G. P. Malachov

Sám sobě doktorem - ZDRAVOTNÍ RADY NA KAŽDÝ DEN

LUNÁRNÍ KALENDÁŘ

Fázy měsíčních cyklů

Denní rytmus orgánů lidského těla

Jak „diagnostikovat* potraviny a vaše okolí

Jak a proč člověka někdo uhrane

Jak čistit tlusté střevo

Jak den zasvětit Hospodinovi

Jak pracovat s vlastní karmou

Jak pročistit žaludek a střeva

Jak se akupunkturní soustava zásobuje energií

Jak se ochránit

Jak se organismus zásobuje energií

Jak se zbavit nádorů

Jak se zbavit škodlivého zvyku

solit, pepřit, smažit, sladit

Jak sebe a svou rodinu uchránit

Jak vůli rozvíjet

Jak zpevňovat vlasy

Zdraví každého jedince závisí na:
- životním stylu,
- kvalitě a množství nápadů či myšlenek rodících se v jeho hlavě,
- na jeho osobní karmě, jíž získal v předchozích životech
- a kterou si v současném „vypracovává" tím, že činí dobré nebo špatné skutky,
- na karmě předků, jíž zdědil v okamžiku svého narození.
Bude-li člověk zmíněné faktory znát a bude-li je brát v úvahu každou minutu každého dne, může se stát zdravým a šťastným jedincem a žít v dokonalé harmonii se svým okolím.
Pokud Vás trápí konkrétní zdravotní problémy a nemoce, vyhledejte je v rejstříku - a zbavte se jich pomocí v knize uvedených rad.

G. P.

Obsah

Jak tuto knihu využívat . . . 3
Fázy měsíčných cyklů . . . 3
Denní rytmus orgánů lidského těla . . . 4
Co je to vlastně den měsíčního cyklu? . . . 5
První den měsíčního cyklu v následujících letech . . . 5

OZDRAVNÉ PROCEDURY . . . 6
- Leden . . . 6
- Únor . . . 22
- Březen . . . 39
- Duben . . . 56
- Květen . . . 76
- Červen . . . 89
- Červenec . . . 107
- Srpen . . . 125
- Září . . . 142
- Říjen . . . 157
- Listopad . . . 175
- Prosinec . . . 195

Rejstřík . . . 213
Obsah . . . 219

Jak tuto knihu využívat

Publikace, jíž držíte v rukou, je specializovanou příručkou s radami pro každý den. Týkají se zdraví. Nahradí mnoho jiných knih a kalendářů na zmíněné téma. To je její předností. Nevztahuje se k žádnému konkrétnímu roku a proto ji lze využít i v letech následujících.

V knize jsou uvedeny konkrétní rady co dělat dnes, zítra, pozítří, jak se připravit k té či oné ozdravné proceduře, kdy je nejvhodnější léčit určitou chorobu a kdy je třeba na sebe dát pozor. Kromě toho jsou zde zaznamenány specifické vědomosti vztahující se k otázkám vlastního zdraví a rovněž jsou popsány zkušenosti lidí, kteří prodělali určitou ozdravnou kúru nebo kteří prodělali nějakou nemoc.

Uvedený materiál je sestaven tak, abyste si to či ono téma osvojili právě v den, který je nejvhodnější. Zmíněný přístup umožňuje výrazně zvýšit efektivitu nastudování potřebných vědomostí.

Aktivita lidského organismu není v souladu se všeobecně přijatým kalendářem. Z toho důvodu každému jedinci doporučuji dát vlastní ozdravný program do souladu s uvedenými radami, jelikož to podstatně zvýší účinnost léčebných procedur.

Fázy měsíčných cyklů

Kromě sezónních aktivity hlavních funkcí lidského organismu v úvahu ještě bereme kratší - měsíční a čtyřiadvacetihodinové.

První fáze měsíčního cyklu začíná novoluním a končí první čtvrtinou (například od 24. 1. do 31. 1.). V uvedené době se organismus stahuje a je dobré ho výrazně fyzicky zatěžovat.

Druhá fáze měsíčního cyklu začíná první čtvrtinou a končí úplňkem (například od 31. 1. do 7. 2.). V této době se organismus rozšiřuje a nastává vhodná doba pro procedury spojené s očistou organismu, zvláště jater.

Třetí fáze měsíčního cyklu začíná úplňkem a končí třetí čtvrtinou (například od 7. 2. do 15. 2.). V této fázi se organismus stahuje, je vhodná doba pro zvýšenou fyzickou zátěž.

Čtvrtá fáze měsíčního cyklu začíná třetí čtvrtinou a končí novoluním (například od 15. 2. do 23. 2.). Zmíněné období je spojeno s rozšiřováním organismu. Nastala příhodná doba pro očistné procedury, spojené s pročišťováním tlustého střeva.

V průběhu měsíčního cyklu se bude aktivovat ta či ona „část" lidského organismu. Jelikož každá fáze měsíčního cyklu trvá 7 - 7,5 dne, vžilo se dě-

lení na tři stejné výseky (přibližně po 2,3 - 2,5 dnech). V té době je aktivní odpovídající „část".

První fáze

V první třetině jsou aktivní: mozek, tváře, horní čelist a oči.

Ve druhé třetině - Eustachova trubice, dolní čelist, krk, hrdlo, krční obratle.

V poslední třetině - ramena, ruce (k loktům), plíce, nervový systém.

Druhá fáze

V první třetině jsou aktivní: hrudník, oblast nad střevy, loketní klouby.

Ve druhé třetině - srdce, hrudní část páteře, žlučník, játra.

V poslední třetině - žaludek, tenké a tlusté střevo, orgány dutiny břišní.

Třetí fáze

V první třetině jsou aktivní: ledviny, oblast křížová.

Ve druhé třetině - pohlavní žlázy, močový měchýř, konečník.

V poslední třetině - obratle kostrční, hýždě, kosti stehenní.

Čtvrtá fáze

V první třetině jsou aktivní: kostní soustava, kolena, kůže.

Ve druhé části - zápěstí, oči, kotníky.

V poslední třetině - peristaltika střev, tělesné tekutiny, chodidla.

Denní rytmus orgánů lidského těla

Budeme-li v úvahu brát čtyřiadvacetihodinové cykly aktivity, umožní nám to ozdravné procedury provádět v nejvhodnější dobu uvedeného časového úseku. Dále uvádíme čtyřiadvacetihodinové rytmy různých lidských orgánů, tedy čtyřiadvacetihodinovou činnost té či oné funkce organismu.

Játra	*- od 1 do 3 hodin.*
Plíce	*- od 3 do 5 hodin.*
Tlusté střevo	*- od 5 do 7 hodin.*
Žaludek	*- od 7 do 9 hodin.*
Slezina a slinivka břišní	*- od 9 do 11 hodin.*
Srdce	*- od 11 do 13 hodin.*
Tenké střevo	*- od 13 do 15 hodin.*
Močový měchýř	*- od 15 do 17 hodin.*
Ledviny	*- od 17 do 19 hodin.*
Perikard	*- od 19 do 21 hodin.*
„Tři ohřívače"	*- od 21 do 23 hodin.*
Žlučník	*- od 23 do 1 hodiny.*

Co je to vlastně den měsíčního cyklu?

Jde o okamžik **od východu do východu** Měsíce (jinými slovy měsíční den). Měsíční cyklus trvá od **novoluní do novoluní,** zahrnuje 29 nebo 30 měsíčních dnů. Jelikož odpočítávání dne začíná vždy v 0 hodin 00 minut a začátek měsíčního dne je spojen s východem Měsíce, na 24 hodiny připadají 2 měsíční dny. V okamžiku nástupu novoluní dokonce 3.

Přejeme Vám vše nejlepší

První den měsíčního cyklu v následujících letech

Rok **Měsíc**	**2003**	**2004**	**2005**	**2006**	**2007**
Leden	2.1.	21.1.	10.1.	29.1.	19.1.
Únor	1.1.	20.2.	**8.2.**	28.2.	17.2.
Březen	3.3.	20.3.	10.3.	29.3.	19.3.
Duben	1.4.	19.4.	**8.4.**	27.4.	17.4.
Květen	1.5.	19.5.	**8.5.**	27.5.	16.5.
Červen	31.5.	17.6.	**6.6.**	25.6.	15.6.
Červenec	29.6.	17.7.	**6.7.**	25.7.	14.7.
Srpen	29.7.	16.8.	**5.8.**	23.8.	12.8.
Září	27.8.	14.9.	**3.9.**	22.9.	11.9.
Říjen	26.9.	14.10.	3.10.	22.10.	11.10.
Listopad	25.10.	12.11.	**2.11.**	20.11.	9.11.
Prosinec	23.11.	12.12	**1.12**	20.12.	9.12.
		23.12.		31.12.	

OZDRAVNÉ PROCEDURY

Leden

29. a 30. den měsíčního cyklu

Jde o den před nouoluním, kdy pozorujeme největší přílivy a odlivy, jež jsou pro lidský organismus velmi nepříznivé. Ten se skládá z 50 - 60 % tekutin, takže na zmíněné gravitační změny reaguje dost citlivě. Máte-li navíc potíže s cévami, může dojít k neštěstí. Dnes je vhodnější zabývat se lehčí činností - doma i v hospodářství. Nezačínejte nic nového.

Abyste obnovili elektrickou rovnováhu, dejte nohy na minutu do chladné vody. Potom je dobře vytřete a jděte spát. Dnes vám neradíme nosit ozdoby z kostí a z rohů. Dobré je upéci si chléb z naklíčených semen.

Tak tedy máme první den měsíčního cyklu a první den nového roku. Jak ho nejlépe strávit? V žádném případě se nepouštějte do ničeho vážného. Nezbytné ovšem je plánovat, v duchu si představovat vše, co byste v tomto roce chtěli získat. Čím jasnější vaše představa bude, tím větší je naději, že se splní. Moudré je přečíst si nějaký vizualizačně-autosugestívni text, zaměřený na ozdravení či omlazení vašeho organismu (některé takové texty uvádíme dále).

A ted vám něco povím o tom, jak se zbavit **varikózy na nohách.** Mít krásné nohy chtějí všichni, především ženy. Bohužel, současný životní způsob vede k opaku. V USA nějakou formou deformace na nohách trpí každá pátá žena. Přibližně stejný obrázek lze pozorovat u nás. Varikóznímu rozšíření žil lze předejít, pokud známe jeho příčiny.

1. Odtok venózní krve z dolních končetin vede játry. Jsou-li znečištěna, rozvíjí se „portální hypertonie". Tlak krve v žilách na nohách se zvyšuje a stěny se začínají vypínat.
2. Sedává práce ve spojení s první příčinou přispívají k tomu, že krev se jen obtížně dostává do žil, s potížemi překonává sílu přitažlivosti. To vede k oslabení stěn žil a k jejich deformaci.
3. Nesprávná strava činí krev mazlavější než má být, což vede k rozšíření žil.

1. a 2. den měsíčního cyklu

Dnes nesmíte začínat nic nového. Raději si všechno dobře promyslete a sestavte si plán akcí, přičemž si vytyčte jasný cíl.

Budu pokračovat v povídání **o ozdravení nohou.** Abyste žíly dostali do normy, je třeba:

- odstranit portální hypertonii - pročistit játra;
- dopřát nohám pořádnou fyzickou zátěž, více chodit, zabývat se vibrační gymnastikou podle Mikulina;
- jíst více tekuté stravy typu čerstvých šťáv (především mrkvové), salátů, kaší bez másla nebo jen s minimální dávkou;
- nejíst na noc - právě to výrazně zvyšuje mazlavost krve.

Další rady:

a) abyste vyvolali odtok krve, položte nohy do vyvýšené polohy
b) nestůjte dlouho a nesedte na jednom místě
c) noste volné prádlo, tuhé, pevně přiléhající, průtok krve ztěžuje
d) stav žil zhoršují antikoncepční tablety

2. a 3. den měsíčního cyklu

Dnes se na nikoho. nesmíte zlobit a rovněž se neznepokojujte. Žádoucí je udělat Sank Prakšalánu. Následně si můžete otestovat potraviny: klidně si sedněte a v duchu si představte produkty, které používáte. Jestliže se vám při vzpomínce na některý udělá nevolno, pak je to důkaz, že dnes pro vás není vhodný. Dejte si klidně tučná jídla jako sádlo, špek, čajové máslo s dušenou zeleninou a s kaší. V tomto čase tyto potraviny z organismu vytlačují zatvrdliny. Dejte tělu „pořádnou fyzickou zabíračku".

Popovídáme si o zdravých a chutných nápojích, jež budou ozdobou vašeho stolu. Koktají představuje směs různých šťáv, nápojů a potravin. K jejich přípravě obvykle používáme mixér. Potraviny, jež jsou součástí koktajlu, je třeba před jeho přípravou vychladit. Nápoj chystáme těsně před pitím.

Koktají z červené řepy - 1 polévkové lžíce šťávy z červené řepy, 250 ml kefíru, 1 kávová lžička nápoje z šípků, šťáva z půlky citronu.

Koktají z hlohu - polévková lžíce šťávy z hlohu, 2 polévkové lžíce kefíru, půl kávové lžičky medu, 1 banán ušlehaný do pěny, špetka skořice.

Rajčatový koktají - 2 polévkové lžíce rajčatové šťávy, polévková lžíce kefíru, na špičku nože bazalky.

Koktají z černé ředkve - 2 polévkové lžíce šťávy z černé ředkve, 1 jemně nastrouhané jablko, půl skleničky jablečné šťávy, 2 polévkové lžíce kysané smetany a trochu šťávy z citronu.

3. a 4. den měsíčního cyklu

V prvních dnech měsíčního cyklu organismus silně pohlcuje energii, v důsledku čehož je dobré zabývat se různými metodami zaměřenými na omlazení organismu.

Mimochodem, víte na základě jakých příznaků lze soudit, že se **organismus zásobuje energií?**

Uvedené příznaky se objevují po etapách během tréninků a dokonce i v průběhu jediného. Na začátku v organismu cítíme jistý pohyb, jenž se následně formuje do různých vibrací a „hučení". Procházejí tělem, rukama, nohama. Sílí oběh tekutin v těle, to se zevnitř zahřívá, póry se otevírají, jedinec se potí. Pak se ohřívání a pocení zvyšují, člověk se dokonce může začít třást. Když si osvojuje energii, mohou mu před očima vyvstávat různé záblesky, blýskavé figurky, různobarevné skvrny a dokonce obrázky.

V oblasti čaker při koncentraci na ně vzniká pocit tíhy, roztahování, lámání, tepla a také žáru. Když se organismus dostatečně nasytí energií, objeví se výsledky: tuková vrstva je mnohem tenčí, člověk je ohebnější, sní méně jídla, má kratší spánek a ve dne se tak neunaví, je soustavně aktivní.

4. a 5. den měsíčního cyklu

Dnes omezte kontakty s lidmi a zdržte se masitých jídel.

Ještě si povíme o tak vážné radě, jakou je zdržení se masitých pokrmů. Existuje několik důvodů svědčících ve prospěch tohoto doporučení.

První spočívá v tom, že masitá strava se musí vařit (syrové maso přece nikdo nejí). Když je tepelně zpracováváno, ztrácí enzymatickou aktivitu a jeho vaření je zcela na úkor trávicí aktivity člověka. Maso se dlouho drží v zažívacím a střevním traktu, odebírá hodně energie. Zpravidla, se vám po vydatném masitém jídle chce spát. Právě to je projev nadměrného odebírání energie, sloužící k jeho strávení.

Druhý důvod spočívá v daleko hlubším mechanismu informačně-energetické výměny. Libovolný kousíček jiného organismu (kousek masa) v sobě nese informaci o daném organismu. Proto, když jíte maso, současně přijímáte informaci o živočichovi, z něhož pochází. V organismu se tudíž rozšiřuje cizí informace. Práce podobného typu vyžaduje hodně energie.

Třetím důvodem je skutečnost, že člověk, jenž pravidelně konzumuje maso, svůj organismu skrze střevní hormonální soustavu vyladuje tak, že ten se podvědomě stává agresivním.

5. a 6. den měsíčního cyklu

V uvedený den doporučujeme řídit se chutěmi, které právě pociťujete. To ovšem neznamená, že se máte přejídat!

Víte vůbec, co chuť stravy představuje a proč máme chuť na to či ono?

Chuť potravy je vlastně vnějším projevem energie obsažené v tom nebo onom pokrmu. Po stravě konkrétní chuti v určité chvíli toužíme proto, že organismu chybí právě ona určitá energie. To je tedy důvodem, proč jednou máme chuť na sladké, jindy na kyselé či slané atd.

- Jestliže trpíte nedostatkem tělesné „teploty", jezte pokrmy pálivé + kyselé chuti nebo kyselé + slané.
- V případě, že máte pocit tíhy v těle, cítíte potřebu „sami sebe odlehčit"

(zhubnout, stát se pohyblivějšími), používejte suroviny hořké + pálivé chuti a kyselé + pálivé.
- Naopak cítíte-li nedostatek tíhy v těle, používejte potraviny slané + sladké chuti, případně sladké + kyselé.
- Jestliže je vám horko a chcete se ochladit, použijte suroviny hořké, trpké, sladké chuti.
- Pokud se ovšem cítíte normálně, pak v každodenní stravě přijímejte potraviny obsahující různé odstíny chuti, přičemž ani jedné z nich nedávejte přednost. Taková strava totiž bude harmonicky stimulovat vaši energetiku.
- V tento den lze tedy na úkor stravy určité chuti do rovnováhy uvést energetiku vlastního organismu.

6. a 7. den měsíčního cyklu

Pro tento den je vhodná samota a zdrženlivost. Ostatně ne nadarmo to lidé v souvislosti s uvedeným dnem zdůrazňovali. Tomuto rytmu se podřizuje i váš organismus. Aby v organismu nastala potřebná změna, je nutná energie. Zdrženlivost a umírněnost a tím spíše samota (umožňuje šetřit duševní energii), organismu dovolí tento proces plně zvládnout.

Věnujte se **relaxačním** (uvolňujícím, odstraňujícím napětí) cvičením. Jsou určena k regulaci svalového tonusu. Abyste svaly mohly pořádně uvolnit, potřebuje velice tvrdou podložku a musíte silně napnout všechny svaly. Toto napětí udržte 1 - 2 sekundy a potom se prudce uvolněte. Učiňte to několikrát a pocítíte rozdíl mezi naprostým uvolněním svalů a jejich napětím. Jakmile se uvolníte, snažte se vyvolat pocit tíhy v rukách a v nohách a následně v celém těle.

Když pocit tíhy vyvoláte, pokuste se si v duchu vybavit, jak se arteriemi a žilami ruku a nohou žene rudá a horká krev. Průchodnost vašich cév se zlepší a horká krev bude snadno cirkulovat celým vaším organismem. Když se vám to podaří a vy v celém těle budete mít příjemný pocit, výborně si odpočinete.

7. a 8. den měsíčního cyklu

Tento den je vhodný k tomu, abychom vyladili naši trávicí soustavu a organismu pomohli s látkovou výměnou. V zimě se v důsledku snížené okolní teploty snižuje aktivita trávicích fermentů. Mimochodem, právě tím lze vysvětlit, proč je biorytmicky potlačována funkce tenkého střeva. S cílem podpořit trávicí schopnosti organismu a látkovou výměnu, je nezbytné, abychom právě v uvedený den organismus zahřívali. Díky tomu dojde k jakési svérázné rozcvičce a dané funkce budou probíhat v pohodě.

Organismus lze zahřát tak, že se vykoupeme v teplé vodě nebo zajdeme do parní lázně. Uvedu několik pravidel, která je nutné při její návštěvě dodržet:

1. Do parní lázně nechodte po vydatném jídle. Nedoporučuje se však do ní

chodit ani s prázdným žaludkem, nalačno. Najezte se střídmě: dušenou zeleninu, kaši bez másla nebo celozrnný chléb.
2. Vhodnější je naparovat se dopoledne, po 9. a 10. hodině. Parní lázeň je svého druhu trénink, jenž zvyšuje výměnné procesy v organismu.
3. Na horko si zvykejte postupně, nesedejte si hned na vrchní poličku. Sedněte si na takové místo, kde se cítíte nejlépe.
4. Jestliže jste během cesty do parní lázně vymrzli, pak si předtím, než do ní vejdete, dejte nohy do umyvadla s teplou vodou a postupně přidávejte stále teplejší. Setrvejte tak 10 - 15 minut. Teprve když v těle ucítíte rozlévající se teplo, můžete vejít do lázně.
5. S cílem zabránit přehřátí je žádoucí si na hlavu dát nějakou čepičku. Rovněž je dobré mít s sebou vlněnou rukavici nebo speciální stěrku na stírání potu.
6. Když z parní lázně vyjdete, dejte si sprchu. Nejdříve teplou a následně studenou. Je možné 5 - 10 sekund postát pod studenou vodou nebo skočit do bazénu. Potom si odpočiňte, utřete se a jděte domů, pokud si ovšem nepřejete celou proceduru zopakovat.

8. a 9. den měsíčního cyklu

Jde o nesmírně zajímavý den, kdy můžete očistit své vědomí (jakousi polní formu života) od patologických energetických útvarů, které jsou prvopočátky téměř všech nemocí.

Ostatně na tom není nic divného: člověk, to je tělo + informačně—energetické seskupení (jemuž říkáme vědomí). Proces, k němuž dochází v této polní formě života, se přímo odráží na fyzickém těle.

Očistit polní formu života velice dobře pomáhá zvláštní způsob dýchání a speciální hudba. Zmíněné faktory se zpravidla používají v mnoha druzích práce s vědomím: holotropní terapie apod. Dále uvádíme stručný popis metody očisty informačně-energetické podstaty člověka od polní patologie. Metoda spočívá ve vzájemně se umocňujících principech, působících na energetiku organismu a na jeho fyziologii.

Cyklické dýchání. Využívá se k dosažení přístupu k „ulitám" a „znetvořením" v polní formě lidského života. Tímto dýcháním rozumíme jakýkoliv druh dýchání, jenž odpovídá následujícím měřítkům:

1. Nádech a výdech jsou spojeny natolik, že v dýchání nenastává pauza.
2. Výdech je spontánní, bez napětí, přirozeně následuje za nádechem.
3. Nadechujeme se a vydechujeme nosem. Ve výjimečných případech se dovoluje dýchat ústy.

Díky cyklickému dýchání (60 - 80krát za minutu) se v polní formě života jedince nashromáždí energie a zesílí její cirkulace. Člověk, dýchající uvedeným způsobem, cítí příliv energie, cítí, kde je zablokována (bolest, trhání) „ulitou" či „znetvořením".

9. a 10. den měsíčního cyklu

Budu pokračovat v popisu metody sloužící k očistě polní formy lidského života.

Uvolnění. Jeho cílem je přispět ke zvýšení proudu energie v organismu. Když je tělo uvolněno, sevřené oblasti jsou viditelnější. Pamatujte si - část těla, která se „nemíní" uvolnit, je napěchována energií tvořící „ulitu". Při dokonalém uvolnění je daleko snadnější cítit energetický proud v polní formě života. Bezprostředně v okamžiku odchodu „ ulity" uvolnění pomáhá těm, jejichž energie, vzniklá psychickým tlakem, se uvolňuje a nezadržovaná svalovým napětím volně vychází z organismu.

Ve chvíli polní očisty zhusta dochází ke zkrácení (trhání) svalů v okamžiku úniku „ulity" z organismu. Tentýž stav rovněž pozorujeme v rukou a lícních svalech (zvláště úst) a v dalších částech těla, jež byly energeticky zablokovány.

Normální cyklické dýchání aktivuje „ulity", které „vyplouvají" z hlubin polní formy života v podobě nepříjemných pocitů. Ty hubíme, v tom spočívá naše obrana. V dané chvíli je však nemístná, jelikož snižuje energetický proud promývající „ulitu", což vede k zadržování dechu. V důsledku toho podobné tlaky vytvářejí různé kombinace zadržení dechu: ucpání nosních dutin, sevření, tlak, spazma průdušek atd. Aby člověk uvedené jevy překonal, je nezbytné vědomě pokračovat v cyklickém dýchání a nepříjemný pocit „předělat" v příjemný. Jakmile se vám to podaří, dýchání bude lepší, volnější.

Poloha těla. Budete-li využívat metodu očisty polní formy života, lehněte si na záda, nohy nesmíte překřížit, dlaně směřují nahoru. Mějte na paměti, že zmíněná forma života představuje prostorový útvar, v němž cirkuluje energie. „Emocionální smetí" a další tlaky se z jednotlivých částí těla „vymývají" nejlépe, když se poloha těla mění, přičemž energetický proud se díky tomu zvyšuje. Tak třeba vyhánějí-li lidé obrovský strach nebo smutek, je lepší, když se stočí do klubíčka.

Jakmile najdete vhodnou polohu, už se v době očistné seance nehýbejte a neškrabte.

10. a 11. den měsíčního cyklu

Budeme pokračovat v **popisu** metody očisty polní formy lidského života.

Koncentrace pozornosti. V době seance zaměřené na očistu je nezbytné pozornost soustředit na pocity, jež v dané chvíli vznikají. „Ulity" totiž při svém otevření mohou vyvolávat různé vjemy. Nejčastěji to bývá silná trhající bolest, lokalizovaná do libovolné části těla, šimrání, vzpomínky na cokoliv atd. Z toho důvodu si tedy všímejte jakýchkoliv pocitů. Jakmile nějaké zaznamenáte, soustřeďte se na ně a pozorujte je „ze strany". Soustřeďujte se na ně tak dlouho, dokud nezmizí. Nepříjemné vnímejte jako velice příjemné.

Patologická informačně-energetická seskupení jsou uložena „ve vrstvách". Každá vrstva tlaků vzniká v určitou dobu vašeho života. Jakmile tedy jedna zničená energetická vrstva zmizela, zpravidla se aktivuje další, ležící pod ní. V důsledku toho můžete přecházet z jednoho pocitu do druhého. Vždyt vrstvy jsou tvořeny různými sevřenými emocemi a pocity.

Pochopte hlavní - pokaždé, když v čase očistné seance něco začne „vaši pozornost odvracet", znamená to, že se objevuje potlačená energie, jež chce vaši pozornost zaměřit na sebe s žádostí koncentrovat se na ni a vnímat ji ve všech detailech právě v daném okamžiku.

Extáze. Každý člověk se neustále nachází ve stavu extáze, ať už při ní cítí cokoliv. Tělo a rozum veškeré pocity dělí na prospěšné - příjemné a škodlivé - nepříjemné. Škodlivé a nepříjemné pocity v polní formě života způsobují „ulity".

Kladné emoce (extáze - nejsilnější z nich) působí na hypotalamus (ostatně je spojen s formováním emocí), v němž jsou rozloženy struktury regulující funkce všech úrovní vegetativně-nervové soustavy. V tom spočívá ozdravný účinek extáze na fyzické tělo.

11. a 12. den měsíčního cyklu

Jde ojeden z nejvhodnějších dnů pro zahájení 24 - 42hodinové hladovky.

Budu pokračovat v popisu metody očisty polní formy lidského života. Nyní musíme vše záporné, co budeme z hlubin polní formy života (řečeno jinak, podvědomí) „vymývat" cyklickým dýcháním, předělat v kladné. Opět budete prožívat strach, hněv apod., přičemž se nebudete bát a zlobit, nýbrž budete projevovat nadšení nad jejich silou a prudkostí. Musíte je prožít pozitivně, radovat se přitom a oslavovat je. Abychom to mohli uskutečnit v praxi, využijeme několik metod.

Být vděční Každý člověk má pocit vděku za to, že existuje, za život, za možnost všechno vnímat. Většina lidí má však pocit vděku ohraničen a projevuje ho pouze v některých případech. Ve skutečnosti všechno co máte, je opravdovým okamžikem. Budte vděční za každý jeho detail!

Přiměřené srovnáni. Jestliže vaše ruce pokroutila křeč a vy ji srovnáváte s obyčejným pocitem v rukou, pak se křeč projeví coby velice nepříjemná a bolestivá. Pokud ji ovšem srovnáte jen s ní, bude se vám jevit jako sladký pocit energie. Totéž lze prohlásit o bolesti. S ničím ji nesrovnávejte. Kochejte se pocitem intenzivního energetického projevu.

***Přiznání** přínosu.* Budete-li vnímat vše, co během očistné seance probíhá, myslete na přínos, jenž zmíněná procedura představuje.

Ohromení, úžas. Pocity vznikající ve vašem těle, ve vás musejí vyvolávat okouzlení energetickými proudy. V některých případech to dokonce k očistě plně postačuje.

Láska ke všemu a nadšení nad vším. Milujte každý okamžik svého života. Projevte nadšení nad každou drobností a budete **se** rychle očišťovat.

Nemilovat něco znamená přerušovat proces očisty a „zadělávat si" na novy psychologicky útlak i budovat „ulitu").

12. a 13. den měsíčního cyklu

Uvedeny den je příhodný pro očištění jater. V této publikaci uvedu několik variant očisty jater a žlučniku. Hlavni, co je nutné pro úspěšnou očistu jater udělat, je předem „změkčit" organismus.

Budu pokračovat v popisu metody očisty polní formy lidského života.

Důvěra. Budete-li provádět očistnou proceduru, plně jí důvěřujte. To, co z vás může vycházet: strach, děs a další jevy. působí natolik silně, že máte chut proces zastavit, neprožívat ho znovu, tudíž všechno v sobě ponechat. V podstatě bude prožívat dva procesy ústupu ..ulity". První má podobu katarze a reakce spočívající ve škubáni, chvěni, pokašlávání, lapání po dechu. vykřikování apod. Svědčí o zesílené činnosti sympatické časti vegetativní nervové soustavy. Druhy spočívá v tom. že hluboké napětí se projevuje formou dlouhých stahů a křeči. Na udrženi takového svalového napětí organismus potřebuje ohromné množství vlastni energie a když se ho zbavuje. funguje daleko lepe.

Můžete mít pochybnosti. *Pochybnosti* - to je tentýž psychologicky tlak vedoucí k vzniku „ulit". Budete-li o zmíněné metodě očisty pochybovat, nic se nezlepší. Musíte pracovat s neotřesitelnou vírou v úspěch, musíte plné důvěřovat procesu samovyléčení.

Mějte na paměti: uvedená metoda účinkuje efektivně pouze v případě. že jí plně důvěřujete a že pracujete odvážně.

13 a 14. den měsíčního cyklu

I tento den se hodí k očistě jater Xezapomeňte předem organismus „změkčit" teplou koupeli, pami lázni atd.

Bude pokračovat v popisu metody očisty polní formy lidského života.

Léčebný potenciál hudby. Dobrá hudba sehrává vynikající roli v neobyčejných stavech vědomi. Pomáhá odhalovat staré zapomenuté psychologické tlaky a vyjevit je. umocnit a prohloubit proces, rovněž dává smysl tomu co prožíváme, přidává mu mnohem větši vyznám Neutuchající hudební proud vytváří vlnu. jež jedinci pomáhá pronikat skrze těžkosti prožívané zkušenosti, překonávat psychologickou obranu, smířit se a osvobodit. Speciálně vybraná hudba přispívá k aktivaci skryte agresivity, fyzické bolesti, sexuálních a citových vjemů atd.

Abychom hudbu využili s cílem urychlení aktivace psychických tlaků, je nutné naučit se naslouchat jí novým způsobem a tak se k ní také chovat V době očistné seance je nesmírně důležité podvolit se hudebními proudu, umožnit mu rezonovat celým tělem a odpovídat na něj bezprostřední reakcí. **Tedy dát volnost všemu, co pod vlivem hudby vzniká:** křiku, smíchu, libovolným zvukům, vycházejícím z „hlubin" vaší existence.

Hudba se stane mocným nástrojem vytvoření a udržení neobyčejného stavu vědomí. Kombinace hudby a dýchání vede k vzájemnému zesílení a přispívá k dosažení účinku až zarážející síly.

14. a 15. den měsíčního cyklu

Patnáctý měsíční den je dnem stresu, jenž je způsoben faktem vyvolaným Měsícem - příliv nahrazuje odliv. Řečeno jinak, jeden pohyb se mění v naprosto protichůdný. Fyzická zátěž nesmí být v uvedený den příliš velká.

Budu pokračovat v popisu metody očisty polní formy lidského života.

Na samém počátku seance musí hudba vyprovokovat a aktivovat tlaky a skryté emoce, uprostřed je dovést ke kulminaci a následně jedince uklidnit. Seance očisty trvá od 15 minut do 2 - 3 hodin. Mezi 15. - 45. minutou zpravidla dochází k „proražení" sevření, což je důkazem úspěšného završení seance. Daleko starší a silnější psychologická sevření (tlaky) vyžadují 2 - 3 hodiny práce. K jejich aktivaci je totiž třeba mnohem více energie než je ta, jíž dává cyklické dýchání.

Příklad. *„Uběhly již tři měsíce od chvíle, kdy jsem začala očišťovat polní formu života. Nácvik dýchání jsem zahájila pěti minutami, jak jste ostatně doporučoval, přičemž v době sezení mým tělem procházely křeče, dokonce nohy na posteli poskakovaly. Tělem vlnami proudila bolest. Svaly pravé ruky byly napnuty, dost mě bolely. Klouby se škubaly, ramenní a loketní. Také na pravé ruce. Lymfatické uzliny na krku se napínaly a bolely. V plicích jsem cítila, jako bych v nich měla zatlučený kůl. V průběhu dvaceti čtyř hodin jsem několikrát provedla dechovou proceduru, až jsem se dopracovala ke 45 minutám a dokonce i více."*

15. a 16. den měsíčního cyklu

V důsledku toho, že se organismus přeorientovává z roztažení ke stažení a tratí na to energii, chovejte se v uvedený den umírněně. Co se příjmu stravy a také fyzické zátěže týče.

Budu končit s popisem metody očišťující polní formu lidského života.

O Tak tedy pouštíte si hudbu a ukládáte se tak, jak je to pro vás nejpohodlnější. Nejlepší je lehnout si. Začínáte cyklicky dýchat, lehce, samovolně, zcela obyčejně. Výdech je spontánní a uvolněný.

O Všechno, co se ve vašem vědomí objevuje (strach, **trápení** apod.), vše, co vnímáte **a cítíte** ve **fyzickém těle (silnou lokalizovanou** bolest, jakoby vám **někdo do těla vbíjel kůl),** je **pro** vás **blahem. „Koupete se"** v **nekonečném oceánu blaženosti, prožíváte ji a přijímáte i v těch nejmenších detailech. Veškerá vaše činnost (spontánní pohyby, křik, apod.) vede k očistě vaší podstaty.**

O Sezení ukončete teprve tehdy, když se aktivuje dostatečné množství psychických tlaků, když „vyjde" na povrch a je zničeno. Výsledkem bude, že se budete cítit velkolepě, vnitřně svobodní a lehčí.

Praktické rady. Abyste se metodu očisty polní formy života naučili bez zbytečné námahy, začněte ji praktikovat nejdříve 5 minut. Potom se postupně dopracujte ke 30 minutám. Jen když ucítíte, že se vám vše daří, můžete dobu sezení prodloužit.

Jelikož každý člověk má „ulit" a dalších psychických sevření a tlaků velice mnoho, proces očisty polní formy života trvá několik let. (Jestliže se očistné seance provozují pravidelně obden 1 - 2 hodiny, pak bohatě stačí rok, někdy i méně.) Každé správné očistné sezení vás činí zdravějšími a váš život lepším.

16. a 17. den měsíčního cyklu

Sedmnáctý měsíční den je nepříhodnější pro plnění manželských povinností.

V souladu se starodávnými pozorováními je v uvedený den nejsilnější energie, jež řídí klíčeni semen, úrodnost a veselí člověka. Zvláště silně se zmíněná energie projevuje v ženském organismu. Muži jsou rovněž pod jejím vlivem a podvědomě tíhnou k ženám. Z toho důvodu jakékoliv zadržování vnitřních energetických poryvů vede k zablokování normálních projevů citů a v organismu se vytvářejí tlaky, jimž říkáme citová napětí nebo „ulity".

Zdrženlivost způsobuje energetickou stagnaci v oblasti pohlavních orgánů a časem i vznik nepříjemných poruch jako je adenom prostaty, změny v děloze apod. Aby tedy k něčemu takovému nedocházelo, a vy jste plnohodnotně využili vzájemné energetické výměny, doporučuje se těsný fyzický kontakt.

V uvedený den vytvořte veselou, radostnou atmosféru, hezky prostřete na stůl, dejte na něj suché víno a se svou „polovičkou" prožijte nádherné chvíle. Pozornost a láska jsou totiž oním plněním si manželských povinností. Dále také zmíníme, jak partnerské vztahy zlepšit a učinit je různorodými. Manželství uzavřená 17. měsíčního dne jsou pevná a spočívají na lásce.

17. a 18 den měsíčního cyklu

Energetika tohoto dne činí lidský organismus pasivním. Abychom uvedený jev poněkud otupili, můžeme provést očistu tlustého střeva. Vězte, že kal a špína, které obsahuje, člověka mění v pasivního, unylého jedince.

Řekneme si něco o tom, jak správně provádět **proceduru očisty tlustého střeva.** Budete k tomu potřebovat nádobu na klystýr s přinejmenším **dvoulitrovým** obsahem. Čistit tlusté střevo je nejvhodnější **ráno** nebo večer **po vyprázdnění.**

O Do nádoby nalijte 1 - 1,5 litru uriny (moči) a pověste ji do výšky nepřesahující 1,5 metru nad úrovní podlahy. Uzávěr trubice odstraňte a její konec namažte vazelínou nebo olejem. Musíte ji stisknout, aby se obsah nádoby nevylil (je-li na nádobě kohoutek, uzavřete ho). Zaujměte tzv. koleno

-loketní polohu (pánev je nad rameny), trubici zaveďte 10 - 25 milimetrů do konečníku, následně ji uvolněte a tekutinu nechejte postupně vytékat.

O Jakmile celá natekla do střeva, lehněte si na záda a pánev trochu nazvedněte. Ovšem daleko lepší je, uděláte-li stojku na ramenech nebo dáte nohy za záda. V této poloze setrvejte 30 - 60 sekund.

O Poté si na 5 - 15 minut, nepocítíte-li silné nutkání jít na toaletu, klidně lehněte na záda nebo na pravý bok. Jakmile pocítíte potřebu se vyprázdnit, učiňte tak.

18. a 19. den měsíčního cyklu

Devatenáctého dne může být člověk velice snadno otráven, všechny jeho vady se mohou vymknout kontrole. V důsledku toho se jedinec může vydat na cestu zločinu, z níž už není návratu.

Nyní si něco povíme o tom, jak se člověk má **stravovat v zimním období.** Jelikož v zimě pociťujeme sucho a chlad, které se odpovídajícím způsobem odrážejí na lidském organismu, musíme jim čelit pomocí správně volené stravy.

O Pokrmy musejí odpovídat dvěma hlavním mentkum: sucho z organismu vytěsňujeme vlhkou stravou a chlad horkou.

O V souvislosti s uvedenými fakty má v zimě velký význam první jídlo (boršč šči, vývar atd.) Je husté a jí se teplé. Vhodné je rovněž servírovat dušenou zeleninu a kaši. K jejich přípravě používáme naklíčenou pšenici, jež výrazně zvýší jejich biologickou hodnotu.

O Vynikající potravinu v zimě představují ořechy a semínka nejrůznějších druhů: řecká, cedrová, slunečnicová, dýňová.

O Ve velice tuhých zimách se doporučuje jíst sádlo. Ukazuje se, že ne náhodou ho lidé používají odpradávna. Na úkor obsahu soli má schopnost tvořit teplo, mastnota brání vysušování a tvrdnutí organismu.

O V tomto období je také vhodné při přípravě pokrmů používat různé druhy koření a přísad „zahřívajícího" charakteru.

19. a 20. den měsíčního cyklu

V tento den doporučujeme hladovět. Hladovka organismus očistí a současně porostete po duchovní stránce. Jestliže k hladovění nejste připraveni, zdržte se aspoň masitých pokrmů. Nyní si něco povíme o tom, jak správně 24 hodiny hladovět.

Čtyřiadvacetihodinové hladovění musí trvat od snídaně jednoho dne do snídaně následujícího. Nedoporučuje se hladovět od večeře do večeře. Jídlo požité na noc totiž bude efekt hladovění hatit, jelikož nedodržujete biorytmus práce zažívacího traktu.

V době hladovění nepřijímejte žádná jídla, dokonce ani ovocné či zeleninové šťávy. Lze pít obyčejnou, magnetizovanou nebo destilovanou vodu. Půjde tedy o klasické hladovění. Budete-li pít pouze urinu a vodu nebo

jen urinu - pak půjde o „urinové" hladovění. V případě, že nebude přijímat vůbec žádné tekutiny, se bude jednat o tzv. suché hladovění.

Slabí a nerozhodní lidé si ve čtyřiadvacetihodinové hladovce mohou dovolit malou výjimku (ovšem výlučně jedinkrát a napoprvé). Do sklenice destilované vody si lze přidat 1/3 kávové lžičky přírodního medu nebo 1 kávovou lžičku citrónové šťávy. Tyto přísady účinkují coby rozpouštědla toxických látek a hlenu. Dělá se to tedy proto, aby voda byla chutnější a lépe rozpouštěla hlen a toxické látky.

20. a 21. den měsíčního cyklu

Zmíněný den je velice vhodný k fyzické práci či tréninku na čerstvém vzduchu. Co se týče očistných procedur, doporučujeme ty, které čistí krev.

Ta se velice dobře čistí prostřednictvím parních kúr a pitím čerstvě připravených šťáv. Soubor uvedených opatření pomáhá skrze póry kůže organismus zbavovat nánosů a jiných škodlivých látek, nacházejících se v tekutinách organismu. **Čerstvé šťávy** vypité okamžitě po parní lázni organismus naplňují čistou tekutinou.

Q Vypijeme-li po parní proceduře šťávu z jablek a červené řepy (50 - 100 g šťávy z řepy a 200 - 300 g jablečné), pak se krev nejen vyčistí, ale současně se zásobí železem, takže se v ní zvýší obsah hemoglobulinu. Uvedenou směs doporučujeme pít těhotným ženám, jež mají jeho hladinu sníženou.

O V zimě je velice vhodná také **mrkvová šťáva.** Zvyšuje totiž obranyschopnost organismus vůči různým infekcím a onemocněním: očí, krku, mandlí, dýchacích orgánů a lícních dutin. Výborně čistí játra - rozpouští látky, jež žluči zablokovaly průchod do jater. Jelikož mrkvová šťáva obsahuje velké množství karotenu, zásobuje organismus nesmírně důležitým vitaminem A. Vaše kůže, sliznice vnitřních orgánů a zažívacího traktu budou vždy ve vynikajícím stavu.

O V závislosti na zdravotním stavu lze syrovou mrkvovou šťávu pít také ve velkých dávkách (1 - 3 litry denně). Pozorování ukázala, že pacienti s rakovinou se po pití mrkvové šťávy cítili daleko lépe. Výrazně jim prospěla.

21. den měsíčního cyklu

Tento den doporučujeme využít ke studiu speciálních věd, jelikož dvacátý první měsíční den přispívá k osvojení si tajemných vědomostí. V souvislosti s tím radíme číst svaté, vědecké a **filozofické práce. Smysl toho, co** jste **dříve nepochopili,** vám najednou **bude** zcela jasný. **Dále uvedenou vědeckou informaci můžete snadno pochopit** a **využít k ozdravení vlastního organismu.**

1. **Prostor je čtyřrozměrný. První cihličkou čtyřrozměrného prostoru je čtyřúhelná pyramida s rovnými hranami.**
2. **Na stěny uvedené pyramidy postavte ještě po jedné naprosto stejné. Výsledkem bude postava skládající se z pěti stejných pyramid, v jejichž**

středu se nachází první pyramida - základ. Ústřední pyramida je vlastně první element *„Země"*, jenž slouží jako základ a je umístěn ve středu. Na hranách jsou čtyři další: *„Dřevo", „Oheň", „Kov",* a *„Voda"*.

3. Jestliže nebudete líní a postavíte objemnou postavu skládající se z pěti pyramid, umožní vám to porozumět spojení pěti prvotních elementů, době práce každého z nich a také orgánům, které jsou s nimi svázány.
4. Jedna pyramida sestává ze 720 stupňů. Odstraníme-li nulu, zůstane nám číslo 72. Celkový počet pyramid se rovná pěti. Dohromady dávají číslo 360. Proto má rok 360 dnů (5 dní navíc způsobuje nečinnost). Sezóna prvotního elementu trvá 72 dnů. Každému odpovídá konkrétní fyziologická funkce, spojená s konkrétními orgány. O tom si však povíme jiný den, jenž bude nakloněn poznání.

21. a 22. den měsíčního cyklu

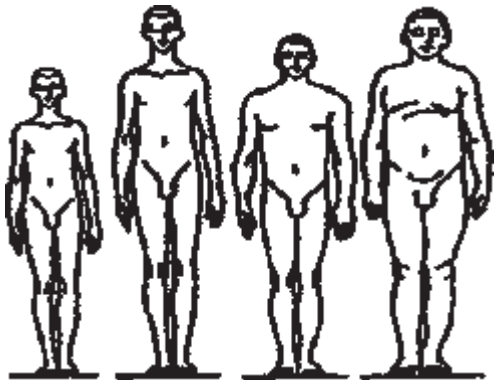
Pokud jste se skutečně naprosto vážně rozhodli upevnit si zdraví, odpovězte na následující otázky:

1. Kjakému typu individuální konstrukce se řadíte?
2. Kolik je vám let?
3. Jak roční období ovlivňují lidský organismus?
4. Které orgány jsou v daném období aktivní a které jsou oslabeny?

Teprve budete-li znát odpovědi na výše položené otázky, může přistoupit k plánování a realizaci vlastního ozdravného programu. V opačném případě si můžete uškodit.

Toto jsou odpovědi na hlavní dotazy:

1. Jestliže se vaše tělo podobá obrázkům A či B, máte konstrukci *„Větru"* (organismus špatně drží vodu a teplo). Pakliže jste C, vaše stavba těla se řadí k *„Žluči"* (velice dobré „teplotvorné" schopnosti organismu). V případě, že jste D, jde o konstrukci *„Hlenu"* (organismus dobře drží vodu, avšak špatně se zahřívá).



A B C D

2. Je-li vám méně než 25 let, jste ve věku *„Hlenu",* od 25 do 50 let ve věku *„Žluči",* od 50 a více ve věku *„Větru".*
3. Zima, zvláště suchá a chladná, je sezónou *„Větru".* Ta na organismus působí nepříznivě suchem a chladem.
4. Nyní můžete přistoupit k vlastnímu ozdravení.

22. a 23. den měsíčního cyklu

Dvacátý třetí měsíční den je jedním z těch nepříznivých. V důsledku zvláštních účinků gravitačních sil Měsíce a Slunce v lidském organismu probíhají upravující změny, jež odebírají hodně energie. V uvedený den se můžete snadno unavit, budete-li se zabývat nějakou prací vyžadující námahu (fyzickou nebo duševní). Ve zmíněný den tudíž budte umírnění: v práci, oslavách, odpočinku atd.

Budu pokračovat ve vysvětlování významu individuální konstrukce, věku, ročního období apod.

□ Jestliže jste podle **stavby těla „Vítr"** a máte stejné věkové období, budete v zimě mrznout (zvláště ruce a nohy) a odvodňovat se (kůže se loupe a praská). Mohou se u vás objevit potíže s trávením, srdcem, klouby. Tomu všemu ovšem lze předejít, pokud se zařídíte podle následujících doporučení: oblékejte se do vlněných oděvů, koupejte se v horké lázni, tělo si natírejte olivovým olejem nebo rozehřátým máslem, stravu a nápoje přijímejte výlučně v teplém nebo horkém stavu.

Zvláště opatrní na sebe během suché mrazivé zimy musejí být jedinci s chorobami srdce. V zimě se příliš fyzicky nezatěžujte, vyvarujte se stresů. Pamatujte si - v zimě je srdce oslabeno v důsledku biorytmických faktorů. Na druhou stranu se v zimě velice dobře pročišťují ledviny a močový měchýř.

23. a 24. den měsíčního cyklu

Zmíněný den je velice vhodný k rozvoji vůle, koncentrace, představivosti. Můžete se dotázat: „A *k čemu mi to vůbec bude? Jak to upevní mé zdraví?"*

Vůle. Na umění člověka projevit vůli závisí celková schopnost jeho organismu se bránit a rovněž možnost překonávat kritická životní období. „Smrtelná a nevyléčitelná" onemocnění beze stopy mizela, jestliže pacient projevil neotřesitelnou vůli se uzdravit.

Jak vůli rozvíjet. **Jedním z** nejúčinnějších cvičení zaměřených na rozvoj volních kvalit je **volní zadržení vlastního dechu** při obyčejném (avšak ne silném) **výdechu. Uchopte hodinky, nadechněte se a** nádech zadržte na tak **dlouho, jak to vydržíte. Při vdechu po volním zadržení** nespěchejte, **nadechněte se pomalu a tiše. Asi 3 - 5krát se normálně nadechněte a znovu dech zadržte. lOkrát (slabí) a 20krát (zdraví) zadrží dech při výdechu. Budete to vynikající trénink vaší vůle. Navíc se ve vašem organismu bude hromadit kysličník uhličitý a budou se aktivovat zvláštní ozdravné mechanismy. Jestliže díky tréninku při výdechu dosáhnete v zadržení dechu výsledku, jenž se**

rovná nebo přesahuje 2 minuty, pak vynikajícím způsobem pozvednete vlastní potenciál zdraví.

□ *Budu pokračovat ve vysvětleních ohledně konstrukce těla.*

Lidé se stavbou těla *„Žluč"* se v zimě cítí nejlépe. Netrpí chladem, může je však sužovat sucho. Natřou-li si kůži olivovým olejem, nic nepokazí.

24. a 25. den měsíčního cyklu

V tento den doporučujeme pokud možná co nejméně mluvit. Povídání totiž člověku odebírá hodně sil. Zkuste se na sebe podívat a ohodnotit se z energetického pohledu. Co je pro vás snazší, mávnout rukou na pozdrav nebo říci: „Nazdar."?

„Slib mlčenlivosti" se používal coby jeden z prostředků duchovního zdokonalování. Například Serafim Sarovský sám sebe dobrovolně podrobil této zkoušce. Vysvětloval to následujícím způsobem: „Plodem mlčení, kromě jiných duchovních předností, je také mír v duši. Toho, kdo takového stavu dosáhne, čeká krásná existence."

Vnitřní monolog jako potřeba mluvit svědčí o tom, že v našem vědomí vládnou mohutná informačně-energetická seskupení, jež nás využívají jako reproduktor. Během tohoto procesu ztrácíme energii a navíc máme narušenou strukturu energetického pole. A právě to je „kořenem" nevyléčitelné patologie.

□ Debatu o individuální stavbě těla zakončím. Lidé s konstrukcí *„Hlen"* nemají v lásce zvláště vlhké zimy. Sami totiž mají v těle dostatek vody, avšak málo tepla. Spojení vnitřního nadbytku vláhy a chladu s vnější vlhkostí a chladem v jejich organismu vyvolává chorobné stavy.

Aby tuto skutečnost zvládli, doporučuje se jim v zimě pokud možná co nejčastěji navštěvovat saunu, oblékat si vlněné oděvy, hodně se pohybovat (až se zpotí). Co se týče stravy, vhodná je teplá, avšak zbavená vody: dušená zelenina, suché kaše, jen mírně navlhčené sušené ovoce.

25. a 26. den měsíčního cyklu

Oba zmíněné dny se z hlediska biorytmu hodí k odstraňování ledvinových kamenů.

K očistě **ledvin** se připravujeme již předtím, přičemž máme na paměti, že kameny velice dobře drtí éterické oleje. Hodně jich obsahuje ředkev, jsou v celé rostlině. Zmíněná vlastnost z ní činí jeden z nejrozšířenějších prostředků odstraňujících ledvinové kameny.

Ředkev. Používá se šťáva, která si připravuje následujícím způsobem: do celé velké vydlabané ředkve dáme med nebo cukr. Rychle se smísí se šťávou. Pijeme ji od 0,5 do 1,5 sklenice denně.

Šípek (planá růže). Používají se plody sklizené v době vyzrálosti. Mají močopudné účinky, aniž by dráždily ledvinový epitel.

Při ledvinových kamenech se používá odvar z celých plodů: 20 g (1 po-

lávková lžíce) plodů zalijeme vařící vodou a v přiklopené smaltované nádobě 10 minut vaříme. Následně odvar necháme 22 - 24 hodin odstát. Poté ho přecedíme. Pijeme 1/4 až 1/2 sklenice 2krát denně. Abychom zlepšili jeho chuť, přidáme do něj cukr, sirup apod.

K rozpuštění nebo rozdrobení **ledvinových kamenů** poslouží odvar z kořenů šípků. *Příprava odvaru:* Dvě polévkové lžíce nařezaných kořenů zalijeme sklenicí vody, 15 minut vaříme a pak dáme vychladnout. Přecedíme. Užíváme 1/3 sklenice 3krát denně v teplém stavu v průběhu 1 - 2 týdnů. Odvar musí mít tmavou barvu, což svědčí o velkém obsahu barviv.

26. a 27. den měsíčního cyklu

Abyste se ledvinových kamenů zbavili, musíte výše uvedený odvar užívat týden. Po jeho požití se v moči začne objevovat písek. Svědčí to o tom, že základ, jenž kameny držel pohromadě, se do určité míry rozmělnil, kameny jsou tudíž porézní a mohou se lehce drobit. S cílem urychlení uvedeného procesu se doporučuje dlouhá chůze, jež natřásáním kameny přemění v písek a odtrhne je z míst, kde jsou přichyceny. Rovněž přispěje k jejich průchodu močovými cestami.

O Při ostrých bolestech 15 - 30 minut před jídlem nalačno pijte 100 ml šťávy z lesních či zahradních jahod. Připravuje se následovně: jahody zbavené stonků dáme do cedníku a propláchneme převařenou studenou vodou. Poté je dáme do sklenice a každou vrstvu zasypeme malým množstvím krystalového cukru (na 1 kg jahod 100 g), přiklopíme skleněným víčkem a na několik hodin uložíme na chladné místo. Šťávu lze přichystat také na zimu (na 1 kg jahod 200 g pískového cukru). Užíváme rozředěnou „ledovou" vodou.

O Vhodné je také **vykoupat** se ve výluhu z březových větviček, šalvěje, lipových květů a heřmánku - po 10 g každé ingredience na jednu vanu. Všechny výše vyjmenované rostliny zalijeme 3 - 5 litry vařící vody, 2 - 3 hodiny dusíme (je-li záchvat příliš silný, pouze půl hodiny), přecedíme do vany naplněné horkou vodou (38 - 40 °C). Koupeme se, aniž bychom do lázně nořili oblast srdce. Nemáme-li uvedené rostliny, použijeme převařenou urinu nebo obyčejnou lázeň. Po ní si odpočineme.

O Důležité při průchodu kamenuje **neznepokojovat** se. Obavy totiž vyvolávají křeče cév a močovodu. Co nejvíce se uvolněte a ničeho se nebojte. Díky elasticitě se totiž močovod může v průměru rozšířit až na 8 cm a v močové trubici na 2 cm.

27. a 28. den měsíčního cyklu

Tento den pokud možno prožijte klidně. Coby fyzická zátěž vám poslouží procházka na čerstvém vzduchu. V zimě se doporučuje jíst stravu v mnoha souvislostech udržující váš organismus. Tělu pomáhají různé pokrmy na bázi naklíčené pšenice.

1. *Naklíčená semena* obsahují důležité vitaminy skupiny B (ve většině potravin jich je velice málo).
2. Obsahují životní energii, jež výborně stimuluje lidský organismus. Doporučuji vám, abyste vyzkoušeli níže uvedený recept. A přesvědčili se sami.

Dietní chlebíčky z naklíčených semen:

Vezmete 200 - 300 g pšeničných zrn. Umyjete je ve vodě a nasypete na talířek, do něhož nalijete vodu. Ta musí prosáknout přibližně do jedné třetiny pšenice. Talířek přiklopíte a při pokojové teplotě ho necháte stát na skrytém místě. Zrna čas od času promícháte, aby horní vrstva nevysychala. Je-li třeba, vodu dolijte. Přibližně za 2 - 3 dny se na pšenici objeví 1 - 2milimetrové klíčky. Přebytečnou vodu slijte, talířek zakryjte celofánem a dejte ho do lednice (ne do mrazničky). Tak zabráníte dalšímu klíčeni.

Podle potřeby z talířku berete zrna, rozemelete je v mlýnku na maso, rukama vytvarujete malé chlebíčky a opatrně je osmažíte na rostlinném oleji. Jezte je teplé. Dětem je můžete přisladit medem. Jejich chuť vás určitě nadchne. Jde o jeden z nejlepších pokrmů vhodných pro zimní období.

28. a 29. den měsíčního cyklu

Dvacátý devátý měsíční den - jeden z kritických. Musíte být opatrní naprosto ve všem. Všechny dotíravé jedince vyžeňte.

Ve chvíli končícího libovolného přírodního procesu nastává ticho. Ke stejnému jevu dochází i v lidském organismu. Z toho důvodu tento den prožijte umírněně.

Dále vám sdělím, které jsou nejpříhodnější dny pro přípravu očisty a nejvhodnější doba pro samotnou očišťovací proceduru.

Důležité ***upozornění!*** V uvedený den nemyslete na nic špatného, na starosti apod. V opačném případě totiž k sobě v myšlenkách takovou situaci „přitáhnete" a sklidíte plody vašich nerozumných úvah.

Při oslavách nového ročního cyklu to nepřežeňte s alkoholem, s ostrým horkým jídlem. Může se to negativně odrazit na vašem mozku, jenž je právě první měsíční den biorytmicky velice aktivní.

Únor

1. *a 2. den měsíčního cyklu*

Uvedený den je velice vhodný k očistě čelních dutin a Highmorové dutiny (dutiny čelistní).

Jestliže jste dříve často trpěli rýmou, pak se vám v dutinách čelní a čelistní nahromadilo obrovské množství hlenu. Ten se postupně odvodní a mění se ve zrohovatělou masu. Ta postupem času způsobuje bolesti hlavy,

oslabuje zrak, sluch, vede k poruchám čichu a k mnoha dalším nepříjemnostem. Zmíněný jev je daleko rozšířenější, než si to dokážete představit.

Očista čelních a čelistních dutin může obnovit řadu porušených funkcí. *Očistná procedura* je prostá. Vedle sebe postavte dvě nádoby - s horkou a studenou vodou. Do nádoby s horkou vodou na 3 - 5 minut ponořte vlasovou část hlavy. Následně ji na 20 - 30 sekund ponořte do studené vody. Jeden ohřev a jedno ochlazení představují jeden cyklus. Těch musíte prodělat 3 - 5 . Poté si lehněte na záda, hlavu zakloňte tak, aby nosní dírky směřovaly nahoru a do každé si kápněte 5 - 1 0 kapek vlastní uriny. Ležte, dokud tekutina neprojde kostí čichovou. Za nějakou chvíli z nosohltanu začne v obrovském množství vytékat nabobtnalý hlen. Je to důkazem začátku uvedené procedury. Opakujte ji tak dlouho (obden), dokud hlen nepřestane vytékat.

Výsledkem této očisty bude obnovení smyslů, jasná a lehká hlava.

2. a 3. den měsíčního cyklu

I tento den se hodí k očistě čelních a čelistních dutin od „zkamenělého" hlenu. Ted můžete využít parní kúru.

Parní procedura hlavy. Je určena k očistě kůže tváří, hlavy, ke změknutí a odstranění pevných nánosů v čelních a čelistních dutinách. Velice dobře rozmělňuje vlhkost v plicích, pomáhá při bolestech v ramenech a krku. Kúra trvá 15 - 20 minut. Nedoporučuje se provést více než 2 - 3 týdně. Dost totiž oslabuje organismus. Po této kúře je vhodné si dát studenou sprchu, přičemž si nesmíte namočit hlavu. Sprchujte se jen 10 - 30 sekund. Následně se rychle pohybujte, abyste se zahřáli a uschlí.

Parní procedura je následující: vezměte velkou vlněnou deku a dvě židle - jednu vysokou na sezení a druhou, o něco nižší, na nádobu. Coby zdroj páry můžete použít právě uvařené brambory nebo obyčejnou vařící vodu. Svlékněte se do půl těla a zdroj páry postavte na nižší židli. Sedněte se na vyšší a přikryjte se dekou. Sklonem hlavy ke zdroji páry regulujete ohřev hlavy.

Je žádoucí do vody přidat nějaké byliny: mátu, šalvěj, lipový květ, případně lžičku utřeného česneku - ten je nejlepší. Obsahuje totiž hodně éterických olejů, jež nejvíce přispívají k rozmělnění nánosů.

Po nahřání hlavy vezmete čerstvou urinu a nakapete si ji do nosu - 10 - **15** kapek do každé dírky. V důsledku chabého povrchového napětí bude rozpouštět různé nánosy v hlavě, avšak nic nebude dráždit.

Jestliže ve středním uchu probíhá zánět, kapejte do něj urinu několikrát denně. Vždy **5 - 1 0** kapek a pak si do ucha dejte vatu. Totéž lze před spaním provést i při špatném sluchu.

3. a 4. den měsíčního cyklu

*Čtvrtý **den** měsíčního cyklu je do určité míry nepříznivý. Nedělejte **ukvapená** rozhodnutí. **Beze** spěchu si všechno promyslete, zvažte **„pro" a „proti".***

Dodržujíce radu pro uvedený den si něco povíme ***o proceduře očisty jater.*** *Je třeba ji vůbec dělat? Není nebezpečná? Současně odpovíme na řadu dalších otázek, jež vyvstanou.*

O Bylo zjištěno, že ve věku 30 - 40 let je zhruba 50 - 60 % jaterních buněk ucpáno nánosy a zbaveno životních funkcí. V důsledku toho je průtok žilní krve játry výrazně narušen. Krev je nucena téci jinudy (jde o jakýsi obchvat), různými anastomozami, které jsou vidět na rentgenu. To vede k dvěma patologickým jevům: ke stagnaci krve v dolní části těla (od pupku po chodidla) a k jejímu nedostatečnému pročištění.

O Jelikož se krev zadržuje v různých orgánech dutiny břišní (žaludek, slinivka břišní, střeva apod.), ty přestávají normálně fungovat - „hasnou". Nepřekvapí tedy, že se stoupajícím věkem se objevují potíže s trávením. Navíc začíná působit patologický řetěz - špatně strávené pokrmy nezásobují náš organismus, nýbrž ho zanášejí nánosy.

Co se týče bezpečnosti, poznamenám následující: žlučovody mají hladké svalstvo a jsou schopny se v průměru rozšířit na 2 cm. Tlak žluči může dosáhnout téměř jedné atmosféry.

Závěr je jednoznačný - játra je nezbytné vyčistit.

4. a 5. den měsíčního cyklu

V tento den dokážeme výborně strávit jídlo. Jezte vše, na co máte chuť, ovšem nepřejídejte se. Dnes je nutné pozornosti obrátit na jícen. Pátý měsíční den není určen k hladovění a k pojídání živočišné stravy.

První, co musíme 2 - 3 dny před očištěním jater udělat, je „změkčit" organismus. S tímto cílem musíme jít do parní lázně nebo se vykoupat v horké vodě. Hlavní je, abyste po těchto procedurách cítili: uvolnění, zahřátí a nasycení organismu vodou. Dehydrovaným, suchým lidem více prospěje horká koupel, obézním zase suchá sauna a ostatním vlahá parní lázeň. Jedna procedura trvá 5 - 25 minut, přičemž je nezbytné ji pokaždé zakončit krátkou (5 - 10 sekund) studenou sprchou. Také stačí polít se chladnou vodou. Uvedených kúr musíme prodělat 3 - 5 a více. Děláme je jednou denně nebo obden. Závis; to na individuální výdrži.

Bylo zjištěno, potřebnému „změknutí" výrazně pomáhají oleje. Například rozehřáté máslo lze použít v množství 20 gramů ráno. Také v průběhu dne si uděláme máselnou masáž nebo masáž olivovým olejem. Potom máslo umyjeme teplou vodou, bez **mýdla. Pro** jedince, kteří jsou obézní, mají tučnou kůži a velké množství **hlenu,** tato procedura není vhodná. Raději by měli využít **rozumný běh, který** zahřeje celý organismus, umocní cirkulaci a **vyloučení nánosů kůží.**

To vše je třeba udělat před očistou jater. Díky tomu totiž žluč bude tekutější, **bilirubinové kaménky se** vyplaví, tkáně budou elastické **a průtok volný, otevřený.**

*5. a 6. **den měsíčního cyklu***

V tento den radíme zabývat se dechovými cviky, jelikož, v souladu s dávnými vědci, právě v uvedený den velmi dobře přijímáme univerzální energii Kosmu -pránu. Dnešní den je tudíž vhodný k léčbě nemocí dýchacích cest.

Uvedu příklad použití metody sloužící k očistě **polní formy** života.

„Okamžitě jsem se rozhodla očistit polní formu života. Neočekávala jsem žádný výsledek, třebaže jsem pečlivě nastudovala veškerou teorii. Lehla jsem si, zavřela oči a začala jsem dýchat. Po pěti minutách jsem nic necítila. Po deseti se však v pravé ruce cosi objevilo. A pak to začalo! Ruce jakoby „oněměly!", kroutilo je to jako v křeči. Ne příliš silné. Všechny prsty byly napůl ohnuté a ukazováky mírně napřímené. Měla jsem dojem, jakoby by mi někdo do nich pustil elektrickou energii. Tlak každým okamžikem stoupal. Nemohla jsem ani pohnout prstem. Ruce jsem vůbec necítila. Začala jsem se narůstajícího tlaku bát, ale vzchopila jsem se a abych se nějak odpoutala od toho, co se dělo, odříkávala jsem Otčenáš. Nepřestávala jsem dýchat. Pokoušela jsem se seanci ukončit, ale nedokázala jsem to. Nebylo to v mé moci. Proto jsem dál ležela, modlila se a čekala, co bude následovat. Pokoušela jsem se radovat z toho, co se se mnou dělo.

Když napětí dosáhlo vrcholu, aniž by z rukou zmizelo, objevilo se v břiše a u pleteně sluneční. Lehce, cyklicky se tam „popřehazovalo" a v mírné podobě se přesunulo do nohou a kolen. Cítila jsem obrovské napětí. Potom pomalu začalo opadat. Jak klesalo, zachvátil různá místa třes. Začal u kolenou, hýždí a pokračoval břichem. Nejdříve šlo o ojedinělé záchvěvy. Ty však sílily a přesouvaly se z jednoho místa na druhé. Ruce se nechvěly, netrhaly sebou. Postupně se v nich energetický proud snižoval (nebo co to vlastně bylo). Celým tělem několikrát projela studená vlna. Pořád jsem se modlila. Nakonec napětí v rukou zmizelo a s ním i proud energie. Náhle jsem pocítila radost a vděk. To, co se mi přihodilo, mnou otřáslo. Vždyť jsem přece žádný výsledek neočekávala a tim spíše tak bouřlivý."

6. a 7. den měsíčního cyklu

Zmíněny den je jako zrozený pro modlitby. Sedmého dne není žádoucí: jíst kuřecí maso, vejce. Rovněž se nedoporučuje trhat papíry, dopisy. Tento den se můžete snadno nachladit. Pokud možná si nenechávejte trhat zuby. Jestliže vás začaly bolet, zkuste je léčit zaříkáváním:

Zaříkávání bolesti zubů

1. „Měsíčku měsíci, stříbrné růžky, zlatavé nožky. Sestup, měsíčku, utiš mé bolavé zuby, odnes si k nebesům to špatné. Můj smutek není malý ani těžký a síla tvá je obrovská. Nevydržím takové hoře. Jeden zub, druhý, třetí, čtvrtý, všechny jsou tvé - jen ber: vezmi si mé hoře, ukryj bolest zubů přede mnou. Amen, amen, amen."
2. „Nejdu po ulici, ani po cestičce, nýbrž opuštěnými uličkami, roklinami, kanály. Ejhle, potkávám zajíce. Zajíci, zajíci, kdepak máš zuby? **Dej** mi

tvé a vem si mé. Kráčím cestou necestou, temným lesem, vlhkým borovým hájem. Potkávám šedého vlka. Vlku, vlku, šedý vlku, kde máš zuby? Na. Vezmi si mé a dej mi tvé. Nekráčím po zemi, ani po vodě, nýbrž políčkem čistým, rozkvetlou loukou. Naproti mně jde stará bába. Bábo, jsi stará, kde máš zuby? Vezmi si vlčí a dej mi tvé vypadlé. Zaříkávám je na deset západů, já služebník Boží (jméno), pro tento den, pro tuto chvíli, až na věky."

3. „V moři, v oceánu, na ostrově jménem Výtržník stojí apoštolský kostelíček, tam stojí matka Přečistá Bohorodička a velevážený Antipij, léčitel zubů. Prosí a modlí se za ty, kteří lahodí Bohu, za služebníka Božího (jméno), aby vás, služebníci Boží, zuby nebolely. Ve jménu Otce, Syna a Ducha svatého. Amen, amen, amen. (Zaříkávejte větvičku nebo ředkev.)

Zaříkávejte přesvědčivě, třikrát, sedmkrát, devětkrát a v některých případech 49krát a dokonce 81krát. Magie čísel má v dané souvislosti velký význam."

7. *a 8. den měsíčního cyklu*

V souladu se starobylými názory je osmý měsíční den jako stvořený pro pokání a odpuštění hříchů. Lidé s konstitucí „Hlen" mohou tento den hladovět. Jedinci jiných typů tělesné stavby by si raději měli pročistit žaludek a střeva pomocí Sank Prakšalány (což znamená „gesto ulity").

Dělá se následujícím způsobem: vypijete osolenou vodu, jež následně prochází žaludkem, střevy a vychází análním otvorem.

O Ohřejte si tedy vodu na teplotu těla. Osolte ji, použijeme 5 - 6 gramů na jeden litr, což zhruba odpovídá koncentraci soli v krevní plazmě (menší polévková lžíce - ne vrchovatá - na litr vody). Voda musí být slaná, neboť bez soli se vsakuje do žaludečně-střevního traktu. Ostatně množství soli si můžete regulovat sami. Hlavní je, aby organismus vodu nepohlcoval.

O Ráno nalačno postupujete následujícím způsobem. Vypijete sklenici slané vody a pomalu provedete níže popsaná cvičení. Dále se vše opakuje. Střídáte tedy pití vody a cviky, dokud nevypijete 6 sklenic vody. Ted musíte jít na toaletu. První vyprázdnění konečníku nastává téměř okamžitě, za první „porcí" následují další, mnohem měkčí a potom i tekuté.

O Po prvním vyprázdnění je třeba: vypít sklenici vody, provést cviky, vrátit se na záchod. Pokaždé se vyprázdníte. Celý proces opakujete tak dlouho, dokud z vás nezačne vytékat stejně čistá voda jako ta, kterou jste vypili. V závislosti na zanesení střev potřebujete 10 - 14 sklenic, jen ojediněle méně.

8. a 9. den měsíčního cyklu

Ve zmíněný den je nezbytné se zbavit špatných úmyslů. Pocit tlaku na hrudi je příznakem nahromadění problémů. Je tudíž třeba vyčistit polní formu života.

Nyní budu pokračovat v popisu Sank Prakšalány.

Cvičení první: Výchozí pozice - stoj, chodidla jsou od sebe přibližně na 30 centimetrů, prsty rukou jsou propleteny, dlaně obráceny nahoru. Záda jsou vzpřímená, dýcháme normálně.

Aniž byste otáčeli vrchní částí těla, nakloňte se nejdříve vlevo, v této poloze nesetrvávejte, znovu se napřimte a okamžitě se nakloňte vpravo. Dvojitý pohyb zopakujte čtyřikrát - 8krát se ukloňte, vlevo a vpravo, což vám zabere asi 10 sekund. Tyto cviky otevírají žaludeční vrátník a při každém úklonu část vody z žaludku proniká do dvanáctníku.

Cvičení druhé: Následující cviky vodu ženou tenkým střevem.

Výchozí poloha - tatáž. Horizontálně natáhněte pravou ruku a levou ohněte tak, aby se ukazovák a palec dotýkaly pravé kosti klíční. Potom se obraťte, přičemž nataženou ruku vracejte zpět, pokud možná co nejdále. Dívejte se na konečky prstů. Aniž byste se na konci obratu zastavovali, okamžitě se vraťte do výchozí polohy a obraťte se na druhou stranu. Tento dvojitý cvik zopakujte 4-krát. Celkově cvičení trvá 10 sekund.

9. a 10. den měsíčního cyklu

Dnes doporučujeme meditaci nad vlastní karmou a nad karmou předku. Cílem je sobě i blízkým ulehčit a současně se očistit. Jde o nejvhodnější den pro parní lázeň.

Budu pokračovat v popisu Sank Prakšalány.

Cvičení třetí: Voda dál prochází tenkým střevem a to díky „pohybu hada". Podlahy se dotýkají pouze palce nohou a dlaně rukou, boky zůstávají nad ní. Chodidla jsou od sebe vzdálena asi na 30 centimetrů (to je důležité). Zaujměte výchozí pozici a otáčejte hlavou a trupem, až uvidíte opačnou patu (otáčíte-li se vlevo, musíte spatřit pravou patu). Aniž byste se zastavovali, okamžitě se vraťte do výchozí polohy a totéž udělejte na opačnou stranu. Cvik opakujte 4-krát, vždy dva pohyby. Celkově cvik trvá 10-15 sekund.

Cvičení čtvrté: Výchozí pozice: dřepněte si, chodidla jsou od sebe na vzdálenost 30 cm, paty jsou u vnějších stran boků, nikoliv pod zadkem. Ruce položte na kolena, jež jsou od sebe na 30 cm. Trup otočte a levé koleno dejte na zem před druhé chodidlo. Současně dlaněmi pravý bok střídavě tisknete k levému a levý k pravému tak, abyste pólo-

vinu břicha zmáčkli s cílem tlačit pouze na polovinu tlustého střeva. Hleďte za sebe, abyste přetáčení těla umocnili a tlačili na břicho. Stejně jako předchozí cviky i tento se provede 4-krát. Celkově trvá 15 sekund.

Tato vynikající procedura umožňuje promývání žaludečně-střevního traktu lépe než kterákoliv jiná. Po ní dobře pracují játra a slinivka břišní.

10. a 11. den měsíčního cyklu

Jedenáctý měsíční den je dnem „ekadaši". Nejvíce se hodí k zahájení čtyřiadvacetihodinové hladovky. Mnozí lidé pojem ***hladovka*** *chápou zcela nesprávně. Nevědí, jak hladovět, jak hladovku zakončit.*

24hodinové hladovění musíte začít snídaní dnešního dne a končit snídaní následujícího. Nedoporučujeme hladovět od večeře do večeře. Jídlo na noc totiž bude kazit efekt hladovky, jelikož nedodržujete biorytmus práce trávicích orgánů.

V době hladovky se vyvarujte jakékoliv tvrdé stravy a ovoce a také ovocných a zeleninových šťáv. Pít můžete pouze obyčejnou, magnetizovanou nebo destilovanou vodu, či vodu z ledu. Pak půjde o klasické hladovění. Budete-li pít urinu a vodu nebo pouze urinu, bude se jednat o „urinové" hladovění. Jestliže nebudete pít vůbec nic, podrobíte se takzvanému suchému hladovění.

36hodinová hladovka musí začít po večeři, pokračuje v noci, během dne, v noci a končí snídaní.

42hodinová začíná po večeři, pokračuje v noci, ve dne, v noci a končí v poledne požitím pokrmu.

Všechny rady ohledně 36 a 42hodinové hladovky jsou stejné jako u 24hodinové. V závislosti na individuální konstrukci můžete 24, 36 a 42hodinovou hladovku (klasickou, suchou, „urinovou") několikrát praktikovat v dalších příznivých dnech měsíčního cyklu nebo pouze ve dnech „ekadaši" (dvakrát měsíčně).

11. a 12. den měsíčního cyklu

Je jedním ze dnů, kdy se naplňují modlitby. Dnes se snažte jíst co nejméně pevné stravy a více tekuté, pijte hodně šťáv. Doporučujeme všechny kromě jablečné. Uvedený den je vhodný k pročišťování horních cest dýchacích vykašlávacími prostředky. Nenamáhejte příliš srdce.

Nyní vám vysvětlím, ***jak ukončit*** *24, 36 a 48hodinovou* ***hladovku.***

O Abyste **z dutiny ústní odstranili** toxiny **a** nánosy, **udělejte následující. Chlebové kůrky** natřete česnekem, **důkladně je rozkousejte a vyplivněte.** Váš jazyk **se** vyčistí **a bude růžový. Pálivá chuť navíc stimuluje trávicí funkce. Ted jste připraveni se najíst.**

O Prvním pokrmem musí být salát z čerstvé zeleniny - například z nastrouhané mrkve a nařezaného zelí (coby nálev lze použít citrónovou šťávu).

V žaludečně-zažívacím traktu bude salát působit doslova jako metlička. Dá práci jeho svalům. Po salátu musí následovat jídlo z vařené zeleniny. Například vařená řepa, mírně dušené zelí.

O V žádném případě není přípustné hladovku končit masitou stravou, sýry, máslem, rybami, ořechy či semínky apod.

O Dalším pokrmem, kromě salátu ze zeleniny (v zimě ji lehce podusíme) bude chléb z naklíčených semen (lidé s konstitucí *„Hlen")* a lze rovněž sníst polévku z nich (lidé se stavbou těla *„Vítr").*

O Jestliže hladovění zakončíme mrkvovou nebo jablečně-řepnou šťávou, způsobíme další uvolnění a ještě důkladnější očistu jater a žlučníku. Ten se zbaví staré žluči. V zimě místo šťáv použijeme odvar z bylin s medem.

O Pokud první dva dny nemáte stolici nebo připomíná kozí bobky a zraňuje řitní otvor, myjte tělo, zvláště oblast kolem pasu, olivovým olejem nebo rozehřátým máslem. Předtím než pocítíte potřebu se vyprázdnit, si dávejte lOOgramové klystýry z obyčejné nebo ohřáté uriny.

12. a 13. den měsíčního cyklu

Ve zmíněný den pečte chléb z naklíčených semen. Jelikož je právě biorytmicky aktivní žaludek, velice dobře ho strávíte a navíc si omladíte tělo. Tento a následující den jsou nejvhodnější pro očistu jater.

Očista jater: Velice dobře se coby prostředek k jejich očistě zapsal olivový olej a citrónová šťáva. Praxe ukázala, že olivový olej lze nahradit slunečnicovým, citrónovou šťávu jakoukoliv silnou kyselou chutí. Kjednorázové očistě stačí 200 gramů oleje a stejné množství šťávy.

Očistu začínáme večer, přibližně v 19 hodin. Vezmeme 2 sklenice: v jedné je olej, ve druhé šťáva. Jednou dvakrát se napijete oleje a poté stejného množství šťávy. Po 15 - 20 minutách, nechce-li se vám zvracet, vše zopakujete, opět 15 - 20 minut čekáte, potom pijete. Procedura trvá tak dlouho, dokud obsah obou sklenic nevypijete. Poté si na játra přiložte ohřívač a v klidu odpočívejte. Čím lépe je nahřejete, tím většího efektu dosáhnete. Proto si ohřívač na sobě nechejte celou noc a celý následující den.

Varování: jestliže olej špatně snášíte a máte pocit, že budete zvracet už po prvním požití, musíte počkat, až nepříjemné pocity zmizí. Teprve potom se můžete znovu napít. Proceduru prostě roztáhněte do delšího časového úseku - není to tak hrozné, ale prospěšné. Pokud ovšem nutkání na zvracení nemizí, omezte se jen dávkou, kterou jste vypili. I ta bude stačit.

Když olej a šťávu vypijete, přibližně za 2 hodiny si pohodlně sedněte (nejlépe na paty), levou nosní dírku si zacpěte vatou, do úst si dejte trochu pepře a dýchejte pravou dírkou. Přispěje to k výrobě energie a tepla v organismu.

13. a 14. den měsíčního cyklu

Tento den je velice vhodný pro očistu jater a žlučníku. Práce zahájené čtrnáctého měsíčního dne jsou velice úspěšné. Jestliže jste tento denpromar-

nili, ztratili jste celý měsíc. Lidé s konstitucí „Hlen" a „Žluč" v tento den mohou začít se suchou hladovkou. Nemáte-li chuť hladovět, můžete si dát pořádnou fyzickou zátěž, při níž se zpotíte.

Příklad: „Je mi 59 let. V průběhu 13 měsíců jsem si 76krát vyčistil játra. Za tu době ze mne vyšlo 1412 kamenů z cholesterolu, velikých jako řecký ořech i menších a také 2 vápenaté. Jeden o velikosti 12 - 6 mm a druhý 8 - 4 mm a ještě 8krát !!! ze mne vycházel vápenatý písek. Kromě toho z tlustého střeva vycházely kusy masa, polypy v podobě maličkých houbiček a rovněž velké množství hnědého hlenu. Za 13 měsíců jsem 3krát čistil slinivku břišní."

Měsíc	***Počet procedur***	***Počet*** *vyšlých* ***kamenů***
Leden 1995	13	150
Únor	4	77
Březen	9	282
Duben	9	321
Květen	3	0
Červen	3	100
Červenec	7	166
Srpen	7	77
Září	4	50 •
Říjen	6	63
Listopad	3	70
Prosinec	4	61
Leden 1996	4	15

V uvedené tabulce je zaznamenáno, kolikrát do měsíce jsem pil slunečnicový olej a citrónovou šťávu a kolik kamenů ze mne za to období vyšlo. Uvedená tabulka, kterou nám náš čtenář poslal, názorně ukazuje, že nepříhodnější dny pro očistu jater byly v době, kdy játra byla biorytmicky aktivní.

14. a 15. den měsíčního cyklu

Patnáctý měsíční den je dnem tělesných, smyslných pokušení, jež člověka uvolňují, mění ho v poddajnou, línou osobnost, které lze ledacos vnutit a která snadno podléhá pozemským lákadlům. V protikladu s tím uvedený den prožijte aktivně, přičemž se zabývejte něčím, co vás zajímá.

V uvedený den je aktivní slinivka břišní a diafragma (bránice). Tato doba se hodí k jejich umocnění různými prostředky. Třeba speciální stravou. Určitě je vám známo, že nejlepším způsobem, jak nepodlehnout pozemským svodům, je ***fyzická práce či běh,*** *které vaši pozornost zaměří jinam.*

O Veliká autorita naší doby, Porfirij Ivanov, pravidelně běhal a běh považoval ze jeden z nejlepších ozdravných a výchovných prostředků. Po několika pomalých krocích náhle prudce vyrazil, přičemž ruce a nohy měl nataženy. Tak běžel 40 - 50 metrů. Poté opět následoval uvolněný běh. Celý proces opakoval 4 - 5krát.

O Zmíněnu metodu Ivanov doporučoval jedincům se sedavým zaměstnáním a psychicky pracujícím. Běhat uvedeným způsobem je třeba 2 - 3krát denně. Velice efektivní je to v zimě. Při jakémkoliv mrazu se organismus rychle zahřeje.

O Ivanov měl rovněž variantu zpevňující krční páteř a záda. Jde o běh s hlavou zvrácenou dozadu a s rukama založenýma za zády jako by to byla křídla, přičemž tělo je napnuto. Používal také tzv. uklidňující běh, jakoby ve zpomaleném filmu. V těch chvílích „visel" ve vzduchu a plavně, jako ptáci křídly, rukama máchal vpřed a vzad.

15. a 16. den měsíčního cyklu

Dnes se doporučují jakékoliv fyzické cviky. Ovšem pohlavní styky jsou zakázány. Rovněž není vhodné jíst houby a živočišnou stravu (kromě ryb). Jde o den krevní obnovy. Její choroby jsou příznakem duchovní špinavosti. V den obnovení krve není na škodu tomuto procesu pomoci pitím šťáv a odvarů z bylin, jež organismus zásobují látkami, z nichž vznikají krevní prvky.

K syntéze hemoglobulinu je nezbytné železo. Proto pijte šťávu z řepy, v níž je kromě železa také vápník, fosfor, draslík, vitaminy skupiny B, C, P, fruktóza a glukóza. Pijeme půl sklenice s polévkovou lžící medu 2 - 3krát denně před jídlem.

Šťáva z ředkve obsahuje železo, draslík, vápník, hořčík a další vitaminy. Odpradávna se doporučuje při chudokrevnosti. Užíváme 1 polévkovou lžíci šťávy a medu 3krát denně před jídlem.

Mrkvová šťáva obsahuje komplex biologicky aktivních látek - železo, kobalt, měd, vápník, jód, bróm a další. Tato šťáva se doporučuje při chudokrevnosti, gastritidách, k regulaci výměny sacharidů atd. Užíváme před jídlem, od 100 do 500 g, 1 - 3krát denně.

Můžete také použít směs šťáv. Například 50 g z řepy a 150 - 250 g z mrkve. Uvedená směs je velice chutná. Rovněž dobrá je šťáva z řepy smíchaná s jablečnou. **Šťávy pijte výlučně čerstvé.** Konzervované totiž ztratily aktivitu fermentů - jsou „mrtvé".

16. a 17. den měsíčního cyklu

Jde o den lásky a radosti z bytí. Je nakloněn manželským vztahům. Dnes můžete čas věnovat činnosti, vyžadující velké napětí.

Nejlepším preventivním prostředkem bránícím rozvoji **varikózního rozšíření žil, je speciální cvik.**

1. **Leh na záda, nohy položit na židli, taburetku či je opřít** o **stěnu. Trochu se nazvednout, v této poloze setrvat 5 sekund a zase si lehnout. Z této výchozí polohy lze ohýbat a natahovat nohy.**
2. **Leh na záda, ruce natáhnout podél těla. Nohama pohybujeme jako při jízdě na kole. Dýcháme spontánně. Cvičení opakujeme tak dlouho, dokud v nohách neucítíme cirkulující krev.**

3. Leh na záda. Nohy zvedneme do pravého úhlu. Necháme je tak asi minutu a potom je pomalu spustíme. Uděláme 5 - lOkrát.
4. Postavíme se na všechny čtyři, ruce ohneme v loktech a tělo přitiskneme k podlaze, vysoko zvedneme pravou nohu. V této poloze setrváme 3 - 5 sekund. Vrátíme se do výchozí polohy. Cvičíme 4 - 6krát nejdříve jednou, následně druhou nohou.
5. Leh na záda, ruce založíme pod hlavu. Zvedneme nohy a jako nůžkami jimi stříháme ve vertikální i v horizontální poloze. Cvičíme až do naprostého vyčerpání.
6. Leh na břiše. Ruce přitáhneme k bokům. Pravou nohu zvedneme co možná nejvýše, na 2 - 3 sekundy ji zadržíme a poté ji spustíme. Totéž uděláme levou nohou. Cvičíme 4- lOkrát.
7. Pro ty, kteří hodně stojí na nohách (prodavači, horníci, revizoři, vrátní) přidáváme ještě jeden cvik. Zvedněte se na špičkách asi 1 - 2 cm a patami ťukněte o podlahu. Cvik opakujte 10 - 20krát. Zvýšíte si krevní oběh v žilách bérce.

17. a 18. den měsíčního cyklu

V tento den je lidská energie snížena. Z toho důvodu je velice snadné se dostat do cizího vlivu nebo se nechat unášet svými city. Prospěšná je očista střev nebo čtyřiadvacetihodinová hladovka.

Nechcete-li se výše popsaným zabývat, dejte si teplou koupel nebo zajděte do parní lázně. Prospěšné je v uvedený den tělo natírat olivovým olejem. V zimě vám to pomůže snadněji vydržet sucho a chlad. Jelikož v tomto ročním období nepříznivými povětrnostními podmínkami trpí zejména kůže na tvářích, je vhodné (především pro ženy) dávat se různé masky.

Olejová maska: teplou nebo horkou olejovou masku používáme na velice suchou kůži, jež má sklony k loupání. V libovolném zahřátém oleji (slunečnicovém, kukuřičném, olivovém) namočte gázu složenou do dvou až tři vrstev, přičemž do ní vystřihněte otvory na oči, ústa a nos. Položte si ji na tvář a krk. Po 10 - 15 minutách ji sejměte, tvář si natřete nejlépe vlastní teplou urinou.

Vaječná maska: ušlehaný bílek se žloutkem vatovými tampony naneste na kůži - ve třech vrstvách. Záleží na míře vysychání. Prospěšná je také maska z jednoho žloutku a polévkové lžíce šlehačky.

Zloutkově-medově-olejová maska: Vaječný žloutek rozetřete s kávovou lžičkou medu a s polévkovou lžící rostlinného oleje. Lze také přidat několik kapek citrónové šťávy.

Tvarohová maska: velice dobře zavlažuje kůži. Polévkovou lžíci tvarohu důkladně rozetřeme a smícháme **s** polévkovou lžící mléka či smetany. Lze připravit masu z polévkové lžíce tvarohu smíchaného **s** kávovou lžičkou medu nebo **s** několika kapkami citrónové šťávy.

Na jakoukoliv pokožku můžeme přikládat **masky z bylin.** Musíme smí-

chat aromatické byliny (mátu, šalvěj, heřmánek, lipový květ, kopr). Tuto směs zalijeme horkou vodou, získáme masu připomínající kaši. Tu naneseme na pokožku tváře: na 20 - 30 minut. Tvář přikryjeme teplou gázou. Poté se umyjeme vodou.

18. a 19. den měsíčního cyklu

Měsíc začíná ubývat, proto vás snadněji mohou ovládnout vaše neřesti (třeba tendence přejídat se). Tento den se doporučuje k očistě polní formy. Pomůže zapálení svíčky, do jejíhož plamene několik minut hledíme a poté s ní obejdeme pokoj či celý byt. Připomenu vizualizačně-autosugestívne ***zařikávání, bránící přejídání.***

„Nová, novoučká životodárná síla se vlévá do mého organismu. Nově zrozený život tvoří a řídí pocit chuti, pocit hltání stravy. Jím střídmě, nasytím se i málem a okamžitě se od jídla odvracím. Rychle na pokrm zapomínám. K jídlu se chovám jako k něčemu, co má uchránit život a nic víc. Velice dobře se nasytím i maličkým množstvím přirozené stravy. Jednou provždy se odvracím od jídla, jednou provždy na něj zapomínám, jím pouze tehdy, když mám skutečnou potřebu jídla. Jsem zdravý člověk, absolutně zdravý. Mám naprosto zdravé myšlenky, absolutně zdravé city. Jsem pánem svých pocitů a myšlenek, týkajících se jídla.

Plně potlačuji a kontroluji nepotřebnou chuť k jídlu, k nápojům. Jím, abych žil, pracoval a kochal se životem. Nadbytečná strava mé tělo zatěžuje, ztěžuje mou práceschopnost. Jakmile cítím sebemenší nasycení, přestávám jíst. Dokonale jsem potlačil přání přecpávat se. Nekompromisně potlačuji zbytečnou chuť k jídlu. Jím výlučně proto, abych byl mladý, silný a měl radost ze života. Vždy, vždy jím jen maličké množství přírodní stravy, jím skutečně velice málo."

Při práci s tímto zaříkáváním mějte na paměti hlavní pravidlo: text musíte opakovat a současně si ho v duchu představovat jako obraz. Opakujte si ho aspoň 10 minut.

19. a 20. den měsíčního cyklu

Den je jako stvořený k morální očistě duše. Je třeba si vybavit všechny své hloupé a špatné skutky a kát se.

Nyní si něco povíme o **nánosech.** Jsou prakticky v celém našem těle. Vyjmenuji místa, která nánosy „milují".

- Především se tvoří ve vazivech. V důsledku toho tělo ztrácí ohebnost a stává se z něj něco jako palice - suchá a křehká.
- Nánosy hlenu bílkovinné a škrobovité povahy „se rády" hromadí v plicích, nosohltanu, čelních dutinách. Hlen vytékající z nosu při rýmě, čerpá právě **z** uvedeného **zdroje.**
- **Kůže se** stává **uhrovitou a** mastnou. **Uhrovitost vzniká právě jako následek nahromaděných nánosů.** Zanesení **kůže různými nánosy může vyvolat i řadu vážných onemocnění.**

- Hodně specifických nánosů se tvoří v játrech a žlučníku. Zanesení jater snižuje životaschopnost organismu. Hladovka játra čistí na úrovni buněk. Když budou vyčištěna, obnoví se látková výměna, budou vám dobře růst vlasy, nehty, normalizuje se tuková vrstva, zlepší se paměť a trávení.
- Část nánosů se hromadí v tukové a kostní tkáni, což vede k poruše krvetvorby.
- Nánosy se odrážejí na průchodnosti cév, přičemž hrozí pohromou v podobě mozkové mrtvice.
- Nakonec se nánosy mohou tvořit rovněž v samotných buňkách, což vede ke ztrátě jejich životaschopnosti.

20. den měsíčního cyklu

Den je aktivní v tvůrčím a fyzickém pojetí. Nelze být pasivním či se poddávat melancholii. Co se týče stravy, nezatěžujte příliš játra tučnými pokrmy a nejezte na noc. Doporučujeme kontrastní ***vodní procedury,*** *jež organismus zocelují.*

Sněhové obklady: jedna dáma na dvoře Ludvíka XIV. se proslavila nádhernou pokožkou, třebaže zlé jazyky o ní roznášely, že nepatří k nejmladším. Ona dáma, jak se zjistilo, sluhům přikazovala, aby kolem její postele na noc rozestavili tři umyvadla s ledem. Procedura, jíž nabízíme my, vám nezabere více jak 8 minut, přičemž efekt bude vynikající - kůže se vyhladí, získá nádherný růžový odstín.

Postupujte následovně: naberte plnou hrst sněhu, položte ji na ubrousek, jehož konce zamotáte. Střední část se sněhem poměrně silně přitiskněte na tvář a krk. Nezapomeňte také na bradu a víčka. Obklad držte tak dlouho, dokud tvář nezmrzne. Proceduru provádějte brzo ráno, hned jak se probudíte. Uvedené obklady jsou nesmírně prospěšné.

20. a 21. den měsíčního cyklu

Jde o den přátelství, spojování lidí. Hodláte-li změnit zaměstnání, pak věžte, že uvedený den je pro to jako stvořený.

21. a 22. den měsíčního cyklu

V uvedený den se otevírá moudrost, zvěčněná ve starých knihách: například v bibli. Dvacátý druhý měsíční den je druhým dnem „ekadaši", v níž se, v duchu pokynů staroindických mudrců, doporučuje hladovět. Jak je známo, ke konci zimy se v organismu projevuje deficit biologicky aktivních látek, zvláště minerálních. Doporučuji vám prosté nápoje, jež uvedené látky organismu dodají.

1. **Ve sklenice teplé převařené vody smíchejte 2 kávové lžičky jablečného octa a 2 kávové lžičky medu, pijte 1 - 2krát denně, nejlépe před jídlem. Závisí na stavu vašeho organismu, na duševní a fyzické zátěži. Uvedená**

směs má chuť jablečného moštu a obsahuje celý soubor minerálních prvků, jež jablka obsahují. V medu jsou zase minerální látky, které obsahují květy. Pravidelný příjem zmíněné směsi prospívá zdravým i nemocným.

2. Oddenek lekořice v podobě odvaru nebo výluhu užíváme vnitřně coby silný tonizační prostředek, připomínající účinky ženšenu, zajišťující dlouhověkost, zlepšující složení krve a zvyšující imunitu organismu.

Výluh: 15 - 20 g oddenků 1 - 2 hodiny louhujeme ve sklenici vařící vody, užíváme polévkovou lžíci nebo půl sklenice (teplé) 3 - 5krát denně před jídlem.

Odvar: polévkovou lžíci oddenků 15 minut vaříme ve sklenici vody, pijeme v průběhu dne po doušcích, nejlépe před jídlem.

22. a 23. den měsíčního cyklu

V tento den se v člověku aktivuje agresivita, která se může projevit například v podobě nespokojenosti, vrčení z jakéhokoliv důvodu, nezřízené chuti, rvaček a dokonce násilí. Dnes není vhodné si stříhat nehty a operovat. Pokud možno nejezte maso, přednost dejte kaši a chlebu z naklíčených semen.

Strava má na lidský organismus obrovský vliv. Belgičtí lékaři tvrdí, že ve čtyřech případech z pěti si ženy pohlaví svého dítěte mohou „objednat". Tajemství spočívá v tom, že 10 týdnů před otěhotněním musejí dodržovat určitou dietu. Ženám, jež si přejí syna, doporučují tři recepty: jíst co možná nejvíce zeleniny - mrkve, brambor, banánů a následně zvýšit příjem soli ve stravě. Především obsažené v bujónových kostkách, klobásách, salámech a slané šunce. Potom výrazně sníží příjem mléka a mléčných produktů. Ženy, které si přejí **dcery,** musejí postupovat opačně: 10 týdnů se živí výlučně mlékem a mléčnými produkty.

Tajemství zmíněné metody spočívá v tom, že samotné potraviny mají schopnost organismu předat aktivní - jang (mužskou) energii a jiné pasivní jin (ženskou). Ženský organismus „zpracovaný" uvedeným způsobem ve chvíli otěhotnění vaječnou buňku „ozáří" energií převládající v těle, čímž ovlivní pohlaví dítěte.

23. a 24. den měsíčního cyklu

V tento den se aktivuje mužský prvek. Doporučujeme silová fyzická cvičení. Zmíněný den využijte k upevnění vlastního zdraví a ke zvýšení duševní úrovně.

Přirozenou **aktivitu mužského prvku** lze dnes výrazně posílit, pronesemeli odpovídající formuli:

„Obrovskou, přeobrovskou silou věčně mladý život vtéká do mých pohlavních žláz. Můj pohlavní orgán je naplněn úžasnou silou a podobá se meči. Má pohlavní soustava je nasycena nově zrozenými, mladými nervy, je zahlcena oceánem nekonečné mužské SÍLY. Mé myšlenky energicky, stále

energičtěji aktivují činnost mého mužského prvku. Pohlavní žlázy pracují stále energičtěji a energičtěji. Pohlavní systém „vyrábí" pořád více a více energeticky silného spermatu. Mužský prvek se ve mně bouří, kypí, „vyrábí" obrovské množství hormonů. Bezbřehá mladická SILA samce vře a napíná orgán „produkující" děti. Celý můj organismus hučí nachmeleným mužským prvkem nekonečné kosmické SILY. Šiva, šiva! Jsem zahlcen SILOU MUŽE-ŠIVY, mám chuť na mladou pannu. Jsem shlukem mladé, silné, nekonečné energie mužského prvku. Jsem část řetězce, opitá mužským prvkem. Mužským prvkem bezbřehé mužské SÍLY. Šiva, šiva!"

Jde o velice silnou „říkanku-ladičku". Což je vyvoláno klíčovým slůvkem „Šiva", jež je vlastně vyjádřením mužské SILY.

24. a 25. den měsíčního cyklu

Jde o pasivní den, jelikož předchozí se vyznačoval nebývalou aktivitou, po níž, zcela logicky, dochází k poklesu. Rozumné omezení stravy či případná hladovka organismu pomohou tento den přežít. Dnes nikam nespěchejte. Rozumné omezení stravy znamená následující.

1. Co se týče stravy, držet se **biorytmické aktivity trávicích orgánů.** Činorodé jsou: žaludek od 7 do 9 hodin, následně se aktivuje slinivka břišní, a to od 9 do 11 hodin a tenké střevo od 13 do 15 hodin. Po patnácté hodině tedy můžete sníst trochu ovoce, čerstvý salát, vypít vodu a víc nic.
2. Když se najíte, nesmíte pít. Příjem tekutin po jídle totiž opotřebovává žaludek, hubí dvanáctník a organismus zanáší „polotovary" nestrávených pokrmů. Správný příjem jídel: tekutina, ovoce nebo saláty (v zimě dušená zelenina) a poté masitý nebo škrobovitý produkt.
3. Omezte příjem tučných pokrmů. Tuk zpomaluje trávicí procesy, proto se strava příliš dlouho drží v žaludečně-střevním traktu, což vede k jejímu kvašení, rozvoji nepříznivé míkroflóry, jejíž životně aktivní složky váš organismus otravují.
4. Mějte na paměti **podmínky trávení** některých potravin. Například bílkovin masa a škrobů brambor. Dokud je organismus mladý a silný, není to nijak zvlášť důležité. Po třicítce až čtyřicítce však tato skutečnost o sobě dává vědět. Z uvedeného tudíž vyplývá, zeje nezbytné jednat v souladu s trávicími schopnostmi vlastního organismu, v opačném případě na jejich ignorování doplatíte.
5. Omezte jednorázový příjem pokrmů. Náš organismus může za jednotku času zpracovat a zvládnout pouze určité množství stravy. Pokud jste si dali víc, pak „přebytečnou" část štěpí mikroorganismy.

25. a 26. den měsíčního cyklu

Dvacátý šestý měsíční den je považován za jeden z nekritičtějších. Dnes totiž člověk může svou energii vyplýtvat, nevyhazujte ji zbytečně. Fyzická zátěž musí být velice umírněná.

A nyní budeme pokračovat v debatě o rozumném **omezení stravy.** Vezmeme-li na vědomí vše, co jsme si řekli výše, můžeme si pohovořit o tom, které potraviny se v organismu zpracovávají rychleji, méně ho zatěžují a rychleji se zapojují do činorodého procesu. Dostáváme se ke klíčovým pojmům, jež mnohé vysvětlují. Existuje například označení jako „specifický dynamický účinek stravy". Jeho podstata spočívá v tom, že nejdříve je nutné potraviny rozštěpit, zpracovat a následně jejich zbytky z organismu vyloučit. K tomu je ovšem nezbytná energie organismu a vynaložení určitého času.

O Díky vědeckým výzkumům se zjistilo, že **vařená masitá strava** od organismu vyžaduje velice mnoho energie a dlouho se jím zpracovává (od požití po vyloučení). Vyšlo najevo, že pro organismus je nesmírně obtížné rozštěpit denaturované bílkoviny a poté vyloučit zbytky dusíku.

O Nejsnadněji si organismus osvojuje čerstvé šťávy z ovoce a zeleniny. Díky obsahu živých enzymů a vitaminů se v průběhu několika minut zapojují do látkové výměny a snadno se vylučují v podobě přebytečných tekutin.

O Ovoce a zeleninu, díky obsahu vlákniny, organismus zpracovává snadno, avšak pomaleji je vylučuje (vláknina musí projít celým žaludečně-střevním traktem). Daleko hůře se tráví dušená zelenina a suché ovoce.

O Vařené škroby (brambory, kroupy) od organismu na rozštěpení a vyloučení vyžadují obrovské úsilí. Energetická ztráta je však daleko menší, než u vařených masitých pokrmů. Vysvětluje se to tím, že výslednými produkty výměny sacharidů jsou kysličník uhličitý a voda, jež vycházejí plícemi a ledvinami.

26. a 27. den měsíčního cyklu

Zmíněný den je nejvhodnější k získáni nejtajnějších vědomostí. Otevřou se vám nejskrytější poznatky týkající se omezení stravy.

Vědci odhalili několik velice důležitých mechanismů, jež přímo ovlivňuji omezení stravy. Seznámíme se s nimi i my.

O Potravinová **leukocytóza** *(přechodné zvýšení počtu leukocytu - bílých krvínek - v krvi - pozn. přckl.)* znamená, že pokud do úst vezmeme jakoukoliv vařenou stravu, pak se bílé krvinky z celého organismu shlukují v žaludečnč-střevním traktu, jakoby očekávaly infekční útok. Tato reakce trvá několik hodin. Jestliže nejdříve sníme čerstvé rostlinné jídlo. pak uvedený jev nepozorujeme.

O Další důležitá zvláštnost spočívá v tom, že v závislosti na požité stravě se na ní rozmnožuje prospěšná či **škodlivá mikroflóra.** Například sníme-li rostlinný pokrm, „pěstujeme si" v sobě jeden druh mikroorganismů, jež pro nás syntetizují další potravinové látky a vitaminy, přičemž nám tím prospívají. A opačně, jíme-li masité pokrmy, „pěstujeme si" hnilobnou **mikroflóru, jež nás svými produkty otravuje.**

Jestliže výše uvedené sečteme a podtrhneme, vyplyne nám, že omezení příjmu stravy představuje: pokrmy přijímáme do 15 hodin, upřednostňuje-

me šťávy, ovoce, saláty (dušenou zeleninu), trochu škrobů s minimálním množstvím tuků. De facto jde o jedno až dvě jídla za den. Prvním pokrmem by měla být šťáva nebo salát a teprve potom brambory či kaše („masožroutům" dovolíme, kousíček vařeného masa). Salátu můžete sníst co hrdlo ráčí. Co se týče kaše a brambor, pak pouze množství, jež se vejde do vaší dlaně - nesmí být zaplněna vrchovatě.

Když příjem stravy omezíte uvedeným způsobem, budete se celý den výborně cítit, budete mít dost sil, v břiše vás nic nebude tlačit, nebudete mít chuť „hodit si šlofíka", stolice bude měkká a spontánní.

27. a 28. den měsíčního cyklu

Den je jako stvořený pro zahájení jakékoliv činnosti. Prožijte ho vesele, zachovejte si povznesenou náladu a kontrolujte své city. Dnes je příhodná chvíle k „setí" dobrých myšlenek. Doporučujeme pít velké množství čerstvých šťáv. Chraňte si zrak - méně čtěte, nedívejte se na televizi, co nejméně pracujte s počítačem.

Jelikož jde o den příznivý pro pití šťáv, povíme si o nich něco víc.

Nejléčivější je **mrkvová šťáva.** Organismus dostává do normálního stavu. Obsahuje velké množství vitaminů B, C, D, E, K a hodně karotenu, z něhož se tvoří vitamin A, jenž je nesmírně důležitý pro životaschopnost organismu (včetně zraku).

Čím tedy mrkvová šťáva organismu prospívá? Zlepšuje chuť, trávení a stavbu zubů. Jestliže v posledních měsících těhotenství vypijete dostatečné množství (300 ml až 1 1 denně) mrkvové šťávy, snížíte pravděpodobnost sepse během porodu. Kojícím matkám s cílem zlepšit kvalitu mléka rovněž radíme zmíněnou šťávu pít.

Látky obsažené v uvedené šťávě vynikajícím způsobem obnovují optickou stavbu očí. Doporučujeme ji pít všem, jejichž práce je spojena s namáháním očí. Oční onemocnění, například **zánět,** konjunktivitida, se dobře léčí díky pravidelnému příjmu mrkvové šťávy.

Čerstvá mrkvová šťáva je považována za nejlepší prostředek k léčení vředů a zhoubných útvarů. Suchá kůže, zanícená a také mnoho dalších onemocnění, vzniká v důsledku nedostatku látek, jež obsahuje právě zmíněná šťáva. Dobře obnovuje endokrinní soustavu, muže pomáhá zbavovat impotence a ženy neplodnosti.

Březen

28., 29. a 1. den měsíčního cyklu

Raději nic nezačínejte. Lepší bude, když si promyslíte a sestavíte plán vašich aktivit, přičemž si vytyčíte jasný cíl. V tento den přerušte všechny falešné kontakty, vyžeňte dotíravce. Snažte se odehnat veškeré negativní myšlenky, jinak se mohou vyplnit. Víte, ***proč se kazí žaludek a dvanáctník? Vyjmenuji hlavní příčiny:***

1. Zapíjení jídla velkým množstvím tekutiny vede k oslabení koncentrace žaludečních šťáv a žaludek musí vyprodukovat další dávku. Je to pro něj vyčerpávající.
2. Požitá tekutina prochází svěračem do dvanáctníku, přičemž smývá veškerý kyselý obsah. Ten ovlivňuje sliznici dvanáctníku - nejdříve způsobuje zánět a následně vřed.
3. Současný přísun potravin, k jejichž zpracování žaludek potřebuje různé trávicí šťávy s odlišnou dobou účinnosti, vede k tomu, že pokrm v žaludku zůstává nestrávený, kazí se a organismus otravuje nánosy.
4. **Jídlo na noc** - trávicí soustava je biorytmicky aktivní od 7 do 16 hodin. Pokrm požitý po tomto termínu vyžaduje přerozdělení energie, což pochopitelně oslabí funkci, jež je v uvedené době aktivní. Navíc v noci klesá teplota těla, takže současně klesá aktivita trávicích enzymů, krev proudí pomaleji a je mazlavější. V důsledku toho nelze pokrm plnohodnotně strávit a „polotovary" v podobě hlenů se usazují v celém organismu.

1. a 2. den měsíčního cyklu

Dnes se rozhodně nesmíte rozčilovat ***a*** *znervózňovat. Žádoucí je udělat Sank Prakšalánu. Následně můžete otestovat potraviny: pohodlně se usadte a v duchu si vybavte ty, jež používáte. Jestliže se při vzpomínce na nějaký druh objeví nepříjemné pocity, je pro vás v uvedený den nevhodný. Doporučujeme dát organismu „do těla" - fyzicky ho zatížit.*

Povím vám něco o „dobré fyzické zátěži". Libovolnou **fyzickou zátěž určují dva faktory:** *intenzita* ***a*** *délka trvání.*

Intenzita odráží, kolik sil vynakládáte za jednotku času. Například lze běhat rychlostí 10 km/hodinu, ale také 20 km/hodinu. Ve druhém případě bude fyzická zátěž dvakrát vyšší.

Délka trvání svědčí **o** tom, jakou dobu jste vydávali **námahu** té či oné **intenzity. Například** jste rychlostí 15 km/hodinu běželi 30 minut, 45 minut **nebo hodinu.**

V závislosti na intenzitě fyzické zátěže **se** zvyšuje **frekvence pulzu. Dobrá fyzická zátěž představuje takovou intenzitu, při níž se frekvence pulzu mladého organismu zvyšuje na 160 - 180 úderů za minutu, přičemž**

organismus je zatížen 30 - 45 minut. U starších a netrénovaných lidí jsou ukazatele podstatně nižší: 120 - 140 úderů za minutu a 20 - 30 minut.

Co se vnějších znaků týče, pod dobrou fyzickou zátěží rozumíme podle během prvních 5 - 1 0 minut, přičemž se potíme asi 30 minut. Umožňuje energii hnát po kruhu meridiánů, krev „přepumpovat" celým organismem zahřát ho a „vyrobit si" zvláštní látky - endorfiny - jež přinášejí plno radosti a uspokojení.

2. a 3. den měsíčního cyklu

Jde o den náporu a agrese. Není vhodné agresivní energii zadržovat v těle, lepší vypustit ji. Harmonie se pak dostaví sama. Žádoucí je zajít do sauny ne do parní lázně.

Řekneme si o tom, proč vlastně do parní lázně potřebujeme metličky, z čeho jsou udělány a jak se používají. *Metlička* slouží k tomu, abychom žáre, jenž tak ženeme ke kůži a šleháním zvýšili cirkulaci krve v kůži, otevřeli póry, umocnili vylučování potu, zahřáli tkáně, které jsou kůži nejblíže, zesílili látkovou výměnu.

Metličky bývají: březové, dubové, lipové, olšové, jedlové, jalovcové, kopivové a další. Všechny výše vyjmenované rostliny, z nichž se vyrábějí metličky do parních lázní, se vyznačují výraznými fytoncidními vlastnostmi. Rozdíl spočívá výlučně v tom, jakou energii ten či onen fytoncid představte a kdy je nejvhodnější ho použít.

Březová metlička při napařování vylučuje speciální látky, jež rozšiřují průdušky a výborně z nich odstraňují zaschlý hlen a vlhkost. Teplota je změkčuje a prchavé látky březové metličky je vylučují. Z výše uvedeného plyne, že březová metlička je vhodná pro nastydlé lidi, astmatiky a bývalé kuřáky. Prchavé látky uvedené metličky jsou „měkké, klidné", velice dobře tiší bolest a lámání v kloubech a ve svalech, které je vyvoláno zvýšenou fyzickou námahou. Také čistí kůži, uklidňují a zlepšují náladu.

Dubová metlička při naparování vylučuje hodně třísloviny, jež stahují a organismus činí pružnějším. Proto se doporučují obézním lidem. Použití dubové metličky přispívá ke ztenčení tukové vrstvy, kůže se stává elastičtější, matnou, likviduje kožní záněty (stahuje je a vysušuje). „Pojivý duch" dubové metličky rovněž snižuje arteriální činnost, proto se doporučuje nemocným s hypertonií. „Pojivé" vlastnosti dubové vůně zklidňují nervové rozrušení.

3. a 4. den měsíčního cyklu

Tento den raději prožijte v ústraní a snažte se nepřijímat ukvapené rozhodnuti: nejdříve si všechno jak se patří promyslete. Dnešek se výborně hodí k procházce a „styku" se stromy. Probouzejí se ze zimního spánku a velice dobře vstřebávají patogenní energii parazitující v člověku.

Jděte tedy do parku, vyberte si velký nádherný **strom,** jenž se vám něčím zalíbil. Aniž byste spěchali, k němu přistupte s dobrými úmysly, pozdravte ho jako milého a váženého člověka. Postavte se tváří ke kmeni nebo se k němu přitiskněte zády. Můžete ho dokonce obejmout. Nehýbejte se a představujte si následující obraz: z hlubin Země se stromem valí obrovská síla. Ve skutečnosti tomu tak je, neboť strom je vlastně jakýmsi východem této síly. Čím větší a mohutnější strom je, tím je, přirozeně, silnější proud, jenž jím prochází.

Ted ucítíte, jak zmíněná síla přechází do vašich nohou, trupu, krku, hlavy. Očišťuje vás, „krmí", léčí. Na oplátku odevzdáváte (skrze nohy) špatnou, patologickou energii v podobě temného oparu.

Nějaký čas v uvedené poloze setrvejte a ucítíte čistotu, svěžest, vitalitu, jež vám strom věnoval. Jakmile ucítíte, že jste se „nasytili", poděkujte stromu jako nejlepšímu příteli. Rozlučte se s ním a jděte domů.

Se stromy lze pracovat mnohem účelněji. Vždyť některé druhy (topol, osika) na sebe velmi dobře vážou energii vytvářející choroby a jiné (dub, bříza) zase výborně „sytí" lidský organismus. Najděte si tedy dnes břízu. Právě jí prochází míza, což znamená, že skrze sebe propouští obrovský proud Léčivé Síly.

4. a 5. den měsíčního cyklu

Pátý den měsíčního cyklu se strava plně mění v tkáně. Dnes tedy může jíst vše, na co máte chuť. Ovšem pozor! Jezte pouze přírodní potraviny. Chcete-li si dát něco umělého, znamená to, že máte pokaženy normální chuťové zvyky. Jezte výlučně přírodní stravu, ale nepřejídejte se. Například jedinci, kteří jsou na vyšší duchovní úrovni, dnes vyrazí na trh a koupí si potraviny, jež mají rádi. Používají potraviny všech chutí, harmonicky se živí jejich energií. Dnešní den nelze hladovět.

Nyní si podrobněji objasníme **fenomén zpracování stravy.** Na tento proces jsme zvyklí se dívat z pohledu štěpení hmoty, z níž se skládá - bílkovin, sacharidů, tuků, jež se v konečném důsledku štěpí na aminokyseliny, sacharidy a obyčejné tuky. Málokdo si však uvědomuje, že strava se rovněž vyznačuje energetickou částí (pamětí) organismu, jehož součástí původně byla. Tak třeba maso či orgány toho nebo onoho zvířete, části nějaké rostliny. **V každém případě dokonce i po tepelném** zpracování zůstává **specifická energie, jež tvořila součást určité hmoty.**

Jíme-li tedy nějaký pokrm, pak současně s ním přijímáme jeho energii, jíž **je také nutné rozštěpit. Z toho plyne, že náš organismus musí** zničit **„energetické kořeny prasete či krávy", jež jsou obsaženy v kousku masa** a **následně uvedenou energii využít ve vlastní prospěch. Znamená to, že zpracování** stravy **je vlastně obrovskou informačně—energetickou činností. Čím „pevnější" je pole potravy (třeba masa), tím více energie musíme vynaložit na její rozštěpení a vyloučení z organismu. Ten v důsledku této práce slábne a k do-**

plnění energetických zásob potřebuje spánek. To je rovněž příčinou, proč po vydatném masitém jídle máme chuť si lehnout a spát a proč jsme po snědení salátu nebo kaše svěží a čilí.

5. a 6. den měsíčního cyklu

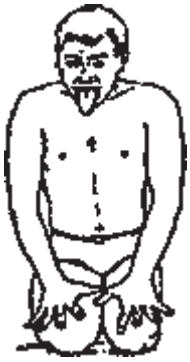
Uvedený den je jako stvořený k výzkumné práci, k duševním a duchovním aktivitám, k různým proroctvím. Dnes doporučujeme zabývat se dechovými cvičeními, zaměřenými na příjem energie a kysličníku uhličitého.

Uvede nejjednodušší cvičení, sloužící ke zvýšení hladiny CO2 a kyslíku v lidském organismu. Jeho stručná historie z vědeckého pohledu spočívá v tom, že čím vyšší je hladina CO2 v organismu jedince, tím více kyslíku si organismus může vzít. A opačně, čím méně je CO2, tím méně kyslíku je krev schopna na sebe vázat a udržet si.

Zmíněnou fyziologickou zvláštnost využil **K. Butějka,** když s cílem zvýšení hladiny CO2 (tudíž i kyslíku) navrhl prostou metodu - volní zadržení dechu při středním výdechu. Postupuje se následovně: Normálně se nadechněte. Potom následuje střední, obyčejný výdech a zadržení dechu při výdechu, což trvá tak dlouho dokud nepocítíte přání nadechnout se. Jakmile se tento pocit objeví, bez váhání se pomalu, plavně a neslyšně nadechněte. Nesmí jít o ostrý, křečovitý nádech. Když se nadechnete, udělejte 3 - 5 obyčejných nádechů a výdechů a poté vše několikrát zopakujte. Zátěž zvyšujte postupně. Například první den udělejte jen 2 - 3 volní zadržení, následující 4 - 6, až se dostanete ke 20 - 30.

Kritériem správnosti dýchání bude skutečnost, že při výdechu více a více dokážete zadržovat dech. Znamená to, že váš organismus lépe přijímá kyslík, sytí se jím. Nemoci spojené s nedostatkem kyslíku se postupně začnou vytrácet a vy se budete cítit daleko lépe. Snažte se dosáhnout, abyste v jakoukoliv dobu při výdechu uměli na jednu minutu zadržet dech.

6. a 7. den měsíčního cyklu



Zmíněný den předchází přechodu první čtvrtiny Měsíce, po němž se organismus velice silně stahuje. Jde o dobu vhodnou k plnění asán, ze všeho nejméně se hodí k trhání zubů. V žádném případě dnes nikomu nesmíte lhát! Co se týče biorytmů, jsou oslabeny plíce, proto se lze snadno nachladit. Utužující procedury tudíž neprovádějte venku.

Ted vám něco řeknu o asáně **„Pozice Iva",** jež je originální a nesmírně prospěšná **právě** v **tomto ročním období.** Sedněte se na paty, **dlaně položte na kolena,** přičemž **ruce v loktech mírně** ohněte. Pomalu **a zhluboka se nadechněte. Po nádechu co možná nejdále** vysuňte jazyk **a jeho koncem se pokuste dosáhnout na bradu, oči obraťte** vzhůru, tělo **napněte. V této poloze pomalu vydechněte. Opakujte 3 - 5krát.**

Když tuto asánu splníte, pochopíte, zeje zaměřena na hrtan a jazyk. Zmíněné cvičení a napětí přispívá k očistě mandlí, jejich omývání čerstvou krví, což je chrání před infekcemi a přispívá k léčbě angíny. Pokud jsme s ním ovšem začali včas. Kromě toho jsou krví dobře zásobovány všechny orgány umístěné v hltanu, hrtanu. Zlepšuje se práce štítné žlázy a brzlíku. Zvyšuje se imunita.

7. a 8. den měsíčního cyklu

V souladu se starodávnými názory je osmý měsíční den dnem pokání a odpuštění hříchů. Lidé se stavbou těla „Hlen" a „Žluč" dnes mohou hladovět.

Tento den je jako stvořený k přípravě léků proti různým nemocem. Zvláště složitých, jež obsahují 108 nebo 72 složek (v součtu se čísla 1+0+8=9, 7+2=9, rovnají 9, tedy „plnému, ukončenému"). Aby vaše práce byla úspěšná, je nezbytné znát, na základě jakých znaků lze kombinovat léčivé rostliny a další látky. Je třeba mít povědomost o jejich klasifikaci. Starověcí mudrci je určovali podle chuti, účinku, vlastností a shody.

Klasifikace podle chuti

Sladká chuť je, co se léčebného účinku týče, nejsilnější. Upevňuje a zvyšuje tělesnou sílu, přispívá ke „svařování" tělesných tekutin, má mírnou schopnost tvořit teplo.

Kyselá chuť má chladivé, vysoušející a spojující vlastnosti, probouzí chuť, sytí a rozmělňuje pokrmy, přispívá k trávení, otevírá ucpaná místa, střeva činí průchodnými a promývá je.

Slaná chuť má očistné vlastnosti, vytahuje zatvrdliny, jež někde zůstaly „viset" či ucpaly nějaký průchod, odstraňuje plíseň, mírně zahřívá.

Hořká chuť léčí ztrátu chuti, nemoci žluči, vyhání hlísty, pomáhá při otravách a žízni, vyznačuje se silnými očistnými a baktericidními vlastnostmi, mírně ochlazuje.

Pálivá chuť zlepšuje trávení a chuť, vysušuje tuk a hnis, otevírá cévy, má schopnost rozpouštět, omývat, rozřezávat, velice dobře umí zahřát.

Trpká chuť má vysušující schopnosti, vysušuje hnis, krev, žluč, hojí rány, zlepšuje barvu kůže, silně ochlazuje.

Natrpklá chuť je podobná trpké.

8. a 9. den měsíčního cyklu

Zvláště nebezpečný je tento den pro lidi, kteří nemají příliš elastické cévy. Nemusejí totiž vydržet přechod od stažení k rozšíření. V těchto dnech zhusta dochází k praskání cév, což vyvolává odpovídající choroby. Pokud se zabýváte asánami jógy a je vám více než 40, vylučte dnes všechny obrácené polohy.

Dnes vám radím provést detailní analýzu vlastního života a života vašich blízkých. Cílem je pochopit, jaká karma vás pronásleduje a jak sejí nejlépe zbavit. Jedním z nejvhodnějších aspektů vylepšení rodové karmy je snaha

upevnit rodinu. Nastala vhodná chvíle pro zahájení jakékoliv stavby. Odpočiňte si od práce a starostí. Zajděte si do parní lázně. Ať vaše negativní informace a starosti vyjdou současně s potem.

Lidé narození devátého měsíčního dne jsou často nešťastní, jelikož ve chvíli zrození jejich organismus dostal „informaci o stažení". Velice snadno tedy vsakuje a zadržuje nejrůznější nánosy. Ty přirozeně negativně ovlivňují jeho životaschopnost. Je tudíž naprosto pochopitelné, že zmínění lidé se soustavně musejí zabývat **očistou** jak na fyzické, tak na polní úrovni. Nesmírně jim prospívá pití různých odvarů, jež **vylučují nánosy.** K nim lze především zařadit odvar ze smrkového jehličí, plodů šípků a cibulových slupek.

Recept je následující: vezmeme 5 polévkových lžic drobně nakrájeného jehličí (nejvhodnější je mladé jehličí vyrostlé v roce, v němž odvar připravujeme), 2 - 3 polévkové lžíce rozmělněných šípků a 2 polévkové lžíce cibulových slupek (mimochodem, odvar z nich léčí pyelonefritidu). Vše zalijeme 0,7 1 vody, přivedeme do varu a na mírném plameni 10 minut vaříme. Přes noc necháme odstát zabalené do něčeho, co udržuje teplo. Potom odvar přecedíme a pijeme místo vody - od 0,5 1 do 1,5 1 v průběhu dvaceti čtyř hodin. Léčba trvá 4 měsíce. Pokud vás ledviny nezlobí, nemusíte cibulovou slupku přidávat.

Při mozkových mrtvicích současně užíváme citron: 2 denně, najednou polovinu. Oloupeme ho, drobně natrháme, dáme do hrníčku a zalijeme odvarem z jehličí a rychle vypijeme. Citron doporučuje užívat hodinu před jídlem nebo hodinu po něm. Citrony používáme 2 týdny. Při těžkých mrtvicích tuto dobu prodloužíme na 3 týdny.

9. a 10. den měsíčního cyklu

Jedenáctý měsíční den je spojen se základní energií lidské existence, jíž se říká KUNDALINI. Je považován za nejsilnější den měsíčního cyklu. Dnes musíte být při jakékoliv práci mimořádně opatrní a pozorní. Co začnete, musíte dokončit. Jde ojeden z prvních dnů „ekadaši", kdy snadno vydržíme hladovku. Proto se doporučuje k zahájení 24 nebo 36hodinové hladovky.

Milovaným a milým ženám nabízím **zaříkávání podporující dlouhotrvající ženskou krásu:**

„Vidím se jako mladičká sedmnáctiletá dívenka. Dnes, zítra, pořád budu výskající mladicí, svěží, sedmnáctiletou krasavicí. Mé mládí je nekonečné, jako Láska a Kosmos. Můj nezkrotný ženský duch nemá věk. Mé mladoučké tělo je jako nezničitelný diamant.

Pokaždé si vidím coby bytost mladá, zdravá, svěží, nezničitelně pevná sedmnáctiletá dívenka. Síly mládí, zdraví, svěžesti a radosti se do mne vlévají mocným vodopádem. Mé oči se blyští slunečnou mladou radostí a slastí. Každým okamžikem se stávám mladší, hezčí, kvetoucí.

Bouří ve mně vodopád světlonosné, životodárné, mladické energie. Orgány mého mladého, nádherného a překrásně stavěného těla pracují bezchyb-

ně a lehce. Mé tělo nic neváží, chůzi mám lehkou, bezvadnou. Neustále vnímám věčné jaro mého těla.

Mé vědomí je světlé, nezničitelné, odvážné a sebevědomé. Jsem mladá, krásná žena, která si věří. Mé mládí je výše, je silnější než všechny všední útrapy.

Má světlonosná mladost a krása jsou magnetem pro muže. Jsem milována a miluji. Má láska a něžnost neznají hranic. Mám radost ze života, z pocitu mládí a krásy, z toho, že jsem žádoucí a žádaná. Jsem naplněna štěstím, blahem, radostí ze života v mladém těle, ve věčně mladém těle.

Vidím se coby mladičká sedmnáctka. Dnes, zítra, pokaždé budu libě vonící, mladou, svěží sedmnáctiletou krasavicí. Mé mládí je bezbřehé, stejně jako Kosmos a Láska. Můj nezkrotný ženský duch nemá věk. Mé mladé tělo je nezničitelné jako diamant."

10. a 11. den měsíčního cyklu

Je to den milosrdenství a soucitu. Je vhodné rozdávat dárky, milodary. Tím spíše, jestli k vám někdo natahuje ruku. Dnes je žádoucí pronášet různá zaříkávání a modlitby. Právě ted totiž mají mimořádnou sílu a určitě se splní. Musíte je ovšem pronášet upřímně a nezištně.

Nejezte tvrdé jídlo, které se obtížně tráví. Pijte více šťáv, nikoliv jablečnou. Fyzickou zátěž snižte na minimum, abyste příliš nenamáhali srdce.

Pojdte, společně se zamyslíme, co je to vlastně **karma.** Pod tímto pojmem rozumíme obrovské množství problémů, jež jsou spojeny s lidským zdravím, s o sudem jedince, s jeho rodinou a s lidmi, kteří ho obklopují. *Karma* je hlavní termín buddhistické koncepce o příčině a následku spojení. V souladu s tím špatný čin zákonitě přináší špatné plody a opačně. Souhrn špatných a dobrých skutků, jichž se člověk dopustil ve svých předchozích existencích, formuje jeho úděl v současnosti.

Karma = čin, skutek, zákon příčiny a následku spojení. V jejich konečném důsledku je osud člověka výsledkem dobrých a odporných činů, úmyslů a snah. Z výše řečeného je zřejmé, že pod pojmem „karma" máme rozumět spojení příčiny a následku, jehož výsledkem jsou naše současná existence a zdraví - určují je naše předchozí skutky a úmysly. Naše příští bytí a zdraví přímo závisejí na dnešních činech a myšlenkách.

Nyní si rozebereme **druhy karmy.** Ze všech jsou nejdůležitější: individuální karma a karma předků.

Individuální karma - ta se ještě dělí na získanou v minulých životech a vypracovanou v současnosti. V „Józe-Sutře" Patandžali klasifikaci individuální karmy uvádí v závislosti na zkušenostech nahromaděných během života. **V** souladu s **tím ji** dělíme na „černou, **bílo-černou,** bílou a **ani bílou-ani černou".**

Černá karma - **nejhorší ze** všech čtyř - **získáváme ji nemorálním a zločinným životem. Pomluvy, egoistické intriky, ničení plodů cizí práce, ponižo-**

vání mnohem důstojnějších jedinců, urážky, krádeže tvoří „vnější" černou karmu. „Vnitřní" (duševní) černá karma zahrnuje takové stavy duše jako skepticismus, jenž nevede k poznání, nevíra (nedostatek víry), závist, zuřivá tvrdošíjnost atd.

Bílá karma - je výsledkem dobrých skutků, jež po sobě v polním životě zanechávají zvláštní informačně-energetické uzly, způsobené velkými prožitky.

Bílo-černá karma - vzniká jako důsledek nahromadění dobrých a špatných činů, jichž jsme se dopustili na jiných lidech.

Ani bílá - ani černá karma - je výsledkem skutků „potulných poustevníků" jež přebývají ve svém posledním tělesném zosobnění.

11. a 12. den měsíčního cyklu

Jde o den aktivity cirkulačních procesů v lidském organismu. Především energetických a také krve a peristaltiky střev. Dnes si můžete dobře osvojit nové vědomosti, stýkat se s lidmi, pracovat nad vlastní karmou. Dnes rozhodně pečte chléb z naklíčených semen. Jezte ho ještě horký. Zvlášť to prospěje jedincům s konstitucí „Vetru". Nastala jedna z nejpříhodnějších chvil v roce k očistě jater. Budu citovat dopis člověka, který se jen tak ze zvědavosti rozhodl vyčistit si játra.

„Je mi 25 let. Nepiji a nekouřím. Snažím se správně stravovat Pěstuji sport. Za pomoci klystýrů s ohřátou urinou jsem si vyčistil střeva (efekt byl úžasný). Už dlouho 1 - 2krát denně piji urinu. V zásadě netrpím žádnými chorobami. Cítím se výborně. Zjevně proto, že mě nic nebolelo, jsem se do **očisty jater** nepouštěl. Nakonec jsem se rozhodl, že to přece jenom vyzkouším. Vybral jsem si nejvhodnější čas, v souladu s mými biorytmy. Jaro je dobou nejvyšší aktivity jater. Druhá třetina druhé fáze Měsíce.

Během přípravy jsem si přál jen to nejlepší. Šťávy jsem nepil, užíval jsem urinu. Ráno, v den procedury, jsem si dal klystýr z uriny. Ohřívač jsem si přiložil až v 19 hodin, přičemž mě po celou dobu kúry pořád něco rozptylovalo.

Vypil jsem 200 g olivového oleje a 200 g šťávy ze dvou velkých citronů - vždy po 15 minutách jsem si dal 3 polévkové lžíce. Elektrický ohřívač jsem si přiložil ještě na hodinku a pak jsem uložil ke spánku. Nic nepříjemného jsem nevnímal, jen ráno se mi trochu chtělo zvracet. **Dal** jsem si klystýr z uriny. Vyšly ze mne čtyři zelené kameny velikosti velkého hrášku **a** více než deset menších.

V 15 hodin jsem měl potřebu se vyprázdnit. To, **co** jsem **uviděl, mnou** doslova otřáslo: **152 kamenů, z nichž 30 bylo** velkých **a jeden dokonce** velikosti menšího slepičího vajíčka. **Cožpak tohle všechno skutečně bylo v mých** játrech **a žlučníku?! A to navzdory faktu, že jsem se cítil dobře!"**

13. a 14. den měsíčního cyklu

Čtrnáctého měsíčního dne je žádoucí začínat novou práci, především důležitou. Činnost, do níž se právě dnes pustíme, bývá korunována úspěchem.

Podobně jako předchozí, i tento den je jako stvořený k očistě jater.

Lidé s konstitucí „Hlenu" mohou nasucho hladovět. Lidem se stavbou těla „Žluči" a „Větru" prospěje jakákoliv fyzická práce. Energetika zmíněného dne u některých jedinců vyvolává nepodložený smutek, lítost a žal. Neberte si to příliš k srdci. I zítra je den, energetika se změní a život bude zase nádherný.

Fyzická zátěž sama o sobě je vynikajícím ozdravným prostředkem. Dokonce může pomoci při takových hrozných a nevyléčitelných chorobách jako je **diabetes.** Mechanismus vlivu velké fyzické zátěže je následující: uhlohydráty jsou ve své podstatě polysacharidy. Když se dostanou do organismu, štěpí se na monosacharidy - glukózu, fruktózu atd. Monosacharidy se zapojují do složitého buněčného metabolismu. Aby se glukóza a fruktóza do metabolismu zapojily, musí k nim být připojen fosfor. V zájmu hladkého průběhu reakce jsou nezbytné volné elektrony a kyslík. Je-li jich málo, pak v závislosti na míře nedostatku pozorujeme ten či onen stupeň diabetů. Abychom se tedy zmíněné choroby zbavili, musíme vnitřní prostředí organismu vyčistit od „toxinů únavy", jež brání volnému průchodu elektronů. Poté, prostřednictvím fyzické zátěže, volné elektrony dostaneme kůží (akupunkturní body) do organismu člověka.

Kysličník uhličitý, který ve chvíli zátěže vzniká, v buňkách spouští normální biosyntézu a člověk se uzdravuje. Trénink s činkami je k tomu jako stvořený. Uvedu příklad. Kulturista Tim Belknap byl diabetik. Před deseti lety získal titul „Mistra Ameriky". V rámci boje se zmíněnou nemocí doporučuje věnovat se atletice. Podle jeho mínění fyzická zátěž účinkuje podobně jako inzulín. Cvičit musíte ve středním tempu a vždy je nezbytné do tréninku zařadit běh - to kvůli srdci a plicím.

14. a 15. den měsíčního cyklu

V tento den se aktivují patologické citové tlaky. Jakási neznámá síla člověka nutí uspokojit momentální potřeby. Je třeba se naučit krotit vlastní citovou podstatu.

Na základě toho dokonce vznikl aforismus, jenž člověka srovnává s povozem. Povoz je vlastně fyzickým tělem, jezdec jeho duší. Jestliže citům-koním povolíme uzdu, zatáhnou nás, kam sem jim zachce. Rozum-povoz musí kontrolovat city a „posílat" je tělu-povozu. Pokud rozum-povoz míří nesprávným směrem, ve smyslu životní situace, může v důsledku své nevědomosti zahubit povoz i jezdce. Aby k tomu nedošlo, je nezbytné být **ukázněný a** umět sám sebe omezovat.

Dnes je vhodné jíst bobovité rostliny. Aktivují totiž organismus. Současně je třeba se vyvarovat jinské (uvolňující) stravy - šťáv, ovoce. Vhodnější jsou

ostré, pevné a horké pokrmy, naopak zcela nepatřičné jsou sladké, vodnaté a studené. Velice špatným příznakem dnešního dne je hádka.

Nyní zakončíme naši debatu na téma „karma". Žádoucí je znát, jak **karma** ovlivňuje zdraví a osud člověka. V „Józe-Sutře" Patandžali uvádí, že nahromaděná karma určuje tři nejdůležitější ukazatele budoucího života: způsob narození, délku života a charakter života. Z uvedeného tedy plyne, že jedinec se narodí v té zemi, v tom městě, v té rodině a v tom fyzickém těle, které si „zasloužil" svými předchozími životy. Totéž se týká délky jeho života. Podobné to bude i ve vztahu k jeho životním situacím, nemocem a způsobu existence.

To vysvětluje, proč je morálka člověka tak důležitá pro jeho ozdravný a stabilní úspěch. **V případě, že člověk nezměnil své mravní postoje, je zbytečné ho léčit.**

15. a 16. den měsíčního cyklu

Dnes vám doporučujeme jakékoliv cviky. Pohlavní styky jsou však zakázány. Nedoporučujeme jíst houby a živočišnou stravu (kromě ryb). Jde o den obnovy krve. S tímto cílem radíme jíst přírodní pokrmy obsahující železo. Nejdůležitější pro dnešní den je zachovat si vnitřní klid.

Povíme si něco o tom, jaké následky pro muže mají **pohlavní styky** s vyloučením semene. V souladu s daoskými představami „výroba" spermií vyžaduje ohromné množství energie všech orgánů a buněk těla. Jde o energii, jež řídí náš rozum a emoce. Je-li jí dostatek, je jedinec bodrý, energický, vyznačuje se dobrou pamětí a tvůrčími vlohami. Navíc zmíněná energie působí na „vypracování" pohlavních hormonů, jež muže určují právě jako muže.

Když při pohlavním aktu dochází k výronu spermií, odebírá to organismu značné množství energie. Rozum, jelikož se mu jí nedostává, se stává mdlým, ztráta hormonů snižuje mužskou činorodost, oslabuje celý organismus. V důsledku toho po pohlavním styku dochází k útlumu. Aktivita se obnovuje pouze když se doplní zásoby spermií a pohlavních hormonů.

Šestnáctého dne měsíčního cyklu, v souvislosti s jeho zvláštním energetickým vlivem na mužský organismus, je v důsledku pohlavního styku energetické vydání mimořádně veliké. Proto ona rada - nemějte dnes pohlavní styk.

16. a 17. den měsíčního cyklu

Sedmnáctý měsíční den je dnem činorodosti ženské energie. V Indii jí říkají „Sakti". Jde o den růstu, plodnosti, nejvyšší míry radosti. Je to chvíle jako stvořená k tomu trochu se u žen „nabít". Projevy lásky a vzdávání díků ženě musejí převažovat.

Ženy, přeplněné energií, se ji láskou a něhou snaží přenést na **muže.** Pokud k tomu nedojde, pak zřejmě nastal energetický útlum v oblasti pohlavních orgánů, což časem může vyvolat nepříjemné **choroby.**

Někteří jedinci v rámci rozcvičky masturbují. To ovšem není východiskem z dané situace, jelikož absentuje výměna energií mezi mužem a ženou. Jste-li momentálně sami, raději si dejte pořádný fyzický „náklad". „Rozředí" napětí vzniklé uvnitř vašeho organismu a vy se uklidníte, aniž byste něco ztratili.

Pokud ovšem svou „polovičku" máte doma, prožijte dnešek vesele, možná i uvolněně, říkejte si bláznivá slovíčka, vyznávejte si lásku. Nestydte se jeden před druhým, nijak se neomezujte. Naprostá vzájemná důvěra vás sbližuje, činí z vás jednu bytost. Ostatně vzpomeňte se na biblická slova: *„I stane se muž a žena jedním tělem."*

Doporučujeme pít dobré suché víno, jež symbolizuje poznání věčnosti, milostné extáze, spojení s pohybem, radost z bytí.

Sňatky uzavřené sedmnáctého měsíčního dne budou dlouho pevné díky lásce a souladu.

17. a 18. den měsíčního cyklu

Energie organismu je dnes snížena. Následkem je určitá pomalost a pasivita, což vede k tomu, že člověk snadno podléhá smyslovým radostem narušujícím zdraví: přejídá se, opíjí a kouří.

Abyste z těla vyhnali pasivní energii, zajděte do parní lázně, pořádně se vypoťte a umyjte. Nemáte-li možnost do lázně zajít, použijte jeden z očistných prostředků, jenž je léty prověřen - **mokrý zábal.**

Vezmete velký drsný ručník nebo prostěradlo a namočíte ho do studené vody nebo do vychladlého odvaru z bylin. Lehce ho vyždímáte. Jen tak, aby z něj nekapala voda. Ještě předtím na postel položte igelit nebo celofán, abyste nepromáčeli matraci. Svlékněte se do nahá, lehněte si a zaviňte se do ručníku či prostěradla. Trup musí být zamotán od spodní části břicha až pod paže. Mokrá látka musí přilnout ke kůži. Navrch dáte igelit a důkladně se přikryjete těžkou dekou nebo dokonce peřinou. Jde o vytvoření skleníkového efektu, nikoliv průvanu.

Nejdříve vám bude poměrně zima, což je dobré. Organismus, snažíce se zahřát kůži, bude zevnitř na povrch směřovat energetický proud, jenž s sebou odnese patologickou energii a nánosy. Mokrá látka do sebe vsákne vyloučené nánosy a zmíněnou patologickou energii. Skleníkový efekt, vyvolaný pevnou těžkou přikrývkou, způsobí, že se začnete intenzivně potit, takže z vašeho organismu vyjde ještě více „špíny". Zábal vydržte, dokud se nezačnete méně potit (asi 45 - 60 minut). Rozhodně nesmíte připustit, aby tělo vysychalo, jelikož to může nánosy obnovit.

18. a 19. den měsíčního cyklu

Energii uvedeného dne lidský organismus přijímá jen obtížně. Dnešek se hodí k očistě polní formy života metodou, jíž jsme popsali už dříve. Devate-

náctý měsíční den je vhodné hledět do plamene svíčky, obejít s ní byt nebo dům. Rovněž je dobré kadidlem vykouřit všechny místnosti.

Mokrou masáží můžete velice prospět vaší kůži. Vhodnější jsou ovšem kontrastní vodní střiky, jež krev rozproudí, přičemž současně promyjí všechny vrstvy kůže. Používají se dva výluhy bylin.

K otevření pórů slouží vychlazený mátový. Připravuje se následovně: 4 polévkové lžíce máty peprné (i s květy) zalijeme litrem vařící vody. V přiklopené nádobě výluh vychladíme na 15 - 20 °C. Později lze teplotu snížit na 3 - 10 °C.

Horký výluh uděláme tak, že vezmeme 2 polévkové lžíce bylinné směsi - tymiánu, řebříčku, borového jehličí (lze také přidat trochu hořčice nebo pepře - asi 0,5 g). Směs zalijeme litrem vařící vody a louhujeme, až teplota klesne na 40 - 42 °C. Výluh připravujeme těsně před procedurou.

19. a 20. den měsíčního cyklu

Samotná procedura probíhá následujícím způsobem - vlněnou rukavici namočíme do studeného výluhu, vyždímáme ji a třeme si jí ruce. Poté ji namočíme do horkého výluhu a zase se masírujeme. Následně suchým drsným ručníkem třeme kůži až zčervená a ucítíme teplo. Totéž uděláme s druhou rukou, nohama a celým trupem.

Díky tomu bude kůže čistá, organismus omládne (jestliže se budete masírovat 3krát i vícekrát týdně - přibližně 20 - 30 minut).

20. den měsíčního cyklu

Dnes doporučujeme hladovku, jejímž cílem je duchovní prozření. Krajné nežádoucí je jíst masité pokrmy a namáhat zrak. Nechejte ho odpočinout. Měli byste se věnovat práci v domě, chvíle trávit v rodinném kruhu. Zvlást prospěšné je tzv. rodinné čtení svatých a poučných textů. To vaše nejbližší stmeluje, vychovává a vzdělává.

Aby vaše tvář vypadala mladě, byla přitažlivá, provádějte speciální cviky, jež snižují tvorbu vrásek kolem očí a odstraňují otoky kolem nich.

1. Sedněte si zpříma, dívejte se před sebe. Snažte se co nejvíce otevřít oči, ovšem dávejte pozor, abyste se nemračili. Zůstaňte v této poloze a v duchu počítejte do osmi. Zavřete oči a uvolněte se. Poprvé uvedený cvik udělejte jen jednou.
2. Toto cvičení je pokračováním předchozího. Sestává z dvanácti pohybu - nejdříve hledte zpříma, rovnou před sebe. Potom, aniž byste měnili polohu hlavy, oči obraťte vpravo a pak vlevo, nahoru a dolů. Dále hledte napravo nahoru, poté nalevo nahoru, napravo dolů a nakonec vlevo dolů.

Jak vidíte, v podstatě jde o krouživé pohyby. Zpočátku se zmíněné cvičení provádí pouze jednou, následně se musíte dopracovat až k šesti cvikům.

3. Zamhuřte oči, počítejte do pěti. Proveďte jednou.
4. Sedněte si před zrcadlo, skloňte bradu a dívejte se na svůj odraz. Postup-

ně zavírejte oči, až zůstane jen maličká štěrbinka. Zkoncentrujte se na polooblouk pod očima a snažte se jakoby nazvednout spodní víčko. Zavřete oči a uvolněte se. Cvičení zopakujte ještě jednou.

20. a 21. den měsíčního cyklu

Právě stoupá aktivita ■ organismu. Projevují se tvůrčí vlohy. Máte-li v úmyslu změnit zaměstnání, pak nastala ta pravá chvíle. Dnes vám doporučujeme posilující a vodní procedury, procházky a běh na čerstvém vzduchu. Nepřetěžujte játra, pijte více šťáv. Všechny zmíněné kroky pomohou vaší krvetvorné soustavě, jež je právě aktivní.

Zakončím popis cvičení vhodných pro kůži kolem očí.

5. Konečky prstů stiskněte polooblouky pod očima. Přimhuřte oči, přičemž překonávejte tlak prstů. V duchu počítejte do čtyř. (Prsty nesmíte v žádném případě pohnout.). Tlak pomalu uvolňujte, opakujte ještě dvakrát.
6. Svaly pod obočím zmáčkněte prsty. Překonávaje jejich tlak se snažte pevně zavřít oči, přičemž se plně soustředte na uvedený pohyb. Počítejte do šesti. Uvolněte se a tlak uvolněte. Opakujte ještě dvakrát.
7. Cvičení se skládá ze dvou fází: lokty opřete o stůl, spodní část dlaní přitiskněte ke tváři, pod oči, postupně na tvář vyvíjejte tlak. Nesmíte ovšem zvedat kůži. Počítejte do desíti, uvolněte se, dlaně dejte pryč. Jejich spodní část přiložte ke spánkovým kostem a postupně na ně tlačte - vše ostatní je totožné s výše uvedeným. Cvik opakujte 3krát.

21. a 22. den měsíčního cyklu

Dnešek se hodí k osvojování okultních textů, písemností týkajících se jógy a dalších ojedinělých věd. Je rovněž dobré se pokusit využít je v praxi. Navíc je dnešek příznivý pro ovládnutí profesionálního mistrovství v různých řemeslech. Dnes zaručeně poznáte mnohá tajemství vámi zvoleného oboru, pokud se ovšem o to plně a s dobrým úmyslem budete snažit.

Podíváme se na některá tajemství **přípravy odvarů a výluhů z léčivých bylin.** V zásadě rozlišujeme dva způsoby přípravy - studený a horký.

Studený spočívá v tom, že suroviny zalijeme potřebným množstvím chladné převařené vody a necháme 4 - 1 2 hodin louhovat. Potom nápoj přecedíme a použijeme.

Horká metoda **je** založena na použití potřebného množství léčivých bylin, jež zalijeme vodou pokojové teploty Byliny máme v porcelánové, skleněné **nebo smaltované nádobě, kterou položíme do vroucí vodní** lázně **a** za častého **míchání ohříváme (odvary 30 minut, výluhy 15). Poté nápoj vychladíme a přecedíme přes gázu. Vodní lázeň lze nahradit horkou pecí, ovšem v tomto případě musíme dávat pozor, aby léčivá směs nevřela.**

Odvary i výluhy **připravujeme na 1 - 2 dny. Skladujeme je na tmavém a studeném místě, nesmí na ně dopadat přímé sluneční paprsky. Musíme-li**

nápoj následující den pít teplý, v žádném případě ho neohříváme, nýbrž ho rozředíme horkou vodou.

Tonizační výluhy - doma je obvykle připravujeme ze 40 - 70procentního lihu. Rozdrcené suroviny, jež dáme do skleněné nádoby, zalijeme lihem v poměru 1: 10, 2 : 10, 3 : 10, uzavřeme zátkou a necháme 3 - 2 1 dnů na chladném místě, přičemž je pravidelně mícháme. Poté nápoj přecedíme přes gázu a nalijeme do skleněné láhve. Skladovat ho lze 1 - 3 roky.

Tonizační výluhy zpravidla používáme ve studeném ročním období - podzim, zima, jaro. Způsobují totiž příliv krve do hlavy a srdce, zvláště v teplých dnech. Pak se užívají v rámci prevence. Občas se pijí v jakémkoliv ročním období, například: po těžkých operacích, při těžkých a vleklých chorobách, vykonáváme-li namáhavou práci, spojenou s velkou fyzickou zátěží.

22. a 23. den měsíčního cyklu

Právě začíná čtvrtá fáze Měsíce, což znamená, že energie v organismu mění směr - stažení nahrazuje rozšíření. Řečeno jinak, jde o den vnitřního stresu. Proto je třeba ho strávit v klidu. Zvlášť nedoporučujeme sex. Místo volného proudění je sexuální energie stažena zvláštnostmi dneška a narušuje lidský organismus.

Aktivují se sklony k násilí, přejídání, pohlavnímu dobrodružství a pomstě. Jestliže si nebudete hledět svého chování a nálady, můžete si výrazně uškodit. V protikladu s výše uvedenými sklony se naopak musíte soustředit na smíření, pokání, půst.

Co se týče rostlin, v březnu sklízíme březové pupeny, sosnové jehličí a brusinkové listí.

Tinktura z březových pupenů: vezmeme 20 g pupenů na 100 ml 70procentního lihu, 3 týdny necháme louhovat, vyždímáme, přecedíme a skladujeme na chladném místě v tmavé nádobě, co nejdál od světla. Užíváme 3krát denně 15 - 30 kapek na 1 polévkovou lžíci vody. Pijeme při žaludečních vředech, jako žlučopudný a močopudný prostředek, při různých poruchách žaludku, špatném trávení, vodnatelnosti (způsobené zánětem ledvin), všemožných druzích ledvinových poruch, nemocích kůže, ekzému, chorobách močového měchýře, revmatismu, neuralgických bolestech, myozitidách. Užívá se rovněž při otocích srdečního původu, při chorobách jater, dýchacích orgánů (laryngitida, bronchitida, tracheitida).

Vně slouží **k** léčbě ran (omývání, obklady), vtírání při revmatismu, proleženinách, oděrcích, chronických hnisavých ránách, trofických vředech. Z uvedeného přípravku se také dělají obklady na klouby při revmatismu a artritidě.

23. a 24. den měsíčního cyklu

Energie zmíněného dne jasně odráží chlípné pocity, jelikož se v lidském

organismu probouzejí zvláštní přírodní síly. Příliš je zneužívat se rozhodně nedoporučuje. Den využijte k upevnění svého zdraví a zvýšení duchovní úrovně.

Jelikož je uvedený den zasvěcen „Šivovi", ochránci jogínů, seznámíme se s blahodárným účinkem nějaké asány (jogistického cvičení). Pro současného člověka je velice vhodná relaxační poloha „Šavasana" (póza mrtvého). Umožňuje odstranit napětí a únavu, jež se v těle ke konci pracovního dne nahromadily.

Napětí v těle *vzniká následovně:* když jedinec hodlá něco učinit, musejí se jeden po druhém v organismu zapnout čtyři mechanismy. Především se ve vědomí formuje myšlenka, že je nezbytné udělat konkrétní krok. V závěsu za myšlenkou mozek nervy do svalů posílá impulz. Ty se začínají zkracovat, přičemž spalují energii a plní zamýšlené zadání. Když je ztráta energie vyšší, než je jí lidský organismus schopen vyrobit, cítíme únavu a strnulost.

Abychom **organismus „znovu nabili",** vymysleli jogíni **relaxační polohu.** Vypadá následovně - lehněte si na záda, silně napněte ruce, nohy, tělo a pak se prudce uvolněte. To vám umožní poznat rozdíl mezi fyzickým napětím a uvolněním. Ted však musíte dosáhnout duševního uvolnění. Zpomalte dýchání a pozornost zaměřte na tichý nádech a výdech. Koncentrace vyloučí myšlenky a starosti, jež vyvolávají neklid a odpoutávají vaši pozornost. Nakonec si musíte sami sebe představit, jak se nikým a ničím nerušeni vznášíte v prostoru zalitém paprsky. Musíte se cítit jako ve stavu beztíže, usmíření a šťastní. Nic vás neznepokojuje. Když v uvedeném stavu strávíte 5-10 minut, plně obnovíte váš energetický potenciál.

24. a 25. den měsíčního cyklu

Dnes můžete praktikovat různé ozdravné metody zaměřené jak na fyzické tělo, tak na polní formu života. Lze se například pustit do léčebné hladovky, pracovat nad zvýšením vlastního duchovna.

V žádném případě dnes nespěchejte a nezatěžujte se starostmi. Uvedu komplex cvičení, jež snižují počet **vrásek na čele** a zlepšují krevní oběh v kůži na hlavě.

1. Ukazováky přitiskněte na čelo vedle obočí. Aniž byste tlak povolovali, stáhněte ho kousek níž. Současně, počítaje do deseti, pokuste se nakrabatit čelo. Uvolněte se, tlak povolte, opakujte ještě 2krát.
2. Ruce položte přes sebe na vrchní část čela. **Kůži pomalu** zvedejte nahoru a současně se snažte **obočí nechat klesnout, přičemž překonávejte tlak rukou. Pomalu zavírejte oči, hledte dolů - to vám pomůže obočí stahovat. Počítejte do deseti. Uvolněte se. Rukou (každou zvlášť) lehce přejděte po čele - od spánku ke spánku a skončete pohybem ruky od spánku nahoru. Dobré bude, uděláte-li zmíněné cvičení aspoň 3krát.**
3. **Ruce pevně přitiskněte na čelo. Snažte se kůži pomalu zvedat nahoru, potom ji táhněte dolů a překonávejte tlak rukou. Uvolněte se. Cvičení provedte 3krát.**

4. Palcem a ukazovákem vyrovnejte vrásku mezi obočím. Mezi prsty na čelo (kde jsou vrásky) položte hřbet dlaně nebo nějaký hladký předmět a silou ho přimáčkněte. Palec a ukazovák dejte z čela pryč a rukou ještě zvyšte tlak. Počítejte do deseti. Uvolněte se. Opakujte 2krát.

25. a 26. den měsíčního cyklu

Dvacátý šestý den je v měsíčním cyklu považován za nejnebezpečnější. Na jeho energii lidé reagují zbytečným spěchem, bez příčiny nadávají, hodně času ztrácejí planými debatami. Dnešek tedy raději prožijte tak, že se zdržíte činností a že budete rozumní a ekonomičtí, co se citové oblasti týče.

Jak zpevňovat vlasy. Mnozí lidé mají potíže související s padáním vlasů. Zvlášť nepříjemné je to pro ženy. Nejdříve si povíme, proč vlastně lidem vlasy vypadávají a šedivějí.

Hlavní příčinou ***padání vlasů*** - u mužů i žen - je narušení endokrinní soustavy, nadledvinek, štítné žlázy (snížená činnost) nebo hypofýzy. Dalšími příčinami jsou: stres, ovlivňující činnost žláz s vnitřní sekrecí, citová a fyzická traumata. Padání a šedivění vlasů způsobuje také špatná strava. Z dalších důvodů jejich vypadávání, především u žen, lze ještě vyjmenovat špatný krevní oběh u povrchu lebky, chronickou chorobu, nekvalitní šampony a barvy, horký fén, otravu solemi těžkých kovů, anémii, nadměrné požívání alkoholu a kouření.

Na kvalitu, barvu a vypadávání vlasů má značný vliv rovněž individuální konstituce jedince. Tak třeba někdo má vlasy silné a rovné (především černé), husté, bez lysin až do vysokého věku. Takové vlasy se pojí s konstitucí *„Hlen"*. Vlasy rovné, světlé (slaměné a ryšavé), středně silné, se sklonem rychle šedivět a vypadávat (především u mužů), vidíme u lidí se stavbou těla *„Žluč"*. Tenké, světlé, vlnité, řídké, nicméně zachovávající se do pozdního věku, najdeme u lidí s konstitucí *„Větru"*.

Rady týkající se zpevnění vlasů najdete o něco dále.

26. a 27. den měsíčního cyklu

Jde o den jako stvořený k získání tajemných vědomostí, k intuitivnímu prozření. Sedněte si tedy nad problém, jenž vás znepokojuje a originálně, abyste z toho měli užitek, ho vyřešte. Dnešek se, s ohledem na biorytmy, hodí k očistě tlustého střeva. S cílem posílit sílu ducha doporučujeme ***meditaci.***

Sedněte si do polohy, jíž při meditaci dáváte přednost. Spojte **prsty a** vytvořte jakýsi otevřený zámek, **ruce zvedněte nad hlavu tak, aby dlaně** směřovaly dolů a **byly asi 10 - 15 cm nad temenem. Lehce přivřete víčka, zhluboka** se **nadechněte a zadržte dech. Následně z plných plic vydechněte a znovu zadržte dech. Aniž byste měnili polohu, dýchejte uvedeným způsobem 12 minut. Časem lze meditaci prodloužit na 30 minut.**

Možná, že zpočátku bude obtížné vydržet v popsané póze předepsanou dobu. Jestliže se vám však podaří „bolest překonat", pocítíte hluboké uvol-

není a pohroužíte se do vnitřní podstaty. Výsledkem bude získání sil a posílení ducha. Zásluhu na tom má skutečnost, že jste díky vůli setrvali v nepohodlné poloze. Díky tomuto úsilí z nitra vašeho organismu vyplula další energie, jež se využívá ke zpevnění polních struktur. Rozvinula se u vás trpělivost, což svědčí o zániku opaku, tedy netrpělivosti, nechuti vydržet útrapy. Stali jste se čistšími a tudíž silnějšími.

27. a 28. den měsíčního cyklu

Z energetického hlediska jde o vynikající den. Náladu budete mít povznesenou, snažte se si ji ničím nepokazit. Mohou se vám zdát sny, jež vám vyjeví, jací jste byli v minulých životech. Postarejte se, abyste se racionálněji stravovali - pijte především čerstvé šťávy.

Jednou z nejprospěšnějších šťáv je **šťáva z červené řepy.** Nehledě na skutečnost, že obsahuje málo železa, zato se dobře vstřebává. To z řepy dělá vynikající zdroj přírodního železa. Šťáva z ní zlepšuje složení krve a zvyšuje množství červených krvinek. Zvlášť prospívá ženám (vždyť po menstruaci musejí nahradit ztrátu krve). Žádoucí je tuto šťávu pít dvakrát denně ve spojení s mrkvovou (50 g šťávy z řepy a 200 g mrkvové). V období přechodu uvedený nápoj pomáhá více, než různé léky a hormony.

Další neocenitelnou vlastností zmíněného nápoje je fakt, že obsahuje více než 50 % sodíku a pouze 5 % vápníku. Tento poměr je vynikající z hlediska rozpustnosti vápníku. Zvláště kvůli vařené stravě, jíž jsme se v zimě krmili, takže se ve stěnách cév nahromadil neorganický vápník. To vede ke zvýšení arteriálního tlaku, narušení srdeční činnosti a lámavosti cév.

Dvacetiprocentní obsah draslíku postačí k zajištění fyziologických funkcí organismu. Osmiprocentní obsah chlóru je úžasným organickým „čističem" jater, ledvin a žlučníku. Rovněž stimuluje funkci lymfatických žláz. Jelikož šťáva z řepy představuje vynikající čisticí prostředek, nedoporučujeme ji pít neředěnou. Mnohem vhodnější je míchat ji s jablečnou šťávou či se šťávou z mrkve.

28. a 29. den měsíčního cyklu

Jde o den před novoluním, kdy pozorujeme největší přílivy a odlivy. Co se týče zdraví, je krajně nepříznivý. Lidský organismus, jenž se skládá z 50 - 60 % tekutin, na zmíněné gravitační změny reaguje citlivě. Máte-li potíže s cévami, pak v uvedený den může dojít k neštěstí. Raději se tudíž zabývejte lehkou prací doma a v hospodářství. Rozhodně se nepouštějte do něčeho nového.

V zájmu obnovy elektrické bilance nejvýše na minutu, před spaním, do studené vody ponořte ***nohy.*** *Potom je důkladně třete a lehněte si. Dnes vám doporučujeme péci chléb z naklíčených semen. Není vhodné se zdobit* ***šperky z kosti a rohů.***

Vysvětluje se to faktem, že kosti a rohy mrtvého zvířete jsou vodiči mezi

naším světem a světem (prostorem), do něhož přešla informaČně-energetická bytost tohoto zvířete. Právě dnes energie prostranství přispívá k lepšímu otevření těchto kanálů. Pokud tedy člověk nosí ozdoby, nachází se na jedné straně kanálu a informačně-energetická bytost mrtvého zvířete na druhé. V důsledku toho, že potenciál „prostorových vrstev", v nichž jsou uloženy informace o všem zemřelém, je mnohem větší než náš čtyřrozměrný prostor, směřuje proud vždy k většímu potenciálu. Výsledkem bude, že energie lidského organismu se začne vsakovat a nenávratně ztrácet, což následně způsobí vážné choroby. Právě tento mechanismu využívá černá magie.

Duben

29., 1. a 2. den měsíčního cyklu

Druhý měsíční den je nezbytné provést důslednou analýzu prožitého a postarat se o očistu z hříchů. Dokončete práci, učte se kráse, snažte se lidem darovat radost, splaťte dluhy a rozdávejte milodary. Strava musí být lehká.

Právě dnes muž i žena zvlášť jasně cítí, že jsou pouhými „polovinami" a že štěstí přichází jen když se spojí v jeden celek. Svou „polovinu" hledejte úporně, vždyť na planetu Zem se rodíme s jediným cílem - najít svou energetickou část a „přilepit se" k ní, jak je ostatně řečeno v bibli, a vytvořit novou duchovní bytost, jež bude v evoluci pokračovat v Kosmu!

Nastává další duchovní (informačně-energetická) etapa naší evoluce. Fakt, že muži a ženy k sobě nezvykle silně tíhnou, je výsledkem evolučních snah. Cožpak bychom mohli dobře žít, byť bychom byli sebebohatší, kdybychom nenašli svou „polovinu"? Byli bychom nešťastní a nespokojení. Milujte tedy a vnímejte význam této skutečnosti.

Navíc jde o den tvůrčích nápadů. Například, pokud jste se pevně rozhodli shodit přebytečná kila, vypracovat si krásnou postavu a současně si zachovat dobré zdraví, je k tomu právě dnešek jako stvořený. Všechno se vám zaručeně povede.

Nabízím vám čínskou dechovou gymnastiku, jež se skládá ze tří cvičebních souborů: „Vlny", „Žáby" a „Lotosu". Díky **cvičení „Vlna"** lidé přestávají vnímat hlad a bez jakékoliv námahy mohou omezit příjem stravy. Dokonce mohou na určitou dobu přestat jíst, případně se živit jen nepatrným množství ovoce a zeleniny. Přestanete-li přijímat stravu, obvykle **to** vede k oslabení organismu, k točení hlavy a dalším příznakům. Budete-li však cvičit následující cviky, můžete se zmíněným symptomům vyhnout.

Cvičení „Vlna"

Lehněte si na záda, nohy v kolenou ohněte do pravého úhlu, chodidla mějte rovně na zemi. Jednu dlaň položte na prsa a druhou na břicho. Pak zač-

něte dýchat, přičemž si trochu pomáhejte rukama. Při nádechu roztáhněte hrudník, břicho vtáhněte, při výdechu postupujte opačně, vtáhněte hrudník a břicho nafoukněte (co možná nejvíce, avšak bez zbytečné námahy).

Cviky s hrudníkem (nahoru a dolů) a břichem (dolů a nahoru) tvoří jakési vlny. Frekvence dýchání se musí blížit k běžné (v případě, že se některým z vás během cvičení začne lehce točit hlava, dýchání zpomalte). Udělejte 40 plných cviků (tedy nádechů a výdechů).

Lze je provádět i ve stoje, v sedě, při chůzi či jízdě na kole. „Vlnu" děláme pouze když cítíme hlad. „Máš hlad - cvič! Nehladovíš - necvič!" Někteří jedince dokonce i po 60 cvicích (nádech - výdech) mají pořád obrovský hlad a objevuje se řada zvláštností. Svědčí o faktu, že zmíněné cvičení je pro ně naprosto nevhodné.

2. a 3. den měsíčního cyklu

Třetí měsíční den je dnem agresivity. Proto se nejvíce hodí pro vojenská umění. Agresivní energii nesmíte v těle zadržovat. Naopak, umožněte jí vyjít. Pak se vše samo od sebe naladí harmonicky. Jestliže dnešek strávíte pasivně, nastane energetická disharmonie. Člověk se může stát podezíravým, věrolomným, nedůvěřivým. Dokazuje to, že v polní formě života se vytvořily patologické „ulity". Nyní budeme pokračovat v popisu čínských cviků.

Cvičení „Žába"

Sedněte si na židli vysokou 35 - 40 cm tak, aby bérce a stehna tvořily pravý nebo jen o něco málo menší úhel. Kolena roztáhněte na šířku ramen. Zeny levou ruku svírají v pěst a pravou dlaní ji uchopí. Muži v pěst sevřou pravou ruku a uchopí ji levou dlaní. Lokty položte na kolena a čelo na pěst, potom přivřete oči, rty roztáhněte do úsměvu, celé tělo uvolněte a, nejdříve zaujměte pohodlnou polohu, se uvedte do stavu naprostého klidu.

Následně je třeba upravit myšlenky a nervovou soustavu, tedy se uklidnit, vnitřně uvolnit. K tomu pro začátek bohatě stačí se jednou nadechnout, jakoby únavou, aby celé tělo „změklo". Ted se snažte myslet na něco hezkého a veselého co jste zažili (třeba jak ležíte v trávě u vody a kocháte se přírodou). Duševně se uklidníte a uspokojíte. Minutu či dvě si udržte duševní a fyzický klid, příjemný stav.

Pokračování následuje.

3. a 4. den měsíčního cyklu

Dnešek raději prožijte v ústraní a pokud možná nečiňte ukvapené závěry a rozhodnutí. Nejdříve si všechno pečlivě promyslete. Jestliže se jedinec dostane do fatálních situací nebo se oboří na blízké lidi, může dnešek pro něj znamenat pohromu. Žádoucí je zajít do parní lázně.

Budu pokračovat ve vyprávění o metličkách, určených do parních lázní. V různých oblastech používají různé metličky. Například jedlové na Sibiři, metličky z lipových větviček zase ve střední části Ruska, z jalovce ve Střed-

ní Asii. Lipové listy díky látkám, jež jsou v nich obsaženy, mají výrazně uklidňující, uvolňující účinek. Proto lipové metličky odstraňují bolesti hlavy, čistí ledviny - díky mírně močopudnému efektu, jsou také potopudné, snižují teplotu, uklidňují nervovou soustavu, rozšiřují průdušky a přispívají k rychlému hojení ran.

Prchavé, **pryskyřičné látky,** jež jsou obsaženy v jedlových a jalovcových metličkách, výborně otevírají póry, čímž stimulují tvorbu potu. Navíc energie pryskyřičných složek proniká hluboko do organismu, což vede k aktivaci krevního oběhu ve svalech a vnitřních orgánech. Zmíněné metličky zvlášť dobře pomáhají odstraňovat bolestivé křeče v oblasti páteře, takže současně umožňují napravovat obratle. Také rozpouštějí různé nánosy, způsobující neuralgii nebo radikulitidu. Prchavé smolnaté látky dezinfikují vzduch v parní lázni a přispívají k léčbě chřipky, nachlazení, bronchitidy.

4. a 5. den měsíčního cyklu

Dnes lze velice dobře strávit pokrmy, plně se totiž mění na tkanivo. Můžete tedy jíst vše, na co právě máte chuť. Mějte ovšem na paměti důležité pravidlo: jezte výlučně přírodní stravu. Máte-li chuť na něco umělého, znamená to, že máte pokaženy normální chuťové zvyky. Jezte tudíž pouze pravé, přírodní produkty, ovšem v žádném případě se nepřejídejte. Pátý měsíční den není vhodný pro hladovění.

Budu pokračovat v popisu cvičení **„Žába".** Všechny smysly plně soustřeďte na dechová cvičení. Nejdříve se nosem nadechněte a vzduch vedte, přičemž si v duchu pomáhejte, do břicha. Poté ústy lehce, pomalu, pravidelně vydechněte - přitom se vám bude zdát, že oblast břicha se postupně uvolňuje a měkne. Jakmile vzduch pomalu vydechnete, znovu se nadechněte nosem: nádech musí být rovněž lehký, pomalý, pravidelný. Ve chvíli nádechu se spodní břišní část postupně naplňuje vzduchem a nafukuje se. Když se břicho naplní, na dvě sekundy znehybněte. Pak se krátce ještě trochu nadechněte, následuje pomalý výdech. Tak se tvoří následující dechový cyklus: výdech, nádech, dvousekundové znehybnění, krátký nádech a znovu výdech, nádech atd. Během tohoto dechového cvičení se hrudník nezvedá, pouze břicho se bud vtahuje nebo nafukuje, což připomíná žábu.

Během uvedeného cvičení je při nádechu nezbytné sledovat míru naplnění břicha vzduchem, přičemž v úvahu musíme brát stav našeho organismu. V opačném případě mohou nastat nežádoucí poruchy. Popsané cviky **za žádných okolností nelze provádět** při vnitřním krvácení. Také nejsou vhodné pro lidi, od jejichž operace (uvnitř těla) ještě neuplynuly 3 měsíce. Nemocným stíženým kardiovaskulárními chorobami, střevně-žaludečními potížemi a dalšími vážnými poruchami doporučujeme, aby stupeň naplnění břicha vzduchem při nádechu nepřesahoval 10 - 20 %. Ženám, jež mají menstruaci, radíme cvičení na dobu jejího trvání přerušit a raději cvičit soubor „Lotos". Drtivá většina zdravých lidí a lidí trpících obyčejnými

chronickými onemocněními, může dané cvičení praktikovat, přičemž míra naplnění břicha vzduchem se rovná 80 - 90 %. Dokončení následuje.

5. a 6. den měsíčního cyklu

Dnešek je jako stvořený pro vědecko-výzkumnou práci, různé duchovní činnosti, k hledání zmizelých lidí, zvířat, věcí. Je třeba provádět fyzická a dechová cvičení.

Zakončím popis cviku **„Žába".** Cviky „Žába" vám zaberou asi 15 minut. Po jejich ukončení oči neotevírejte hned, jelikož by se vám mohla točit hlava. Se zavřenýma očima zvedněte hlavu, poté o sebe lOkrát třete dlaně a následně si prsty obou rukou „pročešte" vlasy. Teprve pak otevřete oči, ruce sevřete v pěst, zvedněte, protáhněte se, zhluboka se nadechněte - potom se vám projasní oči, nabudete sil.

V době intenzivního hubnutí zmíněné cviky dělejte 3krát denně, vždy po patnácti minutách. Můžete cvičit v čase, kdy zpravidla jíte, ale lze si zvolit i jiný termín. Cviky „Žába" v celém těle stimulují krevní oběh a také látkovou výměnu. To v konečném důsledku kladně ovlivňuje stav kůže na tváři. Během hlubokých nádechů a výdechů se diafragma (bránice) bud zvedá nebo klesá, což výborně masíruje vnitřní orgány. Uvedené cvičení zvyšuje tonus celého organismu a efektivně odstraňuje či změkčuje nepříjemné následky, zpravidla způsobené omezením stravy.

A ted se zmíníme o tom, co v březnu a dubnu sbíráme.

Doporučujeme: březové pupeny, listí brusinek, oddenek hořce, oddenek omanu, dubovou kůru, kůru řešetláku, kůru kaliny, oddenek kapradí, borové pupeny, pupeny topolu černého.

Listí ***brusinek*** lze užívat při žlučníkových kamenech. Polévkovou lžíci listů zalijeme sklenicí vařící vody a 30 minut necháme stát. Poté přecedíme. Nápoj pijeme 4 -5krát denně - vždy 2 polévkové lžíce.

Uvedené listí se rovněž hodí k léčbě revmatismu, kamenů a písku v ledvinách a močovém měchýři, při polyartritidě. 100 g listů zalijeme 2,5 1 vařící vody a dvě hodiny necháme louhovat. Potom přecedíme a do odvaru přidáme 250 ml vodky. Postavíme na oheň a 15 minut dusíme, přičemž musíme dát pozor, aby se nápoj nezačal vařit. Užíváme 6 měsíců 100 g 3krát denně 30 minut před jídlem.

Pupeny ***topolu*** *černého* užíváme při neuralgii, revmatismu a dně. 3 polévkové lžíce pupenů vaříme 5 minut ve 4 sklenicích vody, 4 hodiny necháme louhovat.

Coby krev zastavující prostředek lze užívat jakýkoliv ***hořec.*** 2 polévkové lžíce hořce zalijeme 200 ml vařící vody. Pijeme 1 polévkovou lžíci odvaru - 4krát denně.

6. a 7. den měsíčního cyklu

Den se hodí pro záležitosti, jež můžeme rychle dokončit. V žádném přípa-

dě nesmíte nikoho obelhávat. Doporučujeme zabývat se různými dechovými cvičeními, zaměřenými na získání energie a kysličíku uhličitého.

O jednom způsobu získání CO2 jsme se zmínili již dříve. Seznámíme se ještě s jednou dechovou metodou, jež přispívá k získání CO2. **K. Butějka** na základě svých zkušeností dospěl k závěru, že k získávání CO2 a kyslíku do krve a tkání lze využít takzvanou „měkkou" variantu. Stačí „tajit" dech. Řečeno jinak, snažit se dýchat tak pomalu, tiše, doslova neslyšně, že to samo o sobe vede k svéráznému zatajování dechu a tudíž k spontánnímu hromadění CO2.

Sedněte si na židli, záda napřimte, tělo uvolněte. Nejdříve dýchejte jako obyčejně a poté se snažte dech ztišit a zpomalit. Právě to bude zatajování dechu. Tímto způsobem dýchejte 5 minut. Následující den zmíněné dechové cvičení prodlužte o 30 - 60 sekund. Postupně se dopracujte k 20 - 30 minutám denně.

Měřítkem správnosti dýchání bude teplo vyvolané v organismu a pak dokonce i pot. Jde o důkaz, že váš organismu se sytí kyslíkem, zvyšuje se aktivita fermentů a energetické proudění. Všechny zmíněné složky představují nejlepší lék na odstranění chronických neduhů.

Dnes také můžete omlazovat organismus. Použijte k tomu dechová cvičení a vizualizačně-autosugestívni mechanismy.

7. a 8. den měsíčního cyklu

Uvedený den předchází nástupu první čtvrtiny Měsíce. Poté organismus zaznamenává silné stažení. Jde o den jako stvořený pro asány, v nichž se ve velké míře používají ruce, nejméně se hodí k trhání zubů.

Nikomu dnes nesmíte lhát! Je dobré se modlit, pronášet mantry. Bohapusté blábolení může vyvolat plicní potíže. Z hlediska biorytmů jsou totiž nejslabší, aktivní jsou játra. Játra lze ozdravovat za pomoci rozmanitých vizualizačně-autosugestívnich mechanismů.

Vizualizačně-autosugestívni metoda sloužící k ***ozdravení jater:***

„Má játra jsou absolutně zdravá. Má játra jsou naprosto zdravá. Mladá, energií nabitá krev dočista, dočista promývá má játra a výborně je sytí. Věčně mladá, životodárná krev má játra omlazuje. Obrovská Síla Kosmu, jež mi dala život, má játra činí mladými, zdravými, mladicky silnými, mladicky čistými.

Všechny soustavy mého organismu pracují s mladickým elánem, vyvíjejí ohromnou sílu vedoucí k plnému, absolutnímu ozdravení jater. Funkce mých jater je nekonečná, silná. V játrech se rodí stále energičtější mladý život. Má játra se aktivují. Každým okamžikem se v nich obnovuje počáteční mladá svěžest. Obnovuje se počáteční mladá elastičnost, počáteční mladá ohebnost. Mladá zdravá játra jsou elasticky **pružná.** Celá játra jsou **nasáklá** počáteční **mladickou, mladou** svěžestí. **Jsou mladá jako nemluvně, absolutně zdravá. Mám naprosto zdravá, energií nabitá mladá játra."**

Toto zaříkávání si můžete předčítat, ale také nahrát na magnetofon a potom si ho pouštět několikrát za sebou. Opakujte si ho v duchu pro sebe, přičemž si stále jasněji představujte obraz mladých a silných jater.

8. a 9. den měsíčního cyklu

V souladu se starobylými názory je osmý měsíční den dnem pokání a odpuštění hříchů. Lidé s konstitucí „Hlen" a „Žluč" mohou zahájit hladovku. Jedince s konstitucí „Větru" si raději za pomoci „Sank Prakšalány" vyčistí žaludek a střeva.

Klasifikace přírodních látek na základě účinku

Z praxe víme, že člověk může sníst nějakou látku, aniž by pocítil účinek. Po požití jiné však může okamžitě zemřít. V dávnověku léčitelé rozlišovali čtyři stupně síly vlivu.

0. Pokud člověk snědl látku a nepocítil žádný účinek (tedy ani ho nerozehřála, nevysušila, nezavlažila atd.), pak se říká, zeje rovnovážná.
1. Jestliže látka aspoň trochu účinkuje, znamená to, že její působení odpovídá prvnímu stupni.
2. Když látka působí třeba svým teplem nebo chladem, aniž by na organismus měla negativní dopad, říkáme, že se síla jejího vlivu rovná druhému stupni.
3. Má-li však toxický vliv, jenž člověka pomalu zabije, jde o třetí stupeň.
4. Způsobí-li smrt, pak jde o stupeň čtyři.

Pokračování bude následovat.

9. a 10. den měsíčního cyklu

Pro lidi s nepříliš pružnými cévami je uvedený den velice nebezpečný. Nemusejí totiž vydržet přechod ze stažení k roztažení. V tento den zhusta praskají cévy, což má za následek s tím spojené nemoci. Jestliže se zabýváte asánami jógy a je vám více než čtyřicet, pak se raději vyvarujte obrácených pozic. Dnes se vám mohou zdát nepříjemné, mučivé sny. Nevěřte jim.

Největším varováním pro tento den je rozlité mléko. Desátého měsíčního dne je žádoucí odpustit člověku, jenž vás urazil. Vezte: ***urážka*** *je vlastně svéráznou patologickou informací, kterou polní forma života vůbec nepotřebuje.* Budu pokračovat v popisu souboru cvičení čínské dechové gymnastiky.

Cvičení „Lotos"

Uvedené cvičení se zpravidla provádí v sedě, podobně jako cvičení „Žába", nebo můžete nohy překřížit do pozice Buddhy. Ruce dlaněmi nahoru, jednu na druhou, položte na nohy před břichem - ženy levou na pravou a muži opačně.

Neopírejte se o židli, páteř lehce napřimte, spusťte ramena, stáhněte hrudník, bradu poněkud skloňte, oči zavřete, konec jazyka zvedněte nahoru a mírně jej přitiskněte k patru (u předních zubů). Zcela se uvolněte a za-

ujměte pohodlnou pozici.Když jste v potřebné poloze, do souladu s ní uveďte i myšlenky. Musíte si však nejdříve zhluboka povzdechnout a uvolnit se. Poté minutu dvě přemýšlejte o tom nejradostnějším a nejpříjemnějším ve vašem životě, abyste před zahájením dechového cvičení měli klidnou a povznesenou náladu.

Následně za tím všechny myšlenky soustřeďte na regulaci dýchání, nic vám nesmí překážet. Soubor sestává ze tří cviků (viz dále).

10. a 11. den měsíčního cyklu

Dnes vám doporučujeme provést důkladný rozbor vlastního života, života vašich blízkých, abyste pochopili, jaká karma vás pronásleduje a jak se jí nejlépe zbavíte. Jedním z aspektů, jenž přispívá ke zlepšení rodové karmy, je upevněni rodiny. Dnes vám radíme začít s jakoukoliv stavbou. Odpočiňte si od starostí a práce, zajděte do parní lázně. Ať vaše starosti a negativní informace vyjdou současně s potem.

Zakončím popis cvičení **„Lotos".**

Cvičení první - dýchejte zhluboka, dlouze, lehce, spontánně a velice přirozeně. Hrudník a břicho se nesmějí viditelně zvedat a klesat. Začátečníci mohou tiše naslouchat zvukům dechu a postupně dosáhnout neslyšného dýchání. Dýchání řídíte, regulujete. Toto cvičení musí trvat 5 minut.

Cvičení druhé - nadechujte se přirozeně, na dýchání neobracejte pozornost, neřidte ho. Při výdechu se plně uvolněte, dosáhněte toho, abyste dýchali nehlučně, zhluboka, dlouze, spontánně. I na toto cvičení budete potřebovat 5 minut.

Cvičeni třeti - neřidte nádech ani výdech. Dýchejte přirozeně, nevšímejte si ani hloubky, ani spontánnosti dýchání. Současně musíte cítit, že dýchání existuje - bud je blízko nebo daleko, jednou se objeví, pak zase mizí. Pokud se zjeví postranní myšlenky, neobracejte na ně pozornost a uklidněte se. Na uvedeno cvičení potřebujete 10 minut. Jedinci trpící chronickými poruchami mohou cvičení „Lotos" provádět i déle: 20 - 30 a 40 - 50 minut.

Cvičíme 3krát denně, cvik může následovat za cvikem „Žába". Rovněž se jim lze zabývat ráno hned jak vstaneme, i večer před spaním. Cvičení „Zaba" a „Lotos" pomáhají odstraňovat únavu, zlepšují látkovou výměnu, léčí chronické choroby. Z toho důvodu je lze dělat zvlášť, aniž byste chtěli zhubnout, nýbrž ve snaze upevnit si zdrávi.

11. a 12. den měsíčního cyklu

Jedenáctý měsíční den ***je spojen se základní energií lidské existence, jíž se říká Kundalini. Je považován za nejsilnější den měsíčního cyklu. Dnes je při plnění jakéhokoliv úkolu nezbytná opatrnost a pozornost. V žádném případě nesmíte utíkat od nedokončené práce, vše dovedte do zdárného konce. Jde o první den „ekadaši", kdy se dá velice snadno vydržet hlad. Proto se také doporučuje zahájit 24 nebo 36hodinovou hladovku.***

Nyní si povíme, co vlastně **energie Kundalini** obnáší. V souladu se současnými představami jde o zvláštní řídicí energii, jež organizuje stavbu našeho organismu z pozice oplodněné vaječné buňky až do pohlavní zralosti organismu. Jakmile jí člověk dosáhne, tato energie se v daleko menším množství využije na udržení fyzického těla ve stabilním stavu. Z toho důvodu se říká, že energie Kundalini přešla do „spícího stavu" a nachází se v oblasti močového měchýře, „stočená na tři a půl obratu".

Jedenáctého měsíčního dne, díky zvláštním rezonančním podmínkám, se uvedená základní síla organismu může samovolně aktivovat a u člověka se mohou projevit abnormální schopnosti. Na energii Kundalini spočívá řada zvláštních metod (například Kundalini-jóga), jež, aktivujíce zmíněnou energii, přispívají k duchovnímu rozvoji jedince.

12. a 13. den měsíčního cyklu

Jde o den milosrdenství a spoluúčasti. Je vhodné darovat dárky, dávat almužnu, zvlášť když o ni někdo prosí. Dnes se nesmíte na nikoho zlobit. Žádoucí je pronášet vizualizačně-autosugestívne zařikávání, modlitby. Právě dnes mají mimořádnou sílu a zaručeně se splní, budete-li ovšem prosit upřímně a nezištně. Nejezte hrubé, špatně stravitelné pokrmy. Pijte více šťáv, jablečná je ovšem nežádoucí. Fyzickou zátěž snižte na minimum, abyste nepřetížili srdce. V boji s takovou hroznou nemocí, jakou je rakovina, lze využít speciální ***modlitby.*** *Patří k nim například „Otčenáš", ale i jiné.*

Bohorodičce

„Bohorodičko, panno Marie, naplněná Boží milostí, raduj se! Bůh s Tebou, blahoslavená mezi ženami, blahoslaven bud plod, jenž si na svět přivedla. Vždyť ty jsi porodila Spasitele našich duší."

Ať je **vzkříšen Bůh**

„Ať je vzkříšen Bůh, ať se všichni jeho nepřátelé rozutečou, ať před nim utečou všichni, jež ho nenávidí. Stejně jako mizí dým, ať i oni se vytratí, stejně jako taje vosk na ohni, ať zhynou démoni před znamením našeho milovaného Boha, před znamením Kříže. Radostně křičme: vesel se, životodárný, mnohovýznamný Kříži našeho Pána, Kříži, jenž vyháníš ďábly silou na Tobě ukřižovaného Ježíše Krista. Vešel do pekla a zničil ďáblovu moc a dal nám Tebe, Svůj čestný Kříž, aby nám pomohl vyhnat každého nepřítele. Ó, mnohovýznamný a životodárný Kříži našeho Pána, se svatou Bohorodičkou i se všemi svatými, pomoz nám. Amen."

Nejdříve se modlete „Otčenáš - 3krát, potom „Bohorodičku" - 3krát a nakonec „Ať je vzkříšen Bůh" - lkrát. Potom odříkávejte:

Modlitba proti rakovině

JVa ***hoře zvaném Hnízdo stojí trůn. Na něm matička Boží, nejsvětější Bohorodička, královna Nebeská. V rukou drží meč, aby rakovinu odsekla, aby rakovinu odsekla, až na kořen, v jejím bílém těle (jméno),***

rakovinu bodavou, obrovskou, letící, ohňovou, vnitřní, větrnou, pulzující, hnijící, zrnitou, bouřlivou. Amen!

Smiluj se, Bohorodicko, královno Nebes, vyžeň rakovinu, ať vyjde ze služebníka Božího (jméno). Nejsvětější Bohorodicko, pomocnice všech, velkou bolest umíš odstranit, zbav mě rakoviny, znič ji, vysuš i s kořeny, z těla ji vyžeň.

Rakovinu i všechny její názvy zadus, rakovinu umrtvi, i s kořeny jejími, zbav mě bolesti - v krvi, žilách, mozku, vyžeň ji z deseti cév, ozdrav tělo napadeného (jméno) rakovinou, vyžeň ji. Amen, amen, amen."

13. a 14. den měsíčního cyklu

Jde o den aktivace oběhových procesů. Především energetických a dále krve, peristaltiky střev atd. Je to jeden z nejpříhodnějších dnů k očistě jater. Rovněž se dobře osvojují nové poznatky, je vhodné se setkávat s přáteli, pracovat nad vlastní karmou. Dnes si rozhodně upečte chléb z naklíčených semen. Jíst můžete vydatně, zvláště lidé s konstitucí „Vítr".

14. a 15. den měsíčního cyklu

Čtrnáctý měsíční den je žádoucí začínat novou práci, zvláště důležitou. Pustíte-li se do ní ještě dnes, bude vaše úsilí zcela určitě korunováno úspěchem. Lidé s konstitucí „Hlen" mohou nasucho hladovět. Jedincům s konstitucí „Žluč" a „Vítr" prospěje jakákoliv fyzická činnost. Jde o jeden z nejpříhodnějších dnů, kdy lze vyčistit játra.

Energie dnešního dne u některých lidí vyvolává neodůvodněný smutek, lítost a žal. Neberte si to příliš k srdci. Zítra bude jiný den, s jinou energií a život bude zase hezký. Doporučujeme vám přečíst si svaté knihy. Dnes jim lépe porozumíte.

Na dalších stranách uvádíme jogistické pózy sloužící k boji s tak rozšířenou nemocí, jakou je **bederní osteochondromatóza.** Jejími příznaky jsou: tupé bolesti v oblasti bederní, bolesti při ostrých pohybech, zmrtvění (zdřevěnění) chodidel. Na vzniku a zhoršení uvedené nemoci se podílejí úrazy páteře a její přetížení.

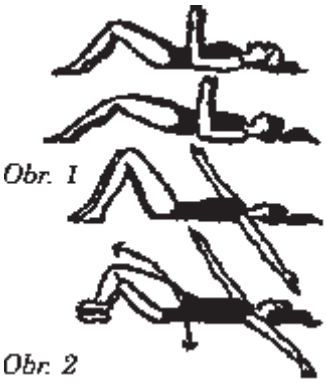
V práci ani doma tedy dlouho nesetrvávejte v jedné a téže pozici. Nejškodlivější pózou je naklonění trupu dopředu. Přitom se totiž zvyšuje zátěž meziobratlových plotének. Dále uvádím cvičení, umožňující potíže se zmíněnou nemocí vyřešit cílevědomě. Každý cvik opakujte 6 - 12krát.

Leh na záda: První výchozí poloha - leh na záda, ruce podél těla. Na první dobu ruce zvedněte ze stran nahoru, na druhou a třetí dobu je roztáhněte a na čtvrtou je položte.

Druhá výchozí poloha - ruce dejte pod hlavu. Na první a druhou dobu na ně přitiskněte hlavu, na třetí a čtvrtou zůstaňte v této poloze a na pátou uvolněte svaly.

Třetí výchozí pozice - nohy ruce jsou ohnuty, chodidla a dlaně spočívají na zemi. Na první dobu nadzvedněte pánev, na druhou a třetí v této poloze zůstaňte a na čtvrtou ji nechejte klesnout.

Čtvrtá výchozí pozice - totéž, ruce roztáhněte do stran. Na první dobu nohy nakloňte doprava, přičemž se pravým kolenem dotkněte podlahy. Na druhou dobu se vraťte do výchozí polohy. Na třetí dobu udělejte totéž, avšak na opačnou stranu, na čtvrtou se vraťte do výchozí polohy.



Obr. 1

Obr. 2

Pátá výchozí pozice - ruce podél těla. Na první a druhou dobu si sedněte a rukama obejměte kolena, na třetí a čtvrtou si lehněte a nohy narovnejte.

Šestá výchozí pozice - nohy ohněte jak nejvíce můžete, přitáhněte je k hrudníku a oběma rukama je obejměte. Hlavu nakloňte ke kolenům. Záda ohněte. Kolíbejte se a současně nohy natahujte a ohýbejte.

Obr. 3

Sedmá výchozí pozice - postavte se na všechny čtyři. Dlaně položte na podlahu, sedněte si na paty. Nakloňte se dopředu, přičemž natáhněte levou nohu. Cvičení opakujte a současně střídejte levou a pravou nohu.

Obr. 4

15. a 16. den měsíčního cyklu

Dnes jsou činorodé patologické smyslové poruchy. Jakási neznámá síla člověka nutí za každou cenu uspokojit projevující se choutky. Je třeba umět krotit svou smyslovou podstatu, sám sebe omezovat a být ukázněný.

Jezte bobovité plody. Janizují (aktivují) organismus. Naopak jinské stravy (uvolňující) - šťáv, ovoce - se dnes vyvarujte. Raději si dávejte ostrá, tuhá a horká jídla, nejezte sladké, vodnaté a chladné pokrmy.

Dnešek se výborně hodí k nápravě a léčbě slinivky břišní. Lidé, kteří trpí nějakými postiženími, spojenými s uvedenou žlázou, by ji rozhodně dnes měli ozdravit.

Budu pokračovat v popisu souboru cvičení, zaměřených na léčbu bederní osteochondromatózy.

Leh na břiše: Osmá výchozí pozice - ruce ohněte v loktech a položte na ně bradu. Na první dobu nohy lehce nazvedněte, na druhou a třetí v této poloze setrvejte a na čtvrtou je nechejte klesnout.

Devátá výchozí pozice - ruce podél těla, na první dobu mírně nazvedněte

hlavu, ramena a narovnané nohy, na druhou a třetí v této poloze zůstaňte a na čtvrtou se vraťte do výchozí pozice.

Leh na boku: Desátá výchozí pozice - kružte nohama nejdříve v jednom a potom v opačném směru.

16. a 17. den měsíčního cyklu

Doporučujeme jakákoliv fyzická cvičení. Ovšem pohlavní styk v žádném případě. Nejezte houby a živočišnou stravu (kromě ryb). Jde o den obnovy krve. S tímto cílem je žádoucí jíst přírodní pokrmy obsahující železo. Zachovejte si vnitřní klid - to je dnes hlavní.

Zakončím popis souboru cvičení zaměřených na léčbu bederní osteochondromatózy.

Ve stoje: Jedenáctá výchozí pozice - nohy jsou u sebe. Na první dobu udělejte dřep, ruce položte na podlahu, na druhou dobu nohy narovnejte, na třetí je opět ohněte a na čtvrtou vstaňte.

Dvanáctá výchozí pozice - masírujte se v kříži - 3 - 5 minut, uvolněte svaly na nohách.

17. a 18. den měsíčního cyklu

Sedmnáctý měsíční den je dnem aktivace ženské energie. V Indii mu říkají „Sakti". Jde o den klíčeni, plodnosti, nejvyšší radosti. Ne náhodu jsou jeho symboly hrozen vína a zvony. Mužům dnes velice prospěje, když se u žen trochu „nabijí". Projevy lásky a vděčnosti k ženě musejí převládat celý den.

Dnešek prožijte vesele a uvolněně. Partnerovi říkejte bláznivé věci, vyznejte mu lásku. To vás energeticky sblíží, udělá z vás jeden celek. Doporučujeme pít dobré suché víno, jež symbolizuje poznání věčnosti, milostné extáze, spojení s pohybem, radost z bytí. Manželství uzavřená dnešního dne budou dlouho pevná právě díky lásce a souladu.

18. a 19. den měsíčního cyklu

Dnes je energie organismu poněkud snížena, v důsledku čehož pozorujeme určité zpomalení a pasivitu. Následkem je, že člověk snadno podléhá smyslovým radovánkám, jež narušují jeho zdraví - přejídá se, opíjí a kouří.

Alkoholismus lze velice efektivně léčit bylinu zvanou **plavuň vranec.** Večer dejte do termosky 10 g plavuně a zalijte ho sklenicí vařící vody. Ráno směs přecedte a vypijte hodinu po snídani. **Za** 20 - **30 minut** vypijte 40 - 50 ml vodky nebo 50 - 60 ml vína. Asi **za 10 - 20 minut se vám bude chtít zvracet. V průběhu dne nemocný musí vypít sklenici plavuně (vždy po 50 g najednou) a zapíjet ho alkoholem. Doba léčení trvá 1 - 2 týdny.**

Aby pacient k alkoholu skutečně cítil odpor a léčba byla co neúspěšnější, je nezbytné kúru během šest měsíců několikrát zopakovat. V době léčení, kdy postižený pije nápoj z plavuně, nesmí jíst živočišnou stravu. Je rovněž třeba vědět, že zmíněná léčba za pomoci uvedené rostliny je naprosto nevhodná pro jedince s kardiovaskulárními chorobami a epilepsií. Coby obrana před pijáctvím slouží následující **modlitba:**

„Ve jménu Otce, Syna i Ducha svatého! Země, Marie má, přikaž mi, služebníku Božímu (jméno), abych ve vlastním zájmu dobrou bylinku použil. Tobě, matičko-země, slouží ke kráse a mně, i dalším služebníkům a služebnicím, aby nás opilství zbavila.

Služebník Boží (jméno) všechno víno zahodil, nevidí, neslyší a necítí, neboť chce, aby on, služebník Boží (jméno) na víno nemyslel, očima na něm nespočinul, sluchem ho nevnímal, smysly svými necítil a před ním utíkal.

Jak protivné je umírání, kéž by se víno služebníku Božímu (jméno) od nynějška až na věky hnusilo. Amen."

19. den měsíčního cyklu

Energii daného dne lidský organismus snáší jen obtížně. Dnešek je příhodný k očistě polní formy života. Pohledte do plamene svíčky a obejděte s ní byt nebo dům. Vhodné rovněž je všechny místnosti vykouřit kadidlem.

Ted si něco povíme o tom, *Jak se ochránit před všelijakou zkázou".*

a) Začneme tím nejobyčejnějším. Například ráno vyjdete z bytu a před vaším prahem je kaluž vody. Je, jak už to tak bývá, mýdlová. (Aby pohroma byla co největší, přidává se voda, v níž myli mrtvého. Tato voda je začátkem kanálu, jenž směřuje do jiných míst a jímž se vlastně odsává energie z toho, co se ve vodě namočilo.) Nespěchejte s překročením kaluže, ani do ní nešlapejte. Jde přece o kanál, jímž se má vycucnout vaše energie.
b) Raději do louže vhodte hadr, jenž uvedenou vodou vsákne. V žádném případě ho nesmíte brát do ruky, vezměte si nějakou hůl. Pak hadr vyneste na ulici, polijte ho benzinem a spalte. Pozorně sledujte, aby dým nesměřoval k vám, ani k vašemu domu. Existují totiž zvláštní rituály, při nichž se patologické informace přenášejí právě dýmem.

Pohromu na vás lze také přivolat obyčejnou klikou u dveří. Uvidíte-li, že je něčím namazána, vezměte obyčejný papír, zapalte ho a kliku opalte křížem, který uděláte hořícím papírem. Pak kliku utřete čistým papírem, ten následně spalte nebo zakopejte do země.

Pokračování následuje.

19. a 20. den měsíčního cyklu

Dnešek je jako stvořený k hladovění, jehož cílem je duchovní prozření. Krajně nežádoucí je jíst masitou stravu a zatěžovat zrak při namáhavé práci. Nechejte oči odpočinout. Doporučujeme zabývat se domácími pracemi, pobývat v rodinném kruhu. Zvlášť vhodné je dnes společné čtené

náboženských a poznávacích textů. Vychovává a vzdělává to všechny členy rodiny.

Rady mladým ženám

Každá žena si přeje zůstat hezkou a přitažlivou. Pro mnohé potíže s krásou nastávají po porodu. Právě jim jsou určeny níže uvedené rady.

- Abyste si zmenšily **prsa,** je třeba ve 2 sklenicích vody uvařit hlavičku máku (50 g) - 15 minut - a poté přecedit. Odvar používáme ve formě obkladů přikládaných na prsa. Informačně-energetická zvláštnost máku spočívá v tom, že formuje místo, jež ozařuje. V daném případě tedy umožňuje prsům vrátit jejich původní tvar.
- S cílem vrátit prsům po kojení normální vzhled a zvýšit jejich tonus, vezmeme 50 g bolehlavu a zalijeme ho 0,5 1 octa, necháme 24 hodiny stát. Poté nápoj přecedíme a použijeme ho na noc coby obklady. Má schopnost stahovat, zpevňovat, což se v konečném důsledku odráží i na ženských prsou.
- Řada žen má však zcela opačný problém - přejí si větší prsa. Za tímto účelem použijeme 3 polévkové lžíce kořene slézu, které zalijeme 3 sklenicemi chladné vody a poté 15 minut vaříme. Přecedíme, jednu část použijeme ve formě obkladů, zbývající dvě užíváme vnitřně.

20. a 21. den měsíčního cyklu

Jde o den zvýšené aktivity organismu, projevují se tvůrčí schopnosti. Dnes rozhodně prospěje pobyt ve společnosti. Doporučujeme vodní a posilující procedury, procházky a běh na čerstvém vzduchu. Nepřetěžujte játra, pijte hodné štáv. Všechny výše zmíněné způsoby pomáhají vašemu krvetvornému systému, který je dnes činorodý. Máte-li v úmyslu změnit zaměstnání, učiňte tak právě dnes.

Tuto radu nedáváme náhodou a víte proč? V prostoru, jenž nás obklopuje, se vyskytují energetické toky, jež přispívají k řešení těch či oněch problémů. Mnozí z nás se zajisté již přesvědčili, že bývají úspěšné, ale i špatné nákupy. Někdy se stává, že věci se hýbou samy od sebe, jindy je tomu naopak. Příčinou těchto neúspěchů zhusta bývá nevhodná doba. Na základě zkušeností byly vyjeveny zákonitosti, co a kdy je třeba udělat. Tak například se přišlo na to, že přejeme-li si, aby změna zaměstnání proběhla hladce a bezbolestně, musíme tak učinit 21. měsíční den. V opačném případě nás předchozí pracovní místo bude držet informačně-energetickými pouty a bude do našeho života vnášet chaos a nervozitu.

21. a 22. den měsíčního cyklu

Dnes je dobré studovat texty věnované okultismu, józe a dalším ojedinělým vědám a současně se je pokoušet uvádět do života. Rovněž se dobře vniká do tajemství profesního mistrovství různých řemesel. Dnes se vám zaručeně podaří ovládnout všechna tajemství vámi zvolené profese, budete-li ovšem postupovat cílevědomě a svědomitě. Zvládnete teorii i praxi.

Můžete jíst víc než obvykle. Žaludek si snadno poradí, ovšem pokrmy musejí být přírodní. Jelikož ted jsou aktivní trávicí orgány, je třeba ochablé slinivce břišní pomoci, aby se vzchopila.

Trpíte-li tedy **zánětem slinivky břišní,** využijte následující radu: ráno nalačno vypijte sklenici mléka (nesmí být plná) - ohřátého maximálně na 30 °C - a k němu přikusujte kávovou lžičku medu. Pamatujte, potom 4 hodiny nesmíte jíst ani pít. To je podmínka! Po 3 - 4 dnech se bolesti vytratí, budete se vnitřně cítit příjemně a lehce. Na tvářích se vám objeví přirozený ruměnec. Budou mít hezkou barvu. Mléko s medem lze s menšími přestávkami užívat celý měsíc.

Ukázalo se, že slinivka „má ráda" teplo a přírodní sladkou chuť. Energie tepla a sladkého rezonují s energetikou zmíněné žlázy, což ji posiluje. Látky obsažené v mléku a medu navíc léčí zánět, zastavují rozvoj choroboplodných mikroorganismů. Zmíněná rada slouží také k očistě jater od toxinů.

22. a 23. den měsíčního cyklu

Dnes začíná čtvrtá fáze Měsíce, což znamená, že energie v organismu mění směr - od stažení k rozšíření. Jinými slovy řečeno, jde o den vnitřního stresu. Prožijte ho tedy umírněně. Zvlášť nedoporučujeme sex. Místo volného toku je sexuální energie sevřena zvláštnostmi tohoto dne a lidský organismus tudíž narušuje.

Aktivují se ***agresivní sklony*** *a náchylnost k přejídání, pohlavnímu hazardérství a pomstě. Nebudete-li si všímat svého chování a nálady, můžete si organismus vážně poškodit. Coby protiváha výše uvedeným neřestem poslouží smíření, pokání, půst.*

Je nesmírně důležité měnit mechanismus účinku **pokání a smíření** a také násilí a pomsty. K násilí a pomstě nás tlačí informační ohnisko v polní formě života člověka. Jeho „probuzení" znamená, že se zmocnilo citů, rozumu, paměti i těla jedince. To všechno využívá k dosažení vlastního cíle - ničit, podmanit si, dosáhnout svého. A ted si položte otázku: „Potřebuji tuto patologickou informaci, jež, stejně jako mafiánská skupina, řídí celou zemi?" Samozřejmě že nikoliv. Dokonce i když jsme nespravedlivostí nesmírně trpěli, potrestání viníka našemu duchovnu nic nepřidá. Zůstane takové, jakým bylo. Uspokojení cítí informačně-energetické ohnisko, ale ne my, ne naše duše. A právě tady, pochopíme-li mechanismus zmíněného jevu, když se kajeme a smiřiíme, ze svého organismu stíráme informaci hněvu, nenávisti a pomsty jako něco, co nám brání svobodně žít.

23. a 24. den měsíčního cyklu

Energie dnešního dne přináší chlípné choutky, jelikož v lidském organismu probouzí zvláštní síly Přírody. Nesmíte je však příliš zneužívat.

Využijte nastávající chvíle k posilnění vlastního zdraví, ke zvýšení duchovní úrovně. Protože zmíněný den patří Šivovi, patronovi jogínů, sezná-

mime se s nějakým blahodárným aktem libovolné asány (jogistického cvičení).

Současníky velice často **bolí v kříži.** K upevnění a ozdravení této části těla jogíni doporučují řadu prostých, ale efektivních asán. Jedna z nich se jmenuje „Pasčimotanasána", což se překládá jako „póza s hlavou v kolenou". Dělá se následovně.

Lehněte si na záda na podložku, ruce natáhněte za hlavu a pomalu, spontánně se nadechněte. Zadržte dech, napněte tělo, hlavu a hrudník pomalu zvedněte do sedu. Nyní pomalu, zvolna vydechněte a naklánějte se pořád dál, až se dotknete kotníků a ještě lépe palců. Rukama se můžete přitáhnout tak, aby se tvář dotkla kolen, nohy ovšem nesmíte ohnout.

V této poloze lze setrvat 2 - 3 minuty. Pomalu, zlehka dýchejte a stále více a více se rukama přitahujte, což oblast křížů rozšíří. Následně se můžete vrátit do výchozí polohy, tedy do lehu na zádech. V takovém případě je vhodné asánu 3 - 6krát opakovat. Roztažení v křížích má vynikající vliv na „zásobování" chrupavek a vaziva v této oblasti páteře, stimuluje ledviny, játra a slinivku břišní.

24. a 25. den měsíčního cyklu

Dnes se lze pustit do různých očistných metod zaměřených jak na fyzické tělo, tak na polní formu života. Můžete se podrobit léčebné hladovce, pracovat nad zvýšením duchovna. Nespěchejte a za ničím se nehoňte.

Budu pokračovat v popisu starobylých **klasifikací léčivých rostlin** a látek. Klasifikace z hlediska souladu:

1. *Části rostliny, shodné s lidskými orgány.*

Kořen	- základ života, analogický žaludku.
Kmen	- odpovídá míše hřbetní.
Větve	- odpovídají nervům.
Listí	- je shodné s plícemi.
Květy	- místo nadbytku sil (zde se nacházejí reprodukční orgány).
Chlorofyl	- krev.
Šťáva	- odpovídá energii, proudící nervy a měnící se v mozkové impulzy, semena a další tkáně.

2. *Rozložení kladné a záporné energie.*

Vrchol rostliny je nabit kladně, kořeny záporně, část rostliny blízko země má vyrovnávající vlastnosti (místo styku kladného a záporného náboje). Plod je nabit kladně a hlízy záporně, květní část kladně.

3. *Část rostliny a nemoci, jež její léčí.*

Kořeny - léčí choroby kostí
Kmen - tkáň
Větve - cévy a žíly
Kůra - kůži
Listí - choroby „dutých orgánů" (žaludku, žlučníku, tenkého a tlustého střeva, močového měchýře a varlat)
Květy - smyslové orgány
Plody - „pevné orgány" (srdce, plíce, játra, slezinu, ledviny)

Pokračování následuje.

25. a 26. den měsíčního cyklu

Dvacátý šestý den je v měsíčním cyklu považován za jeden z nejnebezpečnějších. Na jeho energii lidé reagují zbytečným shonem, bez příčiny nadávají, hodně času vyplýtvají na bohapusté debaty. Z uvedených důvodů je daleko lepší se zdržet jakékoliv aktivity, chovat se rozumně i úsporně, co se emocionální oblasti týče.

Slovo „emoce" v překladu z latiny znamená „znepokojení", „citové pohnutí, vzrušení". Ve vědomí člověka nevyvolává obraz předmětu či jevu, nýbrž zážitek. Veškeré emoce lze rozdělit do dvou velkých kategorií - na stenicke a astenické. **Stenicke emoce** organismu zajišťují energii, tonizují nervovou soustavu, probouzejí skryté rezervy. **Astenické emoce** naopak potlačují aktivitu člověka, oslabují ho, zasévají pocit nedůvěry ve vlastní síly. Ke stenickým emocím se řadí radost, zlost, hněv, k astenickým smutek, znepokojení.

Emoční stav, jenž trvá několik hodin, se nazývá nálada. Ta může být povznesená, klidná, mírná, nepokojná, smutná, potlačená atd. Nálada je vlastně svérázným citovým pozadím, jež svědčí o tom, nakolik má člověk v rovnováze biologické a sociální potřeby.

26. a 27. den měsíčního cyklu

Jde o den příhodný pro poznání nejtajnějších vědomostí, o den intuitivního prozření. Proto se dnešek hodí k tomu, abyste si sedli a zamysleli se nad problémem, jenž vás znepokojuje a originálně, přičemž vám to jen prospěje, jste ho vyřešili. Co se ozdravného plánu týče, je tento den z hlediska biorytmů velice vhodný pro očistu tlustého střeva.

A jaké je aktuální téma dne? ***Na čem závisí lidské zdraví?*** Zdraví jedince závisí:

- **na karmě, kterou si „vypracoval" v předchozích životech,**
- **na karmě předků, jež na něm „zůstala viset" v okamžiku jeho narození,**
- **na kvalitě a množství myšlenek, jež se mu rojí v hlavě,**
- **na způsobu života, jenž vede,**
- **na stravě.**

Má-li člověk zápornou karmu, je-li zatížen hříchy, pak to má logicky vliv

na stavbu jeho těla, délku života a dává mu to specifickou schopnost jednat s odpovídajícími informačně-energetickými proudy, jež jedince zatahují do té či oné životní situace. Karma předků na člověka „věší" svou informaci, jež také bude s příslušnými toky, vlekoucími jedince do různých situací, rezonovat.

Jinými slovy řečeno, dva výše popsané faktory mají vliv na to, jak se má rozvíjet lidský organismus (objeví-li se nějaké vady, vyvolané narušením programu rozvoje), co se kolem konkrétního člověka bude dít. Každý člověk, zatížený specifickou informací, na prostor a energetické proudy působí podle svého, a opačně - jde tudíž o „vzájemné působení".

27. a 28. den měsíčního cyklu

Z hlediska energie jde o velmi příznivý den. Budete mít tedy povznesenou náladu. Snažte se si ji ničím nepokazit. Možná se vám budou zdát sny, jež vám poví něco o tom, jací jste byli v minulých životech. Racionální stravování se ještě pokuste vylepšit pitím čerstvých šťáv.

Okurková šťáva je nejlepším přírodním močopudným prostředkem. Okurky obsahují více než 40 % draslíku, 10 % sodíku, 7,5 % vápníku, 20 % fosforu a 7 % chlóru. Díky tomuto složení mají řadu cenných vlastností, zvláště ve spojení s mrkvovou, špenátovou a salátovou šťávou.

Vysoký obsah draslíku z okurek činí velice vzácný prostředek při zvýšeném a sníženém krevním tlaku. Okurková šťáva rovněž příznivě působí při onemocněních zubů a dásní. Křemík a síra, obsažené ve zmíněné šťávě, nejenže předcházejí lámání nehtů a vypadávání vlasů, ale dokonce přispívají k jejich zpevnění.

Okurková šťáva ve spojení s mrkvovou z organismu velice dobře odvádí kyselinu močovou, což má příznivý účinek při chorobách způsobených jejím nahromaděním (ukládání solí atd.) Jak vidíte, čerstvou okurkovou šťávou lze organismus úspěšně léčit i ozdravovat.

28. a 29. den měsíčního cyklu

V tento den, jenž předchází novoluní, pozorujeme největší přílivy a odlivy, jež jsou pro zdraví krajně nepříznivé. Lidský organismus, skládající se z 50 -60 procent tekutin, na gravitační změny reaguje citlivě. Má-li jedinec navíc potíže s cévami, múze ho stihnout neštěstí. Dnes se raději zabývejte nějakou jednoduchou prací doma a v hospodářství. V žádném případě se nepouštějte do ničeho nového.

V zájmu obnovení energetické rovnováhy před spaním nohy ponořte do chladné vody, ovšem ne více jak na minutu. Poté je důkladně třete a jděte spát. Dnes vám nedoporučujeme nosit ozdoby z kostí a rohů. Abyste neměli potíže s cévami (aby se jejich stěny netrkaly, nezanášely se cholesterolem), musíte především změnit stravu.

Krevní soustava člověka, hrubě řečeno, představuje rozvodnou (rozdělovači) soustavu. V závislosti na složení přečerpávané tekutiny pozorujeme odpovídající poškození. Například agresivní látky, rozpuštěné v tekutině, mají na stěny „potrubí" větší vliv, lepkavé ho zanášejí, ucpávají.

Jestliže z tohoto příkladu přejdeme ke krevní soustavě, pak zjistíme, že minerální látky, jež prošly termickým zpracováním (třeba vápník, obsažený v potravinách) se ukládají v pojivových tkáních stěn cév, přičemž je tak poškozují, že jsou stále méně a méně elastické. Mazlavé látky typu škrobů, bílkovin a zvláště tuků, naši krev mění v mazlavou tekutinu, jež jen obtížně prochází kapilárami. Jestliže takovou stravu jíme na noc, když tělesná teplota klesá, mazlavost krve se prudce zvyšuje, což vede k narušení kapilární krevního oběhu, především v končetinách - v rukou a nohách.

Mrznou-li vám ruce nebo nohy, pak jde zjevně o uvedený fenomén narušení cév v důsledku špatného stravování. **Je na čase postarat se o své zdraví, jinak bude pozdě.**

29., 30. a 1. den měsíčního cyklu

Jde o den tvůrčích nápadů. Raději nic nezačínejte. Mnohem lepší je se důkladně zamyslet a vypracovat si plán činností s jasným cílem. Snažte se vyhnat negativní myšlenky, čtěte si vizualizačně-autosugestívne zařikávání zaměřená na zdraví, mládí, dlouhověkost apod. Několik minut si sami pro sebe odříkávejte všechny urážky a starosti a také odpusťte nepřátelům - očistí to vaše vědomí.

Ozdravná doporučení jsou dnes spojena s aktivitou mozku a lícní části hlavy. Mysl pracuje velice dobře, nesmíte ji však nadměrně zatěžovat. Nejezte potraviny stimulující práci myšlenkového aparátu: ostré, horké, nepijte alkohol.

Jestliže, v důsledku dosažení vrcholu aktivity, dojde k nějaké poruše, pak v následujících dnech, kdy je činnost mozku nižší, je obtížné se dát dohromady. Dostanete se do stavu vleklé deprese.

Gravitační síly, jež měly vliv na zvětšení přílivové vlny, se začaly zklidňovat. To znamená, že organismus přechází od rozšíření ke stažení, vnitřní orgány „se zpevňují". Dnešek je nebezpečný z hlediska tvorby kamenů ve vnitřních orgánech. Zvláště to pozorujeme tehdy, když v organismu dochází k narušení rovnováhy mezi elektromagnetickou energií (rozšiřující) a gravitační (stahující). Narušit zmíněnou rovnováhu může duševní a fyzické přetížení, nadměrné pojídání vařených pokrmů (tepelné zpracování narušuje elektrický náboj rostlinných produktů), přílišné ochlazení. Pojídání stravy bohaté na elektrické náboje, příjem přírodních vod - čerstvých šťáv, **čerstvých zeleninových salátů, magnetizované vody** a **tekutých** kaší - **lehká fyzická zátěž v podobě procházek, v uvedený den pomohou likvidovat následky „stažení" a odvrátí možnost tvorby kamenů.**

Květen

1. a 2. den měsíčního cyklu

Dnes se rozhodně nerozčilujte a neznepokojujte. Žádoucí je udělat „Šank Prakšalánu". Následně si můžete otestovat potraviny: klidně sedte a v duchu si vybavujte potraviny, jež jíte. Pokud se při vzpomínce na určitý produkt objeví nepříjemné pocity, svědčí o skutečnosti, že daný produkt pro vás v uvedený den není vhodný. V tento jarní čas budte štědří a přívětiví.

Nyní si něco řekneme **o přívětivosti.** Co nám vlastně dává? Je-li člověk štědrý a přívětivý, je to důkaz, že v jeho vědomí absentují patologické informace („ulity"), jež blokují, znehodnocují přirozený energetický tok v organismu.

Když například člověk není zrovna přívětivý a naopak je nastražený, je v jeho vědomí informace, jež do činnosti uvádí rozum, paměť, myšlenkové řetězce, analyzující, jak postupovat při setkání s neznámým jedincem, probírající nejrůznější situace, vytvářející modely chování apod. Z energetického hlediska v našem vědomí existuje určitý byrokratický aparát, jenž se „živí" na úkor energie organismu a jeho energetické proudy řídí zvráceně. Máme to zapotřebí? Ne!

Jestliže si ted vzpomeneme na **duchovně vyspělé lidi:** Serafina Sarovského, Porfirije Ivanova a na mnoho dalších, pak si uvědomíme, že všichni do jednoho se vyznačují otevřeností a přívětivostí. Něco jako „zadní rozum" u nich nepozorujeme. Lidská štědrost svědčí o ohromných možnostech, o tom, že jedinec je pohroužen do nepředstavitelně bohatých prostorových vrstev a dělí se oním nevyčerpatelným bohatstvím VELIKÉHO a MILUJÍCÍHO, jež je určeno všem, avšak někteří sami sebe omezili nedůvěrou, lakotou, nevírou.

2. a 3. den měsíčního cyklu

Jde o den nátlaku a agrese. Nepouštějte se do hádek, jež mohou vyústit do rvačky. Raději se upřímně veselte.

Ted si objasníme, **jak „diagnostikovat" potraviny a vaše okolí.** Aby rozbor byl úspěšný, je nezbytné si ráno zvracením vyčistit žaludek. Dělá se to následovně: vypijte naráz 1 litr teplé, mírně osolené vody (lze do ní přidat trochu citrónové šťávy). Hned vyvolejte zvracení - hrtan lechtáte dvěma prsty. Voda, jež z vás v důsledku zvracení vyjde, může obsahovat hodně hlenu. Je to důkaz, že jste zaneseni hleny, jež se vytvořily v důsledku špatné a časově nevhodné stravy.

- Potom si sedněte, uklidněte se a v duchu si představte potraviny, jimiž se běžně živíte. Pokud se vám při vzpomínce na určitý produkt udělá špatně, znamená to, že pro vás z informačně-energetického hlediska není vhodný, že ve vás vytváří hlenovité nánosy.

- Když si otestujete potraviny, můžete si v duchu vybavit své kontakty s tím či oním člověkem z vašeho okolí. Jestliže se vám v souvislosti s někým bude chtít zvracet nebo budete mít jiný nepříjemný pocit, svědčí to o tom, že informační podstata daného jedince se k vaší vůbec nehodí. Postarejte se, abyste s takovým člověkem do styku přicházeli co možná nejméně.

3. a 4. den měsíčního cyklu

Dnešek raději prožijte v ústraní a snažte se nepřijímat ukvapená rozhodnutí. Nejdříve si všechno pečlivě promyslete. Dnes vám nedoporučujeme trhat květiny. Prospěje vám procházka parkem, lesem. Přitom můžete dýchat podle metody Suvorina.

„Rytmické dýchání pokaždé spojuji s **chůzí na čerstvém vzduchu.** Nemáte-li čas, pak se držte následujícího pravidla - nikdy se neukládejte ke spánku, aniž byste se neprocházeli na čerstvém vzduchu, za každého počasí 6 kilometrů. V případě, že vás hodinová procházka příliš zmůže, nespěchejte, začněte s půlhodinovou a postupně ji prodlužujte. I půlhodina rytmického dýchání ráno a také večer vás omyje kyslíkem a magnetismem - přesněji celý váš organismus. Rytmus dýchání je vždy v souladu s rytmem chůze, což se výrazně odráží na hloubce a lehkosti dýchání.

Pravidlo 1: Ústa mějte pevně zavřená, dýchejte nosem. Vzduch tak silně naráží na sliznici dutiny nosní a ta z něho chamtivě vysává magnetismus, jenž je v něm obsažen a jenž potřebují především vaše nervy. Musíte vědět, že sliznice dutiny nosní má také zvláštní schopnost ze vzduchu přijímat magnetismus.

Pravidlo 2: Klíční kosti podle možnosti držte vysoko (na hrudníku pod krkem), jako byste je nesli před sebou na podnose. To vám bez dalšího úsilí zajistí dvě důležité podmínky úspěchu:

1) hlavu budete mít pokaždé vysoko, páteř se sama napřímí a hrudník se „otevře" hlubokému dýchání
2) budete dýchat vrchní částí plic, přičemž i spodní se bude ventilovat do hloubky."

4. a 5. den měsíčního cyklu

Pátý den měsíčního cyklu se strava plně mění v tkáně. Dnes tedy můžete jíst všechno, na co máte chuť. Jezte však výlučně přírodní jídla. Jestliže máte chuť na něco umělého, znamená to, že máte narušeny běžné chuťové zvyky. Jezte jen přírodní produkty, avšak nepřejídejte se. Lidé na vyšší duchovní úrovni se vydají na trh, aby si koupili potraviny, jež mají rádi. Jedí potraviny všech chuťových odstínů, jejich energií se sytí harmonicky. Dnes v žádném případě nesmíte držet hladovku!

Budu pokračovat v popisu rytmického dýchání podle Suvorina.

„Rytmus dýchání musí odpovídat síle a objemu plic a hrudníku. Ten se

u m

určuje takto: hlavu držte vysoko a tělo vzpřímeně, kráčejte klidně a volně, přičemž v duchu počítejte kroky (po párech), tedy každou pravou a každou levou nohu, po šesti následovně: 1, 2, 3, 4, 5, 6 atd. Když počítáte první 3 páry kroků, lehce a zhluboka se nadechujte a když odpočítáváte druhou „šestku", vydechujte. Přechod od nádechu k výdechu musí být plynulý, volný, nesmíte zadržovat dech. Dýchejte nosem.

Je-li pro vás počítání po šestkách obtížné, zvolte si čtyřky nebo osmičky. Používejte je však tak, aby vás půlhodinová ani hodinová procházka neunavila. Únavu, zvlášť na začátku, si formálně zakažte. Plicní tkáň je jemná, lze ji snadno vysílit příliš hlubokým nebo příliš častým nadechováním.

Slabý člověk s vyčerpanými nervy už po prvních dvou večerních procházkách bude mít při ranním vstávání zcela jiné pocity: slabost a malátnost nahradí bodrost a síla. Opakuji - zpočátku, v důsledku přirozeného povzbuzení (než si na něj zvyknete), možná nebudete spát rovnoměrně.

5. a 6. den měsíčního cyklu

Tento den se blíží k první čtvrtině Měsíce, v níž se organismus výrazně stahuje. Z toho důvodu vydatněji pohlcuje energii a stravu. Zabývejte se různými dechovými cviky, zaměřenými na ovládnutí energie a C02-

Již dříve jsme zmínili cvičení přispívající k hromadění CO2 v organismu. Díky tomu se tkáně sytí kyslíkem, stoupá aktivita fermentů, sílí energetické procesy probíhající v organismu. Výsledkem je, že v těle nemocného jedince se začínají spouštět uzdravující pochody, jež se projevují ve formě krizí.

- Jde o zjevné zhoršení choroby, zvýšení teploty, vylučování rozmanitých nánosů (hlenu z plic a nosohltanu, na těle se objevují vyrážky apod.). Především chronicky postižení jedinci na to musejí být připraveni. Vždyť všechny vyjmenované jevy svědčí o tom, že organismus, jenž se nasytil energií, ze sebe začal vytlačovat chorobné prvky.
- Abyste tento přirozený proces nepřerušili, neužívejte žádné léky, zvláště snižující teplotu a tlumící bolest. Nemoc totiž „zahánějí" zpět.
- Při vyšší teplotě raději tělo omývejte chladnou vodou, přikládejte studené obklady. V době silné očistné krize 3 až 4 dny hladovějte. Přetrpění velkých bolestí organismu v boji s nimi umožní vypracovat si vlastní léčivé látky, uvést do činnosti skryté rezervy.
- Uvědomělé trpění nepříjemností a bolestí ničí na úrovni polní formy života „patologické ulity" netrpělivosti apod., jež jsou prvotní příčinou jakékoliv nemoci. Z uvedeného tudíž plyne, že silou vůle v sobě hubíte semena polní patologie, stáváte se čistějšími a zdravějšími. Jelikož organismus přitom přirozeně pohlcuje obrovské množství energie, doporučujeme vám použít metody zaměřené na jeho omlazení.

6. a 7. den měsíčního cyklu

Zmíněný den předchází přechodu první čtvrtiny Měsíce, po čemž organismus zaznamenává silné stažení. Jde o chvíli příhodnou pro asány, v nichž

se používají ruce. Nejméně vhodný je pro trhání zubů. Za žádných okolností nesmíte lhát. Den je jako stvořený pro modlitby a vizualizačně-autosugestívne zařikávání.

Jelikož je právě aktivní srdce a tenké střevo, je žádoucí tyto orgány upevňovat libovolnými dostupnými prostředky, zvláště jsou-li nemocné nebo oslabené. Jedním z vynikajících prostředků, přispívajících k jejich vyléčení, jsou vizualizačně-autosugestívne zařikávání. Níže uvedené si 72 dnů odříkávejte ráno a večer.

Vizualizačně-autosugestívne zařikávání, zaměřené na ***ozdravení srdce.*** „Mé srdce je absolutně zdravé. Skutečně je naprosto zdravé. Mladá, energická krev mé srdce omývá, aby bylo čisté, čisté, stále lépe a lépe ho sytí. Věčně mladá energie nepřetržitě omlazuje mé srdce. Věčně mladá životodárná krev má na mé srdce omlazující vliv. Obrovská Síla Kosmu, jež mi darovala život, mé srdce činí mladistvě zdravým, mladistvě silným, mladistvě mohutným. Všechny systémy organismu pracují s mladickou udatností, s ohromnou silou, zaměřenou na absolutní uzdravení mého srdce. S každým okamžikem se srdce-duše stává energicky mladým. Velká a nekonečná je síla srdce. Mé srdce pulzuje nově zrozeným mladým životem. Pracuje jako hodinky, bez chyb. Každým okamžikem se do mého srdce vlévá počáteční svěžest mládí, síla, dlouhověkost. Obnovuje se ona počáteční mladická síla, pevnost a ohebnost mého srdečního svalu. Mladé, zdravé srdce je elastické a pružné. Celé srdce je zahlceno Božskou světlonosnou silou. Mé srdce je absolutně zdravé, naplněné nekonečnou energií a silou. Takové bude dnes, zítra, pořád."

Zmíněné zařikávání lze předčítat, ale také si ho můžete nahrát na magnetofon a mnohokrát za sebou poslouchat, přičemž si ho bude pro sebe opakovat a současně si představovat obraz mladého, energického, neunavitelného srdce.

7. a 8. den měsíčního cyklu

V souladu se starobylými názory je osmý měsíční den dnem pokání a odpuštění hříchů. Dnes můžete začít s hladovkou. Žaludek pracuje dobře, je činorodý a snadno se léčí.

V dubnu a květnu si připravujeme následující léčivé byliny: bříza - listí, pupeny, hloh - květy, plody, brusinka - listí, dub - kůra, kopřiva dvoudomá - listí, kalina - kůra, řešetlák - kůra,lopuch - kořeny, andělíka - kořeny, podběl obecný - květy, listy, pampeliška - kořeny, celá léčivka, rybíz černý - listí, borovice -jehličí, pupen, topol černý - pupeny, křen - kořeny, střemcha - květy, plody.

8. a 9. den měsíčního cyklu

Devátý měsíční den je prvním dnem po přechodu Měsíce takzvaného „bodu největšího stažení". Je velice nebezpečný pro jedince, kteří nemají příliš

elastické cévy. Nemusejí totiž přechod od stahu k rozšíření vydržet. V uvedený den se zhusta trhají cévy a vypukají s tím spojené choroby. Pokud cvičíte asány a je vám více než 40 let, vyvarujte se dnes cviků s převrácenými pózami. Při práci na chatě, na zahrádce, zvláště když pálí slunce, nebudte příliš horliví.

V souvislosti s měsíčním cyklem je devátý den považován za den satana. Jedinec se lehce může zmýlit, být k něčemu zlákán, otráven. Často se mu zdají mučivé a hrůzné sny, jimž však nesmí věřit.

Pocit **tlaku** na **hrudníku** je důkazem, že se v polní formě života nahromadilo velké množství záporných informací. Zbavit se jich lze tak, že vyčistíte své myšlenky, úmysly. Můžete k tomu využít cyklické dýchání.

Prospěje vám, když právě dnes odpustíte člověku, jenž vás urazil. Urážka - to je zvláštní informačně-energetická struktura umělého původu v oblasti polní formy života. Aby mohla neustále existovat, potřebuje soustavné „přikrmování". V opačném případě na jedince zapomene. „Potrava" pro její bytí pochází z celkové energie organismu. V důsledku toho organismus, orgány, soustavy, funkce pociťují její nedostatek, jenž logicky brzdí jejich normální fungování. Navíc „ulita" urážky, která se usadila v hrudníku, brání správnému průchodu energie. To vše vede k poklesu vaší vitality, k celkovému oslabení. Pokud člověku, který vás urazil prominete, pak se od této informačně-energetické zátěže osvobodíte. **Tak tedy** odpouštějte, neničte svůj organismus.

9. a 10. den měsíčního cyklu

Desátý měsíční den radíme provést detailní rozbor vašeho života, života vašich blízkých, abyste pochopili, jaká karma vás pronásleduje a jak se jí nejlépe zbavíte. Jedním z nejlepších kroků vedoucích k jejímu vylepšení, je upevnění rodiny. Dnes vám doporučujeme zahájit jakoukoliv stavbu.

Odpočiňte si od starostí a práce, setrvejte v rodinném kruhu. Jestliže jste pozorně četli bibli, pak jistě víte, že se v ní píše: „Šest dní v týdnu pracujte a jeden zasvěťte Mně." Jde o nesmírně cennou a důležitou informaci, kterou však musíte správně interpretovat.

Nikdo určitě nepochybuje, že současný člověk musí větší část týdne pracovat, aby si zajistil existenci. **Ale jak den zasvětit Jemu,** Tomu, který nás stvořil a podporuje nás? Někteří lidé tvrdí, že v ten den prostě nesmíte pracovat, zeje to hřích a bašta! Chyba lávky! Zasvětit den Hospodinovi, Velikému a Milujícímu, Kosmickému Rozumu znamená v duchu a citově se spojit s Pramenem uvnitř nás, s Pramenem, který nás podporuje, krmí, ochraňuje. Jde **o den modliteb,** díkuvzdání, vyjevení oddanosti Jemu a nekonečného vděku za nesmírné blaho, jehož se nám dostalo - za život.

S počátkem uvedeného dne se tedy naladte na vlnu blaženosti a lásky, rozdávání radosti. Rozeberte skutky, jichž jste se během týdne dopustili, kajte se před Ním. Taková analýza vám pomůže stát se čistějšími, odhodit,

zničit část karmického břemene, přesněji vašeho a vašich předků. Právě desátý měsíční den se k takové práci hodí nejlépe.

10. a 11. den měsíčního cyklu

Jedenáctý měsíční den se pojí se základní energií lidské existence, jež se nazývá Kundalini. Je považován ze nejsilnější den měsíčního cyklu. Jde ojeden z prvních dnů „ekadaši", kdy velice lehce vydržíme hladovku. Je tudíž vhodný k jejímu zahájení, ať už 24 nebo 36 hodinové. Dnes rozhodně nepracujte s řeznými nástroji. Při plnění jakékoliv práce je nezbytná opatrnost a pozornost. Nesmíte utíkat od rozdělaného díla, musíte jej dovést do zdárného konce. Zajímavá rada - ***dokončete každou práci, kterou, jste začali!***

Základem zmíněného doporučení je pozoruhodný a důležitý fenomén: čas a události neplynou z minulosti skrze současnost do budoucnosti, nýbrž opačně. **Čas** jakoby se na nás valil, přičemž na konci této cesty, ve čtyřrozměrném prostoru, je smrt - tunel, přechod do jiného prostoru, přesněji do jeho další úrovně. Z toho tedy plyne, že události jsou spojeny do jakéhosi řetězce a my po něm „kloužeme". Jestliže řetěz přetrhneme, pak naše budoucnost z naší vyježdděné koleje přechází na „bezcestí" a nese nás „po hrbolech života".

V souvislosti s tím lze pozorovat i další zvláštnost: **pokud** se **nám v životě nedaří,** třebaže se chováme tak, jak máme, musíme se zachovat následujícím způsobem - **přetrhnout** řetěz událostí směřujících z budoucnosti a „přejít na jinou kolej". V našem bytí existují „stěžejní" dny. Například den narození (ovšem ne každý). Tehdy můžete uvedený přechod podniknout. Předpokladem je, že své narozeniny prožijete daleko od rodných míst a se zcela jinými lidmi. Osobně jsem to udělal v pravý čas.

11. a 12. den měsíčního cyklu

Jde o den milosrdenství a spoluúčasti. Prospěšné je rozdávání dárku, milodarů, tím spíše, když někdo natahuje ruku a prosí. Dnes se na nikoho nezlobte. Žádoucí je pronášet vizualizačně-autosugestívne zařikávání, modlitby. Dnes se totiž vyznačují velkou silou a zaručeně se vyplní. Zvláště prosíte-li upřímně a nezištně.

12. a 13. den měsíčního cyklu

Uvedu zajímavou radu zaříkávačů, týkající se **vyléčení těžké choroby za pomoci modliteb.**

- Nemocný musí sejmout veškeré šperky a ozdoby, hodinky a jedinec, jenž chce postiženému skutečně pomoci, se postaví proti němu, třikrát se pokřižuje (aby informační část nemoci nepřešla na něho) a následně pacienta třikrát přežehná.
- Na temeno mu položí nevelký bílý ubrousek, musí být zaručeně nový.

Prstem pravé ruky (ukazovákem nebo prostředníkem) třikrát „obejde" hlavu nemocného, přičemž začíná od středu čela a jde ve směru hodinových ručiček, jakoby po linii základu čepice.

- Všechny prsty levé ruky položí na ubrousek na temeni, pravou rukou nemocného zepředu 3krát křižuje a šeptem pronáší modlitby (dobré je, umí-li je zpaměti). Levá ruka je pořád ve výše popsané poloze, jelikož je vlastně jakýmsi vodičem energie, přicházející z Kosmu.

Nejdříve pronáší modlitbu Duchu svatému:

„Care nebeský, utěšiteli duší našich, přijd a vejdi do nás, zbav nás všelijaké mizerije a spas, ó Bože, duše naše."

Poté se modlí andělský pozdrav Bohorodičce:

„Bohorodičko, Panno, raduj se! Blahoslavená Marie, Bůh s Tebou. Blahoslavená v ženách, blahoslaven bud plod Tvůj, jenž si k naší spáse zrodila."

Následně nahlas třikrát proneste:

„Zříkám se (jméno) (název choroby), duši svou chci zachránit. Otevřela jsem rakev a ty, Hospodine, ho vyléči (ji), slovy Božskými."

Pokračování následuje.

13. a 14. den měsíčního cyklu

Dnes se v lidském organismu aktivují oběhové procesy: především energetické, ale také krevní a peristaltika střev. Nastala vhodná chvíle pro osvojování si poznatků, pro setkání s lidmi, pro práci nad vlastní karmou.

Určitě si dnes upečte chléb z naklíčených semen. Jíst můžete co hrdlo ráčí, především lidé s konstitucí „Vítr". Energie dnešního dne je taková, že do vašeho organismu může vnést nesoulad, budete-li pojídat sladké či hořké pokrmy. Snažte se tedy vyhnout stravě s uvedenými chutěmi. V tento sváteční den by nebylo špatné si s někým popovídat o jídlech, jež dáte na stůl, přičemž tím zdůrazníte význam dne.

Hlavním pokrmem slavnostního stolu je samozřejmě salát. Může obsahovat několik druhů zeleniny, jež se právě v tomto čase objevily.

***Salát z mladého** šťovíku:* Vezmete 3 hrsti mladého šťovíku a nakrájíte je i s lodyhami. Roztlučte 10 - 12 řeckých ořechů a zalijte je medem. Lidé se stavbou těla „Vítr" mohou k ořechům a medu podle chuti ještě přidat rostlinný olej. Vše promícháte a servírujete.

Salát z ředkviček: Do misky střední velikosti nakrájejte ředkvičky. Připravte si majonézu. K ředkvičce se však nesmí dávat sladká, jelikož s ní, co se chuti týče, nebude ladit. Musí být neutrální nebo mírně změkčovat chuť ředkviček. K tomu se výborně hodí smetana (nebo rostlinný olej) a mleté řecké ořechy. Salát lze dochutit kořením, cibulí, česnekem, koprem, petrželovou natí.

Důležité upozornění: majonéza s ořechy se připravuje **bud** se smetanou nebo s olejem. Míchat je není žádoucí.

Tak tedy na střední misku nakrájených ředkviček doporučujeme

50 - 100 g smetany a asi 5 - 6 polévkových lžic mletých ořechů. Případně 50 g oleje a stejné množství ořechů, jako v první variantě.

14. a 15. den měsíčního cyklu

V nastalý den je vhodné začínat novou práci, zvláště důležitou. Pustíte-li se do ní právě ted, určitě skončí dobře. Lidé s konstitucí „Hlenu" se mohou podrobit suché hladovce. Jedinci s konstitucí „Žluč" a „Vítr" dají přednost jakékoliv fyzické práci. Prospěje jim.

U některých lidí energie dne vyvolává bezdůvodný smutek, lítost a žal. Neberte si to příliš k srdci, vždyť zítra nastane nový den, s novou energií a život bude zase nádherný. Sen, jenž se vám zdál v noci na patnáctý měsíční den je věštecký - účinkuje v průběhu měsíce.

Budu pokračovat v popisu rad zaměřených na vyléčení závažných chorob za pomoci **modlitby.**

Třikrát nahlas proneste:

„Hospodine, otevři duši a já spasím člověka před (název nemoci). Hospodine, otevírám sto vrat. Mrtvé duše, odejděte odtud co nejrychleji. Zpřístupnil jsem vám cestu, abych se mohl radovat ze života a ze svého osudu."

Pak nemocný nahlas pronáší modlitbu věnovanou Pánovi:

„Pane Bože, zbav mě (jméno) nemoci a utrpení, které mi (jí) nedovolují žít bohabojným životem. Bože, přived k rozumu (jméno) a obrať ho (ji) k Sobě, spas jeho (její) duši. Zbav ho (ji) utrpení, vyved ho na cestu pravdy, aby dodržoval Tvá přikázání. Duše (jméno), obracím se k Tobě ve jménu Hospodina, aby ses vzpamatovala, procitla, sejmula okovy, jež tě dusí. Otevři oči, pohled na špínu v domě tvém, vymeť ji, ucpi díry, vyhlad vrásky, vyjmi hřebíky, špendlíky a odstraň další neobdělaná místa. Svůj čistý dům zaplň sama sebou. Ó Bože, zažeň nečistého, vyžeň ho z duše (jméno) a napoj ho léčivým lektvarem Božím."

Pak nemocný nahlas pronáší modlitbu k nejsvětější Panně Marii:

„Nejsvětější Panno Marie, kráčíš po zemi, pomáháš lidem, pomoz (jméno) zbavit ji (název nemoci). Víš přece, že tři kameny ležící ve třech mořích, se nemohou ocitnout v jednom moři a nemohou ležet vedle sebe. Učiň, aby všechny choroby odešly z domu (jméno) a nemohly se už vrátit, stejně jako se tři kameny ze tří moří nemohou spojit a ležet vedle sebe. Nejsvětější Panno, víš, že choroby na mrtvolách umírají. Učiň, aby nemoc v (jméno) umřela a (jméno) zdravá (zdravý) zůstala a žila a z osudu svého se radovala."

Po této modlitbě je nezbytné se obrátit na syna Božího, Ježíše Krista, přičemž opakujte totéž, co v předchozí modlitbě. Potom stejná slova pronášejte s dalším svatým. Lze se modlit ke každému zvlášť, **ale také k několika najednou.**

Jedinec, jenž s nemocným soucítí, nahlas **pokračuje: „Vyčištěný dům (jméno), zbavený choroby a Hospodinem naplněný čistým lektvarem, zavírám**

obrovskou litinovou taškou a zamykám na sedm západů. Klíč házím do moře, aby ho nikdo nenašel, aby taškou žádná choroba neprošla."

Závěr následuje.

15. a 16. den měsíčního cyklu

Do chodu se uvádějí patologické smyslové „zátky". Člověka to táhne, ať je cena jakákoliv, uspokojit nastalé potřeby. Je třeba se umět krotit, být ukázněný, omezit sám sebe.

Dnes je dobré jíst bobovité kultury. Janizují (aktivují) organismus. Naopak jinská strava (vysilující) - šťávy, ovoce - se na vašem dnešním jídelníčku nesmí objevit. Co se týče chuťových vjemů, dejte přednost ostré, tuhé a hořké stravě před sladkou, vodnatou a chladnou.

16. a 17. den měsíčního cyklu

Zabývejte se libovolnými fyzickými cviky. Ovšem ne pohlavním stykem. Nejezte houby a živočišnou stravu (kromě ryb). Jde o den obnovy krve. Je tedy žádoucí jíst přírodní produkty obsahující železo.

Zachovejte si vnitřní klid - to je dnes hlavní! Navíc vám pro dnešek doporučujeme vytvořit si myšlenkový obraz zdravého organismu nebo orgánu. Budete-li postupovat právě zmíněným způsobem, můžete si organismus ozdravit.

Zakončím popis rad zaměřených na vyléčení závažných nemocí **pomocí modliteb.**

„Kříž, sklizeň a tři kruhy ti házím, utrpení. Amen." Člověk, který nemocnému pomáhá, ho třikrát přežehná a třikrát si odplivne přes levé rameno. Potom šeptá „Otčenáš".

Nakonec zase třikrát pacienta přežehná a donutí ho sejmout ubrousek. Říká mu, že ho má namočit ve svěcené nebo zaříkávané vodě. Pak se musí svléknout do nahá a od hlavy po paty se jím utřít. Poté se opět oblékne a mokrý ubrousek v pravé ruce mlčky vynese z domu. Když dojde na křižovatku, postaví se na něj, třikrát se ve směru hodinových ručiček se zavřenýma očima obrátí, zastaví se a ubrousek přehodí přes levé rameno za záda se slovy: „Chorobo, odejdi a nikdy se nevracej. Kříž, žně a tři kruhy ti dávám."

Pak, mlčky, aniž by s kýmkoliv promluvil, aniž by se ohlížel, jde domů. Mluvit může teprve když překročí práh svého bydliště.

17. a 18. den měsíčního cyklu

Sedmnáctý** měsíční **den je dnem činorodosti ženské energie. V Indii mu říkají Sakti. Jde o den klíčeni, plodnosti, nejvyšší radosti. Mužům velice prospěje, když se dnes u žen „nabijí". Musejí převládat pocity vděku a lásky a k ženě.

Ženy, přeplněné zmíněnou energií, se ji v podobě lásky a něhy snaží mužům předat. Jestliže se jim to nedaří, svědčí to o energetické stagnaci v oblasti pohlavních orgánů, což se časem může změnit v nepříjemné onemocnění.

Dnešní den prožijte vesele a trochu „šíleně". Jeden druhému říkejte bláznivá slůvka, vyznávejte si lásku. To vás energeticky sblíží, učiní z vás jeden celek. Manželství, uzavíraná tento den, budou dlouhou dobu spočívat na lásce a souladu.

18. den měsíčního cyklu

Dnes je energie organismu snížena, což se projevuje pomalostí a pasivitou. V souvislosti s tím člověk velice snadno podléhá smyslovým požitkům, jež hubí jeho zdraví - přejídá se, opíjí a kouří. Abychom energii pasivity mohli vyhnat, musíme se vydatně zpotit v parní lázni a důkladně se umýt. Energii dobře pozvedne masáž nebo natírání těla ***zahřátou urinou (močí).***

Získáme ji tak, že obyčejnou urinu vaříme, až získáme 1/4 původního objemu. Například vezmeme 400 g uriny, nalijeme ji do smaltovaného hrnce, postavíme na sporák, přivedeme do varu a vaříme tak dlouho, až zůstane pouhých 100 g. Právě to bude pařená urina neboli „močopud".

Urinou si natíráte celé tělo. Soli, jež jsou v ní obsaženy, jsou vynikajícím vodičem volných elektronů, jež se nacházejí ve vzduchu kolem nás. Lidské tělo je jejich spotřebitelem, jeho akupunkturní soustava je „rozhání" do kanálů, což má za následek zvýšení jejich kinetické energie. „Rozehnané" elektrony, v souladu s biorytmickou aktivitou orgánů, směřují tam, kde je zvýšená fermentační aktivita - do jater, ledvin, žaludku atd. Tím se snadno stimuluje energetická aktivita organismu.

Pro začátek doporučujeme masáž chodidel a rukou - abyste to se stimulací nepřehnali.

18. a 19. den měsíčního cyklu

Energii devatenáctého měsíčního dne lidský organismus snáší velmi špatně. Dnes je vhodné čistit polní formu života za pomoci již dříve popsaných metod. Podívejte se do plamene svíčky, obejděte s ní míst-nost nebo celý dům. Je také dobré kadidlem vykouřit všechny místnosti.

A ted budeme pokračovat v debatě o tom, **jak sebe a svou rodinu uchránit** před nejrůznějšími druhy pohrom a uhranutí.

O Jestliže jste před prahem vašeho bytu uviděli rozsypanou zeminu, sůl nebo semena (můžete jít rovněž o mince, slupky ze semínek a jáhly), třikrát toto místo ve směru hodinových ručiček obejděte, třikrát ho překřižujte a potom to, co je na zemi rozsypané, seberte na novin (neberte to však do ruky), odneste co nejdál od domu a spalte. Jakmile všechno začne hořet, modlete se Otčenáš a řekněte: „Odkud jsi přišlo, tam se vrať, kdo tě stvořil, ať si tě vezme zpět."

OSpatříte-li, že z vašich dveří trčí hřebík nebo jehla, kterou tam někdo zapíchl, jde také o formu uhranutí. Předmět omotejte hadrem, vytáhněte, odneste pryč, daleko od místa, kde žijete a tam ho spalte a následně zakopejte.

19. a 20. den měsíčního cyklu

Dnes je vhodné hladovět, abyste duchovně prozřeli. Krajně nežádoucí je jíst masitou stravu, namáhat zrak při složité práci. Nechejte oči odpočinout. Zabývejte se něčím v domě, čas věnujte své rodině. Velice prospěšné je číst si v rodinném kruhu náboženské a poznávací texty. To vás sbližuje, vychovává a vzdělává - tedy všechny členy rodiny.

Budu pokračovat ve vyprávění o staré vědě zaměřené na léčení a sebezdokonalování - **o urinoterapii.**

Zjistilo se, že je obrovský rozdíl mezi urinou ranní, denní a večerní. Například od 3 do 15 hodin v našem organismu pozorujeme tzv. kyselou fázi a od 15 do 3 hodin zásaditou. Použijeme-li první moč, musíme vědět, že nejlépe přispívá k hojení ran, splasknutí otoků, normalizuje vnitřní prostředí organismu, jež „uhnulo" na zásaditou stranu. Proto při výše uvedených poruchách doporučujeme použít tento druh uriny.

Ranní moč je nasycena hormony. Dvě hodiny před probuzením se aktivuje hypotalamus, hypofýza a následně ostatní žlázy. Například „špičku" sekrece glukokortikoidů nadledvinkami, aktivitu štítné žlázy a slinivky břišní pozorujeme v ranních hodinách. Právě proto je tato urina nejprospěšnější. Zvlášť vhodná je pro léčbu ženských chorob (používat vnitřně a vkládat tampony) - zbavuje bolesti a lépe hojí poraněnu sliznici ženských pohlavních orgánů.

20. a 21. den měsíčního cyklu

Jde o den činorodosti organismu, projevu tvůrčích schopností. Zůstaňte v místech, kde se schází společnost. Hodláte-li změnit zaměstnání, učiňte tak právě dnes. Doporučujeme zpevňující a vodní procedury, procházky a běh na čerstvém vzduchu. Nepřetěžujte játra, pijte hodně šťáv. Všechny výše uvedené způsoby posílí váš krvetvorný systém, jenž je právě dnes aktivní.

Takzvané **zpevňující procedury** mají, kromě čistě fyziologického působení, velký vliv také na náš duchovní rozvoj. Například Porfirij Kornějevič Ivanov zpevňující tréninky využíval k vylepšování svých duchovních kvalit - trpělivosti, avšak nikoliv obyčejné, nýbrž uvědomělé. Tvrdil, že lidstvo zavrhlo všechny špatné přírodní podmínky a zaměřilo se na dobré a příjemné. V důsledku toho tato jednostrannost oslabila volní kvality, takže **z** energetického hlediska se člověk **před** informačně-energetickou agresí různých **nemocí stal bezbranným.**

Tak **třeba** člověk **onemocněl.** Co učiní jako první? Jde k lékaři, **aby** ho lé-

čil. Sám v boji se svým neduhem zaujímá pasivní, vyčkávací pozici. Ivanov doporučoval postupovat opačně - vyhnat nemoc z těla uvědomělou trpělivostí. Proto doporučoval jednou týdně, vždy v sobotu, nepřijímat stravu. Říkával: „Když všichni jedí, veselí se, ty trp. To mnohonásobně zvýší tvou vůli. Jestliže hlad zaspíš, pak ti v souvislosti s trpělivostí nepřinese vůbec nic."

Studená sprcha má na rozvoj vůle podobný účinek, člověka činí ukázněnějším. **Silná vůle** je tedy zvláštní energetickou substancí - energii chorob neumožní proniknout do těla a ty, jež v něm už jsou, vyhání ven.

21. a 22. den měsíčního cyklu

Dnes se učte okultní texty, studujte písemnosti věnované józe a jiným ojedinělým vědám. Rovněž je zkuste uvést do života. Tento den lze velice dobře proniknout do záhad profesního mistrovství rozmanitých řemesel. Zaručeně poznáte mnohá tajemství zvoleného povolání. Musíte se však snažit s dobrým úmyslem a cele se do toho ponořit - máme na mysli teoretické učení i praxi.

Dvacátého druhého měsíčního dne lze jíst daleko více než obvykle. Žaludek si s pokrmy lehce poradí. Nejlepšími představiteli dnešního dne jsou jedinci schopní rozluštit svaté symboly, texty, studovat starobylé tradice. Dvacátého druhého měsíčního dne se narodil autor této publikace. Jeho skutečné jméno je Geneša. Životním posláním Genesi je ve srozumitelné podobě současníkům předávat starodávné vědomosti.

Jistě víte, že kromě mozku *(encephalon)* a míchy hřbetní *(medulla spinalis)* existuje ještě třetí mozek - břišní. Jeho nervová vlákna jsou rozmístěna ve vrstvách tkáně vyplňující vnitřní stěny jícnu, žaludku, tenkého a tlustého střeva. Představuje síť neutronů, jež s ohledem na stavbu připomíná mozek, avšak s tím rozdílem, že počet neutronů je v něm nižší a netvoří polokouli. Břišní mozek si dokáže zapamatovat fakta, ovlivňovat naše emoce a dělat další věci. O tom si povíme později.

22. a 23. den měsíčního cyklu

Právě začíná čtvrtá fáze Měsíce. To znamená, že energie organismu mění směr - od stažení k rozšíření. Jinými slovy řečeno, jde o den vnitřního napětí. Musíte ho tudíž prožít umírněně. Zvlášť nedoporučujeme holdovat sexu. Sexuální energie, místo aby volně proudila, je stažena zvláštnostmi tohoto dne a lidský organismus tudíž ničí. Dnes se probouzí sklon k agresivitě, přejídání, pohlavnímu dobrodružství a pomstě. Nebudete-li si všímat svého chování a nálad, můžete si organismus vážně poškodit.

Raději se, bude to působit jako protiváha, zabývejte opakem - smiřujte se, kajte se a postěte. Není na škodu mít povědomost ***o biologických rytmech*** *lidského* ***organismu a*** *používat ji v* ***zájmu efektivity*** *své* ***práce a ozdravení*** *v* ***praxi.***

Zručnost prstů - prsty jsou nejzručnější mezi 15. a 16. hodinou.
Síla ruky - podání ruky je nejsilnější mezi 9. a 10. hodinou.
Citlivost kůže - nejcitlivější na injekce je kůže v 9 hodin.
Aktivita svalů - naše svaly s největším nasazením pracují mezi 13. a 14. hodinou.
Vzájemná náklonnost mužů a žen - největší sekrece pohlavních hormonů nastává v 8 hodin.
Trávicí funkce - nejvíce žaludečních šťáv se tvoří ve 13 hodin, dokonce i když člověk nic nesnědl.
Imunita - náš imunitní systém pracuje nejefektivněji ve 22 hodin.
Doba narození - většina dětí se rodí mezi 24. a 4. hodinou.

Pokračování následuje.

23. a 24. den měsíčního cyklu

Energie tohoto dne zřetelně vyzařuje chlípné pocity, jelikož se v lidském organismu probouzejí zvláštní síly Přírody. Nesmíte to však zneužívat. Den využijte k upevnění zdraví, zvýšení duchovní 'úrovně. Jelikož je tento den zasvěcen Sivovi, ochránci jogínů, seznamte se s prospěšnými asánami (jogistickým cvičením).

Velice dobrý vliv na roztažení páteře, od kříže ke krku, má „Halasana", což v překladu znamená **„póza pluhu".** Dělá se následovně: lehněte si zády na kobereček. Ruce položte dlaněmi dolů, podél těla. Zvolna a spontánně se nadechněte a, aniž byste nohy v kolenou ohýbali, je zvedněte do pravého úhlu a potom dál za hlavu, až se dotknete podlahy. Snažte se kolena neohýbat, bradu máte zabořenu do hrudníku. V této pozice setrvejte 2 - 5 minut, dýchejte pomalu a spontánně. Vraťte se do výchozí polohy, odpočiňte si a opakujte 3 - 5krát.

Díky této asáně se obratle vracejí na původní místo, zlepšuje se zásobování krve do páteře, především do oblasti krční. Zvýšený přísun krve oživuje nervy všech částí páteře, což se v konečném důsledku projeví omlazujícím účinkem na celý organismus jedince.

24. a 25. den měsíčního cyklu

Pusťte se do různých očistných metod zaměřených jak na fyzické tělo, tak na polní formu života. Lze rovněž zahájit léčebnou hladovku, zabývat se duchovnem s cílem jeho ***povznesení. Dnes rozhodně nikam nespěchej-***

te a nehoňte se. Budu pokračovat ve vyprávění **o biologických rytmech** lidského organismu.

Snížení funkční aktivity - nejnižší krevní tlak je mezi 4. a 5. hodinou.
Aktivita plic - nejintenzivněji plíce dýchají mezi 16. a 18. hodinou.
Zesílená činnost smyslových orgánů - chuť, sluch a čich jsou mimořádně vnímaví mezi 17. a 19. hodinou.
Čas růstu - vlasy a nehty rostou nejrychleji mezi 16. a 18. hodinou.
Mozková aktivita - nejlépe mozek pracuje mezi 10. a 12. hodinou.
Doba odloučení - samotu nejhůře snášíme mezi 20. a 22. hodinou.
Propustnost kůže - kůže je pro kosmetické přípravky nejpropustnější mezi 18. a 20. hodinou.
Snížené vidění - zraková ostrost nejvíce klesá ve 2 hodiny v noci.
Citlivost jater na alkohol - nejefektivněji játra alkohol rozkládají mezi 18. a 20. hodinou.

Informace o biologických rytmech vám v mnohém pomůže. Zapamatujte si, že fakta vzešla ze zpracování velkého počtu statistických materiálů. Máte-li jiné poznatky, jež jste zjistili pozorováním sebe sama, pak jde nejspíše o to, že vaše biorytmy jsou narušeny a vy „se držíte" jen díky zbytečné ztrátě energie. Další závěry si učiňte sami.

25. a 26. den měsíčního cyklu

Dvacátý šestý den je považován za jeden z nejnebezpečnějších, co se měsíčního cyklu týče. Na jeho energii lidé reagují zbytečným shonem, bezdůvodně nadávají, hodně času vyplýtvají na nesmyslné debaty. Raději se tedy dnes zdržte jakékoliv činorodosti, budte, s ohledem na citovou oblast, rozumní a úsporní.

Budeme pokračovat v našem seznamování se s **urinoterapií.** Pro názornost nabízím dopis ženy, v němž píše o použití zmíněné metody i o dosažených výsledcích. „Vlastní moč jsem začala pít ráno, udělala jsem si 20 klystýrů. Výsledky:

- Začala jsem lépe dýchat, zlepšila se srdeční činnost.
- Kůže na tváři, kterou jsem měla suchou, se také zlepšila.
- Kručení v břiše ustalo, stejně jako škytavka a pálení záhy, k lepšímu se změnila i stolice. Určitý tlak a bolesti v játrech ze strany zad, jakoby směřující do pravého podpaží, se vytratily.
- Dásně krvácejí méně.
- Netrpím už častou rýmou, kašlem, neslzí mi oči a rovněž se mi méně točí hlava.
- I nohy mám lepší (z kosmetického hlediska).
- Co se týče ženských **orgánů,** velice často si je myjí močí - výsledek: vnější **zlepšení.**
- **Tvář je mnohem hezčí.**
- **Pach mého těla je daleko příjemnější."**

Dále si povíme, díky čemu, přesněji zásluhou kterých vlastností moči, došlo k tak výrazným ozdravným změnám.

26. a 27. den měsíčního cyklu

Dnes můžete proniknout do nejtajnějších vědomostí, intuitivně prozřít. Sedněte se a přemýšlejte nad tématem, jež vás znepokojuje. Jistě ho dobře a tak, abyste z toho měli užitek, zvládnete. Z hlediska biorytmů se tento den hodí k očistě tlustého střeva.

Budeme pokračovat v naší debatě na téma: *na čem závisí lidské zdraví?* Již jsme rozebrali dvě karmické příčiny, proto se ted podíváme na ostatní. Jsou jimi: vliv myšlenkového pochodu na zdraví jedince, působení životního stylu a stravy.

Myšlenková činnost je informačně—energetickým procesem, probíhajícím v polní formě lidského života. Výrazné a silné myšlenky „křiví" polní struktury, jež řídí stavbu orgánů, kontrolují jejich práci, dávají souhlas k činnosti funkcí uvnitř organismu. Jestliže jedinec výrazně a nesystematicky uvažuje nebo „se zachytí" na jednom prožitku, pak v organismu nastává odpovídající polní posun, jenž rozladí všechny funkce a vyvolá choroby. Třeba dyskinezi (poruchu normálních pohybů) žlučovodu.

Životní styl hovoří o tom, jsou-li biorytmy práce vnitřních orgánů v souladu s činností jedince či nikoliv. Pokud ne, pak se životní energie velice rychle ztrácí a organismus se předčasně opotřebovává. Například jídlo na noc, když je činnost trávicích fermentů snížena, způsobuje, že se v organismu tvoří hlen, hromadí nánosy, dochází k narušení normálního oběhu energie a funkcí, jež má plnit. Kromě toho pojídání pokrmů, aniž bychom v úvahu brali trávicí zvláštnosti žaludečně-střevního traktu a potřeby mikroflóry, organismus také rychle hubí.

Hodláte-li skutečně vylepšit váš zdravotní stav, ***nechoďte k lékaři,*** *nýbrž se zamyslete nad výše uvedeným a zjištěné chyby odstraňte. Zdraví se pak vrátí samo, neboť zmizí faktory, jež mu škodí.*

27. a 28. den měsíčního cyklu

Z energetického pohledu jde o nesmírně příznivý den. Budete mít tedy povznesenou náladu, snažte se, aby vám vydržela. Dnes se vám mohu zdát sny, jež poskytnou informace o tom, jací jste byli v minulých životech. Pokuste se vylepšit jídelníček čerstvě vymačkanými šťávami.

Šťáva z bílého zelí - obsahuje hodně síry, chlóru a kalcia. Spojení síry a chlóru čistí sliznici žaludku a střev. Právě z toho důvodu zmíněnou šťávu doporučujeme pít při žaludečních vředech a vředech na dvanáctníku. Tato šťáva pomáhá hubnout, lze ji tedy užívat i při obezitě. Než začnete zelnou šťávu pít ve velkém množství, vypijte mrkvovou šťávu, jež brání nadměrné

tvorbě plynů. Dále je třeba si oblast křížů mazat olivovým nebo přepuštěným máslem, dávat si mléčně-olejové klystýry.

Směs šťáv z mrkve a zelí je vynikajícím zdrojem vitaminu C, což je mimořádně prospěšné při onemocnění dásní. **Zelná šťáva** se s úspěchem používá rovněž při nádorech (či zduřeninách) a při zácpě. Jelikož zácpa zhusta na kůži vyvolává vyrážku, ta zmizí současně s poruchou vyprazdňování. Mějte na paměti, že přidáte-li do zelí nebo zelné šťávy sůl, ničíte je.

28., 29. a 1. den měsíčního cyklu

Tento den, jenž předchází novoluní, kdy pozorujeme největší přílivy a odlivy, je pro zdraví velmi nepříznivý. Lidský organismus, skládající se z 50 - 60 % tekutin, na zmíněné gravitační změny reaguje citlivě. Má-li jedinec navíc potíže s cévami, pak se jeho stav může výrazně zhoršit.

Dnes se tedy raději ***věnujte nějaké lehké domácí práci*** *a práci v hospodářství.* ***Nezačínejte nic nového.*** *Abyste obnovili energetickou rovnováhu, ponořte nohy před spaním do studené lázně. Ne však více jak na jednu minutu. Následně je důkladně třete a pak jděte spát.*

A nyní si řekneme, proč žena, jejíž dopis jsme uvedli, „začala mnohem lépe dýchat a její srdce se zlepšilo". **Urina** je ve své podstatě „horká" tekutina, jež přispívá k rozpouštění nejrůznějšího hlenu v organismu, jenž se jejím prostřednictvím vylučuje. Navíc je v ní obsažena močovma, zesilující činnost fermentů, které štěpí potravinové látky a nedovolují jim se změnit v hlen, který má sklon se hromadit v plicích.

Tatáž močovina je rovněž přírodním močopudným prostředkem. Proto její vnitřní užívání snížilo množství přebytečné tekutiny v organismu, což vedlo ke zlepšení srdeční činnosti. Kromě toho urina obsahuje zvláštní ferment urokinazy, který zlepšuje příliv krve do srdce a rozpouští tromby. „Kůže na tváři byla suchá. Zlepšila se." Urina je tekutina nasycená solemi, které po nanesení na kůži v ní pomáhají udržet vláhu. Sama urina má nižší povrchové napětí než voda, proto do kůže proniká lépe.

Červen

1. a 2. den měsíčního cyklu

Dnes se nerozčilujte a neznepokojujte. Prospělo by vám, kdybyste „Sank Prakšalánu". Pak si můžete otestovat potraviny: sedněte si a v duchu si představujte potraviny, které jíte. Když se při vzpomínce na nějakou obje-

ví nepříjemný pocit, znamená to, zeji v této chvíli nemáte jíst. Dejte organismu „do těla". Máme na mysli pořádnou fyzickou zátěž. Můžete pojídat čerstvé saláty, nové brambory, chléb z naklíčených semen a kaše z celých krup.

Budu pokračovat v rozboru dopisu ženy, jenž jsme uvedli již dříve a vysvětlím léčivé účinky **urinoterapie.** *„Kručení v břiše zmizelo, škytavka a pálené záhy rovněž, stolice se zlepšila," píše.* Kručení v břiše je příznakem nadměrného vzrušení životního principu „Vetru", který do organismu vnáší chlad a sucho. Když se užívá urina, pak se díky její teplotě a mokrotě rozbouření normalizuje a uvedené příznaky mizí.

„Určité tlaky v játrech ze strany zad, jakoby směřující do pravého podpaží, se vytratily." Užitá urina se bleskově vstřebává do krve a rychle se dostává do jater. Látky, z nichž se skládá, například kortizon, mající silné protizánětové, protialergické a antitoxické účinky, v zanesených játrech rychle udělaly pořádek. Odstranily zánět, promyly jaterní vývody. V důsledku toho zmizel tlak vyvolaný nánosy a zánětem, normalizovala se cirkulace energie procházející játry. Předtím se, kvůli nahromaděným nánosům, odkláněla, což způsobovalo onen „tlak do pravého podpaží".

2. a 3. den měsíčního cyklu

Jde o den náporu a agresivity. Proto se moc dobře hodí pro vojenské účely. Agresivitu v organismu nezadržujte, nechejte jí volný průchod. Pak se sama „zharmonizuje". Když však tento den strávíte pasivně, naruší to energetickou rovnováhu. Člověk se může stát nedůvěřivým, podezřívavým, věrolomným. Je to důkaz, že v polní formě života vznikly patologické „uzliny", jež brání normálnímu energetickému oběhu.

Z očistných procedur doporučujeme metodu pomocí bobkového listu.

Budu pokračovat v rozboru dopisu. *„Dásně méně krvácely,"* uvádí. Urina obsahuje látky, zpevňující cévy a stimulující krvetvorbu. Například ledvinami produkovaný erytropoetin, stimuluje tvorbu krve v kostní dřeni.

„Méně trpím rýmou, kašlem, neslzí mi oči, hlava začala lépe vnímat."

Zvýšená aktivita fermentů z organismu odstraňuje hlen. Díky dalším vlastnostem uriny se rozpouští hlen i „špunty" v cévách hlavy. Má i takové kvality, které podporují myšlenkovou činnost.

„Nohy se vylepšily (z kosmetického hlediska)," uvádí dále žena. Jestliže si nohy budeme mazat urinou, kůže se, především na chodidlech, omladí.

„Co se týče ženských orgánů, často se umývám močí. Zaznamenala jsem vnější zlepšení." Jinak to ani nemohlo dopadnout, vždyť ženské choroby mají ve své podstatě charakter zánětů, což znamená, že dochází k hnilobným procesům. Urina je díky svým kyselinovým vlastnostem přerušuje. To vede k ozdravení ženské polní sféry.

„Pach mého těla je příjemnější." **Zastavení hnilobných procesů v organismu mění i pach. Tělo už nehnije, takže nepáchne.**

3. a 4. den měsíčního cyklu

Dnešek raději prožijte někde v ústraní a snažte se nepřijímat ukvapená rozhodnutí. Nejdříve si vše pečlivě promyslete. Netrkejte květiny, nekácejte stromy. Jděte na procházku do parku či do lesa. Prospěšné by bylo procházku spojit se sbíráním léčivek.

Již dříve jsme popsali způsob dýchání, vedoucí k hromadění kysličníku uhličitého, kyslíku, ke zvýšení činnosti fermentů. Ted si můžeme něco říci o tom, jak dýchání chápali staří jogíni, na co kladli hlavní důraz. *Učení o dýchání* ve filozofii jogínů - Pranajámě - je čtvrtým stupněm po morální a fyzické očistě a pózách těla. Hlásá, že člověk nejdříve musí očistit své tělo, aby energie, jež jsou díky dýchání silnější, mohly organismem volně protékat. Morální očista jedince ochrání. Emoce, posílené mohutnou energií dýchání, mohou v organismu způsobit poruchy a vyvolat nekontrolovatelné zhoubné procesy.

Osvojení si póz těla je nezbytné, abychom určitý čas mohli strávit v té či oné pozici a abychom tak získali energii. A ted to nejdůležitější - lidský organismus spotřebovává energii, „pránu", ze všeho, co ho obklopuje. Využívá vysoký energetický potenciál, nacházející se v prostoru kolem nás.

Pokračování následuje.

4. a 5. den měsíčního cyklu

Pátý den měsíčního cyklu se pokrmy plně mění ve tkáně. Dnes tedy můžete jíst, co hrdlo ráčí. Jezte však výlučně přírodní produkty. Máte-li chuť na něco umělého, znamená to, že máte narušeny běžné chuťové zvyky. Jezte tudíž jen přírodní stravu a nepřejídejte se. Lidé, jež jsou na vyšší duchovní úrovni, se vydají na trh, aby si koupili potraviny, jež mají v oblibě. Jedí stravu všech chuťových odstínů, harmonicky se sytí jejich energií. Pátý měsíční den není vhodný pro hladovění.

A nyní si řekneme, jak si upevňovat ***vlasy.***

Potřebujeme k tomu další polyvitaminy a minerální látky, včetně vitaminů skupiny B. Jejich nedostatek je hlavní příčinou vypadávání vlasů u žen. Aby organismus vitaminy a minerální látky přijímal bez potíží, je nezbytné si vyčistit játra. V opačném případě zanesená játra tyto látky nezpracují tak, jak je nutné.

Minerální prvky a vitaminy organismu dodáváme v přírodní, nikoliv umělé formě. Hodí se k tomu: čepelatka prstnatá, šťávy a saláty z čerstvé zeleniny, několikasložkové bylinné odvary a výluhy, chléb a polévka z naklíčených semen. Ženy užívající antikoncepční pilulky musejí jíst větší množství přírodní stravy, jelikož jejich organismus zmíněné látky ztrácí rychleji, což vede k padání vlasů.

Coby vynikající polyvitaminová „bomba" poslouží **chléb z naklíčených semen.** Plně nám zajistí komplex vitaminů skupiny B, E, které jsou pro normální růst vlasů nezbytné.

Mrkvová šťáva a další šťávy nás zásobují karotenem, železem, křemíkem. Není na škodu používat také syrové vaječné žloutky (1 - 3 denně). Obsahují totiž nenahraditelné mastné kyseliny, jež přispívají k růstu a zpevnění vlasů. Je třeba jí vtírat do kůže na hlavě.

5. a 6. den měsíčního cyklu

Tento den se blíží k bodu první čtvrtiny Měsíce, kdy se organismus stahuje. V důsledku toho pohlcuje daleko více energie a stravy. Věnujte se různým dechovým cvičením, zaměřeným na získání energie a C02-

Budu pokračovat v popisu **jogistického dýchání.**

Ze všeho co nás obklopuje, největší energetický potenciál obsahuje prostor kolem nás, který ztotožňujeme se vzduchem. Při nádechu do těla vháníme prostor, obsahující obrovskou energetickou zásobu. Organismus si ho „osvojuje" a při výdechu ho vyhání již se sníženým potenciálem. Existujeme tedy díky rozdílu energie, kterou při dýchání spotřebováváme. Staří jogini, kteří zmíněný proces pochopili, navrhli jeho efektivitu zvýšit pomocí těchto rad:

1. Nádech následuje po maximálním výdechu, aby v nás nezůstal vzduch se sníženým energetickým potenciálem z předchozího nádechu.
2. Nadechujeme se pomalu a spontánně, přičemž zaplníme celé plíce, aby organismus dostával co největší množství prostoru s vysokým energetickým potenciálem.
3. Při nádechu zadržíme dech, aby organismus zpracoval co největší množství energie z vdechnutého vzduchu.
4. Výdech musí být spontánní, pomalý a úplný. Po něm se okamžitě znovu spontánně a pomalu nadechneme.

6. a 7. den měsíčního cyklu

Tento den předchází přechodu Měsíce bodem první čtvrtiny, takže organismus zaznamenává silné stažení. Hodí se k plnění asán, v nichž se hodně používají ruce. Nejméně vhodný je pro trhání zubů. V žádném případě nelžete. Co se týče stravy, pro dnešek platí zákaz jíst slepičí maso a vejce.

Budu pokračovat v popisu jogistického dýchání.

Nejprostší varianta tohoto dýchání vypadá takto: sedněte si se vzpřímenými zády. Silou vůle, nikoliv příliš silně, přitlačte na řitní otvor. Důkladně vydechněte, aby z plic vyšlo co největší množství vzduchu. Nádech je pomalý, spontánní a hluboký. Musíte cítit, jak vzduch proniká do nosu, „teče" hrtanem, zaplňuje břicho (tlačí na bránici), což vede **k** jejímu určitému vypnutí. Vzduch vchází do plic, rozšiřuje **hrudník, nikoliv dopředu, nýbrž** do **stran** (nesmíte se **nadměrně rozšiřovat) a nakonec nazvedává klíční** kosti. **V důsledku toho** v **plicích cítíte tlak. Právě ten přispívá ke kvalitativnímu** osvojení **energetického potenciálu ze vzduchu. Jestliže vnitřní tlak**

v plicích nevnímáte, pak je užitek z dýchání pramalý. Zadržte dech na dobu čtyřikrát delší než je doba nádechu a poté vydechněte - pomalu, spontánně, úplně. Čas výdechu musí být dvakrát větší než čas nádechu. Po výdechu následuje okamžitý nádech.

Aby z vás přijatá energie neunikala, musíte do určité míry tlačit na řitní otvor. Takto dýcháte jednou nebo několikrát denně. Dávku zvyšujte postupně. Začněte 3 - 5 dechovými cykly, časem se dopracujte k 18 - 72. Když se naučíte správně udržet poměr a dosáhnete doporučovaného množství dechů, je třeba zvýšit dobu nádechu, zadržení dechu a výdechu. Samozřejmě ne hned, ale po nějaké době, pocítíte ozdravný a energetický efekt zmíněného způsobu dýchání.

7. a 8. den měsíčního cyklu

Osmý měsíční den je v souladu se starobylými názory dnem pokání a odpuštění hříchů. Můžete 24 - 36 hodin hladovět. Lidé s konstitucí „Hlen" mohou hladovět na sucho.

Lze také připravovat různé byliny. Uvádíme seznam těch, které sbíráme právě v červnu:

Bříza	- listí, pupeny
Hloh	- květy, plody
Chrpa modrá	- květy
Komonice	- lodyha
Andělika	- kořeny
Jahoda lesní	- plody, listy
Zeměžluč	- celá bylina
Kopřiva dvoudomá	- listy
Konvalinka	- listy, květy, lodyha
Lípa	- květy
Lopuch	- kořeny
Lišejník islandský	- vrstvy
Podběl obecný	- květy, listy
Pampeliška	- lodyhy, kořeny
Jedle sibiřská	- pupeny, jehličí
Jitrocel prostřední	- lodyha
Jitrocel větší	- listy
Pelyněk	- listy
Heřmánek	- květy
Borovice	-jehličí, pupeny
Kociánek	- lodyha
Křen	- kořeny
Střemcha	- květy, plody
Borůvka	- listy
Vlasto vičnik	- lodyha

8. a 9. den měsíčního cyklu

Devátý měsíční den je nebezpečný pro zdraví lidí, kteří nemají příliš pružné cévy. Přechod ze stažení k roztažení nemusejí tudíž vydržet. V těchto

dnech se zhusta trhají cévy a vznikají s tím spojené nemoci. Je-li vám více než 40 let a cvičíte-li asány, vylučte dnes všechny převrácené pózy. Při práci na zahradě či na chatě se nenamáhejte. Zvláště svítí-li slunce.

Budu pokračovat v popisu péče **o vlasy.**

Velice dobrým zpevňujícím prostředkem vlasů jsou přípravky na bázi rostlinných složek. Například **kopřiva,** rozmarýna či řebříček. Vezměte vrchovatou polévkovou lžíci sušených kopřiv, řebříčku a rozmarýny (na světlé vlasy) nebo černého **ořechu** (na tmavé). Vše dejte do smaltované nádoby, zalijte dvěma sklenicemi vody a postavte na sporák. Přiveďte do varu, odstavte a nechejte vychladnout. Přecedte a tekutinu přelijte do půllitrové plastové nádoby. Až k okraji dolijte vodu. Připraveným roztokem si vlasy oplachujte po každém umytí, nesplachujte ho! Tento prostředek podporuje růst vlasů, dodává jim lesk a ničí lupy.

Stejně tak pomáhá čaj z **přesličky,** obsahující kalcium a křemík. Ke splachování tmavých vlasů poslouží i šalvěj, světlých zase heřmánek. Na mastné je vhodná levandule. Na noc si do kůže na hlavě vtírejte olej z naklíčené pšenice nebo ricinový olej. Ráno si hlavu umyjte.

Neobyčejně silně na zpevnění, růst a krásu vlasů působí nanášení a vtírání obyčejné či „pařené" **uriny** do kůže hlavy. Umožňuje obnovu vlasů i v pokročilejším věku. Vtírat ji musíte nejméně 10 - 20 minut. Když zaschne, opláchněte se teplou vodou bez mýdla. Řada lidí právě tento prostředek považuje za nejúčinnější a nejbezpečnější.

9. a 10. den měsíčního cyklu

Desátý měsíční den je jako stvořený k analýze vlastního života, života vašich blízkých, neboť je důležité pochopit, jaká karma vás pronásleduje a jak se jí nejlépe zbavit. Jednou z možností jejího vylepšení je upevnění rodiny. Dnes vám radíme zahájit jakoukoliv stavbu.

Odpočiňte si od starostí a práce (celá rodina) a jděte někam do přírody. Vzpomeňte si, jak jste žili dříve, jak jste se chovali k rodičům, babičkám a dědečkům. ***Omluvte*** *se* ***jim,*** *proste je za odpuštění za urážky, jimiž jste je častovali. To strhne karmická pouta mezi vámi a vašimi zemřelými předky. Jestliže se vám potom o někom bude zdát, je to důkaz, že jste trefili do černého.*

Budu pokračovat v popisu rad týkajících se **péče o vlasy.** Ted si něco povíme o stravování.

- Rozum nám doporučuje jíst především tuhé produkty. Milovníci masa upřednostní vysoce kvalitní druhy a drůbež bez chemických prvků, zvlášť vhodné jsou ryby.
- K dalším prospěšným potravinám se řadí česnek, cibule, vaječné žloutky, vojtěška, mrkev, mořské produkty, drcená semena, celá semena a naklíčená pšeničná zrna.
- Při nedostatečné funkci štítné žlázy doporučujeme jíst sušenou čepelatku prstnatou, **v** níž je hodně jódu a minerálních látek.

- Během jídla vypijte sklenici vody, do níž předem přidejte kávovou lžičku jablečného octa a medu. Tak obnovíte nedostatek minerálních látek a umožníte lepší zpracování vitaminů, minerálních a dalších výživných prvků.
- Pijte vodu z ječmene, z čerstvě vymačkaných šťáv na bázi mrkvové - před každým jídlem 200 - 250 g.
- Denně snězte kávovou lžičku oleje z naklíčených semen pšenice nebo olivového oleje, případně rybího tuku.

10. a 11. den měsíčního cyklu

Jedenáctý měsíční den se pojí se základní energií lidské podstaty, jíž nazýváme Kundalini. Je považován za nejsilnější den měsíčního cyklu. Dnes je nutná opatrnost a pozornost při jakékoliv práci. V žádném případě nesmíte utéci od započatého díla. Vše dovedte do konce. Jde o jeden z prvních dnů „ekadaši", kdy snadno překonáváme hlad.

Budu pokračovat v popisu rad týkajících se **péče o vlasy.**

- Při mytí vlasů střídejte teplou a studenou vodu. Začněte teplou a vždy končete studenou. Tak to střídejte 3 - 4krát.
- Denně vlasovou část hlavy masírujte vibrátorem nebo prsty, abyste zlepšili krevní oběh. K této masáži lze také použít vaječné žloutky nebo půl sklenice cibulové šťávy smíchané s polévkovou lžící medu či 30 - 50 g pařené uriny.
- Je důležité zvolit správné složení, jež závisí na tom, jakou kůži máte: jestliže je mastná, pak je vhodnější pařená urina, když je suchá, zvolte raději šťávu z cibule s medem a máte-li kůži normální, upřednostněte vaječný žloutek.

K růstu a zpevnění vlasů také pomáhají následující druhy masáží: rukama chyťte chomáčky vlasů a jemně je natahujte. Tak promasírujte celou hlavu. Na vlasové části hlavy se nacházejí akupunkturní body všech orgánů těla, proto jejich aktivace stimuluje celý organismus a zlepšuje zásobování vlasových kořínků kyslíkem. K témuž účelu poslouží kartáč s kovovými „zuby" nebo „přecházení" prstů po hlavě. Přitiskněte k sobě nehty obou rukou a dvakrát denně jimi několik minut třete kůži na hlavě.

11. a 12. den měsíčního cyklu

Dvanáctého měsíčního dne lze dávat dárky, milodary, zvláště když o ně někdo prosí. Dnes se nesmíte na nikoho zlobit. Žádoucí je pronášet vizualizačně-autosugestívne zařikávání a modlitby. Právě dnes, totiž mají mimořádně velkou sílu a zaručeně se vyplní, budete-li ovšem prosit upřímně a nezištně. Nejezte tuhé a špatně stravitelné pokrmy. Pijte více šťáv, avšak dnes ne jablečnou. Fyzickou zátěž snižte na minimum, abyste nepřetížili srdce. V tento den se rodí milosrdní jedinci.

Budu pokračovat v popisu rad zaměřených na péči o vlasy.

Coby doplněk k výše uvedenému přidejte **aromaterapii.** Do polévkové lžíce olivového oleje kápněte 3 až 4 kapky éterického oleje cedru či rozmarýny, případně šalvěje. Vtírejte na noc do kůže na hlavě, dříve než si umyjete vlasy.

Dobrou službu prokážou také **květinové elixíry.** Elixír cedru naneste na kůži vlasové části hlavy s cílem normalizovat hormonální složení a podpořit vlasový růst. Elixír květů bavlníku reguluje hormonální složení a ozdravuje vlasy. Použijte ho vnitřně i vně. Elixír citronu zlepšuje zpracování přijímaných látek. *Co se týče drahých kamenů,* noste ametyst nebo černý turmalín. Jejich energie má na zpevnění vlasů blahodárný vliv. *Myslete rovněž na duševní zdraví.* Pocity strachu a nebezpečí jsou příčinami vypadávání a předčasného šedivění vlasů.

12. a 13. den měsíčního cyklu

Třináctého měsíčního dne se do chodu dávají oběhové procesy lidského organismu: především energetické, dále krve a peristaltiky střev. Dnes je příhodná chvíle pro získávání nových vědomostí, setkávání s lidmi a pro práci s vlastní karmou. Rozhodně si dnes upečte chléb z naklíčených semen. Jíst můžete vydatně, především jedinci s konstitucí „Vítr".

Na začátku této publikace jsme zmínili očistu jater za pomoci olivového oleje a citrónové šťávy. Jde o tzv. „drsnou" očistu, jež čistí pouze žlučovody a žlučník a to od pevných útvarů. Žádoucí je játra pročistit i na úrovni buněk. Nejlepším prostředkem je hladovka, avšak stejně tak dobře poslouží byliny a šťávy. Právě léto se k tomu hodí nejvíce.

13. a 14. den měsíčního cyklu

Saláty a šťávy z pampelišky s vojtěškou představují vynikající antioxidanty a látky obnovující jaterní tkáně. Jsou výbornými prostředky čistícími játra, léčícími hepatitídu a odstraňujícími žlučníkové kameny. Heřmánek pomáhá při otravách alkoholem či léky.

Prospívají rovněž listy malin, máta peprná, listy lesních jahod, šťovík, řebříček, yzop, rozmarýna, majoránka, pryskyřičník, jetel. Petržel z jater odstraňuje „špunty" a listy malin nebo jahod zase projevy stagnace.

14. a 15. den měsíčního cyklu

Čtrnáctého měsíčního dne je žádoucí začínat novou práci, zvlášť důležitou. Vše, co dnes začnete, s úspěchem vyřešíte. Lidé s konstitucí „Hlen" mohou nasucho hladovět. Jedinci s konstitucí „Žluči" a „Větru" dají přednost fyzické práci, která jim prospěje.

Energie dnešního dne u některých lidí vyvolává neopodstatněný smutek, žal a bolest. Neberte si to příliš k srdci. Zítra nastane jiný den, energie se změní a život bude zase hezký. Dnes je žádoucí Stvořiteli věnovat modlitbu

vděčnosti a poděkovat mu. Tento prostý čin vás povznese a současně váš organismus nasytí.

Samotná **očista jater** je založena na pití šťáv v průběhu určité doby. Je nezbytné začínat třídenní dietou spočívající v konzumaci jablek nebo citrusových plodů. Coby doplněk k nim je možné jíst fazole a boby. Vyhýbejte se pokrmům obsahujícím škodlivé látky, nekuřte a nepijte alkohol. Pijte libovolné množství jablečné a mrkvové šťávy. Jednou za několik dnů ráno vypijte sklenici šťávy z červené řepy - po malých doušcích, pomalu. Pokud se objeví kožní svědění, vypijte ráno sklenici teplé vody, do níž předem vymačkáte polovinu citronu. Uvádíme schéma pětidenní „šťávové" terapie zaměřené na očistu jater: nejezte a nepijte navíc nic, než doporučujeme, kromě magnetizované vody nebo vody z tajícího ledu.

1. den - 300 g mrkvové šťávy, po 100 g šťávy z červené řepy a z okurek.
2. den - po 300 g mrkvové šťávy a šťávy ze špenátu.
3. den - 500 g mrkvové šťávy.
4. den - 100 g šťávy z řepy a 300 g mrkvové.
5. den - po 60 g šťávy z petržele a celeru, 300 g mrkvové.

V zájmu urychlení očistného procesu si dávejte klystýry z obyčejné nebo z pařené uriny.

15. a 16. den měsíčního cyklu

Patnáctého měsíčního dne se k činnosti probouzejí patologické smyslové „tlaky". Člověka to pořád táhne za každou cenu nastalou potřebu uspokojit. Je třeba umět se krotit, být ukázněný a umět omezit sám sebe. Dnes jezte bobovité kultury. Janizují (aktivují) organismus. A co se týčejinské (uvolňující) stravy - šťáv, ovoce - vyhněte sejí. Přednost dejte ostrým, tuhým a horkým pokrmům, nejezte sladká, studená a vodnatá jídla.

Budu pokračovat v radách zaměřených na **očistu jater.**

Během pětidenního očistného procesu denně nebo obden využijte očistně-změkčující lázeň, přičemž do teplé vody přidejte 0,5 - 1 litr pařené uriny. Dbejte na to, aby celé tělo bylo ponořeno, ve vaně vydržte 25 - 30 minut. Zhruba uprostřed koupele můžete mít pocit na zvracení, na konci zase přejde. Z toho důvodu vanu neopouštějte před uplynutím stanovené doby. Poté se do sucha utřete a na hodinku či dvě si lehněte do postele, abyste se důkladně vypotili. Určitý čas budete cítit únavu. Na noc je možné si dát obklad s ricinovým olejem nebo s urinou - na játra a břicho. Bude to podporovat očistu střev.

16. a 17. den měsíčního cyklu

Šestnáctý měsíční den je vhodný pro fyzickou zátěž. Pohlavní styk však nedoporučujeme. Rovněž není přípustné jíst houby a živočišnou stravu (kromě ryb). Jde o den krevní obnovy. Za tímto účelem je žádoucí jíst přírodní produkty obsahující železo. Zachovejte si vnitřní klid - to je dnes stěžejní.

Zakončím popis rad na očistu jater. **K obkladům, koupelím a masážím** dobře poslouží éterické oleje heřmánku, citronu, lípy, řebříčku, sporýše, suchokvětu. Prchavé látky těchto olejů skrze kůži velice snadno pronikají do organismu a přispívají k lepšímu vyloučení jaterních nánosů. Témuž účelu slouží i elixíry z květů. Elixír květu smrku játra čistí od nánosů. Pampeliška a ženšen je zpevňují, přispívají k obnově tkání a eukalypt se podílí na odstraňování zánětových procesů v játrech.

V době, kdy šije čistíte, se snažte nerozčilovat. Játra jsou totiž místem, kde se tvoří energie hněvu a nenávisti. Ta kazí krev, vytváří žlučové nánosy, vede k energetické stagnací a tím tudíž k hromadění špíny a zhoršení trávení. Naučte se kontrolovat své emoce a pamatujte si, že vás hubí především ony, nikoliv jedinec, na kterého se momentálně zlobíte.

11. a 18. den měsíčního cyklu

Sedmnáctý měsíční den je dnem aktivace ženské energie. V Indii jí říkají „Sakti". Jde o chvíle prozření, plodnosti, nejvyšší radosti. Mužům prospěje, když se dnes u žen„nabijí". Hlavními v tento den musejí být láska a vděk k ženám. Ženy, přeplněné zmíněnou energií, se ji v podobě lásky a něhy snaží předat mužům. Jestliže k tomu nedochází, jde zřejmě o energetickou stagnaci v oblasti pohlavních orgánů, což se časem může změnit v nepříjemné onemocnění.

Tento den prožijte vesele a uvolněně. Jeden druhému šeptejte bláznivá slůvka, vyznávejte si lásku. To vás energeticky sblíží, udělá z vás jedno tělo. Doporučujeme pít dobré suché víno, jež symbolizuje poznání věčnosti, milostné extáze, spojení s pohybem, radost z bytí. Manželství uzavřená dnešního dne se díky lásce a souladu udrží dlouho.

Řada žen po porodu pociťuje určité sexuální „nepohodlí", způsobené ochablostí a rozšířením stěn **pochvy.** Poradím vám, jak ji zúžit. Vezměte 1 díl citronu, 1 díl máty, 2 díly dubových listů, zvláště těch, jež mají zelené zatvrdliny a 7 dnů je na teplém tmavém místě louhujte s 10 díly vína. Potom směs přecedte. Do tohoto výluhu namáčejte gázu, kterou si pak vkládejte do pochvy, kde ji nechejte celou noc.

18. a 19. den měsíčního cyklu

Osmnáctého měsíčního dne je energie organismu snížena, v důsledku čehož cítíme jistou pasivitu a máme zpomalené reakce. Člověk proto snadno podléhá smyslovému uspokojení, jež narušuje zdraví. Přejídá se, opíjí a kouří. Abych ze sebe pasivní energii vyhnali, je vhodné zajít do parní lázně, pořádně se vypotit a umýt.

V boji s **malátností** a pasivitou můžete využít **čínskou gymnastiku,** jež je založena na volním úsilí a nazývá se „gymnastika měnící svaly". Jejím prvním stupněm je 8 cviků. Pátý a osmý předpokládají určité pohyby, ostatních se pohyb nevyskytuje. Druhý stupeň obsahuje čtyři cviky, z nichž 1. - 3.

jsou bez pohybu, o čtvrtém se zmíníme zvlášť. Třetí stupeň zahrnuje dva cviky: první bez pohybu, o pohybu ve druhém si něco povíme později. Na co při cvičení musíme dávat pozor:

1. Každé cvičení začínejte až po devíti dechových cyklech (jeden cyklus = nádech, výdech), postupně se počet cyklů musí rovnat číslu 81. Dýchejte pomalu a dlouze, nesmíte dýchat ostře a rychle. Začínejte tedy devíti cykly dýchání, trénujte je tak dlouho, až je zvládnete bez zjevné námahy. Poté přidejte dalších 9 cyklů. Postupujte pomalu. Pokaždé, když s cvičením skončíte, si odpočiňte a teprve potom přejděte k následujícímu. Budete-li cvičit „roztažené" dýchání, nesmíte se v žádném případě příliš namáhat. Jakmile pocítíte únavu, dýchání upravte a teprve pak pokračujte.
2. Začít je třeba prvním cvičením prvního stupně, devíti cykly dýchání, a postupně se dopracovat k 81 cyklům. Jakmile budete cítit, že nemusíte vynakládat mimořádnou námahu, můžete přejít k druhému cviku. Jestliže se vám bude jevit příliš fádním, lze postupně přejít od prvního k osmému cvičení. V takovém případě každý cvik obsahuje pouze 9 dechových cyklů. Dávku zvyšujte postupně, každé cvičení musí obsahovat 81 cyklů. Upozorňujeme, že zvyšovat dávky smíte jen krok po kroku, v žádném případě nesmíte připustit ostré a rychlé dýchání. *Pokračování následuje.*

19. den měsíčního cyklu

Energii devatenáctého měsíčního dne člověk zvládá jen obtížně. Dnešek se hodí k očistě polní formy života za pomoci již dříve popsaných metod. Je žádoucí zahledět se do plamene svíčky, obejít s ní byt či dům a ještě prospěje, když příbytek vykouříte kadidlem.

A ted si něco povíme o mnohem **horších druzích uhranutí.** Nejrozšířenější je takzvané píchání. Jeho příznaky jsou - pocit strachu v bytě, soustavné skandály a hádky v rodině, časté churavění atd.

O Když něco takového zjistíte, podívejte se na své polštáře a matrace. Možná, že v nich najdete nitěmi svázané peří, kosti, zeminu, různá zrna, jehly. Většina z nich bude mít podobu věnečku. Vše, co najdete, spalte, ovšem daleko od domu a za současného modlení. Rozhodně nic nepalte doma v kamnech, jinak budete trpět daleko více.

O Pokud se ve vlastním bytě či domě necítíte pohodlně, důkladně ho prozkoumejte. V rozích třeba najdete cizí předměty - tutéž zeminu, zamotanou do papíru, jehly, nůžky či nože. Všechno nelze vyjmenovat. Nalezené předměty vyneste z domu a spalte.

O Aby do vašeho domu nepronikla žádná „nákaza", je třeba před spaním, počínaje dveřmi, přežehnat dveře, okna a nakonec kamna. Během tohoto rituálu se musíte pohybovat ve směru hodinových ručiček.

19. a 20. den měsíčního cyklu

Dvacátý měsíční den je jako stvořený pro hladovku, díky níž duchovně

prohlédnete. Krajně nežádoucí je pojídání masité stravy a namáhání zraku při obtížné práci. Věnujte se práci doma, setrvejte v kruhu rodiny. Velice dobré je „rodinné" čtení náboženských a poznávacích textů. To sbližuje a vzdělává všechny příslušníky rodiny.

Budu pokračovat v popisu **čínské gymnastiky:**

3. Dýchat musíte se stisknutými zuby, špičku jazyka přitisknete k patru, ústa trochu pootevřete.
4. Cvičte ráno nebo dopoledne, případně večer. Aspoň jednou denně. V době tréninku je vědomí jednotné, ramena jsou spuštěna, hrud nevypínejte. Když přestanete cvičit, udělejte několik kroků a trochu si odpočiňte. Jestliže jste se příliš vysílili, cvičení přerušte. Cvičit je totiž nutné přirozeně, bez zjevného úsilí.
5. Pohyby: sevření pěsti, tlačení na dlaň, vypínání nahoru, pohyb vpřed nebo „výpad" dlaní vpravo a vlevo - ke každému výdechu a nádechu je třeba přidat tlak, napětí. Například po sevření pěstí následuje nádech a výdech, dále stisk pěstí ještě zvýšíte, nádech a výdech - sevření zesílíte, až do 81 dechových cyklů. Teprve potom ruce uvolníte.

Jinými slovy řečeno, námaha postupně stoupá od jednoho dýchání ke druhému, až při posledních dechových cyklech dosáhne maxima. Uder vpřed, úder nahoru, výpad dlaněmi vlevo a vpravo se dělají stejně.

20. a 21. den měsíčního cyklu

Dvacátý první měsíční den je dnem zvýšené aktivity organismu, tvůrčích projevů. Je vhodné pobývat na veřejných místech. Hodláte-li změnit zaměstnání, udělejte to právě dnes. Zabývejte se zpevňujícími a vodními procedurami, jděte na procházku a běhejte na čerstvém vzduchu. Nepřetěžujte játra, pijte více šťáv. Uvedené kroky zlepší krvetvorbu, jež je dnes činorodá.

Budu pokračovat v popisu čínské gymnastiky.

6. Cviky prvního stupně nevyžadují zvýšené napětí, nezbytná je pouze přirozenost a délka trvání. Doba, po níž trénujete, samočinně umocní vaše životní síly. Na druhém stupni cviky 1 - 4 představují způsob „skládání kostí". Celé tělo se zkracuje přibližně o 7 centimetrů. Za předpokladu intenzivního tréninku může zmíněnou metodu zvládnout každý. Při dýchání je nutné v duchu sledovat, aby vdechovaná energie klesala, prosakovala do oblasti jen malý kousek nad pupkem.
7. První cvičení třetího stupně je „hltáním jin". Druhé je určeno k procvičování prstů na rukou a kříže. Dlouhodobé provádění těchto cviků prodlužuje život.
8. Dále uvádíme 14 cviků, z nichž každý se vyznačuje zvláštními vlastnostmi. Budete-li je praktikovat, ucítíte, na co jsou zaměřeny. Postupně si osvojíte jejich skutečnou podstatu. *Pokračování následuje.*

21. a 22. den měsíčního cyklu

Dvacátý druhý měsíční den se hodí ke studiu okultních textů, rukopisů

věnovaných józe a dalším ojedinělým naukám. Je třeba se rovněž pokoušet uvádět je do života. Navíc je dnešek jako zrozený k pronikání do tajemství profesionálního mistrovství různých řemesel. Snažte se odhalit záhady vámi zvolené profese. Když se této činnosti budete věnovat poctivě a bez postraních úmyslů, zaručeně do tajemství proniknete a zvládnete ho i praxi. Dnes můžete jíst více než obvykle. Žaludek si s jídlem snadno poradí, ovšem strava musí být přírodní.

Již v jedné z předchozích částí jsem zmínil tzv. **břišní mozek.** Ted se seznámíme s jeho ozdravnou rolí. Stejně jako mozek v hlavě obsahuje břišní prvky řídící hormonální soustavu. A co víc, v oblasti žaludečně-střevního traktu byla objevena hormonální soustava, jež produkuje prakticky všechny hormony, jež se v organismu tvoří. Dostala název **„střevně hormonální soustava".**

Role břišního mozku a střevní hormonální soustavy spočívá v zajištění toho, aby se skrze produkty přicházející z vnějšího prostředí přizpůsobovaly měnícím se podmínkám uvedeného prostředí. Například v určité sezóně se do těla dostávají určité potraviny. Břišní mozek na to reaguje tím, že vyprodukuje konkrétní hormony, jež s krví pronikají do všech tkání a tam provádějí specifické změny, které organismus musí udělat s cílem maximálního přizpůsobení se.

Nastává jiné roční období, objevují se jiné potraviny a břišní mozek znovu reaguje produkcí zvláštních hormonů, jež tkáně a celý organismus přizpůsobují novým podmínkám. S tím se pojí nesmírně důležitá rada - **jezte potraviny rostoucí ve vaší oblasti a výlučně v době jejich sezóny.** Nebudete-li se doporučené zásady držet, pak váš břišní mozek bude skrze přijímané potraviny váš organismus přizpůsobovat čemukoliv, jen ne měnícím se přírodním podmínkám.

22. a 23. den měsíčního cyklu

Dnes začíná čtvrtá fáze Měsíce, což znamená, že energie v organismu mění směr - od sevření k roztažení. Dvacátý třetí měsíční den je dnem vnitřního stresu. Je tudíž nezbytné ho strávit poklidně.

Zvláště se nedoporučuje pohlavní styk. Místo aby proudila volně, je sexuální energie stažena zvláštnostmi tohoto dne a narušuje lidský organismus. Dnes se aktivují sklony k násilí, pohlavnímu dobrodružství a pomstě. Nebudete-li si všímat svého chování a nálady, můžete si dost uškodit. Coby protiváha ke zmíněným skutečnostem slouží smíření, pokání a půst. Budu **pokračovat v popisu čínské gymnastiky.**

První stupeň

Cvičení 1 **- nohama stůjte pevně na zemi, mějte je roztaženy na šířku ramen. Oči hledí horizontálně, zuby jsou stisknuty, ústa lehce pootevřena, konec jazyka se dotýká patra. Když zakončíte dechový cyklus, sevřete mírně pěsti, držte je tak a po následujícím dechovém cyklu je ještě více sevře-**

te. Tímto způsobem postupujte, dokud se nedostanete k 81 dechovým cyklům. Poté pěsti uvolněte. Na prvním stupni se vše provádí jen s polovičním úsilím.

Cvičení 2 - výchozí pozice je stejná jako u předchozího cvičení, avšak dlaně směřují vlevo a vpravo. Po každém dechovém cyklu jimi tlačte dolů. Přitom tlak ani tak nesměřuje dolů, jako se prsty spíše natahují k sobě. V závislosti na tlaku dlaně spouštíme, ale neuvolňujeme se.

Cvičení 3 - výchozí pozice jako v prvním cvičení. Dlaně „vyrážet" vpřed, palec a ukazovák tvoří trojúhelník. Po každém nádechu a výdechu se dlaně „poškubávají dopředu" (máte sice dojem, že se trhají dopředu, avšak ve skutečnosti jsou ruce na jednom místě, zvyšuje se pouze napětí), přičemž prsty se odtahují dovnitř. V závislosti na míře „škubání" dlaně natahujte vpřed. Když zvládnete 81 dechových cyklů, uvolněte se.

Pozor! Ruce a zápěstí jsou mírně ohnuty, energii „strkejte" do středu pupku, prsty táhněte na sebe dovnitř. *Pokračování následuje.*

Cvičení 1

Cvičení 2

Cvičení 3

23. a 24. den měsíčního cyklu

Energie dvacátého čtvrtého měsíčního dne je ve znamení smyslnosti, jelikož se v lidském organismu probouzejí zvláštní síly Přírody, ovšem nesmíte se jimi nechat příliš vláčet. Nastalé chvíle využijte k upevnění vlastního zdraví a ke zvýšení duchovní úrovně. Jelikož je dnešní den zasvěcen Sivovi, příznivci joginů, seznamte se s blahodárným vlivem libovolné asány logistického cvičení).

„Póza můstek" umožňuje pracovat s páteří, jež se „napružuje", což stahuje obratle ze strany zad, avšak současně je roztahuje ze strany břicha a hrudníku. To přispívá k aktivaci orgánů v břiše. Navíc zmíněné roztažení otevírá čakry - zvláštní energetická centra, rozložená **v** přední části těla. Skrze ně prochází energetické „nasycení", jež stimuluje především trávicí orgány a zvyšuje imunitu organismu. Uvedená poloha přispívá **k** posílení oslabeného srdce, neboť mu dodává více **krve, jež vlivem gravitace proudí** sama **do dutiny hradní.**

Samotná asána se provádí následovně: lehněte si na záda, pomalu a spontánně se nadechněte, přičemž udělejte „polomůstek", pomáhejte si rukama.

Když zaujmete popsanou polohu, podle možností se uvolněte a začněte pomalu dýchat. Soustřeďte se na roztaženou kůži na břiše. V uvedené pozice setrvejte 1 - 3 minuty a pak se vraťte do výchozí polohy.

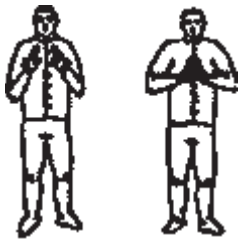
24. a 25. den měsíčního cyklu

Dnes se můžete pustit do libovolných očistných metod, zaměřených jak na fyzické tělo, tak na polní formu života. Lze také hladovět, věnovat se zvýšení duchovna. V žádném případě nikam nespěchejte a, neznepokojujte se. Budu pokračovat v popisu čínské gymnastiky.

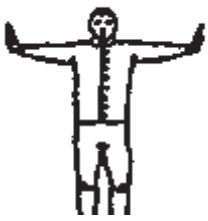
Cvičení 4 - výchozí pozice je totožná s pozicí v prvním cvičení. Ruce natáhněte doprava a doleva, horizontálně dlaněmi nahoru. Představte si, že na nich máte těžké předměty. Po každém ukončeném dechovém cyklu si v duchu představte, že se dlaněmi „podepíráte" nahoru - jen v duchu - zvyšte napětí a dlaněmi přitom nehýbejte. Udělejte 81 cyklů.

Pozor! Hrudník nazvednout, energii spouštět do oblasti pupku, ruce vytahovat horizontálně a nehýbat s nimi.

Cvičení čtyři



Cvičení 5



Cvičení 6

25. a 26. den měsíčního cyklu

Dvacátý šestý měsíční den je v měsíčním cyklu považován zajeden z nejnebezpečnějších. Na jeho energii totiž lidé obvykle reagují bezdůvodným nadáváním, hodně času „vyplácají" na bohapusté debaty. Dnes se tedy raději zdržte jakékoliv aktivity, budte rozumní a úsporní - tedy co se citové oblasti týče. Budu pokračovat v popisu čínské gymnastiky.

Cvičení 5 - **výchozí pozice jako v předcházejících cvičeních. Dlaně pevně přitiskněte k hrudníku, palce „přilepte" k tělu. Při nádechu dlaně dejte od sebe, při vydechuje znovu spojte. Tak udělejte 81 dechových cvičení. Během popsaného cvičení se plíce rozšiřují a stahují. Pomáhá to zvláště při tuberkulóze.**

Pozor! Hrudník nazvednout, energii nasměrovat do oblasti pupku - když se dlaně „rozcházejí" a „scházejí", prsty ohýbat a palce „přilepit" k tělu - lokty nezvedat nahoru. Dlaně zvedáme na úrovni hrudníku. Ruce se do taktu s dýcháním roztahují, přitahují, cvičení končíme výchozí pozicí.

Cvičení 6 - výchozí pozice je stejná jako v předchozích cvičeních. Dlaně jsou roztaženy doprava a doleva - jako bychom se o něco opírali. Středy dlaní jdou ven, prsty směřují nahoru, jejich konečky vedou k hlavě. Při každém dechovém cyklu se dlaně jakoby tlačí ven. Počet cykluje stejný jako v předcházejících případech - 81. Čím silnější je „podepření", tím dále se dlaně rozcházejí. Uvolněte se až po skončení dechového cyklu. Popsané cviky zvyšují sílu ramen a předloktí.

Pozor! Hrudník nazvednout, energii „odeslat" do oblasti pupku, konce prstů zaměřit k hlavě. *Pokračování následuje.*

26. a 27. den měsíčního cyklu

Dvacátý sedmý měsíční den je jako stvořený k získání tajemných vědomostí, hodí se k intuitivnímu prozření. Sedněte si tedy a věnujte se tématu, jež vás znepokojuje. Vyřešíte ho pozoruhodně a k vlastnímu prospěchu. Co se týče ozdravného plánu, je dnešek vhodný pro očistu tlustého střeva.

Nyní si něco povíme o velice vážné a nejtajnější otázce - **jak pracovat s vlastní karmou?** O karmě již cosi víme. Je nám známo, že jde o zvláštní informaci v naší polní formě života, jež má „schopnost" reagovat na odpovídající časově-informačně-energetické proudy, v důsledku čehož se začíná rozbíhat ta či ona událost. Jedinec zpravidla trpí „díky" onomu „ohlasu", což vede ke zmizeni odpovídající informace z polní formy života. Řečeno jednodušeji, když člověk v jakékoliv situaci trpěl, „vypracoval" si jistý dluh. Ne nadarmo jsou v hlavní křesťanské modlitbě tato slova: *„...odpusť nám Pane naše dluhy, jakož i my odpouštíme dlužníkům svým",* tedy lidem, kteří nám nějak uškodili.

Ukazuje se, že díky uvědomělému utrpení, jež regulujeme v závislosti na síle účinku a délce jeho trvání, lze postupně z polní formy života „stírat" karmické dluhy. Výsledkem je zlepšení zdraví. Osud je k vám blahosklonnější. Nejprostší a všeobecně dostupnou metodou stírání karmy jsou **modlitba a půst.**

Ježíš Kristus na toto téma prohlásil: „Neexistuje žádný trestný čin, jenž by od počátku světa nebyl zapsán v knize, knize vašeho těla a vaší duše. Jestliže se však budete ze svých hříchů kát a jestliže potom modlitbou pozvete Anděly Boží, pak každý den, jenž strávíte půstem a v modlitbách, vám Andělé Boží započtou a z knihy vašeho těla a vaší duše setřou celý rok vašeho života, který byl zaplněn špatnými skutky. A když poslední strana vašich hříchů bude vymazána a vybílena, Bůh vás vysvobodí z drápů satana a jeho nemocí." *Vidící uvidí, slepý projde mimo.*

27. a 28. den měsíčního cyklu

Z energetického hlediska jde o vynikající den. Budete mít povznesenou náladu. Snažte se ji ničím nepokazit. Dvacátý osmý měsíční den vám může přinést sny, jež vám budou vyprávět o vašich předchozích životech. Pokuste se si jídelníček vylepšit čerstvými šťávami. Jelikož se právě v této době objevují nové brambory, lze si dát bramborovou šťávu.

Bramborová šťáva obsahuje snadno zpracovatelné, cukry, hodně síry, fosforu, chlóru a draslíku. Velice dobře čistí organismus. Její chuť není zrovna nejpříjemnější, proto je dobré ji smíchat s mrkvovou šťávou. Lze ji použít k odstranění kožních skvrn. **Mrkvová šťáva** smíchaná s bramborovou a se šťávou z celeru prospívá při poruchách trávení, nervových chorobách, například při ischiasu. Dávku rovnající se 500 ml směsi z mrkvové, řepné a okurkové šťávy, kterou si dáváme navíc, lze použít k urychlení léčby, pokud ovšem z jídelníčku pacienta odstraníme všechny masité a rybí produkty.

V této sezóně je vhodné použít směs šťávy z mrkve, řepy a okurek. Na základě pozorování naturopatů se kameny a písek v žlučníku a v ledvinách tvoří v důsledku neschopnosti lidského organismu vyloučit neorganický vápník, jenž se do něj dostává spolu s chlebem, s rohlíky a s cukrem. Půl sklenice uvedené směsi užívané 3 - 4krát denně v průběhu několika týdnů (záleží na jejich počtu a velikosti) přispěje k rozmělnění písku a kamenů.

28. a 29. den měsíčního cyklu

Tento den, předcházející novoluní, kdy pozorujeme největší přílivy a odlivy, je z hlediska zdraví velice nepříznivý. Lidský organismus, obsahující 50 - 60 % tekutin, na tyto gravitační změny reaguje nesmírně citlivě. Máte-li navíc potíže s cévami, pak věžte, že dnes se vám muže přihodit něco nepříjemného. Dvacátý devátý měsíční den je nejvhodnější pro umírněnou práci doma a na zahradě. Nepouštějte se do ničeho nového.

V zájmu obnovení energetické rovnováhy před spaním nohy ponořte do studené vody - ovšem nanejvýš na 1 minutu. Následně je důkladně třete a pak jděte spát. Dnes si neberte ozdoby z kostí nebo z rohů. Vhodné je péci chléb z naklíčených semen.

Budu pokračovat v popisu čínské gymnastiky.

Cvičení 7 - výchozí pozice nohou je totožná z pozicí předchozích cvičení. Středy dlaní směřují nahoru, palce a ukazováky dáme proti sobě, přičemž tak vytvoříme trojúhelník. **Při** nádechu pevně stiskneme zuby, při výdechu otevřeme ústa, ruce směřují vysoko **nahoru - čím** silnější **je** napětí, tím výše **jdou. Provedte 81 dechových cyklů. Zmíněné cvičení** vás **zbaví nepříjemného pachu linoucího se z úst.**

Cvičení sedm

Pozor! **Energii směřujeme do oblasti pupku, hlavu**

zakloníme, oči hledí na týlní stranu dlaní, hrudník a břicho nenafukujeme, prsty táhneme dolů. *Pokračování následuje.*

29., 30. a 1. den měsíčního cyklu

Třicátý měsíční den je dnem lásky, odpuštění, pokání a vyvození závěrů z uplynulého měsíce. Zhusta se projevuje stejným množstvím dobra a zla, jichž se nám dostává. Jde o čas obrovské harmonie. V tento měsíční den pečlivě rozeberte svou cestu. Jde o den, kdy přinášíme životní oběti, kdy se zříkáme všeho nepotřebného, jde o den duchovní iniciativy a přechodu k novému stupni rozvoje. Zvlášť důležité je závěry učinit před zatměním slunce.

Dnes se učte krásе, pozorujte, příbuzným a blízkým rozdávejte radost a budte přitom milostiví. Je třeba vyčistit dům. Například tím, že použijete talismany (třeba podkovu).

Lidé narození třicátého měsíčního dne jsou hezcí, dobří, moudří, brzy se projevují a následují svůj ideál. Spojení Velikého a Milujícího jde skrze lásku. Obdařeni nejvyšší karmickou lásku, lidé třicátého měsíčního dne prošli celým kruhem ztělesnění. Jde o jedno z jejich posledních ztělesnění na této úrovni - možná, že se na Zem již více nenarodí.

První měsíční den je dnem tvůrčích myšlenek. Nic nového nezačínejte, raději si všechno dobře promyslete a sestavte si plán činnosti, přičemž zřetelně musíte vidět cíl. To, co si pro dnešek vytyčíte, se může úspěšně uskutečnit, dokonce aniž byste se do toho míchali. Snažte se nemyslet negativně, jinak se to totiž může splnit. Čtěte si vizualizačně-autosugestívni texty týkající se zdraví, mládí, dlouhověkosti atd.

Dnes se rozhodně nevysilujte, „nepečte" se na slunci, nepijte alkohol, nejezte ostrá a příliš horká jídla. Může to nadměrně povzbudit životní princip „Žluči".

Budu pokračovat v popisu čínské gymnastiky.

Cvičení osm

Cvičení 8 - poloha těla jako u předchozího cvičení. Trup ohněte do 90stupňového úhlu, ruce postupně nechejte klesnout. Když trup skláníte, vydechněte, když se zvedáte, nadechněte se. Ruce, v závislosti na předklonu, spouštíte pořád níž a níž. Jestliže dýcháte příliš rychle, pak, když se dostanete do vertikální polohy, se můžete nadechnout a vydechnout a poté tělo znovu skloňte. V případě, že necítíte únavu, provedte 81 dechových cyklů.

Pozor! Energii směřujeme do oblasti pupku, ruce spouštíme dolů, ramena se mírně posouvají, ruce musejí být uvolněné, nesmíme vnímat žádné napětí. Zmíněné cvičení je velice efektivní při nadbytku tuku v břišní části. Přispívá k jeho úbytku, k zeštíhlení pasu je-li tuku příliš mnoho, pak v zájmu rychlejšího úspěchu cvičení opakujte 3 - 5krát denně - 81 cyklů. Výsledek se dostaví za měsíc. *Pokračování následuje.*

Červenec

1. a 2. den měsíčního cyklu

Druhý měsíční den se rozhodně nesmíte rozčilovat a znepokojovat. Žádoucí je provést „Sank Prakšalánu". Pak si můžete otestovat potraviny: v klidu si sedněte a v duchu si vybavte potraviny, jež jíte. Když při vzpomínce na některou budete mít nepříjemný pocit, znamená to, že pro vás v daný okamžik není vhodná. Vašemu tělu dnes prospěje, když mu dáte pořádnou „fyzickou nakládačku". Co se týče stravy, jezte ovoce a zeleninu, které rostou v této sezóně, nové brambory, pokrmy z dušené zeleniny.

Budu pokračovat v popisu starodávné klasifikace rostlin.

4. *Rostliny „vládnoucí silou Slunce" a „vládnoucí silou Měsíce".*

Rostlinám, jež výrazně rozehřívají organismus, se říká „vládnoucí silou Slunce". Vyznačují se pálivou, kyselou, slanou chutí a jejich účinek je horký a ostrý. Kořeny, lodyhy, větvičky, listy, květy a plody těchto rostlin mají příjemnou vůni. Ta léčí choroby chladu. Zmíněné vlastnosti se pojí s pepřem černým, červeným, dlouhým a s granátovníkem.

Rostliny, jež organismus silně ochlazují, **nesou název „vládnoucí silou** Měsíce". Mají hořkou, sladkou a trpkou chuť a chladný, tupý účinek. Všechny části těchto rostlin léčí horečnaté choroby. Zmíněnými vlastnostmi se vyznačují bílý santál, kafrovník.

5. *Magické rostliny*

Naši předkové vypozorovali, že vnitřní užívání, nošení či rozložení některých rostlin v blízkosti člověka, na něho má zvláštní účinek.

Kopřiva	- odvaha
Kakoška pastuší tobolka	- plodnost
Vlaštovičník	- vítězství
Barvínek	- věrnost
Lilie	- projevení se
Šalvěj	- život
Jmelí	- spasení
Chrpa modrá	- okouzlení
Růže	- zasvěcení
Sporýš (vrbena)	- láska
Meduňka	- obnovení sil

Pokračování *následuje*

2. a 3. den měsíčního cyklu

Třetí měsíční den je dnem agresivity. Proto je považován za nejvhodnější pro vojenské účely. Agresivní energii není dobré zadržovat v těle, nechejte ji vyjít. Pak se vše vyladí samo sebou. Jestliže zmíněný den strávíte pasivně, způsobíte tím energetickou nerovnováhu. Člověk se může stát podezíravým,

věrolomným. To je důkaz, že v polní formě života se vytvořily patologické „ulity", jež brání normálnímu průchodu energie. Z očistných procedur doporučujeme provést očistu pomocí vavřínového listu. **Budu** pokračovat v popisu čínské gymnastiky.

Druhý stupeň

Cvičení devět

Cvičení 9 - pravou nohu odsuňte doprava, asi na délku jednoho kroku. Levou dejte doleva do 45stupňového úhlu. Tělem táhněte dopředu doprava, poté dejte pravou dlaň za záda a levou ruku, ohnutou jako duha, držte před hrudníkem, středem dlaně nahoru. Oči hledí na levou patu. V tomto cvičení, když se postavíte do pozoru, pevně sevřete zuby a teprve potom provádějte dechové cykly od 1 do 81.

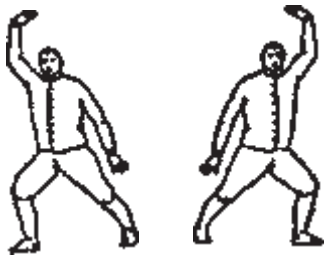
Pozor! Uvedené cvičení představuje „pravé složení kostí", avšak když ho cvičí starší člověk, úspěchu dosáhne jen těžko. Ve chvíli nádechu a výdechu musí být tělo bez pohybu. Analogicky se ohýbáme vlevo.

3. a 4. den měsíčního cyklu

Čtvrtý měsíční den je nejvhodnější strávit v osamocení. Rovněž se vyvarujte přijímání ukvapených rozhodnutí. Nejdříve si všechno důkladně promyslete. V tento den není vhodné trhat květiny a kácet stromy.

Žádoucí je omezit styk s jinými lidmi a také se zdržet masité stravy.

Budu pokračovat v popisu čínské gymnastiky.



Cvičení deset

Cvičení 10 - výchozí pozice je tatáž jako v předchozím cvičení, tj. úkrok doprava, tvoříme něco jako luk, trup držíme rovně. Pravou ruku ohneme v lokti, sevřeme pěst a dáme ji nad hlavu. Hlavu zvrátíme dozadu, očí hledí na střed pravé dlaně. Levou ruku sevřeme v pěst a svěsíme ji dolů, střed dlaně směřuje dozadu. Pevné stiskneme zuby. Nadechujeme se a vydechujeme - 81krát. Teprve potom se uvolníme. Cvičení je vhodné k odstranění tuku na krku.

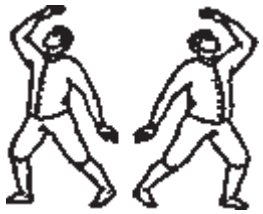
Pozor! Při výdechu a nádechu musí být tělo v klidu, bez jediného pohybu. Pravá ruka je mírně ohnuta dovnitř zápěstí. Hlava je zvrácena dozadu, krk je natažen - cítíte v něm napětí. Totéž se dělá na levou stranu.

4. a 5. den měsíčního cyklu

Pátý měsíční den se strava plné mění v tkáně. Můžete tedy jíst vše, na co právě máte chuť. Musíte však mít na paměti důležité pravidlo -jezte výlučně přírodní produkty. Máte-li chuť na něco umělého, znamená to, že máte

pokaženy běžné chuťové zvyky. Jezte tudíž jen přírodní potraviny a nepřejídejte se. Tento den není vhodný pro hladovku.

Budu pokračovat v popisu čínské gymnastiky.



Cvičení jedenáct

Cvičení 11 - výchozí pozice tatáž jako v předchozím cvičení: pravý luk tvořící úkrok. Tělo držíme rovně. Pravá dlaň „se opírá" nahoru, střed dlaně je obrácen k nebi, prsty jsou ohnuty dolů k hlavě. Levou dlaň spouštíme dolů, prsty směřují k zemi, střed dlaně vede k boku. Očí hledí horizontálně. Zuby pevně stiskneme, děláme 81 dechových cyklů. Následně se uvolníme. Popsané cvičení spolupůsobí se cvičením devět prvního stupně.Totéž provádíme i na levou stranu.

Pozor! Při dýchání se tělo nesmí pohnout. Po dokončení každého výdechu a nádechu je třeba pravou dlaň „opřít" nahoru a levou táhnout dolů: smyslem je roztahující účinek na kosti.

Cvičení 12 - Chodidla „přilepíme" k podlaze, přičemž jsou od sebe vzdálena 40 cm, ruce dáme do pasu a pomalu uděláme dřep. Přitom se paty odpoutají od země, oči hledí horizontálně, zuby jsou pevně stisknuty. Dřep děláme až do dosažení horizontální polohy stehen. Zvedáme se a sedáme do dřepu, dokud nedosáhneme 81. dechového cyklu. Dlouhodobý tréninky činí ledviny a krok pevným, ve stáří nebudete v nohách cítit únavu.

Cvičení dvanáct

Pozor! Během zmíněného cvičení při dřepu vydechujeme, při vstávání se nadechujeme. Při vztyku využíváme chodidla, když stojíme, jsou paty na zemi, když děláme dřep, odpoutávají se od ní. *Pokračování následuje.*

5. *a 6. den měsíčního cyklu*

Šestého měsíčního dne organismus v daleko větší míře pohlcuje energii a stravu. Zabývejte se dechovými cvičeními, zaměřenými na osvojení si energie a kyseliny uhličité. Budu pokračovat v popisu čínské gymnastiky.

Třetí stupeň

Cvičení 13 - chodidla jsou „přilepena" k zemi. Vzdálena jsou něco málo přes 30 cm. Ruce dáme za záda, pravá ruka je sevřena v pěst, levá tiskne pravé zápěstí. Kolena jsou mírně ohnuta, oči hledí horizontálně, zuby jsou pevně stisknuty, konec jazyka se dotýká patra. Bez přestávky provedeme 81 dechových cyklů. Uvedené cvičení je vhodné pro mladé, při dlouhodobém tréninku. Stojíme jako sloup, s dýcháním do sebe vtahujeme energii a spouštíme ji do oblasti pupku. Tímto způsobem lze vyléčit všechny chronické nemoci.

Pozor! V postavení „sloup" je řitní otvor v mírném napětí a zvednut (přispívá to k lepšímu udržení energie v organismu a k její koncentraci v odpovídajícím energetickém centru).

6. a 7. den měsíčního cyklu

Dnes vám doporučujeme věnovat se činnostem, jež lze velice rychle dokončit. Sedmý měsíční den je příznivý pro plnění asán, v nichž se používají ruce a nejméně se hodí k trhání zubů. V žádném případě nikomu nelžete! Co se týče stravy, existuje pro dnešek jeden zákaz - nesmíte jíst slepičí maso a vejce. Ostatně v létě je třeba jíst méně živočišných bílkovin. Dokončím popis čínské gymnastiky.

Cvičení 14 - tělo je vyrovnáno v kliku, prsty nohou jsou „přilepeny" k zemi. Tělo zvedáme a spouštíme současně s výdechy a nádechy - 81krát. Celá váha těla v podstatě spočívá na rukou.

Ruce lze využít trojím způsobem. V prvním případě se pohybují s dlaněmi „přilepenými" k zemi. Když tento pohyb zvládnete, přejděte k druhému způsobu: dlaně nahradí pěsti. Poté zkuste třetí variantu: pěsti nahradí prsty. I s nimi lze pracovat různě - pod úhlem i vertikálně. Pod úhlem - nehty směřují nahoru, vertikálně - nehty jsou kyvadlově k zemi.

V daném cvičení je nejtěžší využít prsty. Počet kliků zvyšujte postupně. Zátěž přidávejte pomalu, co se týče počtu i kvality (postavit se na prsty). V tomto případě nebudete mít žádné potíže. Dále klesá počet opěrných prstů, až budete stát jen na palci - to je maximální úkol.

Zdraví jedinci, kteří se tímto cvičením budou zabývat, za několik měsíců dosáhnou pozoruhodných výsledků - ve vztahu k síle prstů, rukou či kříže. Když uvedeným způsobem budete cvičit více než rok, dokážete ohnout měděné mince. Pohyby musejí být pomalé.

Pozor! Popsané cvičení není vhodné pro lidi trpící tuberkulózou, chorobami srdce a žaludku.

7. a 8. den měsíčního cyklu

V souladu se starodávnými názory je osmý měsíční den dnem pokání a odpuštění hříchů. Můžete 24 až 36 hodin hladovět. Lidé s konstitucí „Hlen" upřednostní suché hladovění. Jedinci s konstitucí „Žluč" by v době hladovky neměli vycházet na slunce.

V červenci se sbírají následující rostliny:

Blín černý	- listy, pupeny
Bříza bradavičnatá	- listy, pupeny
Cibule	_ plod
Hloh	_ květy, plody
Chrpa modrá	- květy
Jahoda lesní	_ plody, listy
Kalina	_ kůra, plody

Komonice	- celá bylina
Kopřiva dvoudomá	- listy
Lípa	- soukvětí
Malina	- plody, listy
Mrkev	- semena, kořenový plod
Podběl obecný	- květy, listy
Rojovník	- celá bylina
Suchokvět	- květy
Třezalka	- bylina
Vachta trojlistá	- listy
Vlochyně (borůvka bažinná)	- plody
Zeměžluč	- bylina

8. a 9. den měsíčního cyklu

Jde o první den po přechodu Měsíce „bodem největšího sevření". Devátý měsíční den je nebezpečný pro zdraví jedinců, kteří nemají příliš elastické cévy. Přechod od sevření k roztažení nemusejí totiž vydržet. V tento den se zhusta trhají cévy, což vyvolává tomu odpovídající choroby. Pokud cvičíte asány a je vám více než čtyřicet let, vylučte dnes obrácené pózy. Při práci na zahradě, na chatě se nijak zvlášť nenamáhejte, zvláště svítí-li slunce.

Budu pokračovat ve vyjmenovávání rostlin, jež je vhodné sbírat právě v červenci:

Pampeliška	- vrchní část, kořeny
Kakoška pastuší tobolka	- vrchní část byliny
Petržel	- nať, kořen
Jedle	- pupeny, jehličí
Jitrocel větší	- vrchní část
Pelyněk	- vrchní část, listy
Heřmánek	- květní košíčky
Rybíz černý	- plody
Borovice	- jehličí, pupeny
Kmín	- plody
Rebříček	- vrchní část byliny
Borůvka	- plody
Střemcha	- plody
Vlaštovičník	- vrchní část

9. a 10. den měsíčního cyklu

Desátého měsíčního dne doporučujeme provést detailní rozbor vlastního života, života příbuzných a blízkých, ***abyste pochopili, jaká*** *karma vát pronásleduje a jak se nejlépe zbavíte. Jedním* ***ze způsobů*** *jejího vylepšení jt práce zaměřená na upevnění rodiny.* ***Dnes můžete začít s*** *jakoukoliv stavbou.*

V každém ***případě si s celou rodinou odpočiňte někde na chatě. Zavzpomínejte si, jak jste žili dříve, jak jste se chovali k rodičům, babičkám, dé déčkům. Odpusťte jim, čím vás urazili, proste za odpuštění. Tato metoda***

přetrhne karmická pouta mezi vámi a vašimi zemřelými předky. V případě, že se vám o někom z nich bude zdát, vězte, že jde o důkaz, že jste „uhodili kladivem na hřebík".

Výše bylo řečeno, jaké rostliny sklízíme v červenci. Ted je na místě dodat, kdy je nejvhodnější připravovat kořeny, kdy listy a kdy stébla, plody, soukvětí. Ukázalo se, že to závisí na **fázích Měsíce.**

- V první fázi měsíčního cyklu je nejvhodnější sbírat kořeny, zvláště šestého a sedmého dne.
- Ve druhé fázi sbírejte nadzemní části rostlin, především před novoluním, kdy je vidět Měsíc.
- Ve třetí fázi, podobně jako v první, sklízíme kořeny.
- Ve čtvrté je nejlepší sbírat plody, listy, květy.
- V první a čtvrté fázi měsíčního cyklu je nejpříhodnější chvíle pro sušení bylin, „koncentrují" totiž v sobě mikroelementy.
- Druhá a čtvrtá se hodí k přípravě výtažků, výluhů apod.

10. a 11. den měsíčního cyklu

Jedenáctý měsíční den se pojí se základní energií lidské existence, jíž se říká Kundalini. Jde o nejsilnější den měsíčního cyklu. Při jakékoliv práci jsou v něm nezbytné opatrnost a pozornost. Nesmíme utíkat od zahájené činnosti, vše musíte dovést do konce. Jde o jeden z prvních dnů „ekadaši", kdy velice snadno překonáváme hlad. Z toho důvodu ho doporučujeme k zahájení 24 nebo 36hodinové hladovky.

Málokdo si umí představit **sílu přirozeného vyléčení.** Mnozí, v důsledku nevědomosti, skládají naděje v lékaře a nemocnice, kteří však nemohou udělat téměř nic, jelikož příčiny nemocí se skrývají v dříve popsaných faktorech íkarma vlastní a karma předků, způsob života, myšlení a stravování). A jaká hrůza, právě tímhle se lékaře vůbec nezabývají! Ke skutečnému vyléčení vede pouze samostatná práce s vlastním vědomím - to především, a s organismem - na druhém místě. Nabízím vám názorný příklad.

„Je mi 26 let. Jako dítě jsem byla bledá, neduživá a nemocná. Trpěla jsem častým, krvácením z nosu, bolestmi hlavy. Zkrátka a dobře jsem vyrůstala na lécích.

Prodělala jsem očistnou citrónovou kúru střev - vyšlo ze mne hodně hlenu a dalších nečistot. 18. března jsem si čistila játra a jeden den hladověla - pila jsem pouze jablečnou šťávu. Vyšly ze mne 3 kusy čehosi, velikosti švestky, co připomínalo maso s modrými žilkami. Zapáchaly tak příšerně, že jsem se domnívala, že umřu hnusem. Myslím si, že šlo o polypy, neboť z mého těla zmizela všechna „visící znamínka".

Když jsem si pročišťovala játra, měla jsem po každé 1,5 hodině stolici. Po ní jsem shromáždila celkem 2,5 sklenice kamenů! Má alergie zmizela den po očistě. Několika dnů po ní jsem se cítila jako troska, jelikož se ze mne pořád cosi sypalo a vytékalo: hlen, voda, v moči byl tmavý písek, z pochvy

vytékaly proudy šedé zapáchající tekutiny. To trvalo pět dnů. Ted mám nádhernou barvu, husté a lesklé vlasy, růžový jazyk, mysl jasnou a dobrou. Jsem pořád v dobrém rozmaru. Cítím se jako úplně jiný, nový, čistý člověk."

11. a 12. den měsíčního cyklu

Je to den milosrdenství a soucitu. Čas jako stvořený k rozdávání dárků, milodarů, zvláště, když o ně někdo prosí. Dnes se nesmíte na nikoho zlobit. Dvanáctého měsíčního dne je žádoucí pronášet vizualizačně-autosugestívne zařikávání a modlitby. Právě v tento den se totiž vyznačují mimořádnou účinností a zaručeně se vyplní. Tím spíše, budete-li je deklamovat upřímně. V případě, že se vám skutečně poštěstí, můžete učinit mimořádný objev. Nejezte tuhá, špatně stravitelná jídla. Pijte hodně šťáv, jen ne jablečnou. Fyzickou zátěž snižte na minimum, abyste nepřetižili srdce. Pro názornost nabízím rozbor výše uvedeného příkladu.

Do 26 let pisatelka žila cizím rozumem, proto také churavěla. A léky — nesmysl, nepochopení nejhlubších základů zdraví a nemocí. Snězte jich třeba tunu, zdraví vám stejně nevrátí. Jakmile byl do chodu uveden vlastní rozum - ostatně jak dlouho lze trpět, pomoci od lékařů se našinec stejně nedočká - a pisatelka se pustila do očisty tlustého střeva a jater, dostavily se do očí bijící výsledky.

Díky očistě tlustého střeva se v něm normalizovalo vnitřní kyselé prostředí, jež polypy a další „hnusy" nesnášejí. Rozvíjejí se totiž v hnilobném prostředí. Proto vyšly v podobě páchnoucích odporných kousků masa s modrými žilkami.

12. a 13. den měsíčního cyklu

V organismu se projevuje zajímavá zákonitost: to, co se děje uvnitř, se odráží na povrchu. Jestliže se nám na kůži objevují bradavice či „visící" mateřská znamínka, znamená to, že se uvnitř vytvořily polypy a další nepříjemné útvary a že organismus jim slouží coby potrava. Pokud budete sedět se založenýma rukama, pak vás ona „nečistota" sní zevnitř. Bez váhání tedy okamžitě začněte s očistnou kúrou tlustého střeva - nejdříve použijte obyčejnou a poté pařenou urinou.

13. a 14. den měsíčního cyklu

Jde o den aktivace oběhových procesů: především energetických a krevních, ale také peristaltiky střev. Třináctého měsíčního dne dobře vstřebáváme nové vědomosti, je dobré se setkávat s lidmi, věnovat se práci nad svou karmou.

Budu pokračovat v rozboru příkladu uzdravení 26-leté ženy. Olivovým olejem (případně slunečnicovým) a citrónovou šťávou si vyčistila játra. Shromáždila 2 sklenice kamenů. Hned poté její alergie zmizela. Zmíněné

„sklenice" kamenů játra natolik „zašpinily", natolik snížily jejich funkční schopnosti, že nemohla zpracovávat potraviny směřující k nim z žaludečně-střevního traktu s proudem krve. Pro organismus představovaly cizorodé látky vyvolávající alergii. Jakmile byla játra uvedených nečistot zbavena a začala normálně pracovat, vše důkladně zpracovávat alergie se vytratila. *Co je tedy potřebnější? Léky proti alergii nebo očista jater?*

Tento názorný příklad dokazuje, že všeobecně rozšířený způsob léčby je tak hloupý a **škodlivý,** že je třeba ho od základů přezkoumat a jedince léčit na bázi jiných, důsledně vědeckých poznatků o lidském organismu.

Když se totiž začala obnovovat **funkce jater** -jednoho z nejdůležitějších orgánů - postupně se pročišťoval celý organismus, což se projevilo ve zmíněné pětidenní očistně-ozdravné krizi. Nánosy, hniloba a další patologické jevy v různých částech těla a hrozba vypuknutí vážných onemocnění: smrkání a vylučování tekutiny - zánět pohrudnice, tuberkulóza plic; písek - nefritida, močové kameny; šedá odporně páchnoucí tekutina - poškození sliznice pochvy a možná i rakovina - byly očistným procesem odstraněny. Přirozeně, že k tomu bylo potřeba hodně sil, životní energie, což se projevilo v onom pocitu naprostého „rozkladu". To vše je zcela přirozené a zákonité.

14. a 15. den měsíčního cyklu

Čtrnáctého měsíčního dne je žádoucí začínat novou práci, zvláště důležitou. Zaručeně se s ní vypořádáte úspěšně. Lidem s konstitucí „Hlen" dnes doporučujeme suchou hladovku, lidem s konstitucí „Žluč" a „Vítr" prospěje jakákoliv fyzická zátěž. U některých jedinců energie tohoto dne vyvolá bezdůvodný zármutek, žal a lítost. Neberte si to však příliš k srdci. Vždyť zítra přijde nový den a s ním i nová energie. Život bude zase nádherný. Dnes nepřetěžujte zrak, nepoužívejte voňavky.

Budu pokračovat v rozboru příkladu oné 26-tileté ženy.

Když veškerá špína z organismu zmizela, když se normalizovalo vnitřní prostředí, zdraví se vrátilo přirozenou cestou, bez chemických přípravků. *Barva tváře* závisí na složení krve. Jestliže ji dříve kazily výměšky tlustého střeva, ted tomu tak není. Pokud kdysi potraviny sloužily coby zdroj alergie, nyní je normální játra mění „ve svůj materiál" a organismus je plnohodnotně zpracovává.

Normalizace jaterní funkce vedla k normalizaci všech druhů látkové výměny. Jakmile se tak stalo, barva tváře, krása vlasů a všeho ostatního se okamžitě obnovila. Pokud krev není otrávena a nepotlačuje tudíž životaschopnost, nenavozuje trudnomyslnost, nezpůsobuje špatnou náladu, pak se rozpoložení zvedá samo a člověku se chce žít.

Jestliže se tedy i vy pustíte do očisty, zaručeně pocítíte, že jste se stali novým, čistým člověkem. Je to dostupné všem.

15. a 16. den měsíčního cyklu

Patnáctý měsíční den se aktivují patologické jevy. Člověk z nějakého důvodu tíhne k uspokojení nastalých choutek. Je třeba se umět krotit, být ukázněný, omezit sám sebe. Ostatně všechny metody ***sebezdokonalování*** *o ničem jiném nehovoří. Musíte vždy vědět, co si vaše city přejí, jaké jsou požadavky rozumu a jaké máte ambice. Držte je pevně v rukou, řidte je rozhodně a soustavně je kontrolujte.*

Dnes je vhodné jíst bobovité kultury. Janizují (aktivují) organismus. Vyhýbejte se jinské (oslabující) stravě - šťávám, ovoci. Dejte tedy přednost ostrým, tuhým a horkým pokrmům před sladkými, vodnatými a chladnými.

16. a 17. den měsíčního cyklu

Radíme vám, dnes se pusťte do fyzického cvičení. Pohlavních styků se však vyvarujte. Nejezte houby a živočišnou stravu (kromě ryb). Jde o den obnovy krve. Z tohoto pohledu je žádoucí jíst přírodní pokrmy obsahující železo. Uchovejte si vnitřní klid - to je pro dnešek stěžejní!

Mnozí lidé hodlající přejít ke zdravému způsobu života, si chtějí vařit jídla s minimální ztrátou aktivních látek. Pomohou vám v tom následující rady.

O Nový způsob přípravy pokrmů na **rostlinných „polštářcích".** Na dno hrnce položíme vrstvu různých druhů zeleniny, nakrájených na nudličky či na drobné kousky. Na ni položíme základní potravinu - rybu, maso nebo kroupy. Navrch dáme další vrstvu zeleniny. Vše zalijeme vařící vodou (potraviny jsou pod vodou) a dáme na silný plamen. Jakmile se voda začne „poškubávat", plamen ztlumíme, aby nevřela. Když je jídlo téměř hotovo, hrnec odstavíme. Musíme počítat s tím, že „dojde".

O Cenné složky potravin se zachovají rovněž při použití metody zvané **„přestávka"** - jde o střídání ohřevu a louhování. Četná pozorování ukázala, že nepřetržité zahřívání potravin není nutné. Bohatě stačí zahřát je na 100 °C, přiklopit a louhovat, tedy dusit, jak to dříve činili vesničané v peci. Při tomto způsobu se neničí bílkoviny, nedochází k emulgaci tuků. Za 30 - 40 minut hrnec znovu postavíme na sporák a obsah přivedeme k varu, vaříme 5 - 6 minut a zase na 20 minut uděláme „přestávku". Pak je pokrm hotov!

17. a 18. den měsíčního cyklu

Sedmnáctý měsíční den je dnem aktivace ženské energie. V Indii je říkají Sakti. Je to den prozření, plodnosti, nejvyšší radosti. Mužům velice prospěje, když se u žen „nabijí". Projevy lásky a vděčnosti k ženám musejí být tím nedůležitějším. Ženy, přeplněné energií, se ji v podobě lásky a něhy snaží přenést na muže. Když k tomu nedochází, znamená to, že pohlavní orgány stagnují, což se časem může změnit v nepříjemné onemocnění.

Tento den prožijte vesele a uvolněně. Vyznávejte si lásku. Tato energie vás sblíží, učiní z vás jeden celek. Radíme vám, pijte dobré suché víno, jež je symbolem poznání věčnosti, milostné extáze, spojení s pohybem, radosti z bytí. Manželské svazky uzavřené právě v tento den, budou dlouho pevné díky lásce a souladu.

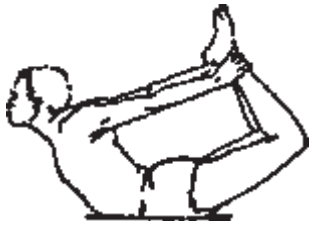
Nemáte-li zatím svou „polovinu", dejte energii průchod v podobě dobré fyzické zátěže, po níž se tělo oslabí a uklidní. Rozhodně v něm nesmíte připustit energetickou stagnaci. Dříve nebo později by totiž vedla k vzniku patologických jevů.

18. a 19. den měsíčního cyklu

Energie organismu je dnes snížena. V důsledku toho pozorujeme určitou pomalost a pasivitu. V souvislosti s tím se člověk snadno poddává smyslovému uspokojení, jež hubí zdraví - přejídání, opilství a kouření. Abychom ze sebe energii pasivity vyhnali, musíme si důkladně vypotit v parní lázni a pečlivě se vydrhnout.

Budu pokračovat v popisu prostých, nicméně efektivních asán jógy.

Poloha luk: Při této asáně člověk připomíná luk. Napnuté ruce a bérce připomínají tětivu, trup a stehna luk.



Lehněte si na nějakou podložku a uvolněte svaly. Poté ohněte nohy. Pravou rukou pevně uchopte pravý kotník a levou levý. Zvedněte hlavu, trup a bérce, nohy rukama táhněte tak, aby celé tělo spočívalo na břiše, přičemž ohněte páteř - bude vypadat jako luk. Několik sekund v této poloze setrvejte a pak tělo uvolněte. V pozici luku zadržte dech. Rukama se natahujte plynule, bez prudkých pohybů.

Výsledkem cviku je páteř ohnutá jako luk. Jde o nejlepší cvičení pro krční, hrudní, křížovou a bederní část páteře. Odstraňuje zácpu, léčí revmatismus a poruchu žaludeční činnosti a také žaludečně-střevní potíže. Pravidelným cvičením této asány se zmenšuje tuková vrstva, zlepšuje se chuť k jídlu, mizí krevní stagnace vnitřních orgánů dutiny břišní. Prospívá ženám i mužům.

19. a 20. den měsíčního cyklu

Energii zmíněného dne lidský organismus snáší velice obtížně. Dnes je vhodné čistit polní formu života metodou, kterou jsme popsali již dříve. Podívejte se do plamene svíčky, obejděte s ní byt či dům. Prospěje vám, když celý příbytek vykouříte kadidlem.

Ve svých knihách jsem mnohokrát zdůrazňoval, že existuje způsob přenosu **patologické informace na předměty.** Jím lze nemoci „ukládat" do min-

cí, na papír a na jiné věci. Když uvidíte peníze nebo cenné předměty ležící na ulici a na křižovatce, nezvedejte je. Uchopíte-li je, navazujete kontakt s patologickou informací, jež se přenese do vašeho organismu a vy onemocníte. Jestliže vaše děti vzaly něco cizího, přinuťte je to vrátit na původní místo. Budu pokračovat v popisu asán.

Pozice kobra: Lehněte si tváří k podložce, všechny svaly uvolněte. Dlaně položte na podložku a pomalu zvedejte hlavu a vrchní část trupu - stejně jako se zvedá kobra. Pomalu prohněte páteř. Zajisté cítíte, jak se jednotlivé obratle ohýbají a tlak se dolů od hrudníku, zad a beder rozšiřuje do oblasti křížů. V této poloze setrvejte 5 - 1 0 sekund. Při návratu do výchozí polohy vydechněte. Cvičení opakujte 3 - 7krát.

Blahodárný vliv uvedené asány se projevuje na vnějších a vnitřních svalech zad, velice dobře je tonizuje a zpevňuje. Tato póza léčí bolesti zad, jelikož obratle „staví" na původní místo. Břišní svaly se zpevňují a roztahují. Asána zvyšuje tlak v dutině břišní, všechny vnitřní orgány se tonizují. Při roztahování se meziobratlové vazy hojně prokrvují a vymývají se z nich nánosy. Póza zahřívá tělo, stimuluje ledviny a nadledvinky, odstraňuje poruchy zažívacích orgánů. Zmíněná póza je zvlášť vhodná pro ženy, jelikož tonizuje a zpevňuje vaječníky a dělohu, léčí menstruační poruchy a také další potíže spojené s dělohou a vaječníky.

20. den měsíčního cyklu

Dnes vám doporučujeme hladovět s cílem duchovního prozření. Krajně nežádoucí je jíst masitou stravu a namáhat zrak při obtížné práci. Nechejte oči odpočinout. Věnujte se domácí práci, setrvejte v rodinném kruhu. Velice dobré je rodinné čtení náboženských a poznávacích textů. To vás sbližuje, vychovává a vzdělává.

Položili jste si někdy otázku, **proč jsou rodinná pouta tak pevná?** Za prvé, rodina vzniká na základě informačně—energetických znaků, jež tvoří karmu vaší rodiny. Babičky a dědečkové, tatínkové a maminky „vám byli přiděleni" právě takoví, jací byli a jsou. A to nebyla náhoda. Vaše děti a vnuci, okruh známých, místo bydliště, práce atd. - vše bylo „nashromážděno" v duchu zákonů rezonančního souladu vaší karmické informace s podobnou, kterou mají lidé kolem vás.

Jelikož ona informace jde, stejně jako čas, z budoucnosti skrze současnost do minulosti, vzniká řetěz posloupnosti. V tomto řetězu vaši předci plnili určitou úlohu, „odpracovávali si" karmické dluhy a tím vytvářeli příznivé podmínky proto, abyste i vy své karmjjel^ttuhy mohli odpracovat, získat životní zkušenosti, jichž se vám nedofáayártragovně se povznést.

Z důvodu výše uvedeného vaše příbuzné berte takové, jací jsou. V jejich společnosti určete, jaký karmický dluh musíte odpracovat. Váš dobrý a upřímný vztah k nim v tom pomůže vám i jim. Ostatně blízké a přátelské vztahy vám v předstihu pomohou připravit se k další karmické zkušenosti. Nebudete nečekaně vrženi do jejího víru.

Myslete také na to, co je psáno v bibli: „Milujícím Mě a bohabojným pomáhám do sedmkrát sedmého kolena. Nenávidící mě a vrtošivé zničím do sedmého kolena."

20. a 21. den měsíčního cyklu

Nastal den. kdy se zvyšuje aktivita organismu, projevují se tvůrčí schopnosti. Budte v místech, kde se scházejí lidé. Máte-li v úmyslu změnit zaměstnání, učiňte tak právě dvacátého prvního měsíčního dne. Ten se rovněž hodí ke zpevňujícím a vodní procedurám, k procházkám a k běhu na čerstvém vzduchu. Nepřetěžujte játra, pijte hodně šťáv. Všechny zmíněné rady přispějí ke zlepšení krvetvorné soustavy, jež je právě dnes činorodá.

Uvedu dva příklady, ilustrující, že porušení morálních zákonů se trestá velice krutě. V X. století byl na strmém břehu řeky Loiry vazaly francouzské koruny postaven zámek, jenž se stal kulisou dramatických událostí, jez zde byly rozehrány v roce 1588. Pojily se se jménem Kateřiny Medicejské. Když se narodila, byl sestaven horoskop. Věštba hlásala, že Kateřina bude záhubou pro rodinu, v níž bude žít. Osud tak chtěl, aby se Kateřina stala manželkou budoucího francouzského krále Jindřicha **II.** Začátek období její slávy se pojí s manželovou smrtí na turnaji a s nástupem na trůn jejího staršího syna Františka **II.** Jemu a jeho bratrovi Karlovi X. bylo souzeno zemřít v době rozpuku sil. Zlověstná předpověd horoskopu se začala naplňovat.

Francouzskou korunu získává mladší syn a oblíbence Kateřiny Jindřich **III.** Stejně jako jeho bratři i on byl pod silným vlivem moudré a kruté matky. (Onen vliv lze vysvětlit jejím karmickým působením na jejich osudy.) Ani on se však na trůnu neudržel dlouho. Zavraždil ho mnich Jean Cleman; tím skončila historie královské rodiny Valois. Sama Kateřina Medicejska zemřela měsíc po zavraždění Jindřicha Gizy.

21. a 22. den měsíčního cyklu

Den jako stvořený ke studiu okultních textů, textů týkajících se jógy a dalších ojedinělých nauk. Zkuste přečtené uvádět do života. Navíc je dnes možné snadno proniknout do tajemství profesního mistrovství různých řemesel. Zaručeně si osvojíte záhady vámi zvolené profese. Zvlášť přistoupíte-li k ni zodpovědně. Dnes můžete jíst více než obvykle. Žaludek si s pokrmy poradí, musejí však být přírodní povahy.

Ještě jeden příklad na karmické téma. Vztahuje se k současnému životu a popsal ho S. A. Lazarev i „Velice přesvědčivé potvrzení skutečnosti,

že jsme odpovědni jeden za druhého, jsem slyšel v jednom městě. Po mé přednášce ke mně přišla asi čtyřicetiletá žena a dala se do vyprávění. Měla už poměrně velké děti, když se rozhodla porodit ještě jednoho potomka. Nejvyšší zákony pravděpodobně porušila už mnohokrát. Dítě se totiž narodilo, ale záhy zemřelo. Ani ho nepohřbila a nechala ho v porodnici. Bez jediného slova odjela. Za měsíc zemřel její příbuzný, potom další a další. Šlo o malé městečko. Přátelé začali pátrat, jak nenadálá úmrtí vysvětlit a jak rodině pomoci. Vydali se tedy ke známé „babici", která jim řekla, že nemůže nic podniknout - celý rod musí zmizet. Když žena nechala mrtvolku dítěte v porodnici, spáchala tak hrůzný čin, že nemá hranic. *Zamysleli jste se nad tím, zda jsou dobré rodinné vztahy nezbytné nebo ne?*

22. a 23. den měsíčního cyklu

Energie v organismu změnila směr. Od stažení k rozšíření. Dvacátý třetí měsíční den je dnem vnitřního napětí. Musíte ho tudíž prožít poklidně. Především se nevěnujte sexu. Místo toho, aby sexuální energie plynula normálně, je stažena zvláštnostmi uvedeného dne. Narušuje tedy lidský organismus. Dnes se aktivuje sklon k násilí, přejídání, pohlavnímu dobrodružství a pomstě. Nebudete-li si všímat svého chování a nálady, můžete si vážně uškodit. Coby opak vyjmenovaným neřestem vám poslouží smíření, pokání, půst.

V zájmu ozdravení a správného rozdělení ozdravných procedur je třeba znát, jak je **naplánovat podle fází Měsíce.** Už víte, že váš organismus se bud stahuje nebo roztahuje. Jak tuto skutečnost využít?

V první třetině 4. fáze měsíce se aktivují následující části těla: kolena, celá kostní soustava, kůže a trávicí soustava; ve druhé třetině - kotníky, zápěstí, kosti dolních končetin, oči; v poslední třetině - chodidla, tělní tekutiny, žaludečně-střevní peristaltika. Jestliže v uvedené fázi churavíte, může se vaše nemoc zhoršit. Projevuje se to v následujícím:

- v první třetině se mohou velice špatně ohýbat klouby, objeví se revmatismus, poruchy trávení, vyrážky na kůži, psonáza;
- ve druhé třetině - poruchy krevního oběhu, především v dolních končetinách, varikózní rozšíření žil na nohách, mdloby, vodnatelnost;
- v poslední třetině - špatný krevní oběh v končetinách, vodnatelnost, bolesti a křeče v chodidlech, psychosomatické poruchy.

23. a 24. den měsíčního cyklu

Energie uvedeného dne s sebou nese smilné choutky, neboť v lidském organismu se probouzejí zvláštní síly Přírody. Nesmíte to však zneužívat. Dnešek využijte k upevnění svého zdraví a ke zvýšení duchovni urovne.

Budu pokračovat ve vyprávění o měsíčních fázích. Jak je ze seznamu vyjmenovaných poruch zřejmé, trpí dolní a horní část organismu - bud

zaznamenáváme nadměrný příliv do chodidel, jenž v nich způsobuje stagnaci, zhoršení varikosity, nedostatek krve v hlavě je zase příčinou mdlob, nebo jde o odliv krve z končetin, který vyvolává křeče, špatnou pohyblivost, revmatické projevy; zesílený tok tekutin z hlavy k nohám promývá celé tělo, nánosy vytahuje tak silně, že očista se týká dokonce i kůže. Proto se na ní občas objeví vyrážka.

Všeobecné rady jsou spojeny se zvláštnostmi 4. fáze. Nepromarněte ji a využijte ji k ozdravení dolních končetin, zbavte se uložených solí, nánosů v chodidlech. Střídání obkladů z pařené uriny a pití šťáv, celodenní podkládání chodidel bylinkami (kokotice) přispějí k jejich rychlé očistě.

Ostatně zmíněná fáze napomáhá očistě organismu, hodí se k hladovění a různým promýváním (klystýry, Šank Prakšalána). Lidem trpícím odtokem tekutiny z hlavy pro tento čas doporučujeme obrácené asány.

24. a 25. den měsíčního cyklu

Pusťte se do rozmanitých očistných procedur fyzického těla i polní formy života. Je možné si dát i léčebnou hladovku, pracovat nad zvýšením vlastního duchovna. Dnes nikam nespěchejte a za ničím se nehoňte.

Budu pokračovat ve vyprávění o 4. fázi Měsíce. Konkrétní rady, které se k ní vztahují:

- *Fyzická zátěž* musí být umírněná, před novoluním ji snižte na minimum. Více chodte, méně sedte, aby se krev nezadržovala v dolních končetinách. Častěji využívejte vibrogymnastiku a obrácené asány jógy.
- *Fyzioterapeutické procedury* - na začátku fáze jsou zaměřeny na to, aby organismu pomohly přejít od stažení k rozšíření, avšak následně se musejí vyladit tak, aby kompenzovaly absenci krevního toku v důsledku velice silného přílivově-odlivového účinku gravitace. Například trpíte mdlobami, jelikož krev odtekla do nohou. Abyste krevní oběh normalizovali, dopřejte nohám chladné koupele, pak si lehněte a důkladně si zahalte ramena, což přispěje k přílivu krve do vrchní části těla. Studené polévání provádějte v této posloupnosti: nejdříve pramínek vody nasměrujte na chodidla, potom na kolena, stehna, oblast břicha a teprve potom na hlavu. Zmíněný postup krev vytlačí nahoru a dovnitř. Začnete-li opačně, tedy od hlavy, pak krev z mozku odteče a vám bude špatně.
- *Strava* - méně jezte neznámé a špatně stravitelné olejnaté pokrmy. Gravitační vlny, jež organismem procházejí nahoru a dolů, narušují normální pohyb stravy žaludečně-střevním traktem. Právě odtud v této fázi pocházejí různé trávicí poruchy a v důsledku nezpracovaných pokrmů se na kůži objevují vyrážky.

25. a 26. den měsíčního cyklu

Dvacátý šestý den je v měsíčním cyklu považován za nejnebezpečnější. Na jeho energii lidé reagují bezdůvodnými nadávkami, mnoho sil zbytečně

ztrácejí bohapustými debatami, nesmyslným shonem. Raději se tedy zdržte činnosti, z hlediska emočního budte rozumní a úsporní.

Dokončím povídání o 4. měsíční fázi.

Očistné procedury - mimořádně vynikající výsledek přinášejí právě v této době. Zvlášť úspěšné je odstraňování nánosů skrze kůži za pomoci **parní lázně.**

Různé **obklady,** přikládané na určitá místa, do sebe vsáknou veškerou špínu z organismu a napadených míst. Velice dobře se v uvedeném čase zbavujeme tenkých nánosů, jež odvádíme na hliněné náplasti. Jak jsme již dříve zmínili, daná fáze je vhodná pro Sank Prakšalánu a klystýry.

- Ne náhodu ženy v této době dostávají menstruaci - otevírá se spodní kanál používaný k očistě. Totéž zaznamenáváme u mužů, ovšem ne v tak pozorovatelné formě. Efektivitu očistného procesu lze za pomoci tohoto kanálu dost výrazně zvýšit.
- Například se doporučuje naparování v parní lázni a poté klystýry z pařené uriny. Parní lázeň pomůže lépe oddělit nánosy, které v souladu s přitažlivostí, jež účinkuje právě v této chvíli, budou odtékat do spodní části břicha. Klystýry s pařenou urinou tyto „hnusy" z těla vyhodí. Když budete postupovat uvedeným způsobem, budete jednat v souladu s Přírodou a dopracujete se výborných výsledků.
- Uvedená fáze se rovněž hodí k hladovění. Energie jdoucí zevnitř ven tomuto procesu značně napomáhá. Očistu navíc zesiluje vliv hladu a jelikož se měsíční cyklus blíží k přirozenému konci, hladovka přispívá k jeho zdravému zakončení.

26. a 27. den měsíčního cyklu

Dnešek je jako stvořený k získání nejtajnějších vědomostí, k intuitivnímu prozření. Proto se zamyslete nad tématem, jež vás znepokojuje. Určitě ho zvládnete zajímavě a k vlastnímu užitku.

Co se týče ozdravného programu, z hlediska biorytmů se tento den hodí k očistě tlustého střeva. Zaručeně jste už slyšeli tento příkaz: **„Okamžitě** se **zřekněte soli!"** Naturopaté se domnívají, že v lidském organismu neexistuje ani jeden orgán, jenž by ji uměl zpracovat. Současný člověk jí poměrně velké množství soli a následně kvůli ní trpí v důsledku nánosů v cévách a kostní tkáni, má potíže s orgány vylučujícími moč, v ledvinách se mu tvoří kameny.

Panuje názor, že obyčejný oběd obsahuje asi 15 g soli! Když k ní přidáme slanou rybu a přisolíme si pivo, pak je soli více než hodně. Tím spíše, že sůl v těchto potravinách není organická, je mrtvá. Všeobecně se tvrdí, že pouze živá sůl, obsažená v ovoci a v zelenině, bylinkách a kořenech je pro potřeby organismu optimální. V tomto konstatování je zajisté jistá dávka pravdy.

Přistupme tedy **k problematice soli** z druhé strany - z informačně-energetické. Slaná chuť je projevem určité energie, jež pomáhá organismus

rozehřívat, aktivuje fermenty. Lidský organismus může zpracovat jisté množství kuchyňské soli. Vždyť vstřebáváme neorganický kyslík ze vzduchu, neorganickou vodu. Háček je v tom, že soli potřebujeme málo a že její větší množství vylučujeme.

Ostatně otázku soli čistě individuálně řeší urinoterapie. Snědli jste nějaké potraviny a druhý den ráno ochutnáváte urinu. Je-li slaná, svědčí o tom, že jste snědli příliš mnoho přesolených pokrmů. Začnete je tudíž z vašeho jídelníčku pomalu odstraňovat. Sami musíte rozhodnout, zda vám stačí chlór a sodík, obsažený v ovoci a zelenině, či zda si musíte přidávat sušenou čepelatku prstnatou.

27. a 28. den měsíčního cyklu

Z energetického hlediska je dnešní den velice příznivý. Budete mít povznesenou náladu. Snažte se, abyste si ji ničím nezkazili. Dnes se vám mohou zdát sny vypovídající o tom, kým jste byli v minulých životech.

Snažte se zdravěji stravovat. Pijte hlavně čerstvé šťávy. V čase činorodosti plic a tlustého střeva je vhodná křenová šťáva. Je bohatá na éterické látky, které organismus velice dobře zbavují hlenů. Křen lze používat v podobě kaše, do níž přidáte citrónovou šťávu (2 až 3 citrony a 150 g křenu) - 2-krát denně půl kávové lžičky nalačno.

Křenová kaše nedráždí ledviny, žlučník a sliznici zažívacího traktu. Kromě toho křenová kaše s citrónovou šťávou představuje silný močopudný prostředek, který je zvlášť cenný při vodnatelnosti a otocích.

Čerstvá tomatová šťáva - jedna z nejprospěšnějších šťáv, jež má alkalickou reakci. Obsahuje hodně sodíku, vápníku, draslíku, hořčíku a také kyseliny citrónové, jablečné a šťavelové. Zmíněné kyseliny jsou potřebné pro látkovou výměnu, pokud ovšem mají organickou podobu. Když rajčata vaříme nebo konzervujeme, uvedené kyseliny se mění na neorganické a tudíž pro organismus škodlivé. Zhoubný účinek se neprojevuje okamžitě, nýbrž nepozorovaně, v průběhu času. V některých případech je vznik kamenů v ledvinách a močovém měchýři přímým důsledkem pojídání vařených nebo konzervovaných rajčat či šťáv, zvláště se škroby a cukry.

28., 29. a 1. den měsíčního cyklu

Jde o čas před novoluním, kdy pozorujeme největší přílivy a odlivy, což je pro zdraví nanejvýš nepříznivé. Lidský organismus, skládající se z 50 - 60 % tekutin, na uvedené gravitační změny reaguje velice citlivě. Máte-li navíc potíže s cévami, vězte, že na to můžete doplatit.

Dvacátý devátý měsíční den je nejvhodnější pro práci doma a na zahradě. Nepouštějte se do nové činnosti. Abyste obnovili energetickou rovnováhu, dejte nohy do chladné vody - maximálně na jednu minutu. Potom je důkladně třete a nějakou chvíli si odpočiňte. Rozhodně dnes nenoste ozdoby z kostí a rohů.

Tento den je jako stvořený k pečení chleba z naklíčených zrn.

První měsíční den není dobré začínat něco nového. Nejdříve si vše důkladně promyslete a vypracujte si plán činnosti, abyste jasně viděli cíl. Snažte se nemyslet negativně, jelikož se vaše myšlenky mohou naplnit. Čtěte vizualizačně-autosugestívne zařikávání, zaměřená na zdraví, mládí, dlouhověkost apod. V žádném případě se dnes příliš neunavte, z hlediska fyzického i duchovního, nepijte alkohol, nejezte ostrá a horká jídla.

V I. fázi Měsíce můžete podniknout ozdravné akce určené orgánům, které jsou aktivní. V průběhu zmíněné fáze, především v její první třetině, je činorodá hlava, tváře, mozek, horní čelist a oči; ve druhé třetině - krk, Eustachova trubice, krční obratle a v poslední - ramena, ruce (k loktům), plíce, nervová soustava. Máte-li v těchto místech nějaké patologické příznaky, zhorší se.

- V první třetině - poruchy zraku, migréna, nespavost, potíže s funkcí zadní části hypofýzy, zánět mozku, psychické poruchy, vypadávání vlasů;
- ve druhé třetině - bolesti v nohách a chodidlech, silný hnisavý zánět krčních mandlí a zánět sliznice hltanu, oční choroby, menstruační poruchy;
- v poslední třetině - otoky plic, revmatismus v ramenech a nokách po lokty, bronchitida, astma, zánět plic a ohraničené rozšíření nějaké části tepny.

Jestliže se jedinec míní zbavit zlozvyků, jež podrývají jeho zdraví, například už nechce jíst pozdě večer, pak se do toho musí pustit v souladu s měsíčním cyklem. **Ve 4. fázi Měsíce** sami se sebou musíte prodělat intelektuální práci: proč se hodláte zbavit špatného návyku, jaké výhody z toho pro vás vyplynou. Musíte chtít změnit nesprávný životní způsob. Programujte se intelektuálně, emocionálně, naladte se tak, abyste byli rozhodní.

Jakmile nastane novoluní, dejte se do plnění svého programu. Večer pijte pouze bylinkový odvar a v poledně anebo ráno jezte trochu více. V závislosti na narůstání Měsíce bude stoupat i pokušení vrátit se ke starému způsobu života. Největší bude ve dnech úplňku. Musíte to však vydržet, musíte překonat starý stereotyp a osvojit si nový. Jde o to, abyste se fyziologicky „přebudovali". Mějte na paměti, že síla starých zvyků je účinná jen do dalšího novoluní.

1. *a 2. den měsíčního cyklu*

Dnes se nesmíte rozčilovat a znepokojovat. Nebylo by na škodu si za pomoci melounů pročistit celý organismus. Jezte je co nejvíce, ať nahradí část tekutin ve vašem těle. Žádoucí je právě dnes tělu dát pořádnou fyzickou zátěž.

Zakončím popis ozdravných doporučení pro I. fázi Měsíce.

1. *Fyzická zátěž* - **Musí stoupat postupně. A to do pátého dne. Pátého, šestého a sedmého dne si lze dopřát pořádnou fyzickou zátěž.**
2. ***Fyzioterapeutické procedury*** **-jelikož v této fázi dochází ke stažení a pohyb směřuje dolů, je nezbytné organismu pomoci rychleji se naladit**

na tento druh pohybu, utlumit předchozí zvyšující se rozšiřování a pohyb nahoru. K tomu se velice dobře hodí kontrastní vodní procedury. 1 minutu teplá sprcha, pak 5 - 1 0 sekund ledová. Chlad způsobuje stažení organismu a obrácení všech procesů dovnitř.

3. *Očistné procedury* - V tomto období, zvláště na jeho konci, je vhodné si pročistit kůži a také se nasytit mikroelementy. S tímto účelem se koupejte v teplé vodě a ve druhém případě do ní přidávejte bylinné extrakty či urinu (pařenou). Tekutiny velice dobře pronikají kůží a dostávají se hluboko do těla. Kromě toho lze urinou stimulovat růst vlasů. Ve druhé třetině se zbavujeme nahromaděného hlenu v nosní a v Highmorově dutině. Pročišťujeme mandle - kloktáním uriny a cvičením „Pózy lva". V poslední třetině se léčí plíce a to pomocí parní lázně a přikládáním obkladů z vlněné tkaniny, namočených do uriny nebo do slané vody, na hrudník a záda.

V I. fázi Měsíce je vhodné sbírat kořeny, především šestého a sedmého dne. V té době se v nich totiž nachází nejvyšší množství mikročástí.

2. a 3. den měsíčního cyklu

Třetí měsíční den je dnem agresivity. Z toho důvodu ho považujeme za nejvhodnější pro vojenské účely. Není dobré v sobě agresivitu zadržovat. Naopak uvolněte jí průchod. Pak se totiž vše do souladu uvede samo. Jestliže zmíněný den strávíte pasivně, způsobíte si tím energetickou nerovnováhu. Člověk se dokonce může stát věrolomným, podezřívavým. Tento den je vhodné brousit nože.

Ted vám něco povím o přípravě kompotů s cílem zachovat v nich co nejvíce biologicky aktivních látek. *(Nejde o kompoty, které zavaříme my, nýbrž o sladký nápoj z ovoce vařeného ve vodě. K jeho přípravě se rovněž používají sušené plody. - pozn. překl.)*

Především je třeba si připravit vhodnou vodu. Ta, která teče z vodovodu, není moc dobrá. Udělejte si z ní **„tající" vodu.** Postup je následující: do mrazničky dejte například smaltovanou nádobu s litrem vody. Asi za 2 - 3 hodiny se v ní objeví první led. Vodu vylijte do jiné nádoby a nechejte ji dál zamrzat. Vznikající led vyhodte. Během dalšího mrznutí voda, měnící se v led, veškerou špínu, která je v ní rozpuštěna, vytlačí do nezamrzlé části. Tímto způsobem musí zmrznout přibližně polovina nebo dvě třetiny zbývající vody. Nezamrzlou vodu slijte a led rozpusťte. Právě to je „tající" voda, jež je z 80 % čistá.

Nyní z ní můžete připravovat kompoty. Máte-li čerstvé ovoce, vodu ohřejte na 50 stupňů a předem umyté plody jí zalijte. Žádoucí je využít termosku s širokým hrdlem. Pokud ji nemáte, použijte nádobu zamotanou do deky. Asi za 1 - 2 hodiny je kompot hotov.

Podobně se chystá i kompot ze sušených plodů. Nejdříve je umyjeme v převařené vychlazené vodě. Pak je dáme do termosky nebo do jiné nádo-

by a zalijeme je „tající" vodou jako v předchozím případě. Tento kompot však musíme nechat stát dvakrát déle.

Srpen

3. a 4. den měsíčního cyklu

Dnešek raději prožijte někde v ústraní. Pokud možno nečiňte unáhlená rozhodnutí. Nejdříve si všechno důkladně promyslete. Dnes nedoporučujeme trhat květiny. Vyjděte si na procházku do parku, do lesa.

Budu pokračovat v debatě **o přípravě pokrmů.** Z předchozích informací je vám známo, že člověk, když přichází do styku s jídlem, mu předává část svých informací. Dochází k originálnímu „ozáření" připravovaného pokrmu. V závislosti na náladě jedince, jenž jídlo vaří, na myšlenkách, jimiž se obírá, se do pokrmu dostává příslušná informace. Zvlášť dobře ji přijímají těsto, tvaroh, kysané mléko, huspenina.

Současně s jídlem lidé vstřebávají i onu informaci. Například pokud vás něco znepokojilo a děláte salát, pak váš neklid přejde rovněž na ty, kteří ho jedí. U stolu dokonce může dojít k **hádce.** Naopak, jestliže jste pokrm chystali s láskou a s radostí, pak se tatáž informace přenese na jedlíky a ti vám řeknou: *„Vše bylo velice dobře připraveno a nesmírně chutné."*

Tak tedy ženy, snažte se pro rodinu vařit samy. Mějte vlastní, jak se říká speciality podniku, díky nimž si vás děti, vnuci, manželé zapamatují. **Vaše láska a péče** se v těchto potravinách a pokrmech zafixuje v podobě svérázných informačních struktur. V lidech, kteří ji snědí, se projeví sounáležitostí a láskou. Mnozí z vás si pamatují, co vám dávaly maminky a babičky, když jste byli malí. **Právě tímto způsobem lze upevňovat rodinu,** poutat k sobě mužská srdce.

4. a 5. den měsíčního cyklu

Pátý den měsíčního cyklu organismus plně zpracovává přijímanou stravu. Mění se ve tkáně. Dnes tedy můžete jíst co hrdlo ráčí, na co máte chuť. Musíte však jíst pouze přírodní potraviny. Máte-li chuť na něco umělého, znamená to, že máte pokaženy běžné chuťové zvyky. Jezte tudíž výlučně přírodní potraviny, avšak nepřejídejte se. V létě jezte ovoce a zeleninu, které u vás rostou. Dnešek se v žádném případě nehodí k hladovění. Když už je hladovka v tento den *zakázána* a žaludek pracuje zvlášť dobře, můžeme vám doporučit chutná a zdravá jídla „přechodného období".

Mrkvový dort „Nevěra"

TZsto: 1 polévková lžíce cukru, 1 mrkev, 4 polévkové lžíce hladké mouky, 1 kávová lžička rozinek, 1 vejce.

Náplň: 10 květů pampelišky, 1 polévková lžíce medu, 10 mladých listů jitrocele.

Cukr smícháme s moukou, vajíčkem a rozemletými rozinkami s mrkví. Pečlivě vypracujeme těsto, přičemž jeho hustotu ovlivníme bud přidáním vody nebo mouky Středně husté těsto dáme na 1 - 2 hodiny do ledničky Následně z něho vyválíme dvě kulaté placky, které 20 - 30 minut pečeme v troubě. Musíme je ovšem hlídat, aby se nespálily. Studené placky ozdobíme živými žlutými květy pampelišky, listy jitrocele. K jejich připevnění použijeme med.

5. *a 6. den měsíčního cyklu*

Dnes se věnujte různým dechovým cvičením, zaměřeným na získání CO2. Pokud si budete představovat obrovský obraz zdravého tlustého střeva, plic (i kůže - ta je v tomto období aktivní, jelikož je spojena s plícemi a s tlustým střevem coby orgán odstraňující nánosy), můžete zmíněné orgány zpevnit a omladit. Z toho důvodu se v průběhu 72 dnou věnujte rozmanitým procedurám a cvičením, jež zpevňují plíce, tlusté střevo a kůži.

V souvislosti s tím je nezbytné si pamatovat, že kromě základních funkcí kůže i **plíce** zastávají očistnou funkci. **Tlusté střevo** mimo vylučovacího poslání plní řadu důležitých úkolů souvisejících se vsakováním přijímaných látek, syntézou nezbytné mikroflóry atd. Když vaše tlusté střevo pracuje špatně a vy trpíte zjevnou zácpou nebo nedostatečnou stolicí, vylučovanou jen obtížně, pak se do vylučování, jež toto střevo nezajistilo, zapojují kůže a plíce. Samozřejmě, že výrazně trpí krev a s ní logicky i celý organismus.

6. a 7. *den měsíčního cyklu*

Dnes se zabývejte záležitostmi, jež lze rychle zakončit. Sedmý měsíční den je vhodný ke cvičení asán, v nichž se používají především ruce. Nejméně se hodí k trhání zubu. V žádném případe nelžete! Co se týče stravy, platí pro tento den zákaz - nesmíte jíst slepičí maso.

V souvislosti s **ozdravením tlustého střeva** uvedu vizualizačně-autosugestívne zařikávání, jež „se spojí se svědomím orgánu" a „poprosí ho**, aby dobře fungoval:

„Mé tlusté střevo je čisté a mladé. Nově zrozená energie zlatavé barvy se vlévá do jeho tkání a buněk. Stěny tlustého střeva se sytí světlonosnou životodárnou silou. Každá buňka tlustého střeva se plní obrovskou, úžasnou, mladickou silou. Motorické buňky tlustého střeva omládly, jsou plné sil a energie. Razantně a rytmicky se zkracují. Peristaltika se světlonosnými vlnami valí tlustým střevem, přičemž snadno přenáší jeho obsah. Vnitřní prostředí tlustého střeva je zaplněno zlatavým, životodárným světlem, jež vytváří tvůrčí vnitřní prostředí, mikroflóru nejvyšší kvality.

Mé tlusté střevo je silné a mohutné. Jeho stěny oplývají mladickou silou a energií. Rytmus jeho práce je bezchybný a přesný. Nervová tkáň tlustého

střeva je nasycena životodárnou mladou energií. Silné impulzy vyvolávají rytmické stahy. Zbytky stravy vycházejí lehce, bez problémů, příjemně.

Miluji své tlusté střevo, jsem hrdý na jeho nově zrozenou mladickou sílu, nekonečnou světlonosnou energii. Mé střevo mě poslouchá a pracuje přesně a spolehlivě. Tak bude pracovat dnes, zítra, pozítří, pořád.

Mám rád své tlusté střevo, jsem hrdý na jeho nově zrozenou mladickou sílu, nekonečnou mladickou energii. Střevo mě poslouchá, funguje fantasticky a bezchybně. Tak bude pracovat dnes, zítra, pozítří, pořád."

Toto zaříkávání čtěte 5 - lOkrát za sebou a současně si představujte peristaltiku, tkáně a tvar tlustého střeva.

7. *a 8. den měsíčního cyklu*

V souladu se starobylými názory je osmý měsíční den dnem pokání a odpuštění hříchu. Dnes lze 24 - 36 hodin hladovět. Lidé s konstitucí „Hlenu" mohou hladovět nasucho. Jedinci s konstitucí „Žluči" by v době hladovění neměli pobývat na slunci.

Jak čistit tlusté střevo jsme již zmínili. Nejdříve ho pročišťujete urinovými klystýry. Půl dne shromažďujete urinu - vlastní nebo svých příbuzných. Lze ji dokonce smíchat. Jeden až dva litry jí nalijete do nádoby na klystýr a z ní ji přelijete do tlustého střeva. To děláte denně v průběhu 5-10 dnů. Je-li vše normální, přejděte na pařenou urinu. Zpočátku si dělejte 3 - 5 klystýrů, přičemž použijte 0,5 - 1 litr uriny pařené na polovinu objemu. Následně, další den, použijte stejné množství „spařené" na 1/3 a potom za den až dva „spařené" na 1/4. Tímto způsobem se dopracujete k cyklu 15 - 20 klystýrů, jenž vaše tlusté střevo velmi dobře vyčistí.

S cílem zmíněné očisty si lidé urinu připravují v předstihu. Sbírají ji do plastové nádoby. Co se týče pařené uriny, je vhodná jakákoliv. Vždyť varem se sterilizuje.

S. *a* 9. *den měsíčního cyklu*

Tento den je velice nebezpečený pro zdraví jedinců, kteří nemají příliš pružné cévy. Přechod od stažení k rozšíření totiž nemusejí vydržet. Cévy tedy mohou prasknout a současně s tím se objeví odpovídající choroby. Pokud cvičíte asány a je vám více než 40 let, necvičte dnes obrácené pózy. Při práci na chatě, na zahrádce se příliš nenamáhejte, zvláště ne na otevřeném slunci.

9. a 10. den měsíčního cyklu

Desátý měsíční den doporučujeme provést rozbor vlastního života, života vašich blízkých s cílem pochopit, jaká karma vás pronásleduje a jak se jí nejlépe zbavíte. Jedním ze způsobů jejího vylepšení je práce spojená s upevněním rodiny. Dnes vám radíme začít s jakoukoliv stavbou.

Uvedu seznam rostlin, jež si **připravujeme právě v srpnu:**

borovice	-jehličí, pupeny,
borůvka	- plody,
cibule	- plod,
česnek	- hlavičky,
heřmánek	- květní košíčky,
hloh	- květy, plody,
chmel	- šišky,
jitrocel větší	- listy,
kalina	- kůra, plody,
kmín	- plody,
kociánek	- celá bylina,
komonice	- celá bylina,
kopřiva dvoudomá	- listy,
křen	- kořeny,
malina	- plody,
mrkev	- semena, kořeny,
pampeliška	- kořeny, celá bylina,
pelyněk	- celá bylina,
petržel	- nať, kořeny,
podběl obecný	- květy, listy,
řebříček	- celá bylina,
střemcha	- plody,
suchokvět	- květy;
vlaštovičník	- celá bylina,
vlochyně (borůvka bažinná)	- plody,
zeměžluč	- celá bylina

10. a 11. den měsíčního cyklu

Jedenáctý měsíční den je spojen se základní energií lidské existence, jíž nazýváme Kundalini. Je považován za nejsilnější den měsíčního cyklu. Den, kdy je při jakékoliv práci nezbytná opatrnost a pozornost. Nelze opustit nedokončené dílo. Vše musíte dovést do konce. Jde o jeden z prvních dnu „ekadaši\ kdy snadno zvládáme hladovění. Proto se rovněž doporučuje k zahájení 24 nebo 36hodinové hladovky.

„Židé měli ve zvyku a považovali to za náboženskou nutnost, postit se, tedy zdržet se přijímání jakýchkoliv pokrmů, modlit se a přinášet oběti. Půsty dodržovali velice přísně. Lišili se nejen tím, že se zříkali stravy, ale také všech ostatních smyslových potřeb."

Ted tedy víte, že když se jedinec postí nebo „se podvoluje půstu", znamená to, že si dobrovolně postavil překážku. Sám svým smyslovým choutkám vydal zákaz s cílem podrobit si je a zkrotit. Tímto činem se povznesl, sám v sobě zaujal hlavní místo, přičemž odvrhl vše lživé a cizí.

Když tak neučiní dobrovolně, vědomě, pak „nadržování" smyslovým choutkám (jídlu, alkoholu, sexu, blahobytu atd.) z něho udělá jejich otroka, jenž si postupně ničí organismus.

11. a 12. den měsíčního cyklu

Jde o den milosrdenství a soucitu. Prospěšné je rozdávat dárky či milodary, zvláště když k vám někdo natahuje ruku a prosí. Dnes se na nikoho nesmíte zlobit. Rozum si musí podrobit vědomosti a city. Dvanáctého měsíčního dne je žádoucí pronášet vizualizačně-autosugestívne zařikávání, modlitby. Dnes mají zvláštní sílu a zaručeně se vyplní. Ovšem jen pokud je budete pronášet upřímně. Nejezte nic hrubého, žádné těžko stravitelné pokrmy. Pijte hodně šťáv, s výjimkou jablečné.

Pomocí vizualizačně-autosugestívnich zařikávání se můžete „naprogramovat" na uzdravení, ozdravení či omlazení. Důležité však je, abyste si při jejich pronášení velice zřetelně představovali ozdravující se nebo omlazující orgán. Zařikávání pronášejte aspoň 10 minut, v opačném případě se hologram obrazu vytvořeného vašimi představami rychle rozplyne a vaše námaha přijde vniveč. Optimální doba pro čtení zařikávání je 20 - 30 minut. Budete-li jej číst opakovaně několikrát denně, dostaví se velice výrazný výsledek.

Například Porfirij Ivanov, když onemocněl (domníval se, že na palci u nohy má rakovinu) několik dnů bez přestávky věnoval výlučně tomu, že „z těla vyháněl nečisté síly", přičemž si zcela jasně představoval, jak se obnovují tkáně a nemoc odchází. Nakonec (div nepozbyl naděje) choroba zmizela v podobě vodnatelnosti.

12. a 13. den měsíčního cyklu

Dnes se aktivují oběhové procesy probíhající v lidském organismu. Především energetické, dále krevní a peristaltiky střev. Tento den je jako stvořený k získávání nových vědomostí, rovněž se hodí pro práci s vlastní karmou. Určitě si dnes upečte chléb z naklíčených semen.

13. a 14. den měsíčního cyklu

Vysvětlím vám, jak z naklíčené pšenice připravovat polévku a karbanátky.

Polévka - vezmete 400 g „tající" vody, 2 středně velké hlavičky cibule, 2 mrkve a několik brambor. Brambory, cibuli i mrkev nakrájíte na drobné kousky. Vše vaříte do změknutí. Jakmile je zelenina měkká, hrnec odstraníte ze sporáku a přidáte do něj 2 - 3 polévkové lžíce naklíčené pšenice, bobkový list a další koření podle chuti (solit není žádoucí). Polévku necháte 10 - 15 minut stát, pak ji lze servírovat.

Zmíněná polévka je v chladném a suchém období roku zvlášť vhodná pro lidi s konstitucí „Vítr". Je jejich spásou. Již první lžíce jim ukážou, že je to „to pravé ořechové". Uvedená polévka přispívá k výraznému zvýšení potence a imunity.

Karbanátky - vezmete naklíčená zrna, rozemelete je v mlýnku na maso a přidáte česnek. Potom vytvarujete malé karbanátky, které smažíte

na rostlinném oleji. Chuť tohoto jídla výrazně připomíná chuť masových karbanátků.

14. a 15. den měsíčního cyklu

Čtrnáctého měsíčního dne je žádoucí pustit se do nové práce, především důležité. Činnosti zahájené právě v tento den bývají úspěšně zakončeny Lidé s konstitucí „Hlenu" dnes mohou nasucho hladovět. Jedincům s konstitucí „Žluči" a „Vetru" zase prospěje jakákoliv fyzická zátěž. Energie uvedeného dne v některých lidech vyvolává bezdůvodný smutek, lítost, žal. Neberte si to však nijak zvlášť k srdci, jelikož zítra nastane nový den a s ním se změní i energie. Život bude zase hezký.

Budeme pokračovat ve výuce prostých, nicméně velice efektivních jogistických póz - asán. Již známe dvě na stažení páteře a ted se naučíme pózu, která ji roztahuje.

Póza hlava v kolenou

Lehněte si zády na deku, ruce natáhněte za hlavu. Boky a stehna mějte pevně přitisknuty k podlaze. Pomalu se zvedejte do sedu - hlavu a hrudník. Nyní vydechněte a predklánějte se dál, až se dotknete prstů na nohách. Naklánějte se tak dlouho, dokud se hlavou nedotknete kolen. V této poloze setrvejte 5 sekund a následně trup pomalu zvedejte a vracejte se do výchozí pozice - tedy do lehu na zádech. Cvičení opakujte 3 - 6krát.

Zmíněná asána je vynikajícím cvikem pro dutinu břišní, stimuluje takové orgány jakou jsou ledviny, játra, slinivka břišní. Z toho důvodu je neocenitelná zvláště pro diabetiky. Podkolenní svaly a šlachy se zpevňují, páteř se stává ohebnější.

15. a 16. den měsíčního cyklu

Patnáctého měsíčního dne se aktivují patologické smyslové tlaky. Člověk má dojem, že ho jakási neznámá síla nutí uspokojovat nastalé potřeby. Je vsak třeba se naučit krotit své smysly, být ukázněný a umět sám sebe omezit. Dnes je dobré jíst bobovité potraviny, janizují (aktivují) organismus. A co se týčejinské (oslabující, uvolňující) stravy - šťáv, ovoce - tak té je nutné se dnes vyhýbat. Jezte tedy raději ostrá, tuhá, horká jídla, nikoliv sladká, vodnatá a chladná.

Výluhy z bylin pomáhají odstraňovat napětí. Mnohé z nich mají relaxační vlastnosti a snižují stres: *chmel, heřmánek, rozmarýna, šalvěj, máta peprná, kozlík lékařský, mučenka. Přeslička* je **například zdrojem kalcia** a křemíku, podobně jako *ovesná sláma, Vojtěšku* se zase doporučuje přidávat k jiným bylinám, jelikož je bohatá na živiny a velice dobře pročišťuje organismus. *Máta* zlepšuje náladu a odstraňuje napětí. Stejné vlastnosti

charakterizují *sporýše (vrbenu). Ženšen a pampeliška* tonizují. Plody *jalovce* zpevňují nervy, zlepšují činnost mozku, *třezalka* uklidňuje, *jmelí* sytí nervy.

16. a 17. den měsíčního cyklu

Dnešek se hodí k jakýmkoliv fyzickým cvičením. Ovšem pozor! Pohlavní styk se nedoporučuje. Stejně jako pojídání hub a živočišné stravy (s výjimkou ryb). Jde o den obnovy krve. Proto je vhodné jíst přírodní produkty obsahující železo. Zachovejte si vnitřní klid - to je dnes hlavní.

A jaké ozdravné procedury je nezbytné naplánovat na **III. fázi** Měsíce? Zmíněná fáze je charakteristická přechodem z rozšířeného stavu lidského organismu ke stažení. Podíváme se, jak se gravitační střed v našem těle přemisťuje a jak se současně s tím aktivují různé orgány.

V první třetině uvedené fáze se k činnosti probouzejí ledviny, ledvinová a křížová oblast. Ve druhé třetině pohlavní žlázy, prostata, močový měchýř a konečník. V poslední třetině hýždě, obratle kostrční a kost stehenní. Pokud je ve vyjmenovaných místech nějaký patologický stav, pak se projeví následujícími poruchami a zhoršením:

- v první třetině - poruchy v činnosti ledvin, uremie, struma, absces, bolesti hlavy, zvrácené pohlavní choutky (homosexualita),
- ve druhé třetině - zánět močového měchýře, nepravidelná menstruace, choroby rodidel, bolesti v krku,
- v poslední třetině - poruchy a nemoci v pánevní oblasti, neuralgie sedacího nervu, astma, mrtvice.

Jak ze souboru vyjmenovaných chorob a poruch vyplývá, jsou především spojeny s nánosy, v jejich důsledku tkáně trpí nedostatečnou schopností propouštět skrze sebe proud energie a tekutin. Jakmile pochopíte hlavní příčinu, můžete se pustit do práce s cílem ozdravit a obnovit žádoucí stav organismu. Například na otoky přikládáme urinové obklady a pijeme urinu. Tento způsob velice rychle odstraní přebytečné tekutiny.

Pokračování následuje.

17. a 18. den měsíčního cyklu

Sedmnáctý měsíční den je dnem aktivace ženské energie. V Indii jí říkají Šakti. Jde o den klíčeni, plodnosti, nejvyšší radosti. Mužům nesmírně prospěje, když se dnes díky ženám trochu „nabijí". Láska a vděčnost k nim by dnes měly převládat Ženy, přesycené zmíněnou energií, seji v podobě lásky a něhy snaží dát mužům. Pokud k tomu nedochází, svědčí to o případné energetické stagnaci v oblasti pohlavních orgánů, což se časem může projevit v nepříjemném onemocněni

Dnešní den prožijte vesele a uvolněně. Jeden druhému šeptejte bláznivá slůvka, vyznávejte si lásku. To vás energeticky sblíží, učiní z vás jeden celek. Doporučujeme pít dobré suché víno, jež symbolizuje poznání věčnosti,

milostnou extázi, styky spojené s pohybem, radost z bytí Manželství uzavřená právě sedmnáctého měsíčního dne budou díky lásce a souladu dlouho pevná.

Budu pokračovat v popisu ozdravných procedur, jež je nezbytné provádět ve **III. fázi měsíčního cyklu.**

V uvedeném období si lze dopřát a vydržet velkou fyzickou zátěž. Pro sportovce, kteří se věnují silovým sportům, jde o dobu vynikajících tréninků. Ovšem pro jedince, kteří přednost dávají ohebnosti, je tato doba naprosto nevhodná. Ohebnost se totiž zhoršuje. Jde o dočasné období. Mimochodem, asány jógy není dobré cvičit v čase, kdy jste nejohebnější, nýbrž v době, kdy tuto schopnost poněkud ztrácíte. Předejdete tak nadměrnému stažení. Jóga, tedy opravdová jóga, je plně v souladu s přirozenými cykly V opačném případě, budete-li cvičit asánu a přinese-li vám v určité době kýžený výsledek, vám v jiné způsobí potíže. Tak třeba milovníkům stoje na hlavě, aniž by v souvislosti s měsíčními fázemi v úvahu vzali rozdělení krve v organismu, se trhají oční cévy, „porouchají" se jim krční obratle atd. Soubor asán je tudíž nezbytné měnit v závislosti na měsíčních fázích. Jde o to dosáhnout harmonie vnějšího vlivu a vnitřního vědomí, nikoliv vnější vlivy zdvojnásobovat vnitřními.

18. a 19. den měsíčního cyklu

Energie organismu dnes klesá. V důsledku toho pozorujeme zpomalené reakce a pasivitu. V souvislosti s tímto jevem se člověk snadno poddává smyslovým choutkám, přesněji jejich ukojení, přičemž si tak ničí zdraví: jde především o přejídání, opilství a kouřeni Abyste ze sebe pasivní energii vyhnali, důkladně se vypoťte v parní lázni a pak se pečlivě umyjte. Budu pokračovat v popisu rad s ohledem na měsíční fáze.

Konkrétní doporučení pro HL fázi Měsíce:

1. *Fyzická zátěž* - nejintenzivnější tréninky zařadte na konec fáze, před bodem třetí čtvrtiny Poznáte, že se zvýšenou zátěží a intenzitou tréninků se vyrovnáte velice lehce.
2. *Fyzioterapeutické procedury* - jsou zaměřeny na pomoc organismu přecházejícího na režim stahu a ke konci stažení zabránit a udržet si rovnováhu. Zvlášť se to týká starších lidí. Otoky, vodnatelnost, jež se u nich projevují, jsou důsledkem stažení těla. Musíte se moc snažit, abyste ztrátu nahradili.
3. *Strava* - v důsledku aktivace žaludku a střev probíhají trávicí procesy mnohem snadněji. Lze si dokonce dopřát poněkud tužší pokrmy, avšak nesmíte se přejídat. Rozumnou míru je třeba dodržet ve všech ohledech.
4. *Očistné procedury* - Platí totéž, co jsme uvedli pro L fázi Měsíce.
5. *Použití bylin* - doporučuje se rovněž v souladu s fázemi a se stavem organismu v té či oné době. Například byliny rozmělňující kameny je vhodnější používat ve II. fázi, kdy dochází k přirozenému rozšíření. Výsledný efekt bude mnohem výraznější.

19. a 20. den měsíčního cyklu

Energie devatenáctého měsíčního dne je pro lidský organismus jen obtížně zvládnutelná. Tento den se hodí k očistě polní formy života za pomoci výše uvedených metod. Dnes se zadívejte do plamene svíčky, obejděte sní celý byt či dům. Rovněž vám prospěji, kdy všechny místnosti vykouříte kadidlem.

Budeme pokračovat ve výuce metod zaměřených na **boj** s **uhranutím.**

O Ti, jež vám škodí, za klid vaší zemřelé duše zapalují svíčky. Ostatně můžete to okamžitě pocítit: máte dojem, že vás polil chlad. Nejde o nic jiného, než o otevření kanálu mezi vámi a ostatními úrovněmi prostoru, jimiž z vás kdosi odsává energii.

O Zajděte do kostela a objednejte si bohoslužbu za zdraví (udělejte to třikrát). Zvlášť dobře to pomáhá, využijete-li kostel se třemi kopulemi. Pokud víte, kdo vám uškodil, zapalte mu, coby odpověd, svíčku za jeho zdraví - ovšem jen před ikonou Matky Boží.

O A ještě jedna nesmírně důležitá rada: po západu slunce nikomu nedávejte peníze, nože, jehly, sůl, nůžky - ať už by je chtěl kdokoliv. Prostřednictvím zmíněných předmětů vás právě v té době lze uhranout. Raději tomu zabraňte, ochraňte svou rodinu, svůj blahobyt. Tím spíše, že knih o čarování, o bílé i černé magii, je více než dost. Mezi námi žije hodně „uličníků", připravených „rady" a „recepty" z knih vyzkoušet.

20. a 21. den měsíčního cyklu

Dvacátého měsíčního dne je vhodné hladovět s cílem duchovního prozření. Krajně nežádoucí je však pojídat masitá jídla a namáhat zrak při nějaké obtížné práci. Dopřejte očím trochu klidu. Tento den se hodí pro práci v domě, pro pobývání v rodinném kruhu. Zvlášť prospěšné je společné předčítání náboženských a poznávacích textů. To vás sbližuje, vychovává a vzdělává.

Nyní uvedu některé důležité **rady týkající** se **stravy.**

O **Při nervozitě a roztržitosti** podle možnosti jezte jen nejkvalitnější pokrmy, vyvarujte se cukru, produktů z jemně mleté mouky, jídel z bister, jež, co se týče živin, nejsou v rovnováze, kofeinu, alkoholu, smažených jídel a nápojů typu cocacoly.

O Příčinou nervozity rovněž mohou být mléčné potraviny, zhusta způsobují **alergie.** Pokuste seje v průběhu několika týdnů nejíst a všímejte si, jak se to projeví na vašem stavu. Potom je opět postupně zařadte do jídelníčku a zase pozorujte reakci vašeho organismu.

O **Alergii** mohou vyvolávat i jiné potraviny: především čokoláda, rajčata, vejce a přísady obsažené ve zpracovaných pokrmech, včetně masa. Místo cukru nebo jeho umělých náhrad raději použijte med - cukr způsobuje nervozitu.

O Trpíte-li **hypoglykémií,** dodržujte uvedené rady - změny mohou být obrovské. Jezte hodně syrové zeleniny, ryb, celých zrn, čerstvého ovoce, vlákniny, pijte kysané mléko.

O Česnek a cibule v syrovém, nikoliv vařeném stavu, uklidňují a prospívají imunitnímu systému.

Pyl, propolis, mateří kasička a med nás chrání před nervozitou a blahodárně ovlivňují náš imunitní systém. Denně vypijte jednu až tři sklenice vody s kávovou lžičku jablečného octa a s kávovou lžičkou medu.

2L a 22. den měsíčního cyklu

Jde o den zvýšené aktivity organismu, projevu tvůrčích sil. Vhodné je pobývat v místech, kde se scházejí lidé. Pokud hodláte změnit zaměstnání, učiňte to právě dnes. Tento den se hodí k vodním a zpevňujícím procedurám, k procházkám a běhu na Čerstvém vzduchu. Nenamáhejte příliš játra, pijte hodně šťáv. Všechny výše uvedené rady prospějí vašemu krvetvornému systému, který je právě dnes velice činorodý.

Prostředky sloužící k **uklidnění nervové soustavy:**

O Ke koupelím použijte následující éterické oleje - z majoránky, mandarinky, heřmánku, šalvěje, cedru, borovice, geránie a levandule. K uvolnění svalů a odstranění bolesti použijte masážní oleje s přídavkem éterického oleje z pampelišky.

Hlavní surovinu - elixír heřmánku, používáme při citovém napětí, stresu, nespavosti a poruchách trávení na nervovém základě. Coby prostředek uvolňující svaly rovněž používejte elixír pampelišky, přeslička vás zbaví fyzického vyčerpání, ženšen poslouží k upevnění endokrinní a imunitní soustavy.

K uklidnění nervové soustavy je třeba nosit *jantar, ametyst, růžový křemen, tyrkys.*

22. den měsíčního cyklu

Tento den je jako stvořený ke studiu okultních textu, textu věnovaných józe a dalším ojedinělým védám. Rovněž je vhodné přečtené vyzkoušet v praxi. Kromě toho se dvacátého druhého měsíčního dne dá dobře proniknout do tajemství profesního mistrovství různých řemesel. Zaručeně si tajemství vámi vybraného povolání osvojíte, ovšem pokud k němu budete přistupovat čestně - z pohledu teorie i praxe.

Dnes si můžete dopřát více jídla než obvykle. Žaludek si s pokrmy poradí. Musejí však být přírodní. V rámci výuky okultních metod se snažte si osvojit následující způsoby **dýchání:**

1. Prstem ucpěte pravou nosní dírku a 3 - 5 minut dýchejte levou. Co cítíte? S největší pravděpodobností mírné ochlazení celého organismu.
2. Nyní si ucpěte levou dírku a 3 - 5 minut dýchejte pravou. Nejspíše ucítí-

te určité oteplení organismu. Tak tomu má být. Pravá nosní dírka je považována za „sluneční" a dýchání skrze ní vede k zahřátí těla.

Dýchání nosními dírkami náš organismus částečně reguluje tělesnou teplotu. Domníváme se, že každou dírkou protéká vlastní energie: teplá a kladná proudí pravou a dále pravým tenkým kanálem těla - pingalou a chladná záporná jde levou a poté levým kanálem těla - idou. Tyto okultní (obyčejným lidem neznámé) vědomosti můžete ve svých ozdravných metodách účinně využít. Například v době, kdy si čistíte játra, v zájmu celkového zahřátí organismu a aktivace enzymatických reakcí, dýchejte pravou nosní dírkou.

22. a 23. den měsíčního cyklu

Energie v organismu změnila směr - od stažení přešla k rozšíření. Jinými slovy řečeno, jde o den vnitřního napětí. Musíte ho tudíž prožít umírněně. Zvlášť nedoporučujeme věnovat se sexu. Místo volného proudění je sexuální energie stažena zvláštnostmi zmíněného dne a narušuje lidský organismus.

Dvacátého třetího měsíčního dne se k životu probouzejí sklony k násilí, přejídání, pohlavnímu dobrodružství a pomstě. Nebudete-li si všímat své nálady a chování, můžete si vážně poškodit organismus. Coby protiváha k výše vyjmenovaným sklonům vám poslouží opak: smíření, pokání, pust.

Na ozdravné procedury lze nahlížet jako na určitý druh pokání, smíření, omezení, jenž přináší pozoruhodné výsledky. Uvedu příklad.

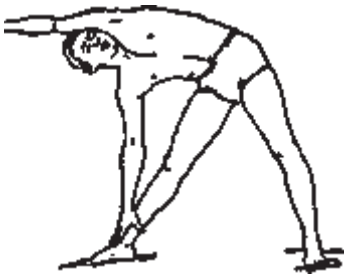
„Čistila jsem si **střeva a játra** - velice úspěšně. Nyní se cítím natolik dobře, až se mi to nechce věřit. Díky vnitřnímu použití uriny jsem si vyléčila vřed na dvanáctníku. Dříve jsem se bez léků neobešla a bála jsem se cokoliv sníst. Ted jím dělenou stravu a postím se. Výsledek je rovněž výborný. Po urinových klystýrech jsem při **menstruacích** přestala trpět bolestmi (dříve jsem měla takové, že jsem se domnívala, že je snad lepší zemřít, než tuto hrůzu trpět). A ještě něco: děje se se mnou něco pozoruhodného, co bych moc chtěla pochopit - od pánve k pravé patě mi procházejí teplé vlny, jakoby někdo blízko držel rozpálenou elektrickou žárovku. Co by to jen mohlo být?"

23. a 24. den měsíčního cyklu

Energie uvedeného dne přináší smyslné choutky, jelikož se v lidském organismu probouzejí zvláštní síly Přírody. Nesmíte je však příliš zneužívat. Tento den využijte k upevnění vlastního zdraví a ke zvýšení duchovní úrovně.

Jelikož je zmíněný den zasvěcen Šivovi, patronovi jogínů, seznamte se s blahodárným vlivem libovolné asány.

Níže uvedená asána představuje zjednodušenou variantu „Pózy trojúhelník". Vynikajícím způsobem roztahuje boční povrch trupu, přičemž z této oblasti odstraňuje různé rušivé jevy (vezmeme-li v úvahu, kolik aku-



punkturních kanálů prochází bočním povrchem trupu a to, že jejich stimulace má blahodárný účinek na celý organismus).

Asána se cvičí následovně: Postavte se zpříma, nohy roztáhněte na šířku 60 - 90 centimetrů. Ruce zvedněte horizontálně na úroveň ramen, dlaněmi dolů. Pomalu se nakloňte doprava tak, abyste cítili silné napětí v levém boku. Pravá ruka se současně musí dotknout pravého chodidla a levá je horizontálně nad hlavou. V této pozici setrvejte 5 - 7 sekund a následně se vraťte do výchozí polohy. Totéž udělejte vlevo. Cvik na každou stranu opakujte 3 - 5krát.

24. a 25. den měsíčního cyklu

Tento den je jako stvořený k různým očistným procedurám fyzického těla i polní formy života. Lze se pustit i do léčebné hladovky, věnovat se zvýšení duchovna. Dnes nikam nespěchejte, za ničím se nehoňte.

Téměř každý zaručeně slyšel **o hladovce,** ovšem odvahu prodělat ji, nemají všichni. Bohužel, pouze rozčarování, zklamání z léčby lidi nutí tento přirozený způsob léčení využít. Přitom pravdou je, že pokud se provádí správně, pomůže vždy.

„Je mi 39 let. Trpím psoriázou a hemoroidy Začal jsem se tedy čistit střeva. Vyčistil jsem si játra - vyšla ze mne černá a hnědá špína (kameny v ní nebyly). Potom jsem se rozhodl léčit se hladovkou. Měřím 182 cm, vážím 107 kg, jsem mírně plešatý a krátkozraký.

1. část - 19 dnů. Váha klesla na 85 kg. Psoriáza se zlepšila, zůstala pouze na kolenou a loktech, hemoroidy zmizely
2. část - 23 dnů. Urinu jsem nedokázal pít - chtělo se mi zvracet. Dával jsem si klystýry. Třináctého dne vylezly hemoroidy. Ve druhé polovině této části jsem ležel - byl jsem slabý a jakoby rozbitý. Váha klesla na 72 - 75 kg. Znovu se objevila psoriáza. Po hladovce jsem měl postavu jako v mládí. Psoriáza postupně mizí.
3. část - devátého dne, psoriáza zmizela. Váha se rovná 78 kg. Hemoroidy zmizely Stejně tak plíseň na nehtech na rukách a mezi prsty na nohách."

25. a 26. den měsíčního cyklu

Dvacátý šestý měsíční den je v měsíčním cyklu považován za nejnebezpečnější. Na jeho energii lidé reagují zbytečným shonem, bezdůvodnými nadávkami, příliš mnoho energie vyplýtvají na bohapusté debaty. Z toho důvodu se dnes raději zdržte jakýchkoli aktivit, budte rozumní a šetrní, co se citové oblasti týče.

Ozdravení organismu - je to nevyčerpatelné téma. Ozdravovat se lze

pomocnými prostředky jako je například urina, přičemž efektivita urinoterapie je vyšší, než u jiných metod lidového léčitelství a také současné medicíny. Jeden příklad za všechny.

„Je mi 47 let. **Vlasy** jsem si myla močí a lupiny zmizely. Vlasy rostou lépe. Tvář a ruce jsem si natírala močí, jelikož jsem měla svrab, problém se vytratil."

Nemusíte kupovat šampony proti lupinám. Urina je vám vždy k dispozici. Hlavu si myjete čerstvou teplou urinou, lze ji také vtírat do kůže. Potom 10 - 20 minut počkejte a vlasy opláchněte teplou vodou. Mýdlo nepoužívejte, v důsledku alkalické reakce z lidské kůže odstraňuje ochranu a urina, díky kyselé, ji naopak obnovuje. Mimochodem, nejmodernější šampony firmy Johnson's a Johnson's přešly na ph 5,5, jež má kůže a jež slouží k její přirozené ochraně.

Sledoval jsem mladou ženu, která si vlasy pravidelně myje urinou. Má nádherné, silné, husté vlasy, jež se překrásně lesknou a přitahují mužské pohledy. A do té doby se ničím jiným, než délkou copu, ne vyznačovala. Měla ho matný, takový nepěstěný. A teď? Je to síla, ženská síla.

26. a 27. den měsíčního cyklu

Jde o den, jenž se hodí k získávání tajných vědomostí, k intuitivnímu prozření. Proto se věnujte tématu, jež vás znepokojuje. Určitě ho zvládnete originálně a s vlastním prospěchem. Co se ozdravného programu týče, je zmíněný den z hlediska biorytmu jako stvořený k očistě tlustého střeva.

Nyní si něco povíme **o očistě krve,** jelikož srpen je mimořádně příhodný právě pro tuto proceduru. Očistu krve zahájíme třídenní dietou složenou ze šťáv. Lze ji prodloužit na 5 - 7 dnů. Použijte čerstvě vymačkané šťávy z ovoce a zeleniny červené barvy - višňovou, z červené řepy, červeného hrozná, červeného zelí, ostružinovou, klikvovou. Dávka představuje 1 - 3 sklenice i více denně. **Červená barva šťáv** nebyla vybrána náhodně:

1. červená barva díky zvláštní energii a frekvenci rezonuje s vlastnostmi krve, organismu, což stimuluje krvetvorbu.
2. dochází k nasycení organismu spektrem červené barvy, jež většina pato* logických jevů, především rakovina, nesnáší.
3. šťávy z ovoce a zeleniny jsou nasyceny biologicky aktivními látkami, které v organismu chronicky nemocného jedince zvyšují úroveň funkcí, takže se blíží činnosti zdravého člověka. Z toho důvodu choroby, rozvíjející se v důsledku všeobecného zpomalení funkcí, rychle mizejí.

Hojnost přirozené aktivní vody, jíž jedinec přijímá současně se šťávami, z těla rychle vylučuje rozpuštěné nánosy. Abyste tělu pomohli odstranit toxiny, dělejte si klystýry. Uvedené procedury čistící krev velice dobře pročišťují i vaše lymfy a tekutiny.

27. a 28. den měsíčního cyklu

Z energetického hlediska jde o vynikající den. Budete mít povznesenou náladu, takže se snažte si ji ničím nepokazit. Dnes se vám mohou zdát sny, jež vám poví něco o tom, kým jste byli v minulých životech. Pokuste se vylepšit si jídelníček a to v duchu zdravé výživy.

Šťáva z ***petržele*** - jedna z neúčinnějších. Nikdy jí nesmíte pít více než 60 ml. Vhodnější je toto množství smíchat se šťávou z mrkve, salátu, špenátu nebo celeru.

Syrová čerstvá šťáva z petržele se vyznačuje vlastnostmi potřebnými pro kyslíkovou výměnu a pro posílení normálních funkcí nadledvinek a štítné žlázy. Soubor látek, které zmíněná šťáva obsahuje, přispívá k upevnění cév, zvláště arteriálních kapilár. Uvedená šťáva je také velkolepým prostředkem pomáhajícím při pohlavních chorobách a nemocech močové soustavy Zvláště efektivní je u pacientů trpících kameny v ledvinách a v močovém měchýři, glomerulonefritidou a dalšími ledvinovými postiženími Se stejným úspěchem se používá rovněž při vodnatelnosti.

Šťáva z petržele je účinná i při onemocněních očí. Smíchaná se šťávou z mrkve a z celeru například pomáhá při kataraktu, zánětu očních spojivek, zjizvení povrchu rohovky a při dalších chorobách Petrželová šťáva, zvláště ve spojení se šťávou z řepy, se šťávou z řepy a z mrkve, ale také s okurkovou, se s dobrými výsledky pije při poruchách menstruačního cyklu. Jestliže ji budete pravidelně pít, s největší pravděpodobností se vytratí menstruační bolesti.

28. a 29. den měsíčního cyklu

Srpen je nepříhodnějším obdobím k **očistě ledvin** a to za pomoci melounů. Rozeberme si tento způsob očisty *Látky obsažené v melounu* - například glukóza, sacharóza, fruktóza - zvyšují vylučování vody z organismu. Přitom ovšem nedráždí ledviny, což je důležité zejména pro pacienty s ledvinovými chorobami. V melounu je také hodně pektinů, které mu dávají červenou barvu. Všechny výše vyjmenované látky přispívají k rozpouštění solí a kamenů v ledvinách.

Pokud jste se rozhodli, že si ledviny vyčistíte pomocí melounů, zásobte se jimi. Celý proces očisty si vyžádá 2 až 3 týdny. V průběhu tohoto období jezte výlučně **melouny** a jen jednou denně (jestliže to nemůžete vydržet) nekvašený chléb z naklíčených zrn.

Uvedu příklad.

„Při první operaci mi z pravé ledviny odstranili kámen. Byl maličký, nicméně mi způsoboval obrovské bolesti. Ledvinu mi nechali, jelikož ještě fungovala. Po devíti letech se historie opakovala: zase jsem měla kámen, opět jsem trpěla šílenými záchvaty bolesti. Tentokrát to však ledvina nevydržela. Odumřela v důsledku hydronefrózy. Odstranili mi ji tedy. Musela jsem se začít stravovat v duchu velice přísné diety. Začala jsem trpět bolestmi

hlavy, zvýšil se mi tlak. Pustila jsem se do běhání a ulehčilo se mi. Bolesti hlavy zmizely. A ted, v březnu, jsem opět dostala záchvaty. Postihly levou ledvinu. Na rentgenu se ukázal kámen. Celý červen mě léčili v sanatoriu, avšak zlepšení nenastalo. Má situace byla neúnosná. V srpnu jsem se obrátila na lidovou léčitelku Seměnovovou a začala jsem se léčit její metodou. Po prvním týdnu „melounového útoku" se kámen zmenšil, vycházel písek. Po druhém týdnu se uvolnil a zarazil se ve spodní třetině močovodu. A nakonec, po třetím týdnu „melounového úderu", vyšel bez problémů."

29., L a 2. *den měsíčního cyklu*

Dnes se nesmíte rozčilovat a znepokojovat. Žádoucí je provést Sank Prakšalánu. Následně si můžete ***otestovat potraviny:*** *v klidu se usadte a v duchu si představujte potraviny, které jíte. Jestliže se vám při vzpomínkách na nějakou udělá nevolno, znamená to, že v daném okamžiku je tato potravina pro vás nevhodná. Velice by vám prospělo, kdybyste dnes tělu dali pořádnou fyzickou „nakládačku^. Můžete jíst melouny, pít šťávy nebo magnetizovanou vodu.*

Nyní si něco povíme o rozmanitostech jógy - té úžasné vědy o člověku, prostoru, o jejich správném vzájemném působení.

Radža-jóga („Vznešená jóga") v člověku pomáhá rozvíjet osm sil. Můžete na ně nahlížet prostě jako na osm kvalit, avšak pojem „síla" se používá jako speciální. Jaký je vlastně rozdíl mezi kvalitou a sílou? Kvalita, to je to, co v nás jiní někdy mohou vidět a jindy je to před nimi ukryto. Je to to, co druzí mohou ocenit, avšak ne vždy cítí, že sami něco takového mají. A síla? To je něco, co nemůžete zůstat ukryto, je to nekonečný pramen inspirace jiných lidí.

Vyjmenujme si tedy **osm zmíněných sil:** *trpělivost, umět se postavit překážkám, přizpůsobivost, spolupráce, rozpoznání, úsudek, zahnáni prázdných myšlenek, odpojení vlastních myšlenek.* Je důležité nejen znát, jaké jsou ony síly, mnohem podstatnější je chápat kdy a jak je využit. Například když neustále trpíme špatné chování nějakého člověka a situace se porad zhoršuje, pak asi opravdu potřebujeme odvahu, abychom klidné, nicméně tvrdě mohli prohlásit, že v takových podmínkách nehodláme dále setrvávat. *Pokračování následuje.*

2. a 3. *den měsíčního cyklu*

Třetí měsíční den je považován za nejvhodnější pro vojenské uměni Nesmíte v sobě zadržovat agresivitu, naopak, umožněte ji vyjity v podobě pořádné fyzické zátěže. Jestliže tento den prožijete pasivně, muzete si tím způsobit energetickou nerovnováhu. Jedinec se může stát věrolomným, podezřívavým a nedůvěřivým. Lidem s konstitucí „Hlen doporučujeme zajít do sauny a lidem s konstitucí „Vítr" do parm lazne.

Dále uvedeme zkrácený rozhovor se známým léčitelem V. F. Vostokovem, jenž se týká zdraví a léčby „Léčit lidi je prakticky zbytečné," prohlásil V. F. Vostokov. Z úst profesora lidové medicíny tato slova zněla dost podivně. Viktor Fjodorovič je „dědičným" léčitelem. Pochází z rodu sibiřských zaříkávačů. Dvacet let se učil v tibetských klášterech, putoval Indií, Nepáleni, Tibetem. Díky tomu si osvojil unikátní vědomosti východní medicíny.

- Proč je to zbytečné? Za prvé - v důsledku obtížné sociálně-psychologické situace. Za druhé - zdraví je práce, avšak pracovat se téměř nikomu nechce. Lidé si chtějí zdraví koupit, třebaže lidová moudrost praví, že za peníze si ho obstarat nelze.
- Nevím, zda s vámi lékaři a nemocní budou souhlasit.

Zdraví se **šikovně prodává** a lidé ho v nespočetných střediscích ochotně kupují. Obchodují s ním nejen lékaři, farmaceuti, ale také senzibilové, léčitelé. Zdraví nabízejí v podobě západních „superpreparátů". Trh je přece nesmírně rozlehlý. Natolik, že obyčejný spotřebitel, běžný človíček, je vyveden z míry. Co si má vybrat?

3. a 4. *den měsíčního cyklu*

Čtvrtý měsíční den je třeba strávit v osamocení a snažit se nepřijímat unáhlená rozhodnutí. Raději si všechno nejdříve důkladně promyslete. Dnes nedoporučujeme trhat květiny. Vyjděte si na procházku do parku, do lesa, odpočiňte si, kochejte se přírodou.

Budu pokračovat v rozhovoru s V. F. Vostokovem.

- Abychom si mohli vybrat, musíme nejdříve určit přístup. To však není tak snadné, neboť dosud neexistuje všeobecně uznané chápání zdraví. Současná oficiální medicína za zdravého považuje člověka, jemuž správně fungují všechny orgány. K jedinci přistupuje z pohledu jednotlivých orgánů, dělí ho na sto částí a každou se zabývá jeden úzce zaměřený specialista.

Lidová medicína, například tibetská, člověka léčí jako celek. Pracuje konkrétně s Ivanovem, Petrovem, Sidorovem. Jde o daleko lidštější přístup, než má obvodní lékař. V souladu s tibetskou medicínou různé emoce vyvolávají různá onemocnění. Přílišná radost narušuje srdce, proto jásot nepřehánějte, zvlášť nyní. Ovšem smát se je nezbytné - minimálně 17 minut denně.

- 17 minut?
- Kdosi z vědců to vypočítal. Ale ted vážně, existuje prese smíchoterapie! Dále - **strach** hubí ledviny. **Smutek,** malomyslnost plíce. Většina astmatiků a nemocných s tuberkulózou jsou **melancholici. Rozčarování** utiskuje slinivku břišní. Potlačení skutečných citů, život, jenž neodpovídá svědomí jedince, vede ke zvětšení štítné žlázy. Snaha **ovládnout se** projevuje soustavným napětím orgánů malé pánve a „odměňuje" vás hemoroidy. (Sám za sebe doplním, že **hněv** ničí játra.)

4. *a* 5. *den měsíčního cyklu*

Pátý měsíční den se strava plně mění ve tkáně. Dnes tedy můžete holdovat jídlu a dát si vše, na co máte chuť. Ovšem pozor! Smíte jíst výlučně přírodní pokrmy. Máte-li chuť na něco umělého, pak máte zkažené běžné chuťové zvyky. Jezte tedy jen přírodní potraviny a nepřejídejte se!

Zakončím rozhovor s V. F. Vostokovem.

- **„Hemoroidy** přece způsobuje i sedavé zaměstnání?
- Vždyť o tom mluvíme. Jedinou příčinou nelze chorobu vysvětlit. Vezměme si duchovní příčiny. Jde zejména o podléhání něčemu, o sklon ke smrtelným hříchům. A těch lze napočítat 7, 10 a možná i 77.
- A co když člověk trpí zácpou? Co má dělat? Má si pročišťovat duši nebo střeva zbavovat nánosů?
- Dokonce i zcela obyčejná zácpa má několik příčin. První je citová - **strach** vedoucí ke křečím střevních svalů. Druhou je nevhodná strava. Třetí nedostatek pohybu. Čtvrtá je bioenergetická. Kterou z nich odstraní tableta? V tomto případě je nezbytná psychoterapie, bioenergetické působení, výběr individuální diety a individuální soubor cviků.
- Zajímalo by mě, jak pracovat s **duchovními příčinami?** Lze vůbec tvrdit: když nehřeším, budu zaručeně zdráv?
- Z určitého úhlu pohledu je to naprosto správné konstatování. Ale! Dnes může být zdravý výlučně člověk, jenž dodržuje nejen zákony Boha, ale také přírody Pokud dodržujete deset božích přikázání, ale současně přehlížíte přírodu, onemocníte. Člověk je natolik zdráv, nakolik má blízko k přírodě.
- Dejme tomu, že jedinec dodržuje všechna uvedená pravidla, nicméně jeho organismus signalizuje: to a to není v pořádku, to a to je třeba léčit. A pak ještě vyvstává otázka, jíž jsme náš rozhovor začali: kam a ke komu se jít léčit?
- Ani jeden lékař nepomůže ani jednomu nemocnému, pokud se dotyčný nestane doktorem sám sobě. Jelikož vy svůj organismus znáte, ale žádný doktor za 15 - 20 minut, ale co, ani za hodinu, vás nepozná. Stejně jako všechny ty tomografy, kardiografy a bůh ví jaké ještě přístroje. Prostě tímto způsobem nelze získat ucelený obraz pacienta. Proto neustále zdůrazňuji, že dnes někoho léčit je de facto marné. Je nezbytný nějaký základní kurz, odstranění negramotnosti v tomto směru."

Září

5. a 6. den měsíčního cyklu

Dnes jezte dary podzimu - melouny, dýně a další, jež mají sezónní charakter. Zásobte se jejich specifickou energií. V důsledku přirozeného a silného pohlcování energie organismem je vhodné použít různé metody zaměřené na jeho omlazení Dnes se velice dobře léčí dýchací poruchy.

Budeme pokračovat v popisu receptů na pokrmy s cílem zachovat co největší množství biologicky aktivních látek.

Sušenky z řepy „Věrnost"

Potřebujeme: 4 natvrdo uvařená vejce, 2 jasně červené řepy, 2 polévkové lžíce ořechů rozemletých v mlýnku na maso (lze použít i mandle)), 1 sklenice pískového cukru, 1 kávová lžička suché pomerančové kůry, 1 kávová lžička sušené máty, hladká mouka dle potřeby

Uvařené bílky s ořechy a syrovou řepou rozemeleme v mlýnku na maso. Žloutky s cukrem utřeme na hladkou masu a pak rychle přisypeme prosátou mouku. Vše promícháme a přidáme na prášek rozemletou pomerančovou kůru, mátu a zase promícháme. Pečeme v mírně vyhřáté troubě (teplota se pohybuje kolem 180 °C), přičemž na plech dáme papír na pečení, mírně pomazaný máslem.

Sušenky lze připravit s tykví, mrkví a s ovocem.

6. a 7. den měsíčního cyklu

Doporučujeme vám, abyste se dnes věnovali činnosti, kterou lze rychle začít a dokončit. Tento den je jako stvořený pro cvičení asán, v nichž se používají především ruce. Nejméně se hodí k trhání zubů. V souladu se starodávnými texty je právě ted vhodné „páchať modlitby".

Víte, co v organismu seje energii? V organismu existuje několik „energetických úrovní", z nichž každá plní vlastní specifické poslání. Například známe prvopočáteční **energii** zvanou Kundalini, jež zadává program rozvoje organismu a zajišťuje kontrolu; dále existují čakry, jež produkují různé druhy energie *(Múládhára - gravitační, anaháta - otáčivě-kmitavou, manipúra - tepelnou, světelnou atd.),* které tvoří polní formu života člověka; existuje rovněž **akupunkturní** soustava, jež v souladu s vnějšími biorytmy cyklicky zapojuje funkce organismu.

Ted si něco povíme o tom, co rozsévá energii v akupunkturní soustavě. V souladu s posledními vědeckými výsledky akupunkturní kanály představují elektronové vodiče, v nichž se elektrony šíří ohromnou rychlostí a směřují do orgánů, které jsou právě v činnosti. Elektrony svou kinetickou energii předávají aktivním centrům fermentů, díky čemuž probíhají všechny okysličovací a obnovovací procesy. *Pokračování následuje.*

7. a 8. den měsíčního cyklu

Osmý měsíční den, jak potvrzují starobylé názory, je dnem pokání a odpuštění hříchu. Lidem s konstitucí „Hlen" dnes doporučujeme zahájit suchou hladovku. Jedinci s konstitucí „Žluč" mohou také hladovět, ale jen s vodou. Osoby s konstitucí „Vítr" ať se raději očistí za pomoci klystýrú.

Budu pokračovat v popisu akupunkturní soustavy. V závislosti na přirozených zvláštnostech organismu a způsobu života se schopnost akupunkturní soustavy, produkující energii, u různých lidí a odlišného věku liší 1,5 - 15krát.

Zásluhou systematické praxe, jež je stále složitější a složitější, správného životního způsobu a myšlení, někteří jedinci sílu uvedené soustavy zvyšují 500 krát i více. Petrohradský vědec, doktor technických věd, G. Sergejev, pomocí přístroje, jenž sám vynalezl (jde o tzv. bioplazmograf) zjistil, že bioenergie R K. Ivanova SOOkrát převyšuje střední úroveň, pozorovanou u obyčejných lidí.

Nejmenší proudy povzbuzují akupunkturní soustavu lidí, jež vedou málo aktivní život. Požití alkoholu její činnost snižuje 2 - 5krát, přičemž chabá produkce energie může přetrvávat i několik dnů. Za 15 - 40 minut po vydatném obědě, a ještě horší je sváteční stolování, se aktivita akupunkturní soustavy snižuje 1,5 - 2,5krát. Soustavné nošení oblečení, zejména syntetického, a také obuvi, výrazně snižuje příjem energie, procházející chodidly.

Možná ted aspoň trochu chápete, proč je tak důležité vést asketický život - abyste měli **silnou bioenergii.**

8. a 9. den měsíčního cyklu

Devátý měsíční den je nebezpečný pro zdraví lidí, kteří nemají pružné cévy. Nemusejí totiž přechod od stažení k rozšíření vydržet. Pokud se zabýváte asánami a je vám více než 40 let, necvičte dnes obrácené pózy.

9. a **10.** *den měsíčního cyklu*

Jaké ozdravné procedury je žádoucí právě ted provést? **V průběhu II.** fáze Měsíce, především v její první třetině, se aktivuje hrud, břicho, loketní klouby, nadbřišek; ve druhé třetině - srdce, žlučník, hrudní koš a hrudní část páteře; v poslední třetině - orgány dutiny břišní, spojené s trávením: žaludek, tenké a tlusté střevo. Pokud se v uvedených místech nachází nějaký patologický jev, bude se zhoršovat.

- V první třetině - žaludeční choroby, vodnatelnost, poruchy trávení, nadváha (což je spojeno se slinivkou břišní), nevyrovnané chování;
- ve druhé třetině - bolesti v zádech, nemoci srdce, poruchy krevního oběhu;
- v poslední třetině - zduření dutiny břišní (polypy), poruchy v činnosti střev, průjem, apendicitida.

Zmínka o takových potížích, jakými jsou vodnatelnost, poruchy krevního oběhu, průjem, svědčí o tom, že vznikají v důsledku neschopnosti asimilovat tekutiny. Následkem gravitace se tekutiny dostaly do těchto částí, které jsou natolik „zaneřáděné" a natolik se „vybily" konzumací potravy, která nedokáže držet vodu, že v nich vznikají výše uvedené choroby.

10. a 11. den měsíčního cyklu

Desátého měsíčního dne je vhodné provést analýzu vlastního života, života příbuzných a pochopit, jaká karma vás pronásleduje a jak se jí nejlépe zbavíte. Jedním ze způsobů jejího vylepšení je ***upevnění rodiny.*** *Dnes se můžete pustit do jakékoliv stavby. S celou rodinou si někde na chatě odpočiňte od starostí a práce.*

Lidé narození desátého měsíčního dne pro sebe získávají nové a nové prameny energie - ovšem když ze sebe smyjí rodová prokletí, hříchy předků apod.

Budeme pokračovat v rozhovoru o ozdravných metodách, jež jsou určeny pro **II. fázi Měsíce.** Všeobecné rady pro zmíněnou fázi jsou založeny na tom, že lidský organismus „se rozšiřuje" a že proud tekutin a energie směřuje zevnitř ven, což výrazně přispívá k očistě organismu, jen k mírné ztrátě energie a obrovským ztrátám krve. Z toho důvodu se fyzicky příliš nenamáhejte - střední a malá zátěž vám umožní tuto fázi prožít docela dobře. Veškeré operace, nejsou-li nezbytné, přeložte do II. fáze Měsíce a ještě lépe na její konec. Velkou pozornost věnujte očistným procedurám.

Konkrétní rady pro II fázi Měsíce:

1. Fyzická zátěž - postupně k úplňku musí klesat, od střední k malé.
2. Pyzioterapeutické procedury - na začátku této fáze jsou spojeny s pomocí organismu rychleji a snadněji přejít k rozšíření. K tomu se výborně hodí teplé a horké koupele: teplé pro lidi s konstitucí „Hlen" a horké pro jedince s konstitucí „Vítr".

Vlažné a chladné sprchy si na začátku tohoto období dopřávejte velice obezřetně, ale na konci, před úplňkem, s cílem „ztlumit" příliš velké rozšíření vedoucí k apatiím, k oslabení, si je dávejte v hojné míře.

Pokračování následuje.

11. a 12. den měsíčního cyklu

Jedenáctý měsíční den je spojen se základní energií lidské existence, jíž nazýváme Kundalini. Je považován za nejsilnější den měsíčního cyklu. Jde o jeden z prvních dnů „ekadaši", kdy snadno překonáváme hlad. Z toho důvodu je vhodný k zahájení 24 - 36hodinové hladovky.

12. a 13. den měsíčního cyklu

Dvanáctého měsíčního dne je třeba rozdávat dárky, dávat milodary. Zvláště když vás o to někdo prosí. Dnes se na nikoho nezlobte. Žádoucí je

pronášet vizualizačně-autosugestívni texty a modlitby. Právě nyní mají zvláštní sílu a zaručeně se vyplní. Ovšem budete-li je pronášet upřímně a nezištně. Nejezte hrubou a špatně stravitelnou potravu. Pijte hodně šťáv, s výjimkou jablečné. Fyzickou zátěž snižte na minimum, abyste nepřetížili srdce.

Budu pokračovat v debatě o ozdravných procedurách, jež je třeba zvládnout ve II. **fázi** Měsíce.

O *Strava* - na začátku fáze jezte pokrmy, které rozšiřují (čerstvé ovoce a zeleninu, pijte šťávy apod.), abyste proces od stažení k rozšíření urychlili. Po dvanáctém dnu měsíčního cyklu si zase dopřávejte stahující jídla: kaše, dušenou zeleninu (máslo či oleje přidávejte co nejméně). Lidé s konstitucí „Hlenu" by v tomto období měli jíst suchou stravu, pít méně tekutin. Pro lidi s konstitucí „Vítr", jejichž organismus jen obtížně zadržuje vodu, je zmíněné období velice příznivé. Mohou si dopřát běžně vařené kaše. Mírně dušenou zeleninu, chléb z naklíčených semen.

O *Očistné procedury* - druhá fáze Měsíce je nemírně vhodná pro různé očistné procedury: nánosy s proudem tekutin mají samy snahu dostat se ven. Jelikož ve druhé třetině této fáze jsou aktivní žlučník a játra, všechny procedury spojené s pročištěním těchto orgánů je třeba provádět právě v uvedeném období. Pak totiž pozorujeme vynikající efekt, přičemž množství potřebných očišťujících látek není nijak velké, takže vše je pro nás snadnější. Zdůrazňuji tedy znovu, že jde o nejvhodnější dobu pro očistu jater. Velice dobré je nánosy vylučovat kůží - naparovat se vparní lázni, přičemž do ní zajděte několikrát během jedné návštěvy. Šank Prakšalána, kterou plníme právě ted, vynikajícím způsobem čistí celý trávicí trakt, především játra a slinivku břišní.

13. a 14. den měsíčního cyklu

Třináctý měsíční den je v lidském organismu dnem aktivace oběhových procesu. Především energetických. Dnes je dobré získávat nové poznatky, stýkat se s lidmi, pracovat nad vlastní karmou. Rozhodně si upečte chléb z naklíčených semen. Můžete jíst hodně, zvláště jedinci s konstitucí „Vetru".

Jelikož se právě dnes aktivují **oběhové procesy,** seznámíme se s nimi podrobněji. Hlavním energetickým centrem, jenž tvoří otáčivě-kmitavou energii, je srdce (čakra anaháta). Srdce funguje nejen coby krevní čerpadlo, ale také jako jakési dynamo-stroj, jenž je základem magnetického pole člověka. Magnetické osy srdce a celého organismu se shodují. Pokud srdce nezajišťuje dostatečný tlak v krevním řečišti, mohou vypovědět ledviny. Aby pracovaly normálně, je nezbytný určitý filtrovaný tlak.

Oběhové procesy odpovídají rovněž za to, jak si člověk dokaze osvojit nové vědomosti. Ostatně na tom není nic divného, vždyť poznatky získáváme následujícím způsobem: informace jde nejdříve od smyslových organu tam se přijímá a porovnává s informací, která je již uložena v paměti jedince.

Pak následuje etapa zpracování do jakéhosi informačně-energetického symbolu a jeho uložení do odpovídajícího oddělení banky paměti. Pokud jsou tedy oběhové procesy příliš pomalé, člověk dlouho přemýšlí, vzpomíná, snaží se pochopit atd. přirozeně, že to všechno se odrazí na jeho schopnosti osVojit si nový materiál. Právě třináctý měsíční den naše otáčivě-kmitavé procesy energeticky „nakopává", takže se nám snadno učí.

14. a 15. den měsíčního cyklu

Čtrnáctý měsíční den je žádoucí začínat novou práci, především důležitou. To co začneme právě dnes, úspěšně zvládneme. Lidem s konstitucí „Hlen" doporučujeme suchou hladovku. Lidem s konstitucí „Žluč" a „Vítr" prospěje jakákoliv fyzická práce. Energie zmíněného dne u některých jedinců vyvolává bezdůvodný smutek, žal a lítost. Neberte si to však nijak zvlášť k srdci, neboť zítra nastane nový den, energie se změní a život bude zase hezký.

Vyjmenuji rostliny, které se sklízejí v září:

Andělika	- oddenek s kořeny
Cibule kuchyňská	- cibule
Heřmánek	- okvětní košíčky
Chmel	- šišky
Jalovec	- plody
Jitrocel	- listy
Kalina	- plody, kůra
Klikva	- plody
Kmín	- celá bylina
Kopřiva dvoudomá	- listy
Kozlík lékařský	- oddenek i s kořeny
Křen	- kořeny
Mrkev	- semena, kořeny
Pampeliška	- kořeny
Pelyněk	- celá bylina
Petržel	- nať, kořeny
Řešetlák	- plody

15. a 16. den měsíčního cyklu

Právě se aktivují patologické citové tlaky. Člověk má dojem, že ho nějaká neznámá síla nutí uspokojovat nastalé potřeby. A to za každou cenu. Je třeba umět krotit svou citovou podstatu, být ukázněný, sám sebe omezit. Dnes je vhodné jíst bobovité kultury. Janizují (aktivují) organismus. Naopak jinské (oslabující) stravě se raději vyhněte. Jde především o šťávy a ovoce. Přednost dejte ostrým, tuhým a horkým pokrmům před sladkými, vodnatými a studenými.

Budu pokračovat ve vyprávění o „osmi silách" radža-jógy. Oněch osm sil je takových, že v případě jakékoliv situace se najde aspoň jedna, kterou mohu použít. Její správný výběr bude záležet na mně, na tom, do jaké míry zůstanu klidný a dokážu si představit vzniklou situaci, o níž je řeč.

1. ***Trpělivost*** - zahrnuje v sobě schopnost jít za hranice vlivu negativních situací, nereagovat na ně dokonce ani v duchu. Je velice důležité zmíněnou sílu využívat, trénovat ji v době hladovky. Ještě více ji trénujte ve chvílích volního zadržení dechu. Tato síla Vám umožní stát se tím, kým se chcete stát. Hlavně si zapamatujte - trpělivost musí být uvědomělá. Ostatně člověk musí přetrpět hodně vědomého, aby svůj um a tělo ozdravil.

16. a 17. den měsíčního cyklu

Pro šestnáctý měsíční den doporučujeme libovolná fyzická cvičení. Ovšem ne pohlavní styk. Neradíme vám jíst houby a živočišnou stravu (s výjimkou ryb). Jde o den obnovy krve. Je tudíž nutné jíst přírodní produkty obsahující železo. Zachovejte si vnitřní klid, to je dnes to nejpodstatnější.

Lidé narození tento den mají rádi čisto a bílou barvu. Nemají ve zvyku soudit druhé. Vyznačují se schopností osvojit si různé dokonalé vlastnosti, přičemž tak činí cíleně a pravidelně to trénují. Například se učí rozumět jazyku rostlin a zvířat. Právě takoví jedinci se mohou stát významnými léčiteli, neboť každá bylinka jim prozradí, jakou nemoc umí léčit. Budu pokračovat ve vyprávění o „osmi silách" radža-jógy.

2. ***Postavit se překážkám*** - (jde o odvahu) tato schopnost se v životě rozvíjí tím, že rozumně překonáváme potíže. Jestliže se tedy první síla projevuje v trpělivosti, pak rozvoj této představuje komplikaci, přitvrzení metod, během nichž vytváříte zvláštní volní tlak. Například nikdy najednou při částečném výdechu nedokážete na 3 - 4 minuty zadržet dech. Díky pravidelnému a postupnému tréninku to nakonec zvládnete. Naučíte se odolávat stále většímu a většímu přání nadechnout se, dokážete překonat stále se zvyšují utrpení. Nakonec se povznesete nad cizí vůli (těžká nemoc) a stanete se svobodným člověkem (zdravým). *Pokračování následuje.*

17. a 18. den měsíčního cyklu

Sedmnáctý měsíční den je dnem, kdy se aktivuje ženská energie. V Indii jí říkají Šakti. Jde o den klíčeni, plodnosti, nejvyšší radosti. Z toho důvodu je zvlášť příznivý pro manželství. Mužům dnes prospěje, když se u žen trochu „nabijí". Láska a vděk k ženě musí převládat celý den.

Ženy, zahlcené zmíněnou energií, se ji v podobě něhy a lásky snaží mužům předat. Pokud k tomu nedochází, znamená to, že jde o energetickou stagnaci v oblasti pohlavních orgánů, což se časem může projevit v nepříjemném onemocnění.

Dnešek prožijte vesele a uvolněně. Říkejte si bláznivá slůvka, vyznávejte si lásku. To vás energeticky sblíží a učiní z vás jeden celek. Doporučuje se pít dobré suché víno, jež symbolizuje poznání věčnosti, milostnou extázi, spojení s pohybem a radost z bytí. Manželství uzavřená v tento den, budou díky lásce a souladu dlouho pevná.

Energie, kterou si muži a ženy mezi sebou v době pohlavního styku vyměňují, je natolik silná, že s její pomocí lze omlazovat vlastní organismus, ovšem pokud ji využijeme správně. Věžte, že energie orgasmu je nejsilnějším prostředkem i pro duchovní zdokonalení, pro přechod vědomí do dalších, daleko jemnějších stavů, kdy se vám mnohé otevírá. Naučte se tedy vzájemně působit svými těly, vědomím, dušemi.

18. a 19. den měsíčního cyklu

Osmnáctého měsíčního dne se energie organismu snižuje, v důsledku čehož pozorujeme jisté zpomalení a pasivitu. V souvislosti s tím člověk snadno podléhá rázným pokušením, ničícím jeho zdraví -přejídá se, opíjí a kouří. Abyste ze sebe energii pasivity vyhnali, zajděte si do parní lázně a důkladně se vy poťte. Pak se neméně pečlivě umyjte. Budu pokračovat ve vyprávění o „osmi silách" radža-jógy.

3. **Přizpůsobivost** - projevuje se v přijetí toho či onoho systému, lidí kolem vás, těch, s nimiž žijete, pracujete, učíte se nebo se s nimi stýkáte. Nejde ani tak o sílu, jako spíše o rozvoj schopnosti zachytit v sobě to, co vyvolává nepřízeň, nervozitu.

Například již dávno se věnujete ozdravování svého organismu: pijete urinu, děláte si klystýry, čistíte si játra. Ovšem pořád se bráníte hladovce. Je to proto, že v důsledku nasycení máte příliš rozvinut pocit vnitřního komfortu. Jde o zvláštní informaci, jíž by **hladovka** zničila. Musíte tudíž pochopit, proč tento pocit hlad nepřijímá. Když vám to dojde, pak nad vámi zmíněný pocit už nebude mít žádnou moc. Pochopte prameny a příčiny nepřijetí a pak ho dokážete vědomě překonávat, nikoliv neuvědoměle odstrkovat.

Přibližně stejný je mechanismus nepřijetí lidí a událostí. Když si to uvědomíte, budete povzneseni nad jakékoliv konflikty jak uvnitř vaší osoby, tak mimo ni. Dokážete se formovat a přizpůsobovat podle potřeb dané situace.

19. a 20. den měsíčního cyklu

Energii devatenáctého měsíčního dne lidský organismus přijímá jen obtížně. Dnes je vhodné pročišťovat polní formu života za pomoci metod, které jsme již uvedli. Podívejte se do plamene svíčky, obejděte s ní celý pokoj či dům. Dobré je rovněž kadidlem vykouřit všechny místnosti. Dnes se rodí tvůrci-samotáři, nepochopení světem, nebo chytráci, mazaně spřádající sítě pro prosťáčky.

A ted si něco povíme o tom, jak v bytě nebo v domě určíme, kde se nacházejí **energetické obludy** nebo, řečeno zcela obyčejně, „nečisté síly".

O Vezměte si posvěcenou sůl a položte ji na rozpálenou pánev. Ať se na ní 15 - 20 minut hřeje. Jestliže je váš byt či dům čistý, dostane sůl žlutou barvu a pokud u vás přebývají zmíněné obludy, začne praskat a tmavnout, až dostane temně hnědou nebo dokonce černou barvu. Tak lze ony

síly nejen odhalit, ale i vyhnat. Ještě lepší je si na pomoc vzít kadidlo a místnost vykouřit.

O Uvedu ještě jeden způsob ochrany příbytku před „nečistými silami . Zvlášť prospěšná je voda svěcená 6. ledna, na svátek Tří králů, den křtu Ježíše Krista. Pokropte jí všechno v domě či v bytě. Obludy energii této vody nesnášejí a váš příbytek opustí.

O Zkuste i tuto metodu: ze svěcené vody vypracujte řídké těsto a nad vstupními dveřmi (zvenčí i zevnitř) a také nad okny jím nakreslete krize. To vás ochrání před špatnými myšlenkami, přinášejícími nákazu a zhoubu, vyslanými špatnými a závistivými lidmi.

20. a 21 den měsíčního cyklu

Abyste duchovně prozřeli, dvacátého měsíčního dne držte hladovku. Krajně nežádoucí je jíst masitou stravu a namáhat zrak při nějaké obtizne práci. Dopřejte svým očím odpočinek. Dnešek je jako stvořeny pro domácí práce, pro chvíle strávené v rodinném kruhu. Zvlášť dobré je rodinné předčítání náboženských a poznávacích textů. To vás sbližuje, vychovává a vzdělává. Budu pokračovat ve vyprávění o „osmi silách" radza-jogy

4. **Spolupráce** *s jinými lidmi* vyžaduje takové duchovní vědomi. Jde o to, abyste se na všechny dokázali dívat jako na sobě rovné. To skupme dodá jednotu a sílu. Spolupráce, jíž nám tato síla přináší, usnadňuje řešení jakéhokoliv problému. Velice dobře se to projevuje při ozdravovaní rodiny. Rozebereme si dvě situace:

První situace - blízkému příbuznému pomáháte zbavit se dlouhotrvající chronické nemoci. Ke kvalitnímu uzdravení je například nezbytný správný způsob života, což se vašemu okolí může jevit jako vrtoch, hloupý nápad. Musíte to pochopit a snažit se pomoci. Je třeba lidem vnuknout nápad, aby při procedurách pomáhali. „»

Druhá situace - sami churavíte. Chováte se mužně, nevyvádíte, nestěžujete si a nespíláte ani osudu. Na zdravé jedince se nedíváte se závisti a neusilujete o to, aby vám, coby nemocnému, věnovali více pozornosti nez je nezbytně nutné. Pochopte zdravé lidi i s jejich problémy a nenuťte je, aby setrvávali ve vaší přítomnosti. Mají svou práci, svou karmu a vy zase tu svou. lak si ji odpracováváte čestně, aniž byste tuto povinnost házeli na bedra jiných.

21. a 22. den měsíčního cyklu

Dvacátý první měsíční den je dnem vzestupu činorodosti organismu, projevu tvůrčích dovedností. Setrvejte v místech kde se scházejí lidé. Hodláte-li změnit zaměstnání, učiňte tak právě dnes Tento den je vhodný pro zpevňující a vodní procedury, pro procházky a běh na čerstvém vzduchu. Nepřetěžujte játra, pijte hodně šťáv. Všechny zminene kroky podpoří váš krvetvorný systém, který je dnes aktivní. Budu pokračovat ve vypraveni o „osmi silách" radža-jógy.

5. Rozpoznávání - jde o schopnost vlastním myšlenkám, slovům a činům dávat správnou formu, ale i myšlenkám, slovům a skutkům jiných lidí. Stejně jako zlatník musí umět rozlišit mezi falešným diamantem a pravým, musíte i vy dokázat ochránit kladné a důstojné myšlenky a vyhnat záporné a škodlivé. Zejména negativní ideje zhusta vrhají stín, brání skutečnému rozlišování. Odstraňuji je za pomoci meditace nebo sebeanalýzy.

Schopnost rozlišit skutečné od falešného, podstatné od druhořadého, je nesmírně důležitá životní kvalita. Než výše uvedené síly správně použijete, musíte je poznáváním zvážit a ocenit. Ostatně k něčemu podobnému dochází i při dodržování libovolné ozdravné procedury. Mnohokrát jsme zdůrazňovali, že pokud chcete využívat nějaký systém, musíte se nejdříve přesvědčit, že vám vyhovuje, že v úvahu bere individuální konstituci, věk, roční období, polní formu života jedince, že ho učí pracovat s vlastní karmou. Pokud má tedy všechny zmíněné faktory na zřeteli, lze mu důvěřovat a lze si z něho vzít to, co je konkrétně pro vás nejlepší.

22. a 23. den měsíčního cyklu

Tento den se hodí ke studiu okultních textů, textů věnovaných józe a dalším ojedinělým vědám. Navíc se dnes dají lehce ovládnout tajemství profesionálního mistrovství různých řemesel Zaručeně proniknete do tajů vámi vybraného povolání, pokud ovšem tento den opravdu svědomitě zasvětíte výuce i praxi. Dnes můžete jíst víc. Žaludek se s pokrmy snadno srovná. Musejí však být přírodní. Budu pokračovat ve vyprávění o „osmi silách" radža-jógy.

6. **Dělat si úsudek** člověku umožňuje rychle, přesně a bez emocí se rozhodovat. K tomu je však třeba být nad věcí, tedy nad situací, emocemi a názory jiných lidí. Rovněž je nezbytné jasně chápat, co je špatné a co dobré. Meditace radža-jógy prostřednictvím chápání sebe sama intelektu dodává jas a sílu a také umožňuje s nadhledem posoudit okolní svět.

Síla rozpoznání a síla úsudku jsou si blízké z hlediska smyslu, mají však i odlišnosti. Například jste si vybrali nějakou ozdravnou metodu (dejme tomu urinoterapii) a začínáte ji využívat. Náhle vám kdosi vyjeví, že moč lidi tráví. Takže jste pili urinu, otrávili se a dostali se do nemocnice.

V dané situaci musíte zapřáhnout sílu svého úsudku. Z čeho se urina tvoří? Z krve. Když se tedy jedinec tráví vlastní urinou, proč se neotráví i vlastní krví? Pokud krev do uriny přináší škodlivé látky, jež organismus vylučuje, pak k otravě dochází právě proto? Ale vždyť sliznice žaludečně-střevního traktu má kromě vsakování i vylučující funkci. Navíc urina je solným roztokem, jenž účinkuje coby projímadlo. Znamená to, že při vnitřním použití uriny se zpětně vsakuje již vyloučené a opačně, nastává úleva, což se vysvětluje jako otrava.

23. den měsíčního cyklu

Jde o den vnitřního stresu. Proto je třeba ho prožít umírněně. Zvláště se nedoporučuje sex. Místo volného průtoku je sexuální energie stažena zvláštnostmi tohoto dne a ničí lidský organismus. Dnes se k životu probouzejí sklony k agresivitě, přejídání, pohlavnímu dobrodružství a pomstě. Jestliže si nebudete hledět svého chování a nálady, můžete si organismus vážně poškodit. Opakem výše uvedených neřestí je ***smíření, pokání, půst.*** *Praktikujte je!*

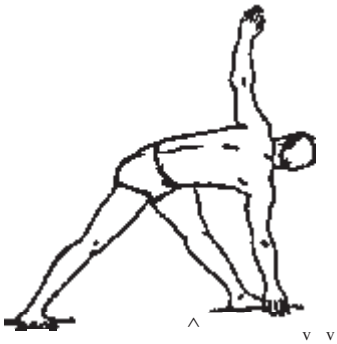
Budu pokračovat ve vyprávění o „osmi silách" radža-jógy.

7. **„Zabalení" prázdných myšlenek** v jazyce duchovního vědomí znamená, že s sebou všude nenosíme negativní a bezduché myšlenky, což nás ochraňuje před duševní a fyzickou únavou. Toto „šetření" nám nabízí absolutně kladný pohled na věci.

Přirozeně, když se cestou rozpoznávání a úsudku dopracujeme k mechanismu vlivu myšlenek, emocí a nálad na náš organismus, musíme to využít. Veškeré rozumové „kaše, které jste si navařili", využívají vaši životní sílu a snaží se vám velet. Potřebujete je vůbec? Hned a rozhodně je odhodte. Tím spíše, že myšlenkové nedostatky narušují organismus a způsobují choroby. Nic dobrého nepřinášejí. Například přemítání labužníka o vydatném obědě v konečném důsledku vede k zanesení jeho organismu. **Proto se držte jen toho, co potřebujete a co je pro váš život prospěšné.** *Pokračování následuje.*

23. a 24. den měsíčního cyklu

Energie dvacátého čtvrtého měsíčního dne s sebou nese jasně vyjádřené smyslné pocity, neboť v lidském organismu se probouzejí zvláštní přírodní síly. Dnešek aktivně využijte k upevnění svého zdraví a ke zvýšení duchovní úrovně. Jelikož je zmíněný den zasvěcen Šivovi, ochránci jogínů, seznamte se s blahodárnými vlivy libovolné asány (jogistického cvičení).



Již dříve jsme zmínili **„Pózu trojúhelník".** Dále uvádíme její složitější variantu, jež má na kříž daleko větší účinek. Velice dobře ho léčí. V uvedené variantě nejen že dochází k jeho roztažení, ale také ke kroucení, jež obratle nutí hýbat se, uvolňuje meziobratlové ploténky. Pokud tato část zad trpí nedostatkem pohybu, časem tvrdne jako hůl, ukládají se v ní soli a objevují se bolesti.

Uvedená asána se cvičí následovně: Nohy doširoka roztáhnete (pnblizne na šířku dvakrát větší než jsou ramena) ruce na úrovni ramen rozpazte do stran. Pomalu se předklánějte dolů **a** současně se **v** pase stáčejte (zadá jsou rovná) **tak** dlouho, až se levá **ruka dotkne pravého chodidla.** V teto

poloze vydržte 3 - 5 sekund a následně se pomalu vraťte do výchozí pozice. Cvičení udělejte 4 - 8krát na obě strany

24. a 25. den měsíčního cyklu

Dnes se lze věnovat různým metodám zaměřeným na očistu jak fyzického těla, tak polní formy života. Je možné se rovněž pustit do léčebného hladovění, pracovat nad zvýšením vlastního duchovna. Dnes nikam nespěchejte a za ničím se nehoňte. Budu pokračovat v popisu „osmi sil" radža-jógy.

8. **Vypojení vlastních myšlenek** je možné dokonce i při nějaké činnosti. Samozřejmě, že mé myšlenky musejí být do této aktivity také zapojeny. Ve chvíli plnění libovolného úkolu je však mohu často „odpojovat" a vracet se do stavu vnitřního klidu. Díky tomu se mé myšlenky práce neúčastní (kromě času, kdy je to absolutně nezbytné) a já tak zbytečně neztrácím duševní energii. Jde o skutečně kontrolní sílu, která člověku dává obrovskou moc.

Podstata tohoto jevu spočívá v zachování energie organismu - tedy když jsme prosti jakýchkoliv myšlenek. Libovolná myšlenka, proud myšlenek, to je především proud energie v naší polní formě života. Myšlení kazí naše polní struktury. Ostatně i na to je nutná energie. V konečném důsledku z uvedeného vyplývá, že největším spotřebitelem energie organismu je proces, při němž operujeme jakýmikoliv myšlenkami. Abychom tomu zabránili, **je nezbytné rozum** za pomoci jeho samotného **soustavně kontrolovat a přerušovat aktivní, nicméně nesmyslnou rozumovou činnost.** Například takovou; co bych udělal (a), kdybych byl (a) prezidentem (prezidentkou) Ruska, Ameriky?

V duchovní praxi existuje řada metod zaměřených na odstranění nepotřebných myšlenek. K nim lze zařadit nezapojení se do rozhovoru v průběhu hodiny, dne, týdne atd. Známe i daleko tvrdší způsob - poustevnictví -jenž naprosto vylučuje vnější pramen myšlenek, přicházejících z okolí.

25. a 26. den měsíčního cyklu

Dvacátý šestý den je v měsíčním cyklu považován zajeden z nejnebezpečnějších. Na jeho energii lidé reagují zbytečným shonem, bezdůvodným nadáváním, hodně energie vyplýtvají na prázdné debaty. Proto se dnes raději zdržte jakýchkoliv aktivit a budte, co se citové oblasti týče, rozumní a šetrní. Budu pokračovat ve vyprávění o radža-józe.

Víra ve vlastní síly znamená, že věřím svým zkušenostem a mám odvahu prozkoumat, co jsem prožil. Víra však nikdy nesmí být slepá. Pokud totiž důvěřujeme tomu, čemu nerozumíme, pak se důvěra dříve nebo později rozbije na drobné kousky. Na prvním místě je pochopení a k tomu potřebuji vědomosti. V radža-józe je obsaženo zvláštní vědění.

Nejdříve ono vědění pořádně prozkoumejte, snažte **se** pochopit, o čem

byla řeč a ve svém mozku se vytvářejte jasný obraz. Až dokonce si promyslete, co znamená být čistou, klidnou duší. Jaký vliv to může mít na váš praktický život, jaký účinek to bude mít na vaše vztahy s jinými lidmi.

Jak působí cyklus „rozum - intelekt - minulé vzpomínky"?
Mohu vůbec spatřit procesy, které ve mně probíhají?
Je karma adekvátním vysvětlením mé současné pozice?
Když na sebe plně převezmu odpovědnost, změní to nějak mou situaci?
Uvědomuji si, že každý čin, každá myšlenka, každý úmysl jsou podřízeny tomuto zákonu?
Jestliže Bůh existuje, mohu s ním přicházet do styku?
Je přijatelné vysvětlení Jeho formy a vlastností?
Jenom když o smyslu vědění budete přemítat, můžete si vytvořit měřítko, s nímž lze srovnat vaši praktickou zkušenost.

Co se týče ozdravného programu, je víra v sebe sama, ve vlastní síly, v rozum, tím hlavním. Pokud absentuje, pak se do ničeho nepouštějte. Výsledek bude velice chabý.

26. a 27. den měsíčního cyklu

Dnešek je příznivý pro získání nejtajnějších vědomostí, pro intuitivní prozřeni Proto právě dnes musíte čas věnovat problému, jenž vás znepokojuje. Určitě ho svérázně a s vlastním prospěchem vyřešíte. Z biorytmického hlediska je tento den, co se ozdravného programu týče, vhodný k očistě tlustého střeva

Budu pokračovat ve vyprávění **o víře ve vlastní síly.** Téměř všichni znají cirkusového siláka Valentina Dikulu, jemuž se zdraví vrátilo po těžkém úrazu páteře. Podle všech lékařských knih šlo o invalidu na celý zbytek života. Mohl pouze ležet, v lepším případě sedět. Víra ve vlastní síly, ve vlastní rozum, schopnost čekat na kýžený výsledek řadu let, udělaly své. Zcela se uzdravil a jeho silové triky byly unikátní. Něco podobného se přihodilo Juriji Vlasovovi a mnoha jiným lidem, kteří si věřili, věřili vlastnímu rozumu, uměli čekat a neztráceli hlavu.

Zamyslíme-li se nad tím, můžeme prohlásit, že neotřesitelná víra ve vlastní síly není něčím jiným než vírou v Božský Nevyčerpatelný Pramen, jenž protéká naší duší, vědomím i tělem.

Cožpak lze nevěřit tomu, co tě vytvořilo, podporuje tě, sytí, rozvíjí?

Jestliže jste byli podrobeni těžké zkoušce, závažné nemoci, pak^ vězte, že **jste šiji zasloužili.** Vykupte svou vinu, zbavte se špíny, která způsobila nemoc. Pramen Života pulzuje skrze vás. Hnus, který jste sami vytvořili, ho však zakryl. Snažte se nános vypudit, vynaložte na to všechny síly. Jestliže jste totiž onu špínu „porodili", znamená to, že jste mnohonásobně silnější než ona. Mohutným volním úsilím ji ze sebe setřeste a Pramen Života ve vás začne pulzovat s novou silou.

27. a 28. den měsíčního cyklu

Z energetického hlediska jde o příznivý den, Budete mít tedy povznesenou náladu, takže se pokuste šiji ničím nepokazit. Dnes se vám mohou zdát sny, které vám vysvětlí, kým jste byli v minulých životech. Jídelníček se snažte vylepšit z hlediska racionální výživy.

Ted vám něco povím o **celeru** a jeho šťávě. Nejcennější složkou obsaženou v celeru je dost velké množství biologicky aktivního sodíku. Ten má tu chemickou vlastnost, že v rozpuštěném stavu dokáže zadržovat vápník.

Syrový celer má čtyřikrát více sodíku než vápníku. Vápník patří k velice důležitým složkám naší stravy a musí být biologicky aktivní. Při zpracování pokrmů se vápník mění v nerozpustný a buňky ho tudíž nemohou přijmout. Navíc **enzymy** při teplotě přesahující 57 °C ztrácejí aktivitu, zmíněný vápník mění v mrtvou látku. Neorganický vápník se časem hromadí. Když použijeme biologicky aktivní sodík, mohou se nánosy z těla vyloučit. Natrium hraje v lidském organismu velice důležitou roli, jelikož brání zahušťování krve a lymfy.

Při nervových chorobách, které jsou následkem přeměny povrchu nervových vláken, ho pití šťávy z celeru obnoví. Celer je také bohatý na železo a hořčík, což je velice důležité pro zásobování buněk krve. Šťáva z celeru má značný význam v prevenci mnoha nemocí a při posílení organizmu po nich.

28. a 29. den měsíčního cyklu

Jde o den před novoluním, kdy pozorujeme velké přílivy a odlivy. Ty mají na lidský organismus, jenž je z 50 - 60 procent tvořen vodou, nepříznivý účinek. V důsledku toho na gravitační změny reaguje velice citlivě. Máte-li navíc potíže s cévami, múze dojít k neštěstí. Dvacátého devátého měsíčního dne je nejvhodnější věnovat se jen lehké práci doma a v hospodářství. Nepouštějte se do ničeho nového.

Budeme pokračovat v popisu léčivých receptů:

Salát „Sexy carevna"

Potřebujeme: 1 polévková lžíce nastrouhané ředkve, 1 jablko, 1 květ šípku, půl sklenice kysaného mléka, 2 stroužky česneku

Syrovou oloupanou ředkev jemně nastrouháme a smícháme s kousky jablka. Přidáme drobně nasekané lístečky šípku. Salát zalijeme kysaným mlékem a smícháme s utřeným česnekem.

Vysvětlím účinky jednotlivých složek zmíněného salátu na lidskou sexualitu. Ukázalo se, že s cílem probudit sexuální chuť je třeba organismus „rozehřát". Chuť komponentů nabízeného salátu je: ostrá, pálivá a kyselá - právě ty tomuto účelu poslouží.

Nápoj „Duše zpívá

Potřebujeme: 1 sklenice suchého bílého nebo červeného vína, půl sklenice

Mnohé ženy se ve chvíli sblížení s mužem necítí zrovna nejpříjemněji. Bojí se otevřít se, zcela se oddat pohlavnímu citu. V důsledku toho vzniká nespokojenost, jež vztahy hubí. Pro takové ženy uvedu obrazně- volní zaříkávání - „Pro ženskou něhu".

„Bouřlivě, přebouřlivě rozvíjející se nově zrozený život se vlévá do mé hlavy, ohromný život, rodící se síla vtéká do mých citů, obrovská energie rozvoje přitéká do mých citů. Bouřlivě, přebouřlivě se rozvíjejí mé city, rychle a energicky se rozvíjejí mé city S každým dnem mé city sílí, s každým dnem se zvyšuje touha a potřeba mužského pohlazení - touha po pohlavním styku.

Bouřlivě, přebouřlivě se rozvíjí nově zrozený život a vlévá se do pohlavních orgánů. Rychle se rodící život rodí energickou silnou pohlavní soustavu, rychle sílí pohlavní city S každým dnem pohlavní vzrušení stoupá. Díky maličkému mužskému pohlazení se probouzí silný pohlavní pud.

Do pohlavních žláz, do vaječníků, se vlévá život tvořící síla, ohromná síla života vtéká do pohlavních žláz-vaječníků. S každou sekundou sílí, aktivují se, pracují stále usilovněji. Vaječníky pracují vesele, energicky, vesele, energicky Produkují stále více a více hormonů - biostimulátorů, jež k životu probouzejí mozek a míchu, všechny soustavy organismu. Všechny jeho systémy fungují vesele, energicky. Celé tělo žije vesele a energicky. Ohromná síla života přitéká do mého těla. Rychle se tvořící nově zrozený život se vlévá do mých pohlavních žláz-vaječníků. Nově zrozený život se tvoří rychle, rychle, rychle: rodí energické a silné, energické a silné, energické a silné nedotčené vaječníky. Obrovská síla života proudí do vaječníků, ohromná energie se do nich vlévá."

Pokračování následuje.

2. *a* 3. *den měsíčního cyklu*

Jde o den tlaku a agresivity. Proto je považován za jeden z nejvhodnějších pro vojenské umění. Zmíněnou agresivitu v sobě nesmíte zadržovat, dejte jí volný průchod. Pak se vše vyladí samo. Jestliže tento den strávíte pasivně, narušíte tím energetickou rovnováhu. Dokonce se muže stát, že budete podezřívaví, věrolomní, zrádní. Dnes vám doporučujeme nabrousit nože. Rovněž si zajděte do sauny a pořádné se vypoťte.

3. *a 4. den měsíčního cyklu*

Dnešek prožijte někde v ústraní a snažte se nepřijímat ukvapená rozhodnutí. Nejdříve si vše promyslete. Prospěje vám, vyrazíte-li na procházku do parku či lesa Budu pokračovat v popisu vizualizačně-autosugestívnich zaříkávání ***„Pro ženskou něhu".***

„Rychle se tvořící nově zrozený život se vlévá do mé dělohy, nově zrozený život **je** živý, je živý: **rodí novou mladou panenskou nedotčenou dělohu. Rodí se nezničitelná a pevná děloha. Její nervy přijímají proud** ocelové **pevnosti, proud ocelové pevnosti, ten se vlévá do dělohy.**

Ve všech pohlavních orgánech se ozdravují a zpevňují, se ozdravují a zpevňují nervy. Do nervů pohlavních orgánů, nervů, nervů, nervů přitéká ocelová pevnost, ocelová pevnost, ocelová pevnost. Proudí do pohlavních orgánů. Do nervů prýští pevnost - ocelová, ocelová pevnost přitéká do pochvy a rodí úzkou a pevnou pochvu.

Rychle se rodící nový život se vlévá do pochvy, nově zrozený život, nově zrozený život: rodí novou, mladou, úzkou, silnou, pevnou pochvu. Ve chvíli pohlavního styku s velkou silou stahuje mužský pohlavní orgán, tiskne ho, mačká ho. Úzká, silná pochva. Bouřlivě, přebouřlivě se rozvíjí nový život ve svalech pochvy. Nově zrozená síla, nově zrozená síla, nově zrozená síla rodí bouřlivě, přebouřlivě a energicky se rozvíjející svaly pochvy. V okamžiku pohlavních aktu jsou svaly pochvy silné a s ohromnou silou stahují mužský pohlavní orgán."

Pokračování následuje.

4. a 5. *den měsíčního cyklu*

Pátého dne měsíčního cyklu se strava plně mění ve tkáně. Dnes si tudíž můžete dopřát vše, na co máte chuť. Ovšem pozor, jen přírodní potraviny! Máte-H chuť na něco umělého, dokazuje to, že vaše běžné chuťové zvyky jsou narušeny. Jezte tedy výlučně přírodní produkty a nepřejídejte se. Využijte dary podzimu: pijte hodně šťáv z mrkve, řepy, jablek a dalších druhů, jež mají sezónní charakter. Zásobte se jejich energií. Dnešek se nehodí pro hladovění. Jelikož se ochladilo a je třeba se pořádně najíst, lze si dát i pokrmy z masa

Říjen

5. *a 6. den měsíčního cyklu*

Šestého měsíčního dne organismus mnohem výrazněji pohlcuje energii a stravu. Dnes je nezbytné se zabývat dechovými cviky, zaměřenými na získání energie a CO2. V důsledku přirozeného silného pohlcení energie organismem se dobře zvládají různé metody, jež ho omlazují.

Určitě vás bude zajímat, **jak** se **organismus zásobuje energií** v akupunkturní soustavě (jedna z energetických soustav lidského organismu). Na rozdíl od kondenzátorů a akumulátorů se energie v uvedené soustavě hromadí díky přenosu a zrychlení elektronů. Jinými slovy, v důsledku neustálého tréninku zaměřeného na získání energie (neboli vysoce aktivního života) se postupně zvyšuje proud energie cirkulující kanály, zlepšuje se proces jejího získávání z okolního prostředí. Výsledkem je, že samotné kanály sílí a vypadají jako našedle-bílé „šňůrky" **s** průměrem od 1 do 8 mm. Aku-

punkturní body se také postupem času zvětšují a mohou v průměru dosáhnout 1 cm.

Se zvýšením celkové energie se postupně mění i barva kanálu. V jednotlivých případech (u duchovně povznesených lidí) je bílá a blýská se. Lze to srovnat s vodou v řece. Nejdříve vznikl maličký pramínek, jenž se potupně měnil v říčku a z ní v řeku plnou rychle proudící vody. Barva vody v pomalu tekoucí řece je jiná než v rychle proudící.

6. a 7. den měsíčního cyklu

Sedmého měsíčního dne vám radíme věnovat se jen činnostem, které lze rychle dokončit. Dnešek je příznivý pro cvičení asán, v nichž se výrazně používají ruce. Nejméně vhodný je pro trhání zubů. V žádném případě nesmíte lhát.

Budu pokračovat ve vyprávění, **jak se akupunkturní soustava zásobuje energií.** Stejně jako v řece jsou hluboká a mělká místa - tůně, v nichž velice pomalu proudí velké množství vody - i v akupunkturní soustavě existují speciální útvary, jimž říkáme „osm zázračných cév". V nich se hromadí pomalu proudící energie.

Když je energie hodně, část z ní se dostává do „zázračných cév", kde pomalu cirkuluje. Jestliže je v akupunkturní soustavě energie málo (nebo je jí nečekaně potřeba více), bereme ji ze „zázračných cév". Právě tímto způsobem probíhá „zásobovací" proces, proces zvýšení a využití energie. Nejvíce akupunkturní soustavu volnými elektrony zásobuje masáž těla pařenou urinou. Právě tato metoda je základem staroindické tajné praktiky zdokonalování osobnosti, jíž se říká „Šivambukalpa".

Ještě jedna úvaha pro zvídavého čtenáře. Elektrický proud neteče vrstvou vodiče, nýbrž po jeho povrchu. Ostatně energetické procesy neprobíhají uvnitř, nýbrž na hranici dělící prostředí. V lidském organismu je jakousi dělicí čárou kůže. Právě s ní se různě manipuluje. O tom si povíme později.

7. a 8. den měsíčního cyklu

V souladu se starodávným pohledem na svět je osmý měsíční den dnem pokání a odpuštění hříchu. Lidem s konstitucí „Hlen" doporučujeme zahájit suchou hladovku, lidem s konstitucí „Žluč" radíme rovněž hladovět, avšak „na vodě". Jedinci s konstitucí „Vítr" by se raději měli pročistit za pomoci klystýrú.

8. a 9, den měsíčního cyklu

Dnes měsíc přichází „k bodu největšího stažení", přesněji k bodu první čtvrtiny. Jde o nebezpečný den pro jedince, kteří nemají pružné cévy Nemusejí totiž přechod od stažení k rozšíření vydržet V těchto dnech zhusta praskají cévy, což způsobuje tomu odpovídající choroby Pokud se zabýváte asánami jógy a je vám více než 40 let, vyluete dnes převrácené pózy.

9. a 10. den měsíčního cyklu

Desátého měsíčního dne doporučujeme provést detailní analýzu vlastního života a života nejbližších příbuzných, abychom zjistili, jaká karma nás pronásleduje a jak se jí nejlépe zbavíme. Jedním ze způsobu jejího vylepšení je práce nad upevněním rodiny. Dnes můžete zahájit libovolnou stavbu. Odpočiňte si však od starostí a práce, zajděte do parní lázně.

Budu pokračovat v vizualizačně-autosugestívnim **zaříkávání** *„Pro ženskou něhu(<:* „S každým pohybem mužského pohlavního údu sílí, sílí, sílí pohlavní vzrušení. Na konci pohlavního aktu se rodí silné, bouřlivé pohlavní vzrušení, na jeho konci celá hořím zásluhou mocného pohlavního vzrušení.

Nařizuji se na každodenní, na každodenní energetický, energetický pohlavní života ted, i za deset let, i za třicet let, i za sto let. Po deseti letech, po třiceti letech, po padesáti letech budu rodit zdravé a silné děti, jež se dožijí vysokého věku. Nařizuji se na výchovu řady pokolení mého rodu až do jejich dospělosti, nařizuji se na energeticky zdravé veselé mládí skrze mnohá pokolení mých potomků. Za třicet let, za padesát let budu mladá krasavice.

Pohlavní akt mi přináší ohromné, velikánské uspokojení, vyvolává ve mně přiliv energie a oduševnění. Po pohlavním aktu se cítím úžasně, mám vynikající veselou náladu. Po pohlavním aktu celá má duše zpívá štěstím, radostí ze života."

10. a 11. den měsíčního cyklu

Jedenáctý měsíční den se pojí se základní energií lidské existence, jíž se říká Kundalini. Je považován za nejsilnější den měsíčního cyklu. Dnes je při plnění jakékoliv práce nezbytná opatrnost a všímavost. Nesmíte utíkat od zahájené práce, vše musíte dovést do konce. Jde o jeden z prvních dnů „ekadaši", kdy snadno překonáváme hlad.

Budu pokračovat v vizualizačně-autosugestívnim zaříkávání *„Pro ženskou něhu"*. „Mám moc ráda mužské laskání, přináší mi totiž uspokojení. Miluji hry s milovaným mužem. Moc se mi líbí, když jsme nahatí v posteli. Bože, jak jen miluji hry a laskání s mým milovaným. Je mi velice příjemná jeho blízkost, když se ke mně přitiskne, k mým bradavkám, mám moc ráda, když je líbá. Ach, jak jen miluji, když mi líbá břicho, když ho něžně pohladí. Jakmile se ke mně přitiskne, proudí k mým pohlavním orgánům silné vzrušení. Je mi moc **a** moc příjemné, když prsty roztáhne pysky stydké, když se dotkne mého poštěváčku a něžnými, jemnými pohyby ho pohladí. Díky tomuto laskání se nořím do moře něhy, štěstí **a zapomínám na** celý svět. **Ach, jak jen miluji,** když **můj drahý pohladí mé pohlavní orgány,** moje břicho, **boky. Milostné hry jsou mi tak příjemné, že to ani slovy nemohu popsat. Bože, jak je nádherné, když můj milovaný strčí svůj prst do talismánku - tak říkám pochvě a něžně, velice jemně polaská všechny pohlavní orgány. Tehdy jsem na vrcholu blaha a štěstí."** ***Pokračování následuje.***

11. a 12. den měsíčního cyklu

Dvanáctého měsíčního dne je třeba rozdávat dárky a milodary. Zvláště když vás o ně někdo prosí. Nesmíte se na nikoho zlobit. Žádoucí je pronášet vizualizačně-autosugestívne zařikávání a modlitby. Právě ted totiž mají mimořádnou sílu a zaručeně se splní. Zvlášť budete-li je pronášet upřímně a nezištně. Nejezte hrubé a špatně stravitelné pokrmy. Pijte hodně šťáv, s výjimkou jablečné. Fyzickou zátěž snižte na minimum, abyste si nepřetížili srdce.

Zakončím vizualizačně-autosugestívne **zařikávání** „Pro ženskou něhu".

„Sama moc ráda laskám milovaného muže. Je mi moc příjemné, když hladím jeho vlasy, tváře, když ho něžně políbím a svůj jazyk vsunu do jeho úst. Moc ráda rukou laskám jeho varlata, jeho chlapečka - tak v duchu říkám jeho pohlavnímu údu. Velice ráda chlapečka beru do ruky, schovám ho do ní a potom ho hladím po celé jeho délce. Nejdříve pomalu, potom rychleji. Ach, jak jen ráda laskám jeho pohlavní orgány. Přináší mi to nepopsatelné uspokojení a milování je tak úžasné.

Celou noc, bez ustání, bych se kochala milostnými hrátkami. Občas mám chuť se postavit na všechny čtyři, aby milovaný do mě strčil svůj prst, do mého talismánku, pohladil má záda, oběma rukama mě uchopil za ramena a pevně, velice pevně se ke mně přitiskl. Je mi tak dobře. Tak se mi chce spočinout na zádech, aby mě můj milovaný mohl hladit, aby mě líbal, aby do mého talismánku zasunul svůj prst. Každý pohyb jeho chlapečka je nesmírně příjemný, s každým jeho pohybem se zvyšuje mé pohlavní vzrušení. Zapomínám na okolní svět, celá se nořím do moře blaženosti a štěstí. Jak ráda bych nacházela stále nové a nové milostné hry a do nekonečna si hrála s milovaným mužem.

Nařizuje se na milostné hry Ted, za deset let, za třicet let, za padesát let i za sto let. I ve stovce budu žít každodenním energickým pohlavním životem, i ve stovce budu mladá, veselá, úžasně zdravá krasavice."

12. a 13. den měsíčního cyklu

Třináctý měsíční den je dnem aktivace oběhových procesu: především energetických a dále krevních a peristaltiky střev. Dnes si lze velice dobře osvojit nové poznatky, vhodné je stýkat se s lidmi, pracovat nad vlastní karmou. Určitě si upečte chléb z naklíčených zrn. Jíst mažete hojně, především jedinci s konstitucí „Vítr".

13. a 14. den měsíčního cyklu

Budu pokračovat ve vyprávění o tom, jak lze manipulovat s kůží (hranicí mezi vnitřním a vnějším prostředím), abychom získali energii a ozdravili organismus. Ukazuje se, že každý vnitřní orgán má na **kůži** odpovídající místo. Ostatně to již lidé věděli dávno a přesně to zformulovali do podoby u-

cení o **reflexních zónách.** Když například na kůži dráždíte zónu ledvin, plic atd., stimulujete příslušný orgán, spojený s danou kožní oblastí.

Vyšlo najevo, že jich je několik. Tak třeba: na kůži na těle, na chodidlech a nikách, na ušních boltcích, na povrchu jazyku, sliznici nosu a dokonce na duhovce očí. Když na kožní segment ledvin přiložíme obklad z pařené uriny, současně tím začneme ledviny „sytit". Je žádoucí obklad přikládat ve chvíli dvouhodinové činorodosti ledvin. Efekt totiž bude mnohem výraznější. Na kožní segment lze působit i jinak. Například tím, že ho roztáhneme nebo stáhneme. Tento způsob využívá hatha-jóga. Volí vhodnou asánu, jež roztahuje odpovídající kožní segment.

14. a 15. den měsíčního cyklu

Čtrnáctého měsíčního dne je žádoucí zahájit novou práci, zvláště důležitou. Co dnes začnete, zvládnete bez potíží. Lidem s konstitucí „Hlen" doporučujeme zahájit suchou hladovku, jedinci s konstitucí „Žluč" a „Vítr" by přednost měli dát fyzické práci. U některých lidí energie zmíněného dne vyvolává bezdůvodný smutek, žal a lítost. Neberte si to příliš k srdci Zítra přijde nový den a s ním i nová energie, takže život bude zase hezký.

Nyní si něco povíme **o krční části páteře.** Právě tady totiž zaznamenáváme hodně nepříjemností. Je to proto, že nervy vycházející z tohoto místa kontrolují mnohé důležité funkce organismu.

Zranitelnost krční oblasti lze rovněž vysvětlit skutečností, že je vystavena účinkům počasí. Krk je možné nechat prochladnout, porušit prudkým pohybem, skokem do vody apod. Z uvedeného je zřejmé, že krční část páteře si musíme zachovat zdravou a neporušenou. Prověřit její ohebnost, elastičnost a sílu můžeme pomocí níže uvedených cviků.

1. Hlavu předkloníme. Brada se dotýká hrudníku, jsme tedy v normě.
2. Hlavu zakloníme. Pohled směřuje rovnou nahoru nebo trochu dozadu - jsme v normě.
3. Hlavu ukloníme. Jsme-li v normě, pak je vrchní okraj jednoho ucha pod spodním okrajem druhého.
4. Hlavu otočíme do strany. Pohled směřuje pouze do strany.

Uvedu prostinký soubor cvičení, jež umožňují zlepšit ohebnost krku.

5. Sedněte si na židli. Záda jsou vzpřímená. Nadechněte se a následně pomalu vydechněte. Hlavu nakloňte doprava (musíte cítit roztažení svalů opačné strany krku). Totéž opakujte na druhou stranu. Cvičení zopakujte 5 - lOkrát.
6. V sedě hlavu předkloňte (musíte vnímat natažení krku a zad). Totéž udělejte dozadu. Cvičení opakujte 5 - lOkrát.
7. V sedě hlavu otočte doprava - za současného pomalého výdechu. Totéž udělejte na druhou stranu. Cvičení zopakujte 5 - lOkrát.

15. a 16. den měsíčního cyklu

Dnes se aktivují patologické smyslové tlaky. Jakási neznámá síla člověka nutí za každou cenu uspokojit nastalé potřeby. Je třeba však ovládnout svou citovou podstatu, být ukázněný a umět omezit sám sebe. Dejte si bobovité kultury. Janizují (aktivují) organismus. Naopak jinská strava (oslabující), jako jsou šťávy, ovoce, dnes není vhodná. Dejte raději přednost ostrým, tuhým a horkým pokrmům před sladkými, vodnatými a chladnými. Spatným znakem dne je hádka.

Uvedu staročínský recept na ***výluh z česneku,*** jenž pročišťuje cévy.

Vezmeme 350 g česneku. Oloupeme ho a roztlučeme dřevěnou paličkou. Dáme ho do skleněné nádoby a zalijeme 96procentním lihem. Pevně uzavřeme a na deset dnů postavíme na chladné a tmavé místo. Potom nápoj přecedíme a ještě 2 - 3 dny necháme stát. Užíváme podle následujícího schématu 3krát denně před jídlem s 50 g studeného mléka:

1. den - 1 kapka (snídaně), 2 kapky (oběd), 3 kapky (večeře)
2. den - 4 kapky (snídaně), 5 kapek (oběd), 6 kapek (večeře).

Následující den přidáváme po jedné kapce, až se ke konci pátého dne dopracujeme k 15 kapkám. Potom se vše opakuje v opačném pořadí - dávka se snižuje až do 1 kapky před večeří. Jedenáctého dne začínáme užívat 25 kapek 3krát denně, až celý výluh vypijeme.

Nejvhodnější je kúru zahájit v době novoluní a opakovat ji za pět let.

16. a 17. den měsíčního cyklu

Šestnáctého měsíčního dne doporučujeme libovolné fyzické cviky. Ovšem ne pohlavní styk. Neradíme vám jíst houby a živočišnou stravu, s výjimkou ryb. Jde o den obnovy krve. Je třeba jíst přírodní pokrmy, obsahující železo. Zachovejte si vnitřní klid - to je dnes nejdůležitější.

V říjnu si připravujeme následující byliny:

Andělíku	- oddenek s kořeny
Jalovec	- plody
Kalinu	- plody, kůru
Klikvu	- plody
Kozlík lékařský	- oddenek s kořeny
Mrkev	- semena, kořeny
Pampelišku	- kořeny

17. a 18. den měsíčního cyklu

Osmnáct dní jsou aktivní slezina, slinivka břišní a žaludek.

Výše zmíněný měsíční den je dnem aktivace ženské energie. V Indii jí říkají Šakti. Jde o den prozření, plodnosti, nejvyšší radosti Mužům prospěje, když se dnes u žen trochu „nabijí" Láska a vděk k ženám musejí převládat celý den.

Ženy, přesycené uvedenou energií, se ji ve formě lásky a něhy snaží předat mužům. Jestliže k tomu nedochází, je to důkaz energetické stagnace v oblasti pohlavních orgánů, což se časem může projevit v podobě nepříjemných onemocnění.

Tento den prožijte vesele a uvolněně. Říkejte si slova lásky i bláznivá slůvka. To vás energeticky sblíží a učiní z vás jeden celek. Radíme vám pít dobré suché víno, jež symbolizuje poznání věčnosti, milostné extáze, radosti z bytí.

Manželství uzavřená tohoto dne budou díky lásce a souladu dlouho pevná. Vezte, že pro uzavření manželství jsou vhodné 12., 16. a 17. měsíční den (16. den - manželství bude pevné zásluhou energetické harmonie a 12. den - díky pochopení, že partner je zosobněním Božské lásky). Ostatně podzim je vůbec nejlepší dobou k uzavírání sňatků.

18. a 19. den měsíčního cyklu

Osmnáctého měsíčního dne je energie organismu snížena. V důsledku toho pozorujeme určitou pasivitu. V souvislosti s tím člověk velice snadno podléhá smyslovému uspokojení, jež narušuje jeho zdraví - přejídá se, opíjí a kouří,

Ted si něco povíme ***o kouření*** z pohledu buddhismu. „Když guru Rinpoče Padmasambhava zvítězil a kletbou spojil Devět Bratří, narušitele samaji, mladší z nich pravil: „Bratři, nezneklidňujte se! Slyšte, co vám řeknu. Znovu se narodím v Číně jako tabák. Budou mu říkat „černý jed". Nejdříve se objeví v pohraničních zemích a poté se přenese do centrálního Tibetu. Lidé Tibetu ho začnou používat. Síla tabáku přispěje ke zrodu pěti velkých jedů. Lidé se odvrátí od deseti dobrodinců a začnou páchat zhoubné dílo. Život nositelů buddhistického učení bude nebezpečný.

Dým uvedeného jedu pronikne do hlubin země, naruší stovky tisíc území. Nebude pršet, úroda nestačí dozrát, vypuknou národnostní konflikty, epidemie a začnou se dít nežádoucí věci. Jedovatý dým bude stoupat k nebesům, naruší příbytky bohů a nastane předčasné zatemnění, předčasně se zjeví komety.

„Životně důležité tekutiny a energetické kanály kuřáků vyschnou. Tabák se stane příčinou 404 chorob. Každý, kdo ho kouří, se znovu narodí do nižších světů. Pokud tedy někdo kouří a druhé nutí tento zápach dýchat, pak se to rovná vytrhávání srdce šesti milionům bytostí."

Tím však výčet škodlivých následků kouření nekončí. „V době úpadku lidé zabřednou do různých ošklivých a nezdravých osidel. Místo aby jedli chutnou a zdravou stravu, **budou holdovat** jedovatým a páchnoucím **produktům. At'** se **budou** zabývat čímkoliv, **budou** práci neustále přerušovat, aby **nechutné jevy tlumily. Lidé budou pořád plivat, chrchlat,** neustále **jim poteče z nosu.***[4]

Řekněte, stojí za to kouřit?

19. a 20. den měsíčního cyklu

Energie 19. měsíčního dne je pro lidský organismus špatně přijatelná. Tento den se hodí k očistě polní formy života. Dobré je zahledět se do plamene svíčky, obejít s ní celý byt či dum. Mimořádně prospěšné je vykouření celého příbytku kadidlem.

Budeme pokračovat v debatě **o „nečistých silách".** Existují poruchy způsobené *„nečistými duchy"* - jde o informačně-energetické bytosti, jež ke svému životu využívají lidskou energii. Nejčastěji k tomu dochází ve spánku, kdy se nám zdají erotické sny. Pohlavní vzrušení a orgasmus jsou nesmírně silnými energetickými projevy, které zlí duchové využívají rádi. Ve spánku k mužům přicházejí v podobě překrásných žen a k ženám zase coby nádherní muži. Po těchto „setkáních" muž Či žena ztrácí ohromné množství energie. Pokud se to opakuje často, začínají tát jako svíčka.

Abychom se těchto nežádoucích hostů zbavili, musíme do čtyř rohů místností položit kousky kadidla. Do pokoje, v němž spíte, pověste ikonu a na noc před ní postavte zapálenou lampičku. Spodní křížek musí být za všech okolností osvětlený.

Příchod „nečistých sil" můžeme zpozorovat jako úder do skla, jakoby na něj někdo hodil kousek huspeniny či mokrý hadr. Okamžitě přijměte nezbytná opatření - vykuřte místnost, modlete se.

20. a 21. den měsíčního cyklu

Dvacátého měsíčního dne je vhodné hladovět. Pomáhá to duchovnímu prozření. Krajně nežádoucí je pojídání masitých pokrmu a namáhaná zraku při nějaké složité činnosti. Dopřejte očím odpočinek. Tento den je jako stvořený pro domácí práce, ke chvilkám stráveným v rodinném kruhu.

Zvlášť prospěšné je takzvané rodinné předčítání náboženských a poznávacích textů. To vás sbližuje, vzdělává a vychovává.

Dnes se začneme seznamovat s **vlivem Měsíce** na lidské zdraví. Zajímá nás, kdy se jedinec narodil, tedy v jakém znamení.

Měsíc v Beranu člověku nedává příliš mnoho vitality. Způsobuje bolesti hlavy, očí, narušuje funkce mozku, je příčinou nespavosti, unylosti, utrpení, jež vznikají v důsledku únavy a nervozity.

Měsíc v Býku dodává dobrou životní sílu, fyzickou výdrž, avšak způsobuje choroby hltanu, hlasivek,, angíny, mokro a hlen v hrtanu, onemocnění krku, tonzilitidu.

Měsíc v Blížencích s sebou nese ohromné množství životní síly, avšak způsobuje onemocnění **krve,** nervové soustavy, **plic a hrudníku, přispívá** k **rozvoji bronchitidy a plicních poruch, astmatu, souchotin a nemocí** dýchacích cest.

*Měsíc v **Raku*** **člověka předurčuje k otokům a poruchám v soustavách spojených s tekutinami, k funkčním poruchám v trávicí soustavě a ke kvašení v žaludku.**

Měsíc ve Lvu dává dostatečné množství životních sil, nicméně vyvolává onemocnění srdce, kůže, choroby spojené se špatným oběhem krve a s jejím nakažením, skrofulózu, křeče.

21. a 22. den měsíčního cyklu

Dvacátý první měsíční den je dnem, kdy je organismus činorodý a projevují se tvůrčí vlohy. Prožijte ho v místech, kde se scházejí lidé. Hodláte-li změnit zaměstnání, učiňte tak právě dnes. Tento den je vhodný pro zpevňující a vodní procedury, pro procházky a běh na čerstvém vzduchu. Nepřetěžujte játra, pijte hodně šťáv. Všechny zmíněné kroky pomohou vašemu krvetvornému systému, jenž je dnes velice aktivní.

Budeme pokračovat v popisu vlivu postavení Měsíce na zdraví jedince v okamžiku jeho narození.

Měsíc v Panně dodává hodně obnovitelných sil, vede však k poruchám tenkého a tlustého střeva, možné jsou zácpy, koliky, dyzentérie, ucpání, ekzémy a kožní choroby.

Měsíc ve Váhách svědčí o vynikajících životních a obnovitelných silách. Způsobuje choroby ledvin, nákazy krve, nemoci močového systému, oslabení zad a lumbágo. Rovněž může ovlivnit hlavu a žaludek.

Měsíc ve Štíru s sebou nese významné množství životních sil. A současně výraznou vnímavost. Z toho důvodu uvedené síly snadno ochabují v důsledku nemocí a jiných poruch. To vede k chorobám spojeným s otoky a nádory, k postižením močového měchýře **a** reprodukční soustavy. Charakteristický je sklon k chorobám močových orgánů a k poruchám menstruačního cyklu.

Měsíc ve Střelci znamená dobré zdraví a nedává předpoklady pro řadu onemocnění. V zásadě se především naruší plíce, krev a nervová soustava. Nejčastějším nemocemi jsou tuberkulóza plic, ischias, oslabení hýždí a boků. *Pokračování následuje.*

22. a 23. den měsíčního cyklu

Dvacátý druhý měsíční den lze studovat texty zaměřené okultismus, jógu a další ojedinělé vědy. Rovněž je lze uvádět do života. Kromě toho se dnes dá snadno proniknout do tajemství profesního mistrovství různých řemesel. Zaručeně si osvojíte tajemství vámi vybrané profese, budete4i ovšem k výuce a praxi přistupovat svědomitě. Dnes si můžete dopřát více jídla než obvykle. Žaludek si se stravou snadno poradí, musí být ovšem přírodní.

Dokončíme popis **medicínského horoskopu.**

Měsíc v Kozorohu svědčí **o** slabých **životních a obnovitelných** silách, v důsledku čehož **zdraví bývá jen ojediněle dobré. Zpravidla se objevují dlouhé a vysilující choroby. Revmatismus, zácpa, dna, bolesti zad a podobné neduhy vznikají následkem postavení Měsíce ve chvíli narození člověka.**

Měsíc ve Vodnáři **svědčí o vynikající schopnosti obnovovat, vede však**

k anémii, chudokrevnosti, hysteriím, mdlobám a k celkové slabostí. Krev, oči a nervová soustava jsou nejslabší.

Měsíc v Rybě přináší hodně životních obnovitelných sil, nicméně následkem vnímavosti, citlivosti znamení se objevují infekční a nakažlivé choroby Pozorujeme sklon k otokům a nakažení krve. Chodidla trpí nadměrným pocením a „kuřími oky".

Důležitá poznámka! Na výše uvedená fakta se dívejte ze všeobecného pohledu. Pečlivě analyzujte své životní zkušenosti. Například když se ty či ony choroby zhoršují v tom nebo onom znamení zvěrokruhu, svědčí to o velké citlivosti vašeho organismu na zhoubné vlivy energie oněch znamení. S uvedeným jevem bojujte již předem preventivní ozdravnou procedurou.

23. den měsíčního cyklu

Energie v organismu změnila směr - od stažení přešla k rozšíření. Jinými slovy - dvacátý třetí měsíční den je dnem vnitřního napětí. Musíte ho tudíž prožít umírněně. Zvláště nedoporučujeme holdovat sexu. Místo volného proudění je totiž sexuální energie stažena zvláštnostmi uvedeného dne a narušuje tedy lidský organismus. Zmíněný den se k životu probouzí sklon k pohlavnímu dobrodružství, obžerství a pomstě. Coby protiváha k těmto jevům slouží smíření, pokání, půst.

Mimochodem, **ozdravení pomáhá navodit porozumění v rodině.** Ostatně přečtěte si dopis, jenž jsem dostal:

„Před několika lety jsme se s manželem dopracovali do stavu, kdy je lepší se rozvést nebo se aspoň odloučit. Můj manžel je námořník. Je mu 42 let. Jeho práce je spojena s velkým fyzickým a nervovým vypětím. Po deseti letech, kdy uvedenou profesi zastával, mu naprosto vypověděly nervy. Nedalo se s ním jednat. Nemluvě o možnosti rozebrat jakékoliv rodinné problémy. Měl nemocné ledviny a trpěl spoustou dalších nemocí, jež přede všemi tajil Byl to nervózní, zachmuřený člověk, jenž život viděl jen v tmavých barvách. Navíc se bránil návštěvě lékaře a pokoušel se vyléčit sám. Jednou nám jistý známý poradil vašu knihu „Léčivé síly". Muž vyplul na další plavbu a vzal si s sebou první tři díly."

Vrátil se naprosto jiný člověk. Ze zasmušilého nerváka se změnil ve veselého člověka, radujícího se ze života. Bylo příjemné se s ním stýkat. Všechny choroby zmizely. Najednou se zase cítil jako člověk, jako muž. Během plavby si urinou pročistil střeva a 8krát si vyčistil játra (naposledy doma). V konečném důsledku ovlivnil celou naši rodinu a dokonce i přátele, jelikož se stal vaším zaníceným stoupencem."

23. a 24. den měsíčního cyklu

Energie zmíněného dne s sebou nese chlípné choutky.

Nabízím vám vyprávění jedné ženy o tom, jak si vybírala manžela.

Určitě se pobavíte a zasmějete. „Dlouho jsem přemýšlela, podle jakého klíče vybírat. Alexandr je nejlepší zubní lékař v naší poliklinice. Jiný - Petr - je zase palubním inženýrem letadla TU - 145. Vůbec jsem se nemohla rozhodnout, kterému dát přednost.

Oba ženichy jsem pozvala na oslavu mých narozenin. Přišlo hodně gratulantů. Zábava byla v plném proudu. K večeru se hosté začali rozcházet, kromě Alexandra a Petra. Ti dva zůstali. Seděli, pili čaj. Pořád jsem přemítala, jak z nastalé situace vybruslit. Oba zjevně čekali, až ten druhý vypadne. Blížila se půlnoc. Vstala jsem a povídám: „Tak hoši, je čas jít domů." Petr vyskočil a povídá, že nikam nepůjde, neboť mě má rád a nabízí mí své srdce i ruku. Alexandr vyskočil a se stejnou rozhodností oznámil, že ani on neodejde, přinejmenším do té doby, než dám souhlas ke sňatku s ním.

Umíte si představit tu situaci? Pokouším se je uklidnit, přesvědčit, že je pozdě, ale ti dva jsou jako berani. Náhle mě popadla zlost a křičím, ať se tedy sedí, jak dlouho se jim chce, ale já že jdu spát.

Ráno jsem vstala, vešla jsem do kuchyně uvařit kávu a div jsem neomdlela. Na „své" dva chlapy jsem úplně zapomněla. A oni. Sedí v kuchyni zelení nevyspáním, nicméně každý z nich má spoustu energie a rozhodnosti zůstat a hájit práva na mou ruku.

Povídám: „Tak dobře. Nebudete tu přece sedět zbytečně. Slibuji, že si vezmu toho, jenž mě, aniž by oka zamhouřil, bude den a noc bavit anekdotami, písněmi, tanci, zkrátka a dobře vším, co umí. Kdo „padne" první, odejde."

Tři dni a dvě noci Saša a Petr zpívali, tančili, vyprávěli všelijaké historky. Čtvrtého dne to Saša nevydržel: „Končím. Už mi to leze krkem. Jaké byly námluvy, takový bude celý život." Pak vstal, dovrávoral ke dveřím a odešel. I Petr se však začal chovat nějak divně. Zamrmlal: „No když je to tak, také vypadnu." Popadl bundu a zmizel jak pára nad hrncem.

Vdala jsem se za úplně jiného muže. Nepodrobovala jsem ho žádné zkoušce. Jenom jsem mu vyznala lásku: „Miluji tě."

24. a 25. den měsíčního cyklu

Dnes se můžete pustit do různých metod očisty jak fyzického těla, tak polní formy života. Přípustné je například léčebné hladovění, práce nad zvýšením vlastního duchovna.

Níže uvedené úryvky z dopisů vám pomohou samostatně se ozdravit. „Je mi 74 let. Začala jsem pít svou **urinu** a natírat si jí tělo. Sotva jsem věřila tomu, že po devíti dnech mi jakoby narostla křídla. Celé tělo se začalo blýskat svěžestí. Nikdo mi můj věk nehádal. Nanejvýš 55 - 58 let. A mně je přece 74. Mé pohyby, chůze se staly lehčími, začala jsem se výborně cítit."

„V průběhu pololetí jsem se zbavila řady chorob: dysbakteriózy, zánětu tlustého střeva (od dětství jsem trpěla zácpou, střevo nepracovalo jak mělo), gastritidy s nulovou kyselostí. Střeva jsem si čistila urinou a močopudnými látkami, čistila jsem si játra, snažila jsem se stravovat na základě dělené

stravy. Obnovily se mé životní síly, zbavila jsem se únavy způsobené toxickými látkami."

„Asi před 5 - 6 měsíci jsem v práci utrpěl popáleniny, shořely mi řasy a obočí. 2 - 3krát denně jsem se myl čerstvou teplou urinou a zase mi vyrostly. Domnívám se, že to nějak souviselo s jarem, řasy mám dlouhé. Paráda!"

„Během tří měsíců, kdy jsem si ruce masíroval urinou, se mi podařilo odstranit asi 14 bradavic, z nichž 8 bylo poměrně velkých a soustavně mi překážely v práci. Na jaře letošního roku se mi do ruky dostaly vaše knihy. Šlo o druhou revoluci v mých vědomostech. Začal jsem dodržovat rady, které jste v nich uváděl a ted se cítím podstatně lépe."

25. a 26. den měsíčního cyklu

Dvacátý šestý den je v měsíčním cyklu povazován za jeden z nejnebezpečnějších, Na jeho energii lidé reagují bezdůvodnými nadávkami, zbytečně mnoho času vyplýtvají na bezduché debaty. Tento den raději prožijte někde v ústraní a zdržte se jakýchkoli v aktivit ať už v duchovní nebo citové oblasti

Uvedu ještě jeden dopis, vyprávějící o samostatném **ozdravení.**

„Je mi 44 let. V nelidských podmínkách pracuji na šachtě. Trpěl jsem nadváhou, při chůzi jsem se rychle unavil, zčervenaly mi oči a v poslední době mě navíc začal trápit nosohltan. A vůbec, měl jsem toho na krku daleko víc. Když jsem byl na dovolené, výrazně jsem zhubl. Tato skutečnost mě moc potěšila, jelikož se mi lépe chodí a navíc mám váhu v normě, s ohledem na mou výšku, rovnající se 179 cm. Dříve jsem vážil 95 kg. Váha se mi však vrátila. Zkrátka a dobře můj pokus ozdravit se sám, mi nějak nevyšel A najednou se mi do ruky dostaly vaše knihy.

Příliš dlouho jsem neváhal. Pustil jsem se do očisty střev. Pak jater. Když po první proceduře z jater vycházely všelijaké hnusy v podobě kamenů, žlutých jako vosk, a bůhví co ještě, všechny pochybnosti okamžitě zmizely. Během posledních deseti dnů dovolené jsem se podrobil asi sedmi očistným procedurám. Vyšlo ze mne několik druhů kamenů. Jeden dokonce kostěný, v podobě velikého citrónového jádra a dokonce i černý písek a různé chuchvalce. Nejdříve jsem nechápal, co se vlastně stalo. Jenomže když jsem po oněch deseti dnech vyrazil ven, došlo mi, že jsem zcela jiný člověk. Cítím se lehce, vrátilo se mi mládí, na nějž jsem docela zapomněl. A vůbec, zdá se, že jsem se podruhé narodil.

Momentálně pracuji na dole jako předtím. Cítím se však mnohem lépe. Už se tak nepotím, více vydržím, 2 - 3 kilometry chodím městem pěšky."

26. a 27. den měsíčního cyklu

Tento den je jako stvořený k osvojení si tajných vědomostí a k intuitivnímu prozřeni Proto právě dnes musíte probrat téma, jež vás tak znepokojuje. Zaručeně ho originálně a navíc k vlastnímu užitku zvládnete.

Nabízím vám ještě jeden úryvek z dopisu.

„Je mi 38 let. Jsem invalidou 3. stupně. Nejdříve jsem se podle vašich knih léčila v prosinci 1994. Několikrát jsem si pročistila střeva. Předtím jsem totiž na záchodě nebyla plných 30 dnů. Padala jsem, rychle jsem se unavila, prostě trpěla jsem celkovou slabostí. V lednu 1995 jsem si poprvé naordinovala lldenní **hladovku.** Během ní jsem si každý den dávala klystýry a pila jsem moč. Vyšlo ze mě hodně kamenů a bílých tenoučkých provázků. A ještě hlen, ostatně ten ze mne ještě pořád vychází. Proboha, kde se to všechno ve mně vzalo? Celkem jsem za dva měsíce zhubla 19 kg. Čistila jsem si játra, vyšlo ze mě hodně kamenů a všelijakého jiného hnusu. Největší kámen byl velký jako švestka, další jako řecký ořech a pak vyšly ještě menší a menší. Většina měla zelenou barvu, ale byly mezi nimi i černé a našedlé. Již druhým rokem neužívám žádné léky, nedostávám injekce. Věnuji se urinoterapii. Mohu se pochlubit úspěchy: zhubla jsem 19 kg, mám chuť do života, jsem zase silná, omládla jsem, vrásky se vyhladily, lépe vidím, bolesti v kloubech už nemám, stejně jako u srdce. Mohu spát na kterémkoliv boku a spím tvrdě. Rok jsem neměla chřipku, chronická bronchitida se vytratila a dokonce i cukrovka. Osteochondromatóza mě už tak netrápí."

27. a 28. den měsíčního cyklu

Z energetického hlediska jde o vynikající den. Budete mít povznesenou náladu, snažte se ji ničím nepokazit. Dnes se vám mohou zdát sny, jež vám vyjeví, kým jste byli v minulém životě. Pokuste se jíst v duchu racionální výživy. Pijte hodně šťáv. Ted si něco povíme o šťávách, jež mají pálivou chuť - tedy o česnekové a cibulové.

Šťáva z česneku - přispívá k očistě organismu. Česnek je bohatý na hořčičný olej, obsahuje hodně dalších očistných složek, jež mají na lidský organismus blahodárný vliv. Projevuje se stimulací chuti a vylučováním žaludečních šťáv, zlepšuje peristaltiku střev, je také močopudný. *Eterické oleje česneku* plíce a průdušky zbavují nahromaděného hlenu. Pomáhají rovněž vylučování toxinů z těla póry. *Česneková šťáva* je účinná v boji se střevními parazity a také při dyzentérii.

Šťáva z cibule - co se vlastností týče, je podobná česnekové, nicméně její účinky jsou slabší. Proto ji doporučujeme užívat na začátku, aby si organismus zvykl a poté použijeme česnekovou šťávu. Obě šťávy podporují chuť a trávení, jelikož je v nich obsažena energie, jež rezonuje a aktivuje energii organismu, zaměřenou na štěpení a zvýšení teplotvorných schopností. Je velice dobré česnek i cibuli přidávat do salátů z listů. Listová zelenina má na organismus ochlazující vliv, takže česnek a cibule budou její účinky neutralizovat.

28. a 29. den měsíčního cyklu

Jde o den před novoluním, kdy pozorujeme největší přílivy ***a*** *odlivy, jež na náš organismus mají zhoubný vliv. Lidský organismus, jenž se z 50 -*

60 % skládá z vody, na zmíněné gravitační změny reaguje nesmírně citlivě. Máte-li navíc potíže s cévami, může vás postihnout neštěstí.

Dvacátého devátého měsíčního dne je nejlepší zabývat se domácími pracemi a pracemi v hospodářství. Nezačínejte nic nového. Abyste obnovili elektrickou rovnováhu, ponořte nohy maximálně na jednu minutu do chladné vody. Potom je důkladně vytřete a jděte spát. Dnes v žádném případě nenoste ozdoby z kostí a z rohů. Určitě si však upečte chléb z naklíčených semen.

Uvedu ještě jeden příklad, jenž ukazuje, jak **bojovat s uhranutím.** „Jsem penzistka. Měla jsem „to štěstí", jak se říká, že mě někdo uhranul. Došlo to tak daleko, že jsem chtěla umřít. Spáchat sebevraždu. Dva roky jsem chodila lysá, nohy mi nesloužily. Jdu a najednou upadnu. Lékaři nic nenašli, všechny laboratorní rozbory a snímky byly v pořádku. Pak jsem se na své životní cestě setkala se dvěma dobrými dušemi, které mi pomohly. Do ruky se mi dostala kniha „Zázrak hladovky". V listopadu 1991 jsem poprvé 14 dnů hladověla. V létě 1992 jsem už začala chodit do lesa, ale přes pařezy jsem ještě nepřelezla. Když jsem si přečetla vaše knihy a pročistila jsem si střeva, začala jsem se znovu „rodit". Mám pocit lehkosti, o tom jsem si dříve mohla nechat jen zdát. Všechno se začalo měnit v roce 1991 a ted se na svět kolem dívám jinýma očima."

29., 30. a 1. den měsíčního cyklu

Třicátý měsíční den je třeba využít k rozboru toho, co jsme již prožili a snažit se zbavit se hříchů.

Občas k takovému prozření dochází skrze milovaného člověka. „Pořád to bylo stejné. Seznámil jsem se s nějakou dívkou, dva až tři dny jsem jí sliboval hory doly, lichotil jí, vábil. Pak jsme se dostali do postele, přičemž já měl jen jeden jediný cíl - uspokojit sám sebe. Pranic mě netrápilo, zda ona dívka vůbec něco cítí. Vždyť když jsem ji přemluvil, tak co by vlastně chtěla, no ne?"

Jenomže s Marikou bylo všechno jiné. Věděla o mých proutnických sklonech, takže hned první den, kdy jsem se ji snažil dostat, mi řekla vše, co si o mně a mých „hrdinských" činech myslí. Dokazovala, zlobila se, dělala závěry, takže jsem se vůbec poprvé zamyslel sám nad sebou. Křičela tak, že jsem ji celou dobu musel přerušovat. Pak utekla, zabouchla za sebou dveře. Nejdříve jsem se na ni chtěl vykašlat. Moralistka jedna! Jenomže já se nad sebou pořád zamýšlel. Za dva týdny jsme se náhodou potkali. Povídali jsme si, jakoby se nic nestalo. Poprvé v životě jsem si uvědomil, že dělám něco pro někoho jiného. Nemohl jsem pochopit, co na ní vidím. Maličká, hubeňoučká, s nohama a figurou hodně vzdálenýma modelkám. Ale její šedo-zelené oči a světlé, měkké vlasy, to byla paráda! Najednou jsem cítil, co nikdy předtím - měl jsem nutkání ji chránit. Bál jsem se, že až se s ní dostanu do postele, už o ni nebudu mít zájem. Tahle myšlenka mě ničila.

Naše první noc byla neopakovatelná. Vždyť byla vrcholem naší zdaleka ne kratičké společné historie. Již tři roky jsme manželé. Kdyby mi někdo při

mém prvním setkání s Marikou řekl, že tohle bude má žena, vysmál bych se mu."

První den měsíčního cyklu je dnem tvůrčích myšlenek. Nic nového nezačínejte, vše si raději důkladně promyslete a sestavte si plán akcí, přičemž musíte jasně vidět svůj cíl. To, co si v uvedený den naplánujete, se v budoucnu může vyplnit. Dokonce i bez vašeho zásahu. Pokuste se nemyslet negativně, neboť by se to mohlo vyplnit. Naopak Čtěte vizualizačně-autosugestívne zařikávání, zaměřená na zdraví, mládí, dlouhověkost apod.

Dnes si rozhodně musíte vybavit vaše dětství, zamyslet se nad svými skutky, rozebrat ušlou cestu.

Tento den je jako stvořený ke změně stravovacích návyků a způsobů přípravy pokrmů. První, co je nezbytné učinit, je snížit příjem jídel, nejíst na noc. **Střídmost** v jídle je tajemstvím dlouhověkosti. Ale ne jediným. Jak výzkumy ukazují, horalé, kteří nás udivují tím, že potomky plodí ještě v devadesáti letech, se celý život živí především přírodní stravou - jedí hodně bylin, ovoce, zeleniny, ořechů, mléčných kysaných nápojů. Výsledek je zjevný. *Tak proč, když víme jak na to, to rovněž nezkusit?*

Nejdříve si musíme připravit byliny, koření a **zbavit se škodlivého zvyku solit, pepřit, smažit, sladit.** Jídla je třeba připravovat na páře. Hlavní je sám sebe přesvědčit, že zřeknutím se tradiční kuchyně nic neztrácím, ale naopak mnohé získám: hezkou postavu, pohyblivost, lehkost, příliv sil a energie. Jen díky správné stravě si dokážete prodloužit aktivní, tvůrčí, sexuální život. Přinejmenším o 20 - 30 let. Čím dříve, tedy v mladším věku, své zvyky změníte, tím lepší bude výsledek. **Začněte tedy hned,** ještě **dnes!**

1. a 2. den měsíčního cyklu

Druhého měsíčního dne se nesmíte zlobit a znepokojovat. Žádoucí je zacvičit si Šank Prakšalánu. Pak se můžete otestovat potraviny: jestliže se vám při vzpomínce na některou udělá nevolno, znamená to, že se ted pro vás nehodí. Dnes můžete jíst víc než obvykle, avšak výlučně naturální stravu. Dobré je dát tělu pořádnou fyzickou zátěž. Tu lze spojit s ***očistou ilučníku.***

Při běhu, dostatečně dlouhém a pravidelném, ve žlučníku vznikají silné setrvačné tlaky. Pokud se v něm nacházejí tvrdé kameny, pak se během jeden o druhý rozbijí (podobně jako drobné v kapse), rozdrobí se a pak snadnou vyjdou. S tímto cílem denně aspoň 30 - 60 minut **běhejte.** Jednou týdně po běhu zajděte do parní lázně a důkladně se vypotte. Musíte se ovšem cítit dobře, nenamáhejte se příliš. Je třeba vnímat uvolnění celého těla. Když se z lázně vrátíte domů, okamžitě najednou vypijte 0,5 - 0,7 1 čerstvé šťávy z jablek a z řepy (100 ml řepné, zbytek tvoří jablečná). Pak se najezte jako obvykle, máte-li chuť. Dávka zmíněné šťávy výborně promyje a vyčistí jaterní průchody a žlučník. Tak pokračujte 3 - 6 týdnů. Pokud vás znepokojují bolesti na pravé straně pod lopatkou, věžte, že přejdou.

2. a 3. den měsíčního cyklu

Třetí měsíční den je považován za nejvhodnější pro vojenské umění. Není dobré v sobě zadržovat agresivitu, naopak, umožněte ji vyjít. Jestliže zmíněný den strávíte pasivně, způsobíte si tím energetickou nerovnováhu. Jedinec se pak může stát pochybovačným, podezřívavým a věrolomným. Dnes vám radíme nabrousit si nože. Žádoucí je rovněž zajít si do sauny a vypotit se.

A nyní vám vysvětlím, jak na lidský organismus působí dobrá fyzická zátěž. **Při pohybu** zvlášť viditelně dochází k vzájemnému působení vaší plazmy a magnetického pole okolního prostoru s proudy nabitých částic, pohybujících se nahoru od povrchu Země a dolů, od stratosféry k povrchu. To vyvolává hyperpolarizaci buněčných membrán, jež v konečném důsledku aktivuje biosyntézu.

Samotný pohyb částí těla v plazmatickém zámotku, tvořícím vajíčko, připomíná pohyb rotoru (rukou, nohou) ve statoru (plazmatická sféra). Opět účinkuje zmíněná hyperpolarizace membrán. Zesílené proudění krve - 4 až 5krát - je dalším příkladem rotoru a statoru. Ovšem v tomto případě je statorem tělo a rotorem krev.

Srdeční stahy se zvyšují (ze 60 - 70 na 200 - 240 úderů za minutu), čímž organismus nabíjejí energií. Dech se ve srovnání s klidem zrychluje 20 - 30krát - jde o nesilnější mechanismus dopravující do organismu volné elektrony. Samotný pohyb vzduchu v hrudníku je příkladem rotoru a statoru. Magnetické pole organismu elektrony nabíjí, ty putují dýchacími cestami a sliznicí plic jsou přijímány mnohem lépe. V čase pohybu se uvnitř organismu intenzivně tvoří kyselina uhličitá, dochází k dýchací acidóze, která způsobuje buněčnou biosyntézu.

3. a 4. den měsíčního cyklu

Čtvrtý měsíční den je nejvhodnější strávit v ústraní. Nepřijímejte unáhlená rozhodnutí. Nejdříve si všechno jak se patří promyslete. Prospěje vám procházka v parku, v lese, v lukách.

Budu pokračovat ve vyprávění o **vlivu** fyzické zátěže na lidský organismus. Různé druhy vibrací a tření, vznikající v čase intenzivního pohybu v organismu, tvoří energii. Aktivace receptorů uvnitř organismu přispívá k maximálnímu vstřebávání elektronů akupunkturní soustavou. Pot vystupující na těle, a tím i vznik dalších elektrických kontaktů, ve srovnání s klidem umožní brát skrze kůži více energie. Narušení protoplazmatu buněk a dalších vnitřních struktur v době pohybu stimuluje procesy obnovy a superobnovy.

V procesu evoluce se náš organismus co nejvíce přizpůsoboval k pohybu. Plnohodnotně může existovat výlučně jen když je vystaven nějakému pohybu - vibracím, stahům, roztažení, třepáni a dalším fyzickým a gravitačním účinkům. Na tom ostatně není nic divného, jestliže je nám známo, že orga-

nismus představuje povrch úžasných rozměrů - 2 000 000 čtverečních metrů (200 hektarů), sevřený do relativně malého objemu. Orosení tohoto obrovského povrchu nastává skrze systém kapilár, dlouhý asi 100 000 kilometrů!

V lidském organismu, jenž má 52 - 54 kg, k tomu dochází všeho všudy s 35 litry (!) tekutin (krev -5 1, lymfa -2 1, mimobuněčná a buněčná tekutina - 28 1). K zásobení stejného počtu jednobuněčných mikroorganismů žijících v moři potřebnými plyny a živinami je třeba 100 000 tun mořské vody!

Pokračování následuje.

4. a 5. *den měsíčního cyklu*

Pátý měsíční den je jediným, kdy se strava plně mění ve tkáně. Dnes tedy mažete jíst co hrdlo ráčí. Jezte však výlučně přírodní pokrmy a nepřejídejte se. Dnešek se nehodí pro hladovění. Lidem s konstitucí „Vítr" doporučujeme pokrmy se zvýšeným obsahem gravitační energie. Tato potřeba na podzim (chladný a suchý) vyvstává mnohokrát. Nikoho asi nepřekvapí, ze na Sibiři lidé žádají „těžká" jídla, jež obsahují moučné i masité složky a navíc vyvolávají největší reakce specifického dynamického účinku stravy, což vede k zahřátí organismu. Zmíněné vlastnosti jídel umožňují překonat surové sibiřské podnebí.

Největší oblibě se na Sibiři těší pokrmy typu pelmeňů. Nabízím vám recept jenž sa nazývá *Sibiřská láska:*

Náplň: 1 sklenice mletého masa, 2 cibule, 1 mrkev, 1 polévková lžíce rozemleté dýně, 3 polévkové lžíce bílého suchého vína

Těsto: půl sklenice pšeničné mouky, půl sklenice krupice, půl sklenice piva, 3 vejce

Mouku prosejeme, smícháme s krupicí, pivo uvedeme do varu a rychle do něho nasypeme mouku s krupicí. Vše důkladně promícháme. Postupně přidáme vejce. Je-li těsto příliš tekuté, přidáme ještě mouku a krupici. Když se přestane lepit na ruce a na vál, necháme ho hodinu stát v pokojové teplotě, až se vytvoří kýžená struktura. Během té doby si připravíme nádivku. Maso společně s cibulí, dýní a mrkví rozemeleme v mlýnku na maso, přidáme suché víno a směs promícháme.

Z těsta děláme dlouhé pruhy, z nichž pak vyválíme menší kolečka (asi jako na naše taštičky) a plníme je nádivkou. Vaříme v horké vodě - asi 15 minut.

5. *a 6. den měsíčního cyklu*

Šestého měsíčního dne organismus začíná výrazně přecházet do stahu, jelikož se blíží bod první čtvrtiny Měsíce. Z toho důvodu se energie a strava do organismu „vlévají" mnohem silněji Dnes se věnujte dechovým cvikům^ zaměřeným na získání energie a kyseliny uhličité. Jelikož organismus silné pohlcuje energii, můžete se pustit do rozmanitých metod, které ho omlazuji.

Budu pokračovat ve vyprávění **o léčebném účinku dobře fyzické**

zátěže. Máte dojem, zeje vám nevolno. Jako první si položíte otázku, jaký lék si zvolit. Jdete k lékaři, potom do lékárny a užíváte předepsané medikamenty, které se díky některým chemickým reakcím v těle pokoušejí vyrovnat „narušený" fyziologický proces.

Uvažujte však jinak: nevolnost je způsobena nahromaděním nánosů, toxinů, zbytků léků, jež jste užívali dříve; dále je vyvolána nedostatkem kyslíku ve tkáních; nedostatečným množstvím živin dodávaných do tkání; malým počtem volných elektronů potřebných pro fermentaci; určitým zhuštěním tekutin; únavou nervů v důsledku nahromaděných toxinů a nánosů apod.

Místo medikamentu je tudíž nezbytné využít fyzickou zátěž, jež by prostředí tekutin přinutila ke zrychlení pohybu, čímž by se začaly vymývat nánosy, objevily by se volné elektrony a kyslík, nervový systém by produkoval mohutné impulzy. To vše by skrze vylučovací orgány a kůži vedlo k vyloučení všech nánosů usazených v organismu.

Z uvedeného tedy jasně vyplývá, že k odstranění nevolnosti člověk potřebuje pořádnou fyzickou zátěž a to v průběhu 1-2 hodin.

To je pro něho ten nejlepší lék.

6. a 7. den měsíčního cyklu

Sedmý měsíční den je předurčen k činnostem, jež lze velice rychle dokončit. Je příznivý pro silová cvičení, v nichž se hodně používají ruce. Nejméně se hodí k trhání zubů. V žádném případě nelžete. Chraňte se před nachlazením.

Nyní si budeme povídat **o cvičeních a jejich ozdravujících možnostech.** Různé cviky prováděné s vnější zátěží, nesou označení atletický trénink. Při silném svalovém napětí dochází k narušení protoplazmy buněk, k využití nitrobuněčných materiálů, což v konečném důsledku vede k aktivaci biosyntetických procesů. Během zkrácení svalů, podmíněného dostatečně velkou námahou, dochází k nejlepší výměně mimobuněčných tekutin s krví, v pracujících svalech výrazně stoupá tok krve, což umožňuje rychle obnovit postižené vazy, svaly. Zvláště je nezbytné zdůraznit, že žádné jiné metody nelze srovnat se zvýšením proudu krve při práci se zátěží. Mohutný tok krve je možné „vyrobiť i lokálně. Tak dosáhneme cíleného účinku.

Dlouhý a dostatečně intenzivní trénink se zátěží rovněž přispívá k tvorbě endorfinů, jež v člověku vyvolávají pocit radosti. Jde o velice silný prostředek obnovující zdraví, zlepšující biosyntézu a zvyšující obsah energie.

Příklad: Každý z nás určitě zná neuvěřitelné případy vyléčení těžce nemocných lidí za pomoci atletických cviků. Uvedu jeden z příkladů. Anatolij Alexejcev sám sebe vytvořil znovu. Coby dvouletý chlapec utrpěl úraz v oblasti křížů. Lékaři určili diagnózu - aktivní proces **tuberkulózy** pravé plíce **a** páteře. Následně **ho** dali do sádry - **od krku po paty. Trpěl soustavnými bolestmi zad a nemohl se vůbec pohnout. Po osmi letech mu lékaři pomohli vstát, nicméně Anatolij byl odsouzen k celoživotnímu nošení korzetu z kůže**

a kovu a k chůzi o berlích. V roce 1961 na radu jednoho sportovce začal cvičit se zátěží a těmto cvikům uvěřil. Počáteční dávky byly malé, následně je postupně zvyšoval. Tělo časem zesílilo. Nenáviděný korzet vyhodil stejně jako berle. Dnes je z něj krásný člověk, jenž má vlastní rodinu a žije plnohodnotným životem.

Listopad

7. *a 8. den měsíčního cyklu*

Podle starobylých názorů na svět je osmý měsíční den dnem pokání a odpuštění hříchů. Lidem s konstitucí „Vítr" nedoporučujeme hladovět. Ať si do kůže vtírají olivový olej. Tato procedura jim pomůže udržet si v organismu teplo a „měkkost". Doporučujeme vám rovněž předem si na 2 až 3 měsíce připravit různé bylinkové směsi.

V zimě má hodně lidí, především starších, **typické zimné potíže** s pánevně-stehenními klouby, křížem, s vyprazdňováním, stolici má suchou. To je důkazem, že došlo k energetickému narušení organismu - dehydrataci, pocitu sucha a ke snížení schopnosti vytvářet si teplo. Místem, v němž se sucho a chlad objevují, je konečník. Ostatně tento fakt zaznamenali již dávní léčitelé z Indie a Tibetu. S cílem zmíněné potíže odstranit, s úspěchem používali klystýry s mlékem a máslem.

Klystýry se provádějí následujícím způsobem: vezme se 100 g obyčejného mléka, k němu se přidá 20 g másla. Vše se zahřeje, aby se máslo zcela rozehřálo. Ještě teplý roztok se pomocí gumové hrušky nastříká do tlustého střeva. Uvedenou proceduru se doporučuje použít při západu slunce. Potom nějakou chvíli ležte. Zmíněný roztok v sobě organismus drží tak dlouho, jak sám potřebuje. V důsledku popsané procedury substance sucha a chladu, jež v těle tyto potíže vyvolaly, mizejí a neutralizují se. Sucho neutralizuje mléčná vlhkost a snižuje ho máslo. Chlad odstraňuje teplota mléka. Po dvou až třech uvedených klystýrech je stolice měkčí, lehká a má podobu klobásy. Navíc se zcela přirozeně normalizuje mléčně-kyselá mikroflóra.

Z několika různých následujících složení si můžete vybrat to, které vám vyhovuje nejvíce.

První recept: mléko (100 g), rozehřáté máslo (20 g) - proti zácpě, stolici v podobě kozích bobků, nadýmání, vysušení a dehydrataci organismu.

Druhý recept: základ je totožný s prvním (mléko a rozehřáté máslo), navíc přidáme špetku zázvoru nebo pepře (černého, červeného). Tfento recept má stejné účinky jako **první,** navíc potlačuje **tvorbu hlenu a** zvyšuje schopnost vytvářet si **teplo. Z toho důvodu ho leze doporučit** obézním a flegmatickým lidem.

Třetí recept: základ jako u prvního, plus půl kávové lžičky (5 - 10 g) kuchyňské soli. Ta umocní účinky prvního receptu.

Čtvrtý recept: základ jako u prvního, plus půl nebo celá polévková lžíce silného odvaru z pelyňku nebo půl kávové lžičky šťávy z česneku. Vynikající při žlučníkových potížích.

Zmíněné klystýry jsou zvlášť vhodné pro lidi starší čtyřiceti let, kteří mají konstituci „Větru".

8. a 9. den měsíčního cyklu

Devátý měsíční den je nebezpečný pro zdraví lidí, kteří nemají elastické cévy. Nemusejí totiž přechod od stažení k rozšíření vydržet. Tento den se cévy zhusta trhají, což vede ke vzniku odpovídajících chorob. Pokud se zabýváte asánamijógy a je vám více než 40 let, vyvarujte se dnes obrácených pozic.

A nyní si v zájmu upevnění vědomostí **o léčbě za pomoci pohybu,** napětí, zapamatujte následující: Jakákoliv nemoc je zvláštním duchovně-»energeticko-fyziologicko-chemickým procesem, jenž se výrazně liší od normálního - zdravého. **Obnovit zdraví jen s využitím chemických přípravků není možné.** Pokud vám léčitel dává energii, nebo její přísun stimuluje laserovou terapií, akupunkturou a jinými podobnými metodami, pak i z nich je prospěch pramalý. Do chodu jste uvedli dva procesy - fyziologický (který svou energií oživil léčitel) a chemický (je důsledkem aktivace fyziologického procesu). Mimochodem, někteří jedinci si je kupují za peníze.

Zbývající dva - duchovní a energetický, na nichž vaše zdraví přímo závisí, za vás nikdo do chodu neuvede. V tomto případě je nezbytná vaše vůle, úsilí, pot. Anatolij Alexejcev to dokázal. Tuberkulóza pravé plíce i páteře, celková nehybnost, korzet, tak to jsou „dárečky jedna radost". Pouze naše vůle (jenž je projevem Boží Síly) je schopna nás ho zbavit. Jen ona dokáže Silou Života nasytit buňky, tkáně, tělo člověka.

9. a 10. den měsíčního cyklu

Desátého měsíčního dne vám doporučujeme provést rozbor vlastního života, života vašich blízkých, abyste pochopili, jaká karma vás pronásleduje a jak se jí nejlépe zbavíte. Jedním ze způsobu jejího vylepšení je upevnění rodiny. Dnes je vhodné pustit se do nějaké stavby. Rozhodně si však odpočiňte od starostí a práce, zajděte si do parní lázně.

Již dříve jsme zmínili takové nemoci jako jsou uhranutí či uřknutí. Nyní se s tímto fenoménem seznámíme podrobněji. Využijeme k tomu vyprávění ukrajinského zaříkávače Alexandra Aksenova.

„Jak a proč člověka někdo uhrane? Jak je známo, člověk je trojjediný. To znamená, že se skládá z těla, duše a ducha. Zjednodušeně řečeno, lidské tělo lze srovnat se strojem. Abychom ho uvedli do pohybu, potřebujeme energii. Ta se nachází v duši. Když se vás někdo pokouší uhranout, vždy

tento proces provází odsávání energie z duše oběti. V důsledku toho jedinec churaví. Objevuje se u něj arytmie, tachykardie, co jen chcete.

Když čarodějnice nebo čaroděj za pomoci všelijakých speciálních zaklínání svého ducha vhánějí do nějakého člověka, ten začne chřadnout, usychat a osoba, jež mu to způsobila, rozkvétá před očima. *Při léčbě uhranutí* musíme dodržovat tři podmínky. Za prvé - nemocný se během léčby musí postit, nesmí jíst živočišnou stravu (ještě lepší je naprosté hladovění). Za druhé - je třeba se modlit a za třetí - chodit do kostela.

Když se z uhranutého jedince snažíme vytáhnout ducha čarodějnice či čaroděje, okamžitě nám nabízejí úplatky v podobě zlata, drahých věcí či zahraničních aut. Čaroděj či čarodějnice se životní energii jedince, jež je krmí, pokoušejí usmlouvat, koupit šiji."

Pokud nemocnému uhranutému člověku neposkytneme pomoc, zaručeně zemře. Aksenov z uhranutých lidí ducha čaroděje nebo čarodějnice vytahuje pomocí speciálních modliteb. Ti pak časem umírají. Když jsou mladí a silní, mohou existovat ještě 3 - 5 let. Ostatní nežijí dlouho. Samotný čaroděj či čarodějnice se nacházejí dost daleko, přičemž jejich duch je v člověku, jenž například žije u nás. Vzdálenost nehraje roli.

Uhranutí se u lidí může projevit různě: jeden zvrací, jiný trpí střevními poruchami, třetímu pořád tečou sliny, čtvrtý má vyrážky na kůži, pátý zapáchá apod. Když tedy hladovíte za pomoci uriny a začíná se s vámi dít něco podobného, lze to vysvětlit jako očistně-ozdravnou krizi, ale i jako uhranutí. V každém případě však z vašeho organismu musí být odstraněna informace nemoci, jíž lze ohodnotit coby uhranutí. Stává se i něco jiného. Stará čarodějnice svého ducha zažene do těla mladé ženy a vzápětí umírá. V okamžiku, kdy ducha oné babizny vytahujete z těla postižené, začínáte mluvit s nebožkou.

Nemocným uhranutým jedincům moc pomáhají svatá místa, kláštery, kde jsou ikony přinášející zázraky. Udržet zde nemocného je ovšem možné jen za pomoci několika lidí. Nejsvatější místa se pojí s životem Ježíše Krista a Bohorodičky.

Léčebnou silou odstraňovat uhranutí dokážou i některá jezera. Jenomže postižení jedinci mají problém se k nim dostat. Mnozí z nich, aniž by se k jezeru dopotáceli, upadnou a nemohou do vody dojít. Tyto lidi je třeba do ní dopravit. Začínají však výt, štěkat, mňoukat, nadávat. Potom uhranutý jedinec zvrací, vycházejí z něho všelijaké jehličky, vylučuje kočičí či psí chlupy, různé předměty apod. Podobnou silou vládnou také některé křídové hory. *Pokračování následuje,*

10. a 11. den měsíčního cyklu

Jedenáctý měsíční den je spojen se základní energií lidské podstaty, jíž říkáme Kundalini. Je považován za nejsilnější den měsíčního cyklu. Dnes je nezbytná opatrnost a pozornost A to při plnění jakékoliv práce. Nesmíte

odejít od zahájeného díla, vše musíte dovést do konce, Jde ojeden z prvních dnů „ekadaši", kdy snadno překonáváme hlad.

Popovídáme si o vážném problému, ovlivňujícím náš život - je jím stres. Ženy a muži žijí ve společnosti, v níž **stres** představuje neoddělitelnou část každodenního života. Je příčinou 85 procent všech onemocnění. Zvlášť těžké to mají ženy. Musejí vychovávat děti, plnit domácí povinnosti, vařit, uklízet - pro sebe i pro ostatní členy rodiny. Mnohé z nich žijí ve strachu ze ztráty zaměstnání, žijí ze dne na den. Jste-li nemocní, staří, nemůžete-li pracovat, pak máte opravdu potíže s nalezením nové práce. V důsledku toho stres sílí. Jak ho přežít? Máte málo času na odpočinek, koníčky, ozdravné procedury, zkrátka a dobře nedostává se vám času na sebe. Pokud máte navíc nekvalifikovanou práci a snažíte se o lepší život nebo chcete získat zajímavější povolání, stres se zvyšuje. Takový obrázek znají mnohé ženy i mnozí muži.

Dále uvádíme tabulku umožňující aspoň přibližně určit, do jaké míry podléháte stresu a jste tudíž na hranici svých fyzických možností, za nimiž následuje nemoc. Jestliže získáte více než 300 bodů, možnost onemocnět se rovná 79 procentům.

Škála stresu

Příčina	**Body**
Smrt manžela	100
Rozvod	73
Odloučení od manžela	65
Vězení	63
Smrt blízkého člena rodiny	63
Silné trauma nebo vážné onemocnění	53
Sňatek	50
Propuštění z práce	47
Soužití s manželem po odluce	45
Odchod do důchodu	45
Vážné změny zdraví nebo chování člena rodiny	44
Těhotenství	45
Sexuální problémy	39
Významné změny ve stavu financí k horšímu i k lepšímu	38
Smrt blízkého přítele	37
Změna zaměstnání	36
Zvýšený počet hádek s manželem	35
Změna odpovědnosti v práci	29
Odchod dítěte z domova	29
Problémy s příbuznými manžela (manželky)	29
Významné osobní úspěchy	28
Začátek Či konec studia	26
Podstatná změna životních podmínek	25
Přehodnocení individuálních **zvyků**	24
Potíže s šéfy	23
Vážné změny režimu **nebo podmínek v práci**	**20**
Stěhování	20

Změna školy 20
Změna zájmů 19
Změna náboženských aktivit 19
Změna sociálních aktivit 18
Významné změny v režimu spánku 16
Zvýšení nebo snížení návštěv rodinných příslušníků 15
Významné změny ve stravování 15
Dovolená 13
Vánoce 12
Zanedbatelné porušení zákona 11

11. a 12. den měsíčního cyklu

Dvanáctý měsíční den je dnem milosrdenství a spoluúčasti. Je třeba rozdávat dárky a milodary, zvláště když vás o ne někdo prosí. Dnes se nesmíte na nikoho zlobit. Nejezte hrubé, těžko stravitelné pokrmy. Pijte hodně šťáv, s výjimkou jablečné. Fyzickou zátěž snižte na minimum, abyste si nepřetížili srdce.

Vhodné je pronášet vizualizačně-autosugestívne zařikávání a modlitby. Právě ted mají mimořádnou sílu a zaručeně se vyplní, budete-li je však číst upřímně a nezištně. Když si v duchu představíte obraz zdravých ledvin a močového měchýře, dokážete je zpevnit a omladit.

Uvedu vizualizačně-autosugestívne zařikávání **na upevnění a omlazení ledvin** a močového měchýře.

„Světle zlatá Síla nově zrozeného života se vlévá do mých ledvin a močového měchýře. Jiskřící gejzíry Božské Síly a Novorozence - bouřlivě se rozvíjejícího mladého života, přitékají do mých ledvin a do mého močového měchýře. Ohromná, kolosální síla, nově zrozená síla se vlévá do mých ledvin a do mého močového měchýře. Každým okamžikem se aktivují, k životu probouzejí ledvinové buňky a buňky močového měchýře. V ledvinách se zpevňují, ozdravují a mládnou nervy. Mé vědomí stále energičtěji, stále silněji do chodu uvádí ledviny a močových měchýř. S každým okamžikem ledviny a močových měchýř pracují veseleji, energičtěji, mladicky a s elánem.

Mladé, bohatýrské srdce, mohutně a rozhodně žene nejzdravější krev skrze mé ledviny. Mladá krev a Zlatá Síla Života rozhodným proudem omývají a promývají mé ledviny, můj močových měchýř. Ledviny a močový měchýř se rodí znovu -jsou čisté, čisté.Mé vědomí stále energičtěji aktivuje-aktivuje práci ledvin a močového měchýře. S každým okamžikem ledviny a močový měchýř pracují razantněji, s větším elánem, veseleji, radostněji.

Do celé oblasti kříže se vlévá ohromná Kolosální Síla nově zrozeného života. Od obyčejného křesťana Oblast kříže je nasycena Světlonosnou Zlatou Silou Života, rodící nové, mladé ledviny a močový měchýř. Oblast ledvin a močového měchýře je naplněna nově zrozenou, Čerstvou, mladou, zdravou svěžestí mládí a zdraví. Ohromná, kolosální síla života přitéká do mých ledvin a do mého močového měchýře. S každým okamžikem mé ledviny, můj

močový měchýř pracují neúnavněji, energičtěji, veseleji, s mladickou rozhodností. Kochám se prací mých ledvin a mého močového měchýře - dnes, zítra, pozítří a pořád. Mládí a životaschopnost mých ledvin a mého močového měchýře neznají hranic. Jsou tak obrovské."

12. a 13. den měsíčního cyklu

Třináctého měsíčního dne se aktivují oběhové procesy. Především energetický, ale také krevní a peristaltiky střev. Tento den je jako stvořený pro získání nových vědomostí, k setkáním s lidmi, k práci nad vlastní karmou. Rovněž doporučujeme pečení chleba z naklíčených zrn. Můžete jíst vydatněji, zvláště jedinci s konstitucí „Vítr". Dnes se na nikoho nesmíte zlobit.

Nyní se vrátíme k problému **stresu** a povíme si něco o obyčejných prostředcích, jež nám umožní toto období zvládnout a uchránit si fyzické i duševní zdraví. Nejdříve několik všeobecných informací: **naučte se meditovat** nebo cvičit jógu, věnujte se tomu denně, aspoň 5 minut před spaním. **Pravidelně cvičte a dostatek času věnujte spánku.** Čas od času si provádějte masáž pařenou urinou.

Najděte si čas na záliby nebo jen na to, abyste se uvolnili. Určitý čas věnujte sami sobě. Vyhýbejte se stimulátorům typu kofeinu a alkoholu, pravidelně se stravujte a snažte se, aby strava byla racionální. **Dlouhodobý stres** přispívá k rozvoji prakticky libovolné choroby (vždyť právě stres vytváří energetickou stagnaci) - proto se naučte uvolňovat, čistit polní formu života.

Strava během stresu musí být nasycena biologicky aktivními látkami: vitaminy, minerálními solemi, enzymy atd. Denně jezte chléb nebo polévku z naklíčených semen. V nich je obsažen komplex vitaminů skupiny B. Čerstvé saláty z listové zeleniny organismus zásobí vitaminem C v takové formě, která zajistí jeho postupný přísun do organismu.

Vitamin C upevňuje imunitní systém, je antioxidantem a antistresovým činitelem. Vláknina z ovoce poslouží coby „krmivo" mikroorganismům, přebývajícím v tlustém střevu a vyrábějících pro nás vitamin B12 a řadu dalších důležitých biologicky aktivních látek. Vitaminem A ve formě beta-karotenu vás bude zásobovat mrkvová šťáva. Vitamin E, tak nezbytný ve stresu, se ve větším či menším množství nachází v chlebu z naklíčených semen.

Kromě toho využijte čerstvě vymačkané šťávy a saláty ze zeleniny, jez obsahují hodně kalcia a magnézia, jež se vyznačují relaxačními účinky a uklidňují nervovou soustavu. Z dalších potravin doporučujeme pivní kvasnice a rybí tuk.

13. a 14. den měsíčního cyklu

V uvedený den se podle možnosti příliš nestýkejte s lidmi ***a*** *rovněž se zdržte masitých pokrmu.*

Budu pokračovat ve vyprávění o uhranutí.

Nejčastěji k uhranutí dochází na křižovatkách cest, kde se nachází hod-

ně „černé" energie. Při uhranutí se často rozsypává zemina z hrobů. Doba její účinnosti je 12 hodin. Voda z nebožtíka funguje 18 hodin.

Jak čarodějnici či černokněžníka odlišit od obyčejného křesťana? Jestliže se babizna nebo čaroděj modlí doma, pak se nohama opírají o stěnu, křižují se levou rukou a kříž dělají obráceně: tedy zdola nahoru a zleva doprava. Takové počínání svědčí o tom, že zmínění lidé využívají naprosto opačnou energii než obyčejní smrtelníci. Právě z toho důvodu je pro ně snazší přitáhnout to, co se nějak liší, než to, co je stejné. Stejné náboje se odtahují a protikladné přitahují.

Uvedené myšlenky doložím úryvkem z dopisu:

„V dětství, podobně jako jiné děti, jsem překonal spoustu nemocí. Když jsem chodil do druhé třídy, dostal jsem se do nemocnice, aby mi vytrhli mandle. Všechny rozbory ukazovaly na revmatismus. Téměř do šesté třídy mi pořád křupalo v kloubech! Měl jsem nemocné srdce, nadváhu. Zhusta jsem byl vystaven posměchu vrstevníků, kteří mě častovali nejrůznějšími hanlivými přezdívkami."

Když dítě hodně churaví, je to důkaz, že mu k tomu někdo dopomohl, že ho kdosi uhranul. Organismus se nedokáže neustále bránit, ochránit svou životaschopnost a proto soustavně trpí nějakými chorobami. Nejsnadnější je uhranout novorozeně, tím spíše, že okamžitě po porodu ho od matky odnášejí a zdůvodňují to všelijakými medicínskými „moudry". A teď z něho kdosi energii bude vycucávat celý život. V žádném případě tudíž novorozeně nesmíte nechávat samotné. Mateřské pole je jeho nejlepší ochranou.

„Ve 13 letech jsem se začal věnovat sportu. Měl jsem obrovské přání dostat se do leteckého učiliště. Má touha se vyplnila. V 18 - 20 letech jsem byl úplně normální, silný, zdravý mladík. Učiliště jsem však nedokončil. Onemocněl jsem psychickou nemocí, jež dostala chronickou podobu. Každý rok a někdy dokonce i každý půlrok jsem musel navštěvovat ono ne zrovna úchvatné zařízení."

Existuje zajímavý fenomén. Jakmile si člověk vytyčí nějaký cíl a snaží se ho vlastním úsilím dosáhnout, musí logicky vynaložit ohromnou vůli, jíž se různé hnusy a nečisté síly bojí. Takového člověka raději nechávají na pokoji. V okamžiku, kdy cíle bylo dosaženo a člověk se uvolnil, tedy volní proud „zamrzl", hon na něho pokračuje. A právě to se stalo s oním mladíkem z vojenského učiliště.

14. *a 15. den měsíčního cyklu*

Čtrnáctého měsíčního dne je žádoucí začínat novou práci, především důležitou. Tb, do čeho se dnes pustíte, zaručeně zvládnete s úspěchem. Lidem s konstitucí „Hlen" dnes poradíme suchou hladovku. Jedincům s konstitucí „Žluč" a „Vítr" zase prospěje libovolná fyzická činnost Energie zmíněného dne u některých osob vyvolává bezdůvodný smutek, žal a lítost.

Neberte si to příliš k srdci, vždyť zítra nastane nový den, energie se změní a život bude zase nádherný.

Budu pokračovat ve vyprávění **o uhranutí.** Co je to vlastně duševní onemocnění? Jde zpravidla o rozdvojení osobnosti. Ve vašem vědomí se usídlilo i vědomí jiného člověka či bytosti, jež se na vás „přilepila". Když se začíná projevovat, nastává duševní záchvat. Přístup lékařů v daném případě nepřináší kýžený výsledek, dokonce škodí. Cožpak lze energické pole „léčit" chemií?

„Zařadili mě do druhé kategorie invalidů. Jiným nemocemi jsem do svých 25 let netrpěl. Mezi 25. a 30. rokem jsem začal být citlivý na chřipku, avšak léky jsem nikdy neužíval. Domníval jsem se totiž, že s touto nemocí si organismus musí poradit sám."

Energii z nás vysávají postupně. V mládí, kdy jí máme hodně, to není tak zjevné. Ovšem postupem času se vše zhoršuje.

„Dostavily se jakési kritické okamžiky. Našinci se sice chce žít, ovšem na druhé straně život není procházka růžovým sadem. Srdce zachvacuje neznámá a nepříjemná lítost, neustálé starosti a neklid člověku berou hodné sil. Všechno je v šedých barvách."

Právě to jsou příznaky uhranutí. Cožpak se lze radovat, když vám někdo krade energii? Z toho se rodí smutek, neklid a sil ubývá.

„A co čert nechtěl, před půl rokem mě začaly zlobit zuby. Tři mi vytrhli a místo nich mám náhradní. Přitom jsem šije čistil každý den." Nejpravděpodobnější je, že právě tudy z těla odcházela energie a právě proto zuby utrpěly.

„Vaši knihu jsem objevil docela náhodou *(„Urinoterapie, starodávné metody, názory, praxe"),* Má matka pracuje ve zdravotnictví, proto zmíněný druh literatury sbírá. Než jsem začal pít urinu, pečlivě jsem si vaši knihu prostudoval"

Vůbec nejde o náhodu. Úvahy o tom, jak se zbavit nepříjemného stavu, vytvořily zvláštní informačně-energetický kanál, díku němuž onen muž získal potřebné poznatky.

15. a 16. den měsíčního cyklu

Sen, jenž se vám dnes v noci zdál, je věštecký (břhem mršice se vyplní)- Patnáctého mršíčního dne se aktivují patologické tlaky. Člověk má dojem, že za každou cenu musí uspokojit své momentální choutky, Je nutné se ovla-^ dat, krotit se, být ukázněný. Dnes je dobré jíst bobovité kultury. Janizuji (aktivují) organismus. Naopak jinskou (oslabující) stravu - šťávy, ovoce - nejezte. Raději si dopřejte ostré, tuhé a horké pokrmy a vyhýbejte se sladkým, vodnatým a studeným.

V uvedený den se doporučuje zdrženlivost a samota. Ne náhodou jsou navrhovány právě na uvedený den. Následující den je totiž dnem vnitřního stresu. Měsíc se blíží k „bodu sevření" a jeho vliv na přírodu se mění. Tomuto rytmu se rovněž podřizuje náš organismus. Aby v něm normálně proběh-

la nezbytná přestavba, je nutná energie, Zdrženlivost a umírněnost, a tím spíše samota (umožňuje šetřit duševní energii), organismu dovoluje tento proces plně realizovat.

Tento den je vhodný pro **relaxační** cvičení (uvolnění, odstranění napětí). Nabízíme vám nejobyčejnější a současně nejefektivnější. Je určeno k regulaci svalového tonu. Abychom svaly dokázali zcela uvolnit, musíme si lehnout na tvrdý rovný povrch a silně napnout všechny svaly. Setrváme tak 1 - 2 sekundy a poté se prudce uvolníme. Udělejte to několikrát a pocítíte rozdíl mezi silným napětím a naprostým uvolněním svalů. Následně po uvolnění se pokuste pocit tíhy vyvolat v rukou a v nohách a potom v celém těle.

Až ho vyvoláte, zkuste si představit, jak tepnami a žílami rukou a nohou proudí rudá horká krev. Pohyblivost vašich kloubů se zlepší, horká krev bude lehce a volně proudit vaším organismem.

Jestliže se vám vše povede, ovládnou vaše tělo příjemné pocity a vy se velice dobře odpočinete.

16. a 27. den měsíčního cyklu

Váš organismus prožívá přechod od stažení k rozšíření. Možná to ani nepocítíte, avšak navzdory tomu budou vaše pozornost a další reakce přibrzděny. Budte tedy pozorní a opatrní. Méně zdravým jedincům popřejte, aby zmíněný přechod v Přírodě i organismu zvládli lehce.

Pro 16. měsíční den doporučujeme jakékoliv fyzické cviky, s výjimkou pohlavního styku. Neradíme vám jíst houby a živočišnou stravu (kromě ryb). Jde o den obnovy krve. Je tudíž nezbytné jíst přírodní potraviny obsahující železo. Zachovejte si vnitřní klid - to je dnes stěžejní.

Pokud s v duchu vytvoříte mohutný obraz zdravých ledvin a močového měchýře, pak zmíněné orgány můžete zpevnit a omladit. Pamatujte si: zloba, agresivita, závist projevené v tento den, vaše orgány ničí!

Budu pokračovat ve vyprávění **o uhranutí.**

„Pít jsem ji začal okamžitě, aniž bych si na ni zvykal. Třikrát denně, vždy čerstvou, střední část, doušky jsem nepočítal. Díky kompasu jsem určil Východ. Poprvé jsem ji pil od tří do pěti ráno, podruhé od jedenácti do třináct i a potřetí od sedmnácti do devatenácti hodin. Nemasíroval jsem se. Přece jenom existují jakési bariéry. Člověk prostě nemá zájem, aby ostatní věděli, čím se zabývá, tedy jakou procedurou. V mé rodině dosud nikdo neví, že se věnuji urinoterapii. Mnohem snadnější je mít hodinky na nikách a v kapse skládací skleničku. Vše lze využít na libovolném místě v libovolnou chvíli. Chtěl jsem si na dané téma popovídat s matkou, jenomže mi dala najevo, že do jejich nemocnice přichází hodně lidí s otravou močí a s různými dalšími potížemi. Tenkrát jsem jejím slovům nepopřál sluchu. Pil jsem urinu předtím i potom. Nezastavila mě ani chřipková epidemie, velice zrádná a nebezpečná. Churavěl jsem pouhé dva dny. Dříve jsem s ní ležel 4 - 5 dnů.[w]

Pokračování následuje.

17. *a 18. den měsíčního cyklu*

Sedmnáctého měsíčního dne se aktivuje ženská energie. V Indii jí říkají Šakti. Jde o den klíčeni, plodnosti, nejvyšší radosti. Mužům moc prospěje, když se dnes u žen „nabijí". Láska a vděk k ženám musejí převládat celičký den. Ženy, přesycené zmíněnou energií, sejí v podobě lásky a něhy snaží předat mužům. Jestliže k tomu nedochází, pak jde zřejmě o energetickou stagnaci v oblasti pohlavních orgánů, což se časem může vyvinout v nepříjemné onemocnění.

Dnešek tedy prožijte vesele, uvolněně, říkejte si bláznivá slůvka a vyznávejte si lásku. To vás energeticky sblíží, učiní z vás jeden celek. Dopřejte si dobré suché víno, jež je symbolem pohybu, milostné extáze, radosti z bytí. Manželství uzavřená tohoto dne budou díky lásce a porozumění dlouho pevná. Lidé narození v uvedený den mají potřebu skutečného manžela či milence, jenž je pro ně pramenem energie párové polarity. Bez ní jsou k ničemu.

18. a 19. den měsíčního cyklu

Osmnáctého měsíčního dne je energie organismu snížena, což vede k určité pasivitě. V důsledku toho člověk snadno podléhá smyslovým choutkám, jež ničí jeho zdraví - obžerství, pijáctví a kouření. S cílem vyhnat energii pasivity je dobré zajít do parní lázně a potom se důkladně umýt.

Nyní budu pokračovat ve vyprávění **o uhranutí.**

Člověk, jenž mi napsal, se musel masírovat, jelikož vnitřní užití nepomáhá tak účinně. Zmíněnou „otravu" močí lze vysvětlit tím, že je jakýmsi indikátorem a „vylučovatelem" uhranutí. Jedinec, který ji začíná pít, ovšem neví, že byl uhranut. První dávky uriny před úplným poškozením organismu vedou k její aktivaci. Postižený zvrací, trpí průjmem, vyrážkami, což se považuje za příznak otravy Svědčí to však o tom, jak hodně lidí je uhranuto.

„První tři měsíce jsem nic necítil, nicméně jsem si všiml, že jsem se pravidelně každé ráno začal vyprazdňovat a dokonce pokaždé v tutéž hodinu. Dříve k ničemu podobnému nedocházelo. Asi za tri a půl měsíce mě postihla silná bolest v zápěstích a kolenních kloubech. Nohy se mi kroutily tak, až jsem myslel, že se z toho zblázním. Již v minulosti se mi nohy za špatného počasí kroutily, ale něco takového jako ted jsem nepozoroval. Objevily se hemoroidy, prudké bolesti v oblasti pohlavních orgánů, řezání při močení, pohlavní nemohoucnost, příšerné bolesti v kříži a v páteři, v břiše, na pravém boku, pod hrudním košem v oblasti pleteně sluneční. Pálila mě žáha, bolely mě plíce, píchalo u srdce, měl jsem ucpaný nos, bolelo mě pravé ucho, zuby, některé se dokonce začaly kývat. Odkudsi se zjevila podivná vyrážka, uhry (třebaže furunkly - nežity se neobjevily). Mezi prsty na nohách se zjevila plíseň. V krajině trisel byla příšerná. Teplota nestoupala. Tak to pokračovalo více než měsíc. Jedna „hrůza" stíhala druhou. Bez přestávky. Mizela, aby se vzápětí objevila znovu. Měl jsem chvíle, že jeden den „byly v akci" dvě, tri a někdy i čtyři „bolístky". Šlo o něco hrůzného. Ten čas, kdy jsem tak

strašně trpěl, jsem nazval „maličké peklo". A právě tehdy se mi vybavila slova mé matky Náhle se mi zdálo, že není kam ustoupit. Ostatně zraněné zvíře je daleko nebezpečnější než zdravé."

Všechny uvedené příznaky jsou důkazem „vylučování" uhranutí. V místech, do nichž pronikla její energetika, se objevily chorobné příznaky.

19. a 20. den měsíčního cyklu

Energie devatenáctého měsíčního dne je pro lidský organismus těžko přijatelná. Nastalý čas se hodí k očistě polní formy života pomocí již dříve uvedené metody (viz 6. - 13. leden). Dnes je žádoucí zahledět se do plamene svíčky, obejít s ní celý byt či dům. Prospěje rovněž vykouření příbytku kadidlem. Škodlivou energii uvedeného dne lze neutralizovat cestou sebevýchovy v duchu morálních vlastností a kvalit (obřtavost, skromnost, dobrota).

Budu pokračovat ve vyprávění **o uhranutí***

„Tím, že jsem „rodno" moč pil i nadále, jsem projevil podivnou chladnokrevnost, slepou víru, že vše bude v naprostém pořádku, přecházející do fanatismu. Srandičky sem, srandičky tam, jenomže tenkrát mi do smíchu vůbec nebylo. Naopak já ještě ráno a večer urinu kloktal, vymýval si s ní nosní dírky, denně jsem se jí myl. Ostatně dělám to dodnes."

Člověk ve svém podvědomí chápe, co je pro něho nejlepší a kdy musí projevit pevnou vůli a rozhodnost. Zmíněné vlastnosti se projevily u našeho pisatele. „Jistě, připravoval jsem se na krizová období, tedy na jevy, jež ve své knize popisujete. Musím ovšem přiznat, že něco takového co jsem prožíval, jsem vůbec nečekal. Domnívám se, že nešlo o projevy krize. Podle mě se jednalo o urputný, tvrdý boj zdravých sil mého organismu se vším tím hnusem, chorobami, bolístkami, jež mě postihly a jimiž jsem dříve netrpěl. A co víc, o jejich existenci jsem neměl nejmenší tušení. Setrvačník tohoto strašného boje řádil jako zběsilý, takže se mi zdálo, že ho nelze zastavit. A tak jsem se modlil a křižoval."

Člověk intuitivně chápe, že se s ním dějí hrozné věci, že ho kdosi zotročil, že ho energeticky vykořisťuje, pomalu zabíjí. Dokázal se však postavit na odpor a našel zbraň - urinu, s jejíž pomocí bojuje, projevuje rozhodnost, pevnou vůli, trpělivost. A co je nesmírně důležité - je třeba si modlitbou na pomoc pozvat Nejvyšší Síly.

20. a 21. den měsíčního cyklu

Dvacátý mršíční den je jako stvořený k hladovění v zájmu duchovního prozření. Krajně nežádoucí je jíst masitou stravu a namáhat zrak při nějaké obtížné práci. Dopřejte svým očím odpočinek. Dnes je nejvhodnější věnovat se domácím pracím, pobývat v rodinném kruhu. Dobré je rovně předčítání náboženských a poznávacích textů v kruhu rodiny.

Budu pokračovat ve vyprávění o uhranutí.

„Úlevu jsem pocítil až pět měsíců poté, co jsem začal pít urinu. Šestý měsíc jsem se dal do běhání. V mládí, mám na mysli po základní vojenské službě, jsem zkoušel přespolní běh, avšak zvládl jsem nanejvýš 2 - 3 kilometry, přičemž následujícího dne mě bolely svaly, takže mě veškerá chuť běhat rychle přešla. Panečku, jak já byl překvapený, když mě druhý den nic nebolelo. Proto jsem následující den běžel 5 kilometrů a potom 6. V důsledku zátěže jsem vnímal příjemnou únavu v nohách i v celém těle. Nohy hučely jako transformátor. Začal jsem běhat 10 kilometrů a u této trasy jsem skončil. Denně běhám deset kilometrů bez přestávky! Projevila se u mne jakási podivná výdrž. Měřím 1,80 m a vážím 92 kg. V mém věku, je mi 31 let, to není nejhorší váha.

Sedmý a osmý měsíc urinové terapie mi z úst začaly vylézat vlasy. Jednou dokonce celé klubíčko spletených vlasů. Matka mi řekla, že to vycházejí choroby a že vlasy musím spálit. Ostatně to jsem učinil s obrovskou radostí."

Vyloučení vlasů z těla je závěrečným vítězstvím nad uhranutím. To, co dříve v postiženém existovalo energeticky, se nyní přeměnilo ve věc a bylo z organismu vyloučeno. Vše, co z vás v takové podivné a nepochopitelné formě vyjde, okamžitě spalte!

21. a 22. den měsíčního cyklu

Dvacátí první den měsíčního cyklu je dnem zvýšené aktivity organismu, kdy se projevují tvůrčí síly. Dnes vám prospěje, když budete mezi lidmi. Máte-li v úmyslu změnit zaměstnání, učiňte to dnes. Současně vám doporučujeme provést zpevňující a vodní procedury, procházky a běh na čerstvém vzduchu. Nepřetěžujte játra, pijte hodně šťáv. Všechny výše uvedené kroky pomohou vaší krvetvorné soustavě, jež je právě ted velice činorodá.

Budu pokračovat ve vyprávění **o uhranutí.**

„Momentálně vážím 80 kg, jako normální zdravý chlapec ve dvaceti letech. Mé tělo je silné, pevné, hezké, ohebné, vrásky z tváře zmizely. Moc vám za vaši knihu děkuji. Jen vaší zásluhou jsem se na svět podíval jinýma očima. A co je hlavní -již dva roky nechodím do psychiatrické léčebny. Vše je pro mne zcela nečekané. Nyní skutečně a opravdově cítím každý okamžik roku, vidím, že svět je nádherný. Dokonce ani v mládí jsem to tak nevnímal. Plně si uvědomuji, že nejcennější co člověk má, je zdraví, jehož prostřednictvím vnímá vše krásné, co lidé a Příroda nabízejí. Lidé utrácejí obrovské sumy za chemické medikamenty, přičemž si vůbec neuvědomují, jak prostou šanci k přežití a žití jim dává samotná příroda."

Jakmile energie přestala mizet, životní síla začala zaplňovat organismus, memla ho ve zdravý, čistý, pružný, silný zjev bez vrásek.

Vytratila se i psychická nemoc, jelikož v daném těle už není přítomno cizí vědomí, takže nemá kdo překážet. V organismu osvobozeném od uhranut! opět začal klokotat život. Vše je krásné a svěží. Právě toho je třeba pri odstraňování uhranutí dosáhnout.

A co udiví nejvíce, že toho lze dosáhnout pitím obyčejné uriny, hladovkou a také metodami zaměřenými na očistu polní formy života. Pomoci však mohou i silní zaříkávači. V prvním případě rostete duchovně a duševně, ve druhém zůstáváte hadrem jako dříve a zůstane jím do dalšího uhranutí.

22. den měsíčního cyklu

Dnes se pusťte do studia okultních textu a textu o józe a dalších ojedinělých vědách. Navíc se dá dobře proniknout do tajemství profesionálního mistrovství různých řemesel. Pokud budete v učení a v praxi upřímní, pak zaručeně do oněch záhad proniknete. V uvedený den si můžete dovolit něco víc -jíst vydatněji než obvykle. Žaludek se s pokrmy vyrovná, ovšem musejí být přírodní povahy.

Nyní sepodíváme na rady určené pro tento den a prostudujeme starodávný text „Sivambukalpa", což v překladu znamená „Metoda využití moči v zájmu obnovy těla".„Ó, Parvati, žáci se mohou kochat plody meditace a střídmosti při následující manipulaci s využitím určitým cév. Ted ti budu vyprávět, co je vhodné k dosažení úspěchu a jak to předepsaly Autority, mající zkušenosti jak teoretické, tak praktické.

Nádoba musí být vyrobena ze zlata, stříbra, mědi, železa, hlíny, zinku, bambusu, kosti, z močového měchýře zvířete. Nádoba z toho všeho je vhodná pro Šivambu. Ó, Bohyně. Hliněné nebo měděné hrnce jsou k tomu nejlepší. Ten, kdo tuto metodu praktikuje, se musí zdržet slaných pokrmů, nesmí vydatně jíst a přetěžovat se, musí se vyhnout zbytečným cvikům. Musí vládnout svými smysly a spát na zemi.

Žák, jenž si vytyčil důležitý cíl, musí každý den vstávat mezi třetí a čtvrtou hodinou ranní. Když vstane z postele, musí si nejdříve dát do pořádku ústa. Nádobku připravenou ke sbírání moči před pitím vytře hadříkem a současně pronáší následující mantru: „Ó, můj Pane, ze srdce prýštíš jako božský nektar, jako nektar vědění, ochrany a požitku. Vrať se do mého těla a zpevni je, dej rozumu poznání a slast." Tato slova proneste sedmkrát a pak pijte."

22. a 23. den měsíčního cyklu

Energie v organismu změnila směr - od stahu k rozšíření. Jinými slovy řečeno, dvacátý třetí měsíční den je dnem vnitřního napětí a je tudíž nezbytné ho prožít umírněně. Zvláště nedoporučujeme sex. Místo volného průtoku je sexuální energie stažena zvláštnostmi zmíněného dne a lidský organismus tedy ničí. Dnes se k životu probouzejí sklony k násilí, obžerství, pohlavnímu dobrodružství a k pomstě. Nebudete-li si hledět svého chování a nálady, můžete si dost vážně uškodit. Opakem výše uvedených neřestí jsou smíření, pokání a půst

Budeme pokračovat ve studiu textu „Sivambukalpa".

„Následně se obraťte tváří k Východu a vymočte se. První a poslední dáv-

ku moči vyhodte. Sbírejte jen střední moč. Je to ta nejlepší porce k pití. Je třeba pít vlastní moč, říká se jí „Šibambudhara". Had jed uchovává jak v ocase, tak v ústech, totéž platí o urine. Sivambu coby Božský Nektar rozsévá a přitom odstraňuje choroby a projevy stáří. Jogín musí nejdříve vypít vlastní moč a pak přistupuje ke svatým cvikům a meditacím.

Jogín, jenž si Šivambou každé ráno promývá nos (dělá proceduru „netti"), ničí všechny choroby, jenž pocházejí z „Vata", „Pitta" a „Kapha". Jeho trávení se zlepšuje a tělo se stává silným. Ted vám povím o procesu masáže. Žák může povečeřet sladké plody svých praktických hodin a meditace, přičemž využije masáže svou vlastní močí.

Moč (vlastní) je třeba vařit v hliněné nádobce tak dlouho, dokud se nevypaří na čtvrtinu původního obsahu. Pak ji necháme vychladnout a získaný extrakt použijeme k masáži. Za pomoci zmíněné Božské Síly může žák hodně získat a bude se cítit jako Car Bohů. Podle vlastního přání se dokáže přemísťovat na libovolná místa a bude vládnout silou deseti tisíc lidí. Bude moci jíst a strávit cokoliv."

23. a 24. den měsíčního cyklu

Energie 24. měsíčního dne s sebou nese jasně vyjádřené smyslné pocity, jelikož se v lidském organismu probouzejí mimořádné síly Přírody. Nesmíte je však zneužívat. Tento den využijte k upevnění svého zdraví a ke zvýšení duchovní úrovně.

Budeme pokračovat ve studiu výše uvedeného textu.

„K masáži nikdy nepoužívej moč, aniž bys ji předem nevařil, až získáš čtvrtinu původního obsahu. Pokud to nedodržíš, pak můžeš podlehnout nemoci nebo získat předpoklady k tomu, aby tě přemohla. Nepřevařenou moč nelze k masáži těla používat, jelikož by v nepřevařené podobě škodila. Ten, kdo si tělo masíruje (vtírá) Sivambu třikrát denně a třikrát v noci, dlouho neztratí schopnost udržet rod. Všechny jeho klouby se zpevní, zbaví se chorob a dosáhne blaženosti.

O, Parvati! Ten kdo moč pije jednou denně a vtírá si ji do těla v průběhu tří let, získá tělo plné síly a lesku, vědomosti různých umění a věd, osvojí si dar krasořečnění a žije tak dlouho, dokud na nebi budou existovat hvězdy a Měsíc."

24. a 25. den měsíčního cyklu

Dnes se lze pustit do jakýchkoliv metod očišťujících jak fyzické tělo, tak polní formu života. Vhodná je například léčebná hladovka, práce nad zvýšením vlastního duchovna. V žádném případě dnes nikam nespěchejte a za ničím se nehoňte.

Budeme pokračovat ve studiu starobylého textu.

„Především, když si čistíte ústa a používáte správnou techniku Sivambu, můžete v průběhu jednoho měsíce zničit vrozené nemoci a zcela si vyčistit

vnitřnosti. Po dvou měsících se vaše smysly zbystří. Po třech měsících se zásluhou Šivamby s konečnou platností zbavíte všech nemocí. Po pěti měsících se zasvěcený stává jasnovidcem. Šest měsíců praktikování zmíněné metody z člověka dělá rozumného jedince, jenž zná Šastry *(Svaté Védaistické Rukopisy).* Po sedmi měsících se stává mohutným a po osmi září jako zlato.

Po devíti měsících se Zasvěcený navždy zbavuje všech bludů. Po deseti se stává ochráncem světla. Po jedenácti měsících se všechny části jeho těla stávají křišťálově čistými a nablýskanými. Po roce září jako Slunce. Po dvou letech se stává elementem Země, po třech Vody, po čtyřech Ohně, po pěti Vzduchu, po sedmi Ahamkur (pocit JÁ), po osmi letech Buddhy (rozum) a vše se mu na tomto světě podvoluje. Po devíti letech použití Šivamby se zbavuje zrození a smrti. Po deseti letech si osvojuje schopnost létat k nebi, aniž by musel vynaložit nějaké úsilí. Po dvanácti letech se stává nesmrtelným. Hadi a další jedovatí živočichové mu nemohou uškodit. Jed na něho nepůsobí. Nikdo ho nemůže zabít. V ohni nehoří, ve vodě netone.

Muž a žena, kteří Šivambu používají nepřetržitě a pravidelně, získávají vysokou potenci a ztrácejí příznaky stáří."

25. a 26. den měsíčního cyklu

Dvacátý šestý měsíční den je v měsíčním cyklu považován za nejnebezpečnější. Na jeho energii lidé reagují zbytečným shonem, bezdůvodnými nadávkami, příliš mnoho energie vyplýtvají na bezduché debaty. Budte tedy úsporní a rozumní, co se citové oblasti týče a zdržte se jakýchkoliv aktivit.

Mnohé ženy trpí ***nádory mléčných žláz.*** Aby k tomu nedocházelo, je třeba podniknout preventivní opatření, jež spočívá v následujícím:

- *Snižte spotřebu tuku.* Ten totiž stimuluje tvorbu sekretů vedoucích k vzniku nádorů.
- *Chraňte se pití kofeinu* v kávě, čaji, čokoládě, cocacole a také v mnoha lécích.
- Děti kojte aspoň několik měsíců. Zhusta to přispívá ke zmenšení nádoru nebo k jeho zmizení.
- Zvyšte příjem přírodních potravin bohatých na vitaminy A, B, E (chléb a polévka z naklíčených semen, mrkvová šťáva, směs jablečné šťávy a šťávy z řepy).
- Jezte hodně potravin s vysokým obsahem vlákniny a udržujte si normální váhu, přičemž pravidelně hladovějte - maximálně 3 dny - což vašemu organismu umožní zpracovat použitý tuk.
- Pokud možná co nejméně solte.
- Ráno pijte vlastní moč, střední část - 100 ml Jde o preventivní opatření, zvyšující imunitu vašeho těla.

26. a 27. den měsíčního cyklu

Tento den je příznivý pro získání tajných vědomostí a k intuitivnímu pro-^ zření. Proto si dnes sedněte na nějaké téma, jež vás zneklidňuje. Zaručeně

ho originálně a navíc s užitkem pro sebe zvládnete. Co se ozdravného programu týče, z biorytmického hlediska je zmíněný den vhodný k očistě tlustého střeva.

Když do vědy o Člověku, o jeho svazcích s Vesmírem pronikáme hlouběji, zaráží nás, jak lze využít to, co jsme považovali za zbytečné, škodlivé nebo na co jsme vůbec pozornost neobraceli. Ukazuje se, že taková „drobnost", jakou je urina, může nejen pomoci při obnově zdraví, ale navíc dokáže lidské tělo změnit v „poklad", daruje nadpřirozené schopnosti, naprostou nezávislost.

Asi jsme skutečně oslepli, ztratili čich na opravdové poklady, až po uši jsme zabředli do hloupostí. Je třeba se pozorně studovat, poznávat svět, zdokonalovat se. Pak skutečně získáme svobodu a nebudeme „energetickým krmivem". Navzdory tomu, že od časů Kristových uplynulo 20 století, jsme se od našich potřeb příliš nevzdálili. Většina, jako kdysi, potřebuje jen „chléb a hry". A tohle je snad sebezdokonalení?! Schopnost zdokonalit sám sebe má jen hrstka jedinců, kteří prošli silným duchovním „opracováním".

27. a 28. den měsíčního cyklu

Z energetického hlediska jde o velice příznivý den. Budete mít tudíž povznesenou náladu. Snažte seji ničím nepokazit. Dnes se vám mohou zdát sny, jež vám vyjeví, kým jste byli v minulých životech.

Pokuste se vylepšit váš jídelníček a to z pohledu racionální výživy.

Jablečná šťáva - normalizuje oslabenou funkci jater a snižuje obsah cholesterolu. Díky vysokému obsahu pektinů je vynikajícím antiradiačním prostředkem. Obsah draslíku udržuje normální funkci srdce a kyselo-alkahckou ^rovnováhu. Zmíněnou šťávu je vhodné používat ve dnech „omezení stravy", pn obezitě a také při cukrovce. Jablečná šťáva se také doporučuje v zajmu zlepšení trávení, při revmatismu, ledvinových kamenech, anémii a nedostatku vitaminu C.

Jablečnou šťávu získanou odšťavovačem je třeba pít okamžitě, neboť rychle kvasí a mění se ve světle-zelenou tekutinu. Vynikajícím výživným prostředkem je směs jablečné šťávy a šťávy z červené řepy (10 dílů jablek a 2 - 3 díly řepy).

28. a 29. den měsíčního cyklu

Jde o den před novoluním, kdy pozorujeme největší přílivy a odlivy, jez jsou pro zdraví škodlivé. Lidský organismus, jenž se z 50 - 60 procent skládá z tekutin, na zmíněné gravitační jevy reaguje velice citlivě. Máte-li potíže s cévami, může se vám něco přihodit.

Dvacátého devátého měsíčního dne je nejlepší se zabývat lehčí prací doma a v hospodářství. Nezačínejte nic nového. Abyste obnovili elektrickou^ rovnováhu, ponořte nohy na minutu do studené vody. Potom je důkladné

třete a jděte spát. Dnes v žádném případě nenoste ozdoby z kostí a rohů. Dobré bude, když si upečete chléb z naklíčených semen.

Mnoha lidem diagnóza **„rakovina"** zní stejně jako rozsudek smrti. Pravdou však je, že vy sami jste se do tohoto stavu dopravovali. Nabízím vám ta nejobyčejnější preventivní opatření, jež vám pomohou snížit riziko vzniku rakoviny a upevnit zdraví. Týká se to především žen.

O Přestaňte kouřit nezávisle na tom kolik je vám let a jak dlouho kouříte (nepobývejte ve společnosti kuřáků). Panuje názor, že právě kouření způsobuje třetinu všech úmrtí na rakovinu. Jakmile člověk přestane kouřit, plíce s počátečními rakovinovými příznaky se vrátí do normálu. Kromě toho, když cigaretám dáte „vale", snížíte riziko vzniku nádoru mléčné žlázy a děložního krčku.

O Jezte hrubé pokrmy, bohaté na vlákninu (ovoce, zeleninu a chléb z naklíčených semen), vitamin A (mrkev, sladké brambory, špenát a meruňky) a také různé druhy zelí (červené, bílé). Snižují riziko vzniku rakoviny tlustého střeva.

O Jezte co možná nejméně tuků (při vaření používejte minimální dávky tuku a olejů, jezte nízkotučné ryby a mléčné produkty s nízkým obsahem tuků). To vás ochrání před rakovinou tlustého střeva a možná i mléčné žlázy. Udržíte si také normální váhu. Klesne riziko vypuknutí rakoviny dělohy a tlustého střeva.

29., 1. a 2. *den měsíčního cyklu*

Dnes se na nikoho nesmíte zlobit ***a*** *také se neznepokojujte. Žádoucí je udělat Šank Prakšalánu. Poté si můžete otestovat potraviny: sedněte si a v duchu si vybavte ty, které jíte. Pokud při vzpomínce na některou pocítíte nevolnost, znamená to, ze se právě dnes pro vás vůbec nehodí. Organismu dopřejte pořádnou fyzickou zátěž.*

Budeme pokračovat v popisu preventivních opatření **proti rakovině,** vhodných pro ženy

O Pravidelně cvičte a běhejte. Tak organismus nasytíte kyslíkem, což zmenší riziko rakoviny mléčné žlázy, děložního krčku, tlustého střeva, dělohy a vaječníků. Ženy, kterým chybí pohyb, rakovinou onemocní 2,5krát častěji než ty, které cvičí v mládí i v pokročilejším věku.

O Děti kojte. Výzkumy ukázaly, že kojení snižuje možnost vzniku onkologických onemocnění, jež se objevují ještě před přechodem. Panuje domněnka, že **v** zájmu prevence je třeba dítě kojit od 4 do 12 - 18 měsíců. **(Riziko vzniku rakoviny** mléčné žlázy, **vaječníků a děložní sliznice s počtem dětí klesá. Zvláště máte-li čtyři a** více dětí.)

O Podle možnosti se neobklopujte takovými materiály jako jsou azbest, polyvinylchlorid také pesticidy, DDT. Periodicky držte hladovku a čistěte si játra (hladovka je však lepší), abyste podobné látky z těla vyloučili. Nehromadte je v sobě!

O Chraňte se před sluncem, abyste snížili riziko vzniku melanomu (rakoviny kůže). Používejte slunečník a klobouky neopalujte se.
O Obezřetně přistupujte ke kosmetické chirurgii. Implantáty zvětšující prsa váš organismus porušují, jelikož jde o cizorodé látky Navíc jejich „zásluhou" klesá přesnost výsledků mamografie, jež by jinak případnou rakovinu mohla včas odhalit.
O Vyhýbejte se rentgenům, jež vás ozařují, včetně RTG zubů.
O Používejte antikoncepci. Pomůžete předejít rakovině děložního krčku, k jejímuž vzniku přispívají viry na pohlavních orgánech, způsobující herpes a bradavice se špičatými konci. Denně, ráno i večer, se omývejte svěží urinou (v případě bradavic atd. je nevhodnější pařená).
O Velice opatrně přistupujte k přípravkům na oplodnění vaječných buněk. Stimulují činnost vaječníků. Je docela možné, že mezi nimi a případy rakoviny vaječníků žen, jež je používaly, existuje souvislost.
O Za každých okolností si zachovávejte citové zdraví. Rozhodně si čistěte polní formu života. Prvotní příčinou libovolného onemocnění, tedy i rakoviny, je slabá, ochablá polní forma života.

Dnes nezačínejte žádnou novou práci. Raději si všechno důkladně promyslete a sestavte si plán akcí s jasně vytyčeným cílem. To, co dnes naplánujete, se v budoucnu může realizovat dokonce i bez vašeho přičinění. Snažte se nemyslet negativně, jelikož myšlenky by se mohly splnit. Naopak čtěte si vizualizačně-autosugesťwne zařikávání zaměřená na zdraví, mládí, dlouhověkost apod.

2. a 3. den měsíčního cyklu

Třetí měsíční den je považován za nejlepší pro bojová umění. Agresivitu v sobě nesmíte zadržovat, umožněte jí vyjít. Pak se vše samo od sebe uvede do souladu. Jestliže tento den prožijete pasivně, způsobíte energetickou nerovnováhu. Může se z vás stát podezřívavý, věrolomný a pochybovačný jedinec. Dnes si nabruste nože. Vhodné je také zajít do sauny a vypotit se.

Někteří lidé ***hemoroidy*** *s úspěchem léčí česnekem.* Ostatně nejde o nic neobvyklého, jestliže víte, že tyto útvary se tvoří v důsledku nadměrného vzrušení životního principu „Vítr", jež je příčinou stagnace krve. Česnek díky své zvláštní energii zesiluje oběhové pole. Pokud česnekové přípravky nějakým způsobem dopravíte k hemoroidům, tepelné a pohybové procesy, jež stagnaci odstraní a normalizují životní princip „Vetru" zesílí a vyladí oběh krve. Tím hemoroidy vyléčí.

Nabízím vám **několik česnekových receptů** proti hemoroidům.

- Hemoroidy umyjte teplou urinou a potom k nim 3 - 5krát přikládejte vlněný nebo bavlněný obklad namočený do česnekové šťávy nebo obklad s utřeným česnekem.
- Lze si rovněž dopřát desetiminutové koupele v sedě, do nichž přidáte šťávu z pěti stroužků česneku.

- Pokud je hemoroid uvnitř, můžete stroužek česneku oloupat, namazat olejem (rostlinným nebo čajovým máslem) a vsunout do střeva.
- Dva až tři stroužky česneku utřete a smíchejte s horkým čajovým máslem, z něhož se dělají svíčky (nalijete ho do kuželovitých formiček z fólie a dáte vychladit do ledničky). Tyto svíčky po vyprázdnění zasouváte do řitního otvoru.

3. *a 4. den měsíčního cyklu*

Čtvrtý měsíční den je nejlepší strávit v ústraní. Nepřijímejte unáhlená rozhodnutí. Nejdříve se vše promyslete. Dnes nedoporučujeme trhat květiny. Dobré bude, když vyrazíte na procházku do parku či do lesa.

Rád bych pokračoval ve vyprávění **o rakovině** a nabídl vám dostatek informací o jejím léčení přirozenými metodami. Praxe ukazuje, že rozumným přístupem lze rakovinu s úspěchem léčit. Nejdříve si stručně rozebereme mechanismus vzniku nádorů. Když ho budeme znát, můžeme snadněji zvolit prostředky, jež na něj budou mít účinek.

1. *Co to vlastně nádor je?* Nádor je autonomní, na organismus nezávislé rozmnožení buněk libovolného orgánu, jež ztratily své vlastnosti. Ty se zcela změnily přičemž je získávají i další generace.

V důsledku tvorby nádorových buněk dochází ke zpětnému procesu - anaplazii (z řeckého „ana" - zpět a „plazie" - vznik): vzájemné působení buněk a organismu je oslabeno. Buňky se z přísně specifických stávají „buňkami bez tváře", jsou zbaveny vlastní individuality. V důsledku toho, stejně jako v počátečná fázi, získávají schopnost rychle se rozmnožovat a měnit se v nádorové.

V čem se zhoubný a nezhoubný nádor různí?

2. V obyčejném nádoru se buňky od buněk tkání, z nichž vznikly, liší jen nepatrně. Zhoubné nádory mají výrazně odlišné buňky, jež dokážou narušovat okolní tkáň.

4. a 5. den měsíčního cyklu

Pátý den měsíčního cyklu se strava beze zbytku mění ve tkáně. Můžete si tudíž dopřát co hrdlo ráčí, ovšem výlučně přírodní pokrmy. Tento den je naprosto nevhodný pro hladovění.

Budu pokračovat ve vyprávění o nádorech.

3. *Jaká je vnitřní stavba nádoru?* Nádory se skládají z **parenchymu a** stromy. Parenchym - vlastní tkáň nádoru, tvoří **její** hlavní **masu a určuje** růst a charakter. Stroma - jde **o mezivrstvu** pojivové **tkáně, v níž se** nacházejí cévy **a nervy.** Cévy **stromy nádoru se výrazně liší od cév normálních tkání. Jsou roztaženy, přeplněny krví. Nervy a nádory se od normálních rovněž výrazně odlišují. Jsou zjevně změněny a v různých stadiích narušení. V důsledku těchto procesů v nádoru bují rozkladný proces.**

4. *V čem spočívá škodlivé působení nádorů* na lidský organismus?
   - *Za prvé* - tkáň, která se mění v nádorovou, ztrácí své funkce.
   - *Za druhé* - nádorová tkáň nejen že rychle roste, ale také se rychle rozpadá. Rozpad a tvorba vředů zhoubného nádoru jsou příznivou půdou pro rozvoj druhořadé infekce. Prakticky neexistuje nádor, jenž by nebyl infikován a nenacházel se ve stadiu zánětu či rozpadu.
   - *Za třetí* - nádor může růst na úkor okolních tkání, narušuje jejich bílkoviny a využívá je coby materiál k vlastnímu růstu.
   - *Za čtvrté* -jelikož v nádorech dochází k bezkyslíkovému štěpení, nevýhodnému pro organismus, v jehož důsledku vzniká bezpočet nedostatečně okysličených produktů sacharidové výměny, stoupá procento čpavku a dalších vysokomolekulárních dusíkatých látek, jež organismus tráví. *Pokračování následuje.*

5. *a 6. den měsíčního cyklu*

Šestý měsíční den je vhodné zasvětit dechovým cvičením, zaměřeným na získání energie a CO2.

Víte, co si s sebou berou horolezci? Z dotazů vyplynulo, že přednost dávají solenému sádlu. Víte, jak eskymáci, žijící daleko za polárním kruhem, pijí tulení tuk? Víte, že oblíbený čaj v Tibetu, této vysokohorské zemi, se skládá z tuku a vody?

Zákonitě vyvstává otázka, proč lidé v suchém, chladném prostředí využívají právě potraviny obsahující tuk? Vždyť v souladu s různými moudry na téma racionální vyživaje pojídání potravin obsahujících tuk krajně škodlivé. Ukazuje se však, že existuje daleko hlubší věda, učení, jež hlásá, že v boji se suchem, krutými a chladnými vnějšími podmínkami je třeba jíst pokrmy, mající zcela opačné vlastnosti - tedy vláhu, měkkost a teplo. Solené sádlo má všechny zmíněné vlastnosti. Z toho důvodu, pokud ho jíte za suché a studené zimy, jednáte velice rozumně. Zvláště by je měli jíst lidé s konstitucí *„Vítr"*.

Budu pokračovat ve vyprávění o **rakovině.**

5. *Jaké jsou kvalitativní rozdíly mezi nádorem a normální tkání'?*
   - » *Za prvé* - nádor narušuje rozložení a počet cév a nervů, postavení buněk, z nichž se orgán tvoří.
   - *Za druhé* - v nádorech je hodně vitaminů C a biotinu a málo vitaminu A a riboflavinu, okysličených fermentů.
   - *Za třetí* - nádory dokážou štěpit cukry a glykogen bez přítomnosti kyslíku, přičemž tvoří velké množství kyseliny mléčné.
   - *Za čtvrté* - acido-bazická rovnováha v samotném nádoru je nahrazena kyselostí a v okolních tkáních je zásaditá.
   - *Za páté* - spojování rakovinových buněk je daleko menší než běžných epiteliálních buněk. *Pokračování následuje.*

6. *a* 7. *den měsíčního cyklu*

Jelikož organismus velice silně přirozeně vsakuje energii, je nutné sedmý měsíční den věnovat různým technikám, omlazujícím organismus.

Víte, jak **energie** cirkuluje akupunkturními kanály? Energie v organismu nikdy nestojí na jednom místě. Neustále obíhá (tj. elektrony se neustále pohybují kanály). V průběhu 24 hodin všech 12 kanálů „oběhne" SOkrát. Jeden cyklus (jedno kolečko) trvá 28 minut a 48 sekund. Jeden kanál během cyklu proběhne za 2 minuty 24 sekundy. Z uvedeného vyplývá, že za 24 hodiny každý kanál navštíví 600krát.

Uděláme *první závěr:* abychom energie plnohodnotně a harmonicky „prohnali", musíme na běh, dýchání vynaložit nejméně 28 minut a 48 sekund (tedy přibližně 30 minut). Ostatně při tréninku to poznáte sami. Kratší doba vám nepřinese uspokojení.

Kromě zmíněné cirkulace v kanálech během dne a dokonce i během roku pozorujeme „přílivovou" a „odlivovou" vlnu. „Přílivová" vlna každým kanálem probíhá jednou za 24 hodiny a trvá 2 hodiny. V té době jsou kanál a s ním spojený orgán nejaktivnější. „Odlivová" vlna přichází v opačném čase dne. Trvá rovněž 2 hodiny. Tehdy jsou kanál a s ním spojený orgán nejpasivnější.

Druhý závěr: zátěž si v průběhu dne dáváme v souladu s aktivitou energie kanálů a orgánů. Zvláště se to týká fyzicky slabých a nemocných jedinců.

Prosinec

7. *a 8. den měsíčního cyklu*

Dnes se pusťte pouze do práce, kterou lze rychle dokončit. Den je příznivý pro cvičení asán, v nichž se používají ruce. Nejméně se hodí k trhání zubu.

Jako příklad asány, v níž používáme ruce, uvedu pozici *„Hlava krávy".* Nejjednodušší varianta se cvičí následovně: Sedněte si na paty. Záda jsou vzpřímena. Jednu ruku dejte za záda dlaní nahoru tak, aby se zápěstí nacházelo v oblasti lopatek. Druhou zvedněte nahoru, ohněte v lokti a dejte za záda tak, abyste se dotkli dlaněmi a spojili je jako „zámek" - u lopatek.

Když popsanou pozici zaujmete, sedte a klidně dýchejte. Po 10 - 15 sekundách ruce vyměňte.

Uvedená asána působí na ramenní klouby, v horní části těla roztahuje a aktivuje krevní oběh, ovlivňuje oblast lopatek, podpaží, hrudní část páteře, což k životu probouzí oběhovou energii, směřující do horní části těla.

Na obrázku je složitější varianta *pozice „Hlava krávy".* Nesedíme na patách, nýbrž nohy roztáhneme, což aktivuje kolena a stehna.

8. *a 9. den měsíčního cyklu*

V souladu se starodávnými náhledy na svět je osmý měsíční den dnem pokání a odpuštění hříchů. Můžete zahájit 24 až 36hodinovou hladovku. Lidem s konstitucí „Vítr" ji však nedoporučujeme. Je žádoucí, aby si do těla v masírovali olivový nebo čajový olej. To v nich udrží teplo a „měkkost".

Budu pokračovat ve vyprávění o zhoubných nádorech.

6. *Jaké **nádory** se mohou změnit ve zhoubné?* V jakémkoliv nádoru časem rostou patologické znaky, tedy zhoubné.
7. *Co je prvotní příčinou vzniku nádorů?* Jednou z hlavních je přítomnost „ulity" v důsledku nějakého psychického tlaku. Kromě toho jsou v organismu nepříznivé podmínky, jež přispívají ke špatné regulaci buněk organismem. Navíc se nepříznivé podmínky časem zhoršují, což trvá dlouho, a v buňce se hromadí vnější nebo vnitřní kancerogeny a také výrazně klesá obranyschopnost organismu, která by jinak patologické změny buněk odstranila. Teprve potom v buňce začíná proces degradace s následnou přeměněnou na zhoubnou. Z toho tedy vyplývá, že vznik a růst nádoru je dlouhodobým procesem zákonitých změn buněk, počínaje vytvořením nevhodných podmínek v organismu. Rozeberme si stadia zmíněného procesu.
8. *Zhoršení regulačního vlivu organismu.* Ten řídí funkce a růst buněk za pomocí tří mechanismů: *polního, elektrického a humorálního.*

Aby se zmíněné tři mechanismy regulace odpojily, je třeba vyvolat stagnaci v oběhu protoplazmatu buňky a tekutiny, jež ji omývá.

9. a 10. den měsíčního cyklu

Devátý měsíční den je nebezpečný pro jedince, kteří nemají pružné cévy. Nemusejí totiž přechod ze stažení k rozšíření vydržet V těchto dne se cévy zhusta trhají, praskají, což vede k příslušným chorobám. Pokud cvičíte asány a je vám více než 40 let, pak se vyvarujte obrácených póz.

Budu pokračovat ve vyprávění o nádorech.

9. *Zhoubný vliv kancerogenů a nepříznivých podmínek* na genetický aparát buňky V důsledku stagnace uvnitř i vně buňky se vnitřní prostředí postupně mění k horšímu. Kvůli nedostatku kyslíku se hromadí odumřelé části buněk - nedostatečně okysličené sacharidy, bílkoviny atd. To vše buňky nutí neustále se přizpůsobovat stále se zhoršujícím podmínkám existence. Tak začíná postupná progresivní degradace, zbavující buňku Její tváře".

Nevelké skupiny změněných buněk se nazývají nádorový „zárodek".

IQ.Rúst nádoru - Jelikož tkáně nadále stagnují a vzhledově změněné buň-

ky se v důsledku mutace novým podmínkám přizpůsobily lépe než normální, rychle rostou, slévají se a vytvářejí jakýsi uzel, lišící se od ostatní tkáně. Jde již o skutečný nádor, v němž se dále mění cévy, jimiž proudí krev, nervy a koloidy protoplazmatu. Jinými slovy nádorové buňky ted samostatně „přerušují" spojení s organismem: velká disperze koliodů lépe rozsévá paprsky světla, tj. brání regulaci holografického těla. Degradace nervů a cév neumožňuje nádor ovlivnit skrze nervovou soustavu a krev. A právě v této chvíli se nádor stává plně autonomní, ničím neovlivnitelný.

20. *a 11. den měsíčního cyklu*

Desátého měsíčního dne se doporučuje provedení rozboru vlastního života a života příbuzných, abyste věděli, jaká karma vás pronásleduje a jak se jí nejlépe zbavit. Jednou z moznosí vylepšení karmy rodu je upevnění rodiny. Dnes se pusťte do jakékoliv stavby. Odpočinek a parní lázně - to jsou dnes nejlepší prostředky upevňující váš životní prvopočátek.

Budu pokračovat v popisu **rakoviny.**

11. Přeměna obyčejného nádoru ve zhoubný -jelikož nádorové buňky mají krátký životní cyklus, nejen že se rychle rozmnožují a rostou, ale také se rychle rozpadají. V důsledku toho vzniká další infekce - zánět, hnisání. Když nyní známe příčiny vzniku nádorů, jejich zvláštnosti a rovněž podmínky růstu, lze s nimi cíleně a úspěšně bojovat. Etapy boje se zhoubnými nádory jsou následující:
12. Přerušení procesu anaplázie (tj. zpětného rozvoje) a zesílení regulačního vlivu na buňky ze strany organismu. Za tímto účelem je nezbytné likvidovat hlavní příčinu vzniku nádoru - energetickou stagnaci. Když ji odstraníme, zvýšíme jak místní, tak celkovou cirkulaci tekutin (krve, lymfy) v organismu: dosáhneme nasycení tkání kyslíkem a látkami -regulátory, obnovíme „frekvenčně-rezonační matrici" polní formy života.

K dosažení zmíněného cíle nám pomohou tyto prostředky:

Metoda očisty polní formy života - **s** její pomocí navodíme pořádek na polní úrovni.

Běh - výborně umocňuje celkový oběh krve a lymfy v organismu. Výrazně zvyšuje kapilární proud. Jestliže v klidu je na 1 milimetr čtvereční plochy příčného průřezu svalem otevřeno 30 - 80 kapilár, pak při běhu se toto číslo zvyšuje na 2 500!

11. a 12. den měsíčního cyklu

Jedenáctý měsíční den je spojen $e základní energií lidské existence, jíž se** říká **KundalinL Je považován za nejsilnější den měsíčního cyklu. Dnes** je **nezbytná opatrnost a pozornost při jakékoliv činnosti Od zahájené práce nesmíte v žádném případě utíkat. Vše dovedte do konce. Jde o jeden z prvních dnů „ekadaši", kdy snadno překonáváme hlad.

Budu pokračovat v popisu etap boje **se zhoubnými nádory.**

O Známy jsou pnpady **vyléčení rakoviny** během na lyžích. U jistého člověka lékaři zjistili rakovinu. Léčba nezabírala. Rozhodl se tedy odjet k rodičům na vesnici. Chtěl umřít tam. Nehodlal však na smrt čekat jen tak, zbůhdarma. Začal běhat na lyžích, jak to kdysi dělal v časech bezstarostného mládí. Slunce, mrazivý vzduch, radost z pohybu, přítomnost rodičů, kteří s ním cítili, ho odvracely od myšlenek na brzkou smrt. Celé dny chodil a běhal na lyžích. Každým dnem se cítil lépe a lépe. Organismus postupně zesílil a on se zcela uzdravil!

0 Dalším prostředkem zlepšení krevního oběhu je kontrastní sprchování (polévání). Umožňuje v organismu likvidovat stagnaci. Navíc postupné vybuzení tepelných a studených a také hmatových receptorů kůže umožňuje aktivovat regulační činnost centrální nervové soustavy, odstranit poruchy v rozdělováni elektrického náboje, k Činnosti probudit endokrinní žlázy, zvýšit imunitu, celkovou energii organismu, aktivovat okysličovací a nápravné procesy.

Způsob kontrastního polévání či sprchování je následující:

1 minutu stojíte pod proudem horké vody (teplota činí 41 - 43 °C) a poté 1 minutu pod studenou vodou (teplota 14 - 15 °C). Jedna procedura se rovná 11 a více cyklům (jeden cyklus = 1 minuta horká sprchy a 1 minuta studené). Menší počet cyklů kýžený efekt nepřináší.

12. a 13. den měsíčního cyklu

Dvanáctého měsíčního dne lidem rozdávejte dárky a milodary. Zvláště pokud k vám někdo natahuje ruku a prost Dnes se na nikoho nesmíte zlobit. Ctěte si vizualizačně-autosugestívne zařikávání a modlitby. Právě nyní mají mimořádnou sílu a budete-lije pronášet upřímně a nezištně, zaručeně se splní. Dnes nejezte tuhá, špatně stravitelná jídla. Pijte hodně šťáv, nejlépe mrkvovou. Jablečnou vám pít neradíme. Fyzickou zátěž snižte na minimum, abyste si nepřetížili srdce.

Budu pokračovat v popisu etap boje se zhoubnými **nádory.**

K výše uvedenému ještě dodám, že je dobré spát na rovné posteli a denně cvičit cviky zaměřené na kapiláry. Rovná tvrdá postel se doporučuje proto, že právě na ní se svaly plně uvolní a následně se zásobují krví. Obratle se vrátí na svá místa a netlačí na nervy a cévy odcházející od páteře, podporují činnost kůže, orgány dutiny břišní chrání před poklesem.

Cvičení na kapiláry - lehněte si na záda, ruce a nohy zvedněte do vertikály a kmitejte jimi. Tímto cvikem podpoříte činnost kapilár, v celém organismu zlepšíte krevní oběh, přispějete k obnově a k pohybu lymfy.

Likvidace celkové intoxikace organismu - současně s energetickou stagnací je nezbytné odstranit i druhou příčinu - celkovou intoxikaci organismu, jež výrazně podporuje proces tvorby nádorů a hubí obranné síly organismu.

Prostinký recept zní: vezmeme 5 polévkových lžic mladého jehličí, zalijeme je 0,5 1 aktivované vody, přidáme 2 - 3 polévkové lžíce suchých šípků a 2 polévkové lžíce cibulových slupek. Vše uvedeme do varu a na mírném ohni 10 minut vaříme. Přes noc necháme odstát na teplém místě. Pijeme 100 g před jídlem. Třebaže pití tohoto nápoje neškodí, nepijte ho více než 4 měsíce, jinak by si organismus na něj mohl zvyknout!

Pokračování následuje.

13. a 14. den měsíčního cyklu

Třináctého měsíčního dne se k činnosti probouzejí oběhové procesy. Především energetický, ale také krevní a peristaltika střev. Tento den je jako stvořený k získávání nových vědomostí, k setkáním s lidmi. Dobré rovněž je popracovat s vlastní karmou. Určitě si dnes upečte chléb z naklíčených semen. Jíst můžete co hrdlo ráčí, především jedinci s konstitucí „Vítr". Budeme pokračovat v debatě o etapách boje se zhoubnými nádory.

Lze využít i následující recept: půl citronu zbavíme slupky, rozmělníme a zalijeme odvarem z jehličí. Pijeme hodinu před jídlem nebo hodinu po něm. Dávka činí 2 citrony denně. Citron podporuje zásobování buněk kyslíkem, nasycuje je okysličenými fermenty a zastavuje jejich odumírání. Ostatně okysličování vnitřního prostředí organismu brání rozkladným procesům.

Také můžete využít šťávovou terapii, jež organismu dodá přírodní vitamin A, železo (jejich nedostatek se projevuje právě při nádorových chorobách) a také okysličené fermenty. Mrkvová šťáva je navíc vynikajícím prostředkem boje s nádory. Recepty na šťávy:

a) mrkev - 350 g, červená řepa - 100 g
b) mrkev - 200 g, jablka - 150 g, červená řepa - 100 g
c) jablka - 300 g, červená řepa - 100 g

O Pokud nic z výše uvedeného nemáte, můžete proti nádorům použít snad nejlepší tekutinu - vlastní urinu. Doktor Wiliams v ní objevil specifické látky, působící proti rakovinovým nádorům.

O Při rakovině se doporučují lehce stravitelné pokrmy: vařená rýže, zelenina. Oleje přidávejte velice málo. Z bílkovin, jestliže se pacient bez nich nemůže obejít, doporučujeme ryby a slepici se zeleninou.

O V případě, že dotyčný zvládne hladovku a pití své vlastní moči, použije ty nejlepší prostředky vedoucí k odstranění celkové intoxikace organismu a k vyrovnání kysele-zásadité rovnováhy.

14. a 15. den měsíčního cyklu

Čtrnáctého ***měsíčního dne je žádoucí začínat nové dílo,*** *především to,* ***na*** *němž* ***vám zalezu Co dnes začnete, s úspěchem dokončíte. Jedinci*** *s* ***konstitucí „Hlen" mohou zahájit suchou hladovku. Jedincům $ konstitucí „Žluč" a „Vítr" zase prospěje jakákoliv fyzická zátěž. Energie zmíněného dne*** *u* ***ně-***

kterých osob vyvolává bezdůvodný smutek, žal a lítost. Neberte si to však příliš k srdci, vždyť zítra nastane nový den, jenž přinese i novou energii. Život bude zase překrásný. Přečtěte si svaté knihy, texty o životech svatých. To vám dá podnět k zamyšlení.

Budu pokračovat v povídání **o léčbě rakoviny.**

Je třeba se rozhodně zříci potravin obsahujících kvasnice: chleba, housek, rohlíků atd. Anatolij Trifinovič Kačugin ještě na začátku padesátých let tvrdil, že léčba onkologických onemocnění není možná, aniž by pacient nedodržoval bezkvasnicovou dietu. V roce 1965 francouzský vědec Etien Volf dokázal, že bezkvasnicová dieta má při léčbě rakoviny své opodstatnění.

1. *Narušení nádoru* -jelikož nádorové buňky jsou typickým „nemocným" s krátkým životním cyklem a chabým vzájemným spojením, nejsou vůči různorodým škodlivým faktorům tak pevné, jako zdravé buňky organismu a odumírají tudíž první. Stěžejní při léčení nádorů je proniknout do jejich nitra, umocnit oběhové procesy tam, kde se vše zastavilo a rozpadá se. Organismus může nádor ještě pokrýt jakousi kapslí, aby se od něj izoloval. Naším úkolem tedy je narušit vnější překážky a zastavit oběh uvnitř nádoru. Co pro to musíme učinit?
2. *Použijeme přírodní jedy,* jež cíleně hubí rakovinové buňky a zdravé nechávají nedotčené. Rakovinové buňky jsou natolik odlišné od obyčejných a ve srovnání s nimi tak slabé, že dávky jedu, jenž zdravým neublíží, na ně mají ničivý účinek.

15. a 16. den měsíčního cyklu

Patnáctého měsíčního dne se aktivují patologické smyslové tlaky. Člověk má dojem, že ho jakási neznámá síla nutí, aby za každou cenu uspokojil nastalé potřeby. Naučte se krotit sami sebe, budte ukáznění, omezte se. Dnes je dobré jíst bobovité kultury. Probouzejí k činnosti celý organismus. Oslabující, uvolňující stravy se vyvarujte. Tedy šťáv a ovoce. Raději si dopřejte ostré, tuhé a horké pokrmy, nikoliv sladké, vodnaté a studené.

Budu pokračovat v líčení boje **s rakovinou***

OK léčbě lze využít výluh z bolehlavu skvrnitého. Bolehlav je jedinou jedovatou rostlinou, jež odstraňuje bolesti při rakovině, účinkuje coby silný bolest zahánějící prostředek. Výrazně podporuje činnost krvetvorných orgánů, proto je efektivní při leukózách. V důsledku jeho jedovatosti ho lze užívat postupně! Zdravé buňky se mu přizpůsobí a rakovinové hynou.

Protirakovinový výluh se připravuje následujícím způsobem:

Vezmeme čerstvá soukvětí **bolehlavu** (doba květu - začátek června, vůně - svérázná, myší, ohlupující), rozmělníme je a dáme do nějaké nádoby (litrové, dvoulitrové) a po okraj zalijeme vodkou. Pevně přiklopíme a postavíme na chladné temné místo - na 2 až 3 týdny. Poté část přelijeme do láhve a dáme do ledničky.

Užíváme jednou za 24 hodiny, ráno hodinu před jídlem. Začínáme jednou

kapkou (na půl sklenice vody). Pak denně přidáváme po jedné kapce, až se čtyřicátého dne dostaneme ke 40 kapkám. Následně dávku denně snižujeme, abychom se opět dostali k jedné kapce. Bez přerušení proděláme 2 - 3 cykly.

16. a 17. den měsíčního cyklu

Šestnáctého měsíčního dne radíme libovolnou fyzickou zátěž. S výjimkou pohlavního styku. Nedoporučujeme jíst houby a živočišnou stravu. Kromě ryb. Jde o den obnovy krve. Je třeba využít přírodní produkty obsahující železo. Zachovejte si vnitřní klid - to je dnes to nedůležitější.

Budu pokračovat v popisu léčby rakoviny.

O Využijeme silné zahřátí organismu v průběhu několik hodin. V důsledku zahřátí nádorové buňky samovolně odumírají a zdravé zůstávají. Výrazné zahřátí působí na nádorové buňky následujícím způsobem: 1. Ničí je teplotou; 2. Aktivuje krevní oběh se všemi z toho plynoucími následky - zvýšený přísun kyslíku, dodávka bioregulátorů; 3. Aktivují se okysličené fermenty, tj. antagonisté rozkladných procesů; 4. Výrazně se okysličuje vnitřní prostředí, čímž nádorové buňky zbavuje základu jejich existence.

O Využití přípravků na základě močoviny, například semikarbazidu. V laboratoři biologických výzkumů Akademie věd SSSR, kandidát lékařských věd G. P. Bělikov s úspěchem potvrdil antinádorové, antivirové a antimikrobní působení semikarbazidu. Proč však používat umělé přípravky močoviny, když daleko lepší a absolutně neškodné jsou přírodní. Vlastní moč je studnicí toho všeho a současně radostí! Právě to, kromě mnoha jiných účinků vlastní moči na nádory, posloužilo coby silný argument, opodstatňující její použíti v boji s různými nádory.

17. a 18. den měsíčního cyklu

Sedmnáctého měsíčního dne je činorodá ženská energie. V Indii ji nazývají Šakti. Jde o den prozření, plodnosti, nejvyšší radosti. Mužům prospěje, když se dnes u žen trochu „nabijí". Láska a vděk k ženám musejí převládat celý den.

Ženy, přeplněné zmíněnou energií, se ji v podobě lásky a něhy snaží předat mužům. Nedochází-li k tomu, jde zřejmě o energetickou stagnaci v oblasti pohlavních orgánů, což se časem může projevit v podobě nepříjemného onemocnění. Tento den prožijte vesele, uvolněně, vzájemně si říkejte bláznivá slovíčka, vyznávejte si lásku. To vás energeticky sblíží, učiní z vasjeden celek. Dejte si převařené červené víno, jež symbolizuje poznaní věcnosti, milostné extáze, spojení s pohybem, radost z bytí. Manželství uzavřena dnešního dne budou díky lásce a souznění dlouho pevná.

Nyní budu pokračovat v debatě **o léčení rakoviny.**

Vyloučení ***produktů rozpadu z organismu.*** **Kromě vyse uvedených^ prostředků** na likvidaci celkové intoxikace lze s tímto cílem využit ruzne látky

- adsorbenty, obklady z hlíny, z uriny s použitím vlněné tkaniny atd. Uvedené obklady se zpravidla přikládají místně - na nádor. Jejich úkolem je rozpadlé látky vytáhnout skrze kůži. Obvykle se obklady dávají na 2 hodiny s následnou výměnou za nové. Mít je více než 2 hodiny nedoporučujeme, jelikož existuje možnost zpětného vsáknutí patogenních látek do těla.

18. a 19. den měsíčního cyklu

V tento den je energie organismu snížena. Proto pozorujeme určitou pomalost a pasivitu. V souvislosti s tím člověk snadno podléhá touze ukojit svá přání: obžerství, pijáctví a kouření Abyste ze sebe onu pasivní energii vyhnali, vypoťte se důkladně v parní lázni a potom se umyjte. Slabého člověka dnes mohou zmást různé děsivé sny a „vábničky".

Budu pokračovat v povídání **o rakovině.**

Léčebné vlastnosti látek-adsorbentů byly známy již dávno. Lidé si jich velmi cenili. Uvedu jeden z příkladů léčby rakoviny prsu, kterou naordinoval pastor M. I. Mayer.

„Za pomoci světlé převařené hlíny jsem vyléčil ženu, jež dva roky strašně trpěla v důsledku rakoviny prsu, kterou lékaři považovali za nevyléčitelnou. Během osmi dnů, dnem i nocí, měla na prsou zmíněnou hlínu. Co je zajímavé, nehledě na to, že rakovina zachvátila vnitřní oblast a na samotných prsou nebyl žádný vřed, se pokaždé, když **hliněný obklad** odstraňovala, na prsou objevilo obrovské množství hnisu. Po osmi dnech se žena zcela vyčistila a vyléčila, aniž by se podrobila chirurgickému zákroku.

Největší léčivou silou i všeobecnou dostupností vládne hlína. *Metoda hliněných aplikací* - většina druhů hlíny plně odpovídá terapeutickému úkolu, přičemž přednost je třeba dávat tučnějším, plastičtějším druhům. Jestliže kousek hlíny rozmělníme na prášek a rozdělíme ho ve sklenici vody, pak tučné hlíny vytvoří špatně ustalující se tekutinu, v níž dlouho plavou drobné částečky. Právě taková hlína má nejlepší pohlcující vlastnosti.

Základním měřítkem léčivé hlíny je, že musí být čistá, mazlavá a co nejvíce má být na slunci. Zhusta jde o hlínu, z níž se dělají cihly a keramika."

19. a 20. den měsíčního cyklu

Energie devatenáctého měsíčního dne je pro lidský organismus jen těžko zvládnutelná. Dnes vám doporučujeme pomocí již dříve popsané metody vyčistit polní formu života. Dnes je žádoucí zahledět se do plamene svíčky, obejít s ní celý byt či dům a ještě lepší je kadidlem vykouřit celý příbytek.

Budu pokračovat v povídání o léčbě rakoviny.

Do nádoby nalijte aktivovanou vodu, aby hlínu téměř přikryla. Potom ji nechejte několik hodin stát, aby nasákla vláhu. Pravidelně ji lze promíchat rukama nebo dřevěnou lopatičkou. Měli byste tak získat jednolitou hmotu bez kousků, jejíž konzistence připomíná kysanou smetanu (nesmí téci).

Přikládání hliněných obkladů je prosté. Na libovolnou přírodní tkaninu, jíž předem namočíme, na výšku 2 až 4 cm pokládáme vrstvu hlíny a potom ji klademe na postižené místo. Pak obklad upevníme, aby nepadal. Někdy stačí, když pacient leží. Na obklad je možné rovněž položit vlnu.

Ohřívat se nesmí ani obklad z hlíny, ani voda, jíž hlínu ředíme. Obklad musí být studený, pak se totiž začne zahřívat a současně s teplem do sebe vtahovat chorobu. Jakékoliv zahřátí, jak vody, tak hlíny, ho zbavuje jeho síly.

Hliněné aplikace nepoužíváme více jak 3 hodiny. Odstraňte je okamžitě, jakmile pocítíte, že jsou suché a horké. Nahradte je jinými. Následně bolavé místo umyjte teplou vodou, aby na něm nic nezůstalo. Použitý obklad zakopejte do země, aby ho nikdo nemohl sebrat. Abyste dosáhli žádaného výsledku, je třeba obklady během dne přikládat 2 - 3krát i vícekrát. U těžkých případů platí pravidlo čím více tím lépe. Hlína nikdy neuškodí. Naopak, nemocný se uzdraví rychleji.

Závěr následuje.

20. a 21. den měsíčního cyklu

Dvacátý měsíční den je vhodný k hladovění s cílem duchovního prozření. Nelze jíst masitou stravu a namáhat zrak, především při obtížné práci. Nechejte oči odpočinout. Dnes je lepší se zabývat domácími pracemi, pobývat v rodinném kruhu. Velice dobré je také rodinné čtení náboženských a poznávacích textu. To vás sbližuje, vychovává a vzdělává.

Dokončíme povídání **o léčbě rakoviny.**

Stručně řečeno, nejlepší program zaměřený proti nádorům je:

1. *Očista polní formy života* - jde o to zbavit se „ulit"
2. *Pravidelná fyzická zátěž.* Intenzita je umírněná a čas se prodlužuje. Hlavní je celý den „prohánět" krev.
3. *Kontrastní sprchy* 2 - 3krát denně - vždy 11 a více cyklů. Navíc častěji zůstávejte holí v teplé místnosti. To zesiluje vylučování odpadů skrze kůži.
4. *Pijte hodně šťáv a odvarů,* vlastní urinu - denně 3 - 5 krát po 100 g.
5. V závažných případech dodržujte *hladovku* a dodržujte dietu okysličující organismus. V důsledku toho přestaňte pít šťávy a odvary, ale vlastní urinu pijte dál a co možná nejčastěji.
6. *Pijte odvar z bolehlavu.* Chodte obden do sauny nebo vlahé parní lázně.
7. Na zasažená místa používejte různé aplikace-adsorbenty.
8. *Věřte sami v sebe,* **ve** vlastní síly. **Pamatujte** si, **že** rakovinové buňky existují **díky patologickému prostředí ve vašem organismu.**

Výše **uvedený program rakovinové buňky tohoto prostředí** zbavuje, normalizuje ho. **Díky rostlinným jedům, močovině a kontrastnímu** sprchován blokuje jejich **rozmnožování. Budete-li zmíněný léčebný program dodržovat,** zbavíte se rakoviny.

21. a 22. den měsíčního cyklu

Dvacátý první měsíční den je dnem zvýšené aktivity organismu, kdy se projevují tvůrčí schopnosti. Dnes je dobré pobývat v místech, kde se scházejí lidé. Vhodné jsou rovněž zpevňující a vodní procedury, procházky a běh na čerstvém vzduchu. Nepřetěžujte si játra. Pijte hodně šťáv. Všechny uvedené kroky pomohou vašemu krvetvornému systému, jenž je právě dnes aktivní.

A nyní uvedu příklady, **jak se zbavit nádorů.**

„V lednu jsem si začala čistit polní formu života. Něco takového jsem nezkusila celý život. Člověk je velice emocionální. Všechny city jsem v důsledku výchovy a okolností musela potlačovat. Nejdříve jsem v oblasti dělohy ucítila silné bodáni, objevily se zde výrůstky. Zadýchávala jsem se. Během další seance bolest postoupila nahoru nad pupek a byla ostrá, příšerná. Jenom jsem dýchala a pronášela: „Pane, smiluj se."

Potom se mi začala křivit tvář a krk v oblasti štítné žlázy, ale také ruce, nohy, kříže. Měla jsem záchvaty zvracení, zajíkání, plakala jsem, zapáchala jsem bůhví čím, strašily mě vzpomínky, vzlykala jsem - zkrátka a dobře jednalo se o nejpříšernější citovou škálu. Pak jsem zase měla dojem, že mě někdo vede. Byla jsem na zpovědi, klečela při bohoslužbě (předtím jsem to nikdy nedělala), každou seanci jsem v slzách Boha prosila o odpuštění. Potom jsem, ani nevím proč, začala hladovět. Vlastně šlo o půst. Uvnitř mne se cosi dělo, omluvila jsem se všem, které jsem urazila.

V té době se všechno kolem mne změnilo - lidé byli dobří, začala jsem **běhat na lyžích** (10 let jsem se tomuto sportu nevěnovala, neměla jsem dost sil), zvali mě do práce, lidé, na něž jsem úplně zapomněla, mi telefonovali domů. Dostala jsem tři návrhy. Bez práce jsem už hodně dlouho a ve svých 43 letech jsem už ztratila naději. Poslední nabídka byla natolik lákavá, že jsem neodolala a po třídenní hladovce jsem nastoupila do firmy Ráno, v den nástupu do práce, po třech dnech hladu, klystýrů a pročišťování ze mne vyšel krvavý chuchvalec se špičatými výrůstky (ze žaludku) a také hodně krve v podobě chlupatých útvarů. Nerozuměla jsem tomu. V noci jsem dostala silný energetický úder do žaludku. Jakoby mi do něj někdo zapíchl kopí. Neprobudila jsem se, jelikož jsem se domnívala, že jde o sen. Výrůstek byl velký jako palec. Nevěděla jsem, že mám nemocný žaludek. Nepříjemnosti jsem spojovala s játry."

22. den měsíčního cyklu

Dnes je dobré studovat okultní texty a texty věnované józe a dalším ojedinělým vědám. Zkuste je rovněž uvést do života. Navíc je dnes možné proniknout do tajemství profesionálního mistrovství různých řemesel. Zaručeně se vám podaří osvojit si tajemství vybrané profese. Zvláště budete-li k ní přistupovat čestně a tento den zcela zasvětíte studiu a praxi Můžete si do-

přát více jídla, než obvykle. Žaludek si s ním snadno poradí. Pokrmy však musejí být přírodní.

Budu pokračovat v citování dopisu;

„Celou tu dobu jsem se podle vaší metody **léčení rakoviny** léčila na myomy dělohy, přičemž jsem současně čistila polní formu života. V té době jsem prožila všechny příznaky rakoviny - zvracela jsem, maso mi bylo odporné, jedla jsem kyselé a v lednu také hodně hlíny, když jsem ztrácela krev. Prostě jsem to tak chtěla. Nádor, jenž vyšel ze žaludku (myslím si, že šlo o rakovinu, ale k lékaři jsem nešla), byl jakoby omotán „chlupy z hlíny".

Doma jsem si dávala klystýry, přičemž ze mne vyšlo hodně podobných útvarů. Pět dnů jsem byla v šoku. Jsem ve znamení Panny, žaludek je mým slabým místem. Celý život jsem v sobě potlačovala smutek a strach, nespokojenost. Právě proto jsem dostala rakovinu.

Sil a energie mám ted hodně. Spím málo, hodně pracuji. Všichni doma jsou klidní, v duši mám pokoj, kromě práce studuji angličtinu. Vzpomněla jsem si na vše, co se udalo pře dvaceti lety. Telefonuji bez zadrhávání. Zhubla jsem o 10 kg, v zrcadle vidím tvář jiného člověka, kruhy pod očima zmizely stejně jako vrásky. Vlasy mám nové husté. Emoce mě přestaly zahlcovat, vládnu jimi sama. Každý den děkuji Bohu i vám."

Nabízím úryvek z jiného dopisu.

„Jedna má známá, jíž jsem darovala vaše knihy (4 díly), týden hladověla a pila urinu a zbavila se tak cysty, kterou měla dvacet let." Jak vidíte, všechno účinkuje. Stačí si jen přát.

22. a 23. den měsíčního cyklu

Dnes energie v organismu změnila směr. Jiným slovy, dvacátý třetí měsíční den je dnem vnitřního stresu a je tudíž třeba ho prožít umírněně. Zvlášť nedoporučujeme věnovat se sexu. Jde o to, že sexuální energie je stažena zvláštnostmi tohoto dne a narušuje lidský organismus. Tento den se k životu probouzejí sklony k násilí, obžerství, pohlavnímu dobrodružství a pomstě. Nebudete-li si hledět svého chování a nálady, můžete si dost uškodit. Opaky výše zmíněných neřestí jsou smíření, pokání, pust.

Rok se blíží ke konci a já bych rád všem lidem popřál dlouhá léta života, zdraví a štěstí. Uvedu vizualizačně-autosugestívne **zařikávání na dlouhověkost a zdraví:**

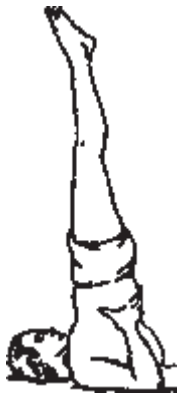
„Jsem mladicky mladý, zdravý a energický člověk. Stále se nalévám silou mládí, nezničitelného zdraví, zázračné pevnosti. Mé světlonosné tělo nezná starosti, blýská silou mládí, úžasné pevnosti. Věk mého mládí a rozkvětu se vtiskl do buněk mého těla, do každé tkáně a do každého orgánu mého těla.

Cévy nesoucí krev od temene do konečků prstů na rukách i na nohách jsou po celém těle rovnoměrně a soustavně otevřeny. Můj mladý krevní oběh je absolutně svobodný. Má mladicky silná krev mohutným **a** rychlým

proudem teče cévami, promývá kostní dřeň ve všech kostech těla. Kostní dřeň se stále více a více sytí mladickou nezničitelnou silou a energií.

Mládí získává kostní dřeň ve všech kostech mého těla a tvoří stále mladší, stalé silnější krev. Mladá zdravá krev věčným a rychlým tokem proudí všemi cévami mého nesmrtelného těla a soustavně omlazuje cévy i samotné srdce." *Pokračování následuje.*

23. a 24. den měsíčního cyklu



Energie 24. měsíčního dne s sebou nese jasně vyjádřené smyslné choutky, jelikož se v lidském organismu probouzejí zvláštní síly Přírody. Nesmíte to však příliš zneužívat. Tento den je třeba aktivně využít k upevnění vlastního zdraví a ke zvýšení duchovní úrovně.

Jelikož je zmíněný den zasvěcen Sivovi, patronovi jogínů, seznámíme se s osvěžujícím vlivem libovolné asány (jogistického cvičení). Obeznámíme se s jednou z hlavní obrácených pozic jógy, jíž se říká ***„Stoj na ramenou".***

Cvičí se následovně: Lehněte si na záda, potom zvedněte nohy jako svíčka a aniž byste se v této poloze zastavovali, dejte je za hlavu. V důsledku toho se záda odtrhnou od podlahy. Podepíráte je rukama, aby byla ve vertikále a nohy pomalu zvedejte nahoru. Zaujměte stoj na ramenech.

Brada musí být přitisknuta k hrudníku. Váha těla spočívá na ohnutém krku, ramenech a loktech.

Když popsanou pozici zaujmete, pomalu a pozvolna dýchejte. Potom se pozvolna vraťte do výchozí polohy. Tato asána velice dobře promývá mozek, což také vysvětluje její blahodárný vliv.

24. a 25. den měsíčního cyklu

Tento den je jako stvořený pro různé očistné procedury jak fyzického těla, tak polní formy života. Je možné se rovněž pustit do léčebného hladovění, pracovat nad zvýšením vlastního duchovna. Dnes nikam nespěchejte, za ničím se nehoňte.

Budu pokračovat ve vizualizačně-autosugestívnim **zaříkávání na dlouhověkost:** „Struktury mozku, míchy hřbetní a mozku břišního velice rychle mládnou. Mozkové struktury rychle získávají energii mládí a pevnosti. Mozkové struktury mají úžasný omlazující vliv na všechny orgány, na všechny tkáně, na celé tělo. Neustále mne omlazují mohutné síly: světlonosný **hologram mladého těla,** věčně mladá krev, věčně **mladé** mozkové **struktury. Tyto mohutné síly soustavně a nepřetržitě do mého organismu přivádějí mládí - dnes, zítra, pořád.**

Mé mladé tělo je od Boha. Jde o neustálé a nepřetržité přelévání světlo-

nosně-mladých sil. To bude pokračovat neustále, nepřetržitě dnem i nocí, v průběhu dlouhých desetiletí, desetiletí.

Můj organismus soustavně, nepřetržitě omlazují mohutné síly Vesmíru. Tyto obrovské omlazující účinky jsou nezměřitelně silnější než škodlivé vlivy vnějšího prostředí, než všechny choroby a potíže.

Mladé, mladické tělo je bělosněžné, světlonosné, má jasný zdravý ruměnec, rty jsou jasně rudé, tváře plné, kulaté se svěží barvou. Oči jsou mladé, mladické, bělmo je jasně světlé, oči jsou krásné, mladé. Vlasy na hlavě jsou husté, silné, pevné, mají hezký přírodní odstín. Takové budou pořád - dnes, zítra a ještě mnoho dalších let."

Pozor! Toto zaříkávání musíte opakovat aspoň 10 minut denně, aby energie impulzy zaříkávání vnesla do všech buněk organismu.

25. a 26. den měsíčního cyklu

Dvacátý šestý den je v měsíčním cyklu považován za jeden z nejnebezpečnějších. Na energii tohoto dne lidé reagují bezdůvodným nadáváním, hodně času promarní prázdným tlacháním. Raději se tedy dnes zdržte aktivní činnosti, budte rozumní a úsporní, co se citové oblasti týče.

A nyní vám vyjevím, jak si upevnit **oslabený zrak.**

Na sklo, mírně pod úrovní očí, nalepte maličkou jasnou známku nebo papírek s rozměry asi 3 x 3 cm. Nejvhodnější je zelená barva. Za oknem, na ulici, si v dáli vyberte nějaký objekt - strom, část domu nebo cokoliv jiného, na co je příjemné se dívat.

Postavte se k oknu tak, aby mezi vašima očima a známkou byla vzdálenost rovnající se přibližně 20 - 25 cm. Jde o přípravu k samotné práci. Podstata cvičení spočívá v tréninku akomodačního aparátu. Zblízka se 3 - 5 sekund dívejte na obrázek, potom 3 - 5 sekund na vzdálený objekt, to opakujte lOOkrát. Mějte však na paměti důležitou podmínku: nesmíte namáhat oči, tedy ani je *mhouřit.* Na zmíněné předměty hledte klidně. Toto cvičení je nutné provádět denně až do naprostého navrácení zraku.

Coby doplněk si pročistěte játra a dutiny čelní. Do jídelníčku zařadte mrkvovou šťávu. Všechny zmíněné kroky ovlivňují ostrost zraku. Kromě toho si do očí kapejte čerstvou urinu, žádoucí je od dítěte do jednoho roku.

26. a 27. den měsíčního cyklu

Dvacátý sedmý měsíční den je příznivý pro získávání tajných vědomostí, k intuitivnímu prozření Proto si dnes sedněte a věnujte se tématu, jež vás znepokojuje. Určitě ho originálně a k vlastnímu prospěchu zvládnete. Co se ozdravného programu týče, jde o den, jenž se z biorytmického hlediska hodí k očistě tlustého střeva.

Pokud se zajíkáte, zkuste si následující cvičení.

1. Vezměte si libovolný text a začněte ho nahlas číst tímto způsobem:

pozvolný nádech, malé zadržení dechu, pozvolný výdech. Podstata cviku spočívá v tom, že začínáte mluvit teprve po začátku výdechu. Mluvíte tedy jen při výdechu, s úsměvem, beze spěchu, bez námahy. Jakmile pocítíte, že jste vydechli téměř všechen vzduch, zmlkněte, zadržte na chvíli dech, následně se nadechněte a znovu promluvte až na začátku dalšího výdechu. Nespěchejte, jednejte radostně a s mírným úsměvem, s pocitem sebedůvěry a klidu.

2. Abyste dosáhli naprostého úspěchu a dokázali obnovit normální řeč, vyvolávejte v sobě pocit dobroty k jiným lidem, pokud nevznikl sám od sebe a dokud se nestane vaším obvyklým pocitem. Snažte se neustále nacházet v takovém stavu. Vždy mluvte s úsměvem.
3. Žádoucí je pročistit si polní formu života, neboť strach a další prožitky ve vás zanechaly hluboké stopy, jež vám brání mluvit normálně. Když tuto patologickou informaci odstraníte, snadno a lehce se vám obnoví řeč. V těžkých případech lze zkusit hladovění.

27. a 28. den měsíčního cyklu

Z energetického hlediska jde o příznivý den. Budete mít proto povznesenou náladu, snažte se si ji ničím nepokazit. Dvacátého osmého měsíčního dne se vám mohou zdát sny, jež vám vyjeví, kým jste byli v minulých životech. Pokuste se váš jídelníček vylepšit z hlediska racionální výživy

28. a 29. den měsíčního cyklu

Uvedu několik receptů na šťávy, které jsou vhodné při těch či oněch chorobách.

- *Šťáva z mrkve* - 10 dílů, špenátu 6 dílů (bronchiální astma, hemoroidy, hypertonie, žlučníkové kameny, choroby srdce, zácpa, cukrovka, struma, pálení záhy, zubní kaz, zánět tlustého střeva, obezita).
- *Šťáva z mrkve* - 10 dílů, z červené řepy - 3 díly, okurky - 3 díly (angína, nespavost, choroby jater, pohlavních orgánů, ledvin, varikózní rozšíření žil, artritida).
- *Šťáva z mrkve* - 9 dílů, celeru - 5 dílů, petržele - 2 díly (neplodnost).
- *Šťáva z mrkve* ~ 7 dílů, celeru - 5 dílů, petržele - 2 díly, čekanky - 2 díly (nemoci očí).
- *Šťáva z mrkve* - 8 dílů, špenátu - 4 díly, řepy - 2 díly (onkologické choroby).
- *Šťáva z mrkve* - 13 dílů, řepy - 3 díly (onkologické choroby).

29. a 30. den měsíčního cyklu

Jde o den před novoluním, kdy pozorujeme největší přílivy a odlivy, jež jsou pro lidský organismus velmi nepříznivé. Ten se skládá z 50 - 60 % tekutin, takže na zmíněné gravitační změny reaguje dost citlivě. Máte-li

navíc potíže s cévami, může dojít k neštěstí. Dnes je vhodnější zabývat se lehčí činností - doma i v hospodářství. Nezačínejte nic nového.

Abyste obnovili elektrickou rovnováhu, dejte nohy na minutu do chladné vody. Potom je dobře vytřete a jděte spát. Dnes vám neradíme nosit ozdoby z kostí a z rohů. Dobré je upéci si chléb z naklíčených semen.

1. a 2. den měsíčního cyklu

Dnes nesmíte začínat nic nového. Raději si všechno dobře promyslete a sestavte si plán akcí, přičemž si vytyčte jasný cíl.

2. *a* 3. *den měsíčního cyklu*

Dnes se na nikoho nesmíte zlobit a rovněž se neznepokojujte. Žádoucí je udělat Šank Prakšalánu. Následně si můžete otestovat potraviny: klidně si sedněte a v duchu si představte produkty, které používáte. Jestliže se vám při vzpomínce na některý udělá nevolno, pak je to důkaz, že dnes pro vás není vhodný. Dejte si klidně tučná jídla jako sádlo, špek, čajové máslo s dušenou zeleninou a s kaší. V tomto čase tyto potraviny z organismu vytlačují zatvrdliny. Dejte tělu „pořádnou fyzickou zabíračku".

3. a 4. den měsíčního cyklu

V prvních dnech měsíčního cyklu organismus silně pohlcuje energii, v důsledku čehož je dobré zabývat se různými metodami zaměřenými na omlazení organismu.

4. a 5. *den měsíčního cyklu*

Dnes omezte kontakty s lidmi a zdržte se masitých jídel.

Ještě si povíme o tak vážné radě, jakou je zdržení se **masitých pokrmů.** Existuje několik důvodů svědčících ve prospěch tohoto doporučení.

První spočívá v tom, že masitá strava se musí vařit (syrové maso přece nikdo nejí). Když je tepelně zpracováváno, ztrácí enzymatickou aktivitu a jeho vaření je zcela na úkor trávicí aktivity člověka. Maso se dlouho drží v zažívacím a střevním traktu, odebírá hodně energie. Zpravidla, se vám po vydatném masitém jídle chce spát. Právě to je projev nadměrného odebírání energie, sloužící k jeho strávení.

Druhý důvod spočívá v daleko hlubším mechanismu informačně-energetické výměny. Libovolný kousíček jiného organismu (kousek masa) v sobě nese informaci o daném organismu. Proto, když jíte maso, současně přijímáte informaci o živočichovi, z něhož pochází. V organismu se tudíž rozšiřuje cizí informace. Práce podobného typu vyžaduje hodně energie.

Třetím důvodem je skutečnost, že člověk, jenž pravidelně konzumuje maso, svůj organismu skrze střevní hormonální soustavu vyladuje tak, že ten se podvědomě stává agresivním.

5. *a* 6. *den měsíčního cyklu*

V uvedený den doporučujeme řídit se chutěmi, které právě pociťujete. To ovšem neznamená, že se máte přejídat!

Víte vůbec, co chuť stravy představuje a proč máme chuť na to či ono?

Chuť potravy je vlastně vnějším projevem energie obsažené v tom nebo onom pokrmu. Po stravě konkrétní chuti v určité chvíli toužíme proto, že organismu chybí právě ona určitá energie. To je tedy důvodem, proč jednou máme chuť na sladké, jindy na kyselé či slané atd,

- Jestliže trpíte nedostatkem tělesné „teploty", jezte pokrmy pálivé + kyselé chuti nebo kyselé + slané.
- V případě, že máte pocit tíhy v těle, cítíte potřebu „sami sebe odlehčit" (zhubnout, stát se pohyblivějšími), používejte suroviny hořké + pálivé chuti a kyselé + pálivé.
- Naopak cítíte-li nedostatek tíhy v těle, používejte potraviny slané + sladké chuti, případně sladké + kyselé.
- Jestliže je vám horko a chcete se ochladit, použijte suroviny hořké, trpké, sladké chuti.
- Pokud se ovšem cítíte normálně, pak v každodenní stravě přijímejte potraviny obsahující různé odstíny chuti, přičemž ani jedné z nich nedávejte přednost. Taková strava totiž bude harmonicky stimulovat vaši energetiku.
- V tento den lze tedy na úkor stravy určité chuti do rovnováhy uvést energetiku vlastního organismu.

6. a 7. *den měsíčního cyklu*

Pro tento den je vhodná samota a zdrženlivost. Ostatně ne nadarmo to lidé v souvislosti s uvedeným dnem zdůrazňovali. Tomuto rytmu se podřizuje i váš organismus. Aby v organismu nastala potřebná změna, je nutná energie. Zdrženlivost a umírněnost a tím spíše samota (umožňuje šetřit duševní energii), organismu dovolí tento proces plně zvládnout.

Věnujte se relaxačním (uvolňujícím, odstraňujícím napětí) cvičením. Jsou určena k regulaci svalového tonusu. Abyste svaly mohly pořádně uvolnit, potřebuje velice tvrdou podložku a musíte silně napnout všechny svaly. Toto napětí udržte 1-2 sekundy a potom se prudce uvolněte. Učiňte to několikrát a pocítíte rozdíl mezi naprostým uvolněním svalů a jejich napětím. Jakmile se uvolníte, snažte se vyvolat pocit tíhy v nikách a v nohách a následně v celém těle.

Když pocit tíhy vyvoláte, pokuste se si v duchu vybavit, jak se arteriemi a žilami ruku a nohou žene rudá a horká krev. Průchodnost vašich cév se zlepší a horká krev bude snadno cirkulovat celým vaším organismem. Když se vám to podaří a vy v celém těle budete mít příjemný pocit, výborně si odpočinete.

7. *a 8. den měsíčního cyklu*

Vaše pozornost a další reakce jsou dnes zpomaleny. Budte proto pozorní a opatrní. Jiným lidem, méně zdravým a pevným, popřejte zdraví a vše dobré.

Přát druhým **dobro** je velice důležité. Samotná myšlenka na dobro v mnoha podobách na mnoha úrovních prostoru vyvolává zvláštní blahodárné působení. To se podobá kruhům na vodě, žene se k dalším jedincům. Aniž by to věděl, člověk, jenž jiným přeje dobro, se dostává do zvláštních proudů blaženosti a úspěchu. Dnešní den je vhodné zasvětit rozvoji takových vlastností jako jsou vůle a koncentrace.

Koncentrace - jde o rozumové fixování vnějšího objektu nebo vnitřního bodu. *Soustředění* nemůže nastat, chybí-li objekt, na nějž lze rozum zkoncentrovat. Určitý cíl, zájem, pozornost přinesou úspěch v koncentraci.

City nás vyrušují a zneklidňují. Když „paprsky" za pomoci koncentrace rozumu shromažďují v nějakém „ohništi", rozum je soustředěnější a vy zevnitř dostáváte mimořádný pocit blaha. Člověk, jenž dosáhne úspěchu v soustředění, vládne schopností zastat jakoukoliv práci rychleji a mnohem lépe než obyčejný jedince. Během koncentrace mozek nesmí vnímat napětí.

Osoba, jejíž mozek je plný vášní a různých fantastických přání, se nemůže soustředit na jakýkoliv subjekt dokonce ani v průběhu jedné sekundy. Ten, kdo se učí koncentraci se bude těšit dobrému zdraví a jasné mysli. Soustředění očišťuje mysl a uklidňuje emoce, umocňuje tok myšlenek a projasňuje je.

Nejprostším druhem soustředění je následující: sedněte si, aby vám bylo příjemně, ale tak, aby vaše záda byla rovná. Soustřeďte se s otevřenýma očima na černou tečku připevněnou na stěnu, nebo na plamen svíčky. Dobu koncentrace prodlužujte až na 10 minut. Když se vám vše povede, myšlenky se vytratí a vy pocítíte úžasný stav blaženosti, jednoty s Velkým.

& *a 9. den měsíčního cyklu*

Tento je žádoucí trávicí soustavu nastavit tak, abyste organismu pomohli při látkové výměně. V zimním období v důsledku poklesu teploty klesá aktivita trávicích enzymů. Tím lze vysvětlit, proč jsou potlačovány funkce tenkého střeva. Abychom dali impulz trávicím schopnostem organismu a celkové látkové výměně, je třeba zvláště dnes k životu probudit výše zmíněné orgány a to pomocí zahřátí organismu. Díky tomu nastane zvláštní „nabití" organismu a uvedené funkce budou probíhat plnohodnotně.

Zahřátí organismu lze zajistit například horkou koupelí nebo návštěvou parní lázně. Nezapomeňte na pravidla, jež je nezbytné dodržovat při návštěvě parní lázně.

9. a 10. den měsíčního cyklu

Dnes si odpočiňte od starostí a práce. S celou rodinou vzpomínejte, jak jste žili kdysi, jak jste se chovali ke svým rodičům, babičkám a dědečkům. Odpusťte, čím vás urazili, poproste je za odpuštění vašich prohřešků. To přetrhne karmická pouta mezi vámi a vašimi zemřelými předky. Pokud se vám potom o někom z nich bude zdát, znamená to, že jste se trefili do černého.

Jsme tak naivní, že tomuto spojení nerozumíme. A přitom mnohým z nás ničí celý život, přináší nám nevyléčitelné nemoci. „Odpojit" se od špatné karmy lze právě desátého měsíčního dne.

Jiným popřejte hodně štěstí - je to velice důležitý psychický pokyn. Samotné **myšlenky o štěstí a dobru** vyvolávají blahodárné činy, jež, podobně jako kruhy na vodě, vycházejí od člověka. Aniž by o tom měl tušení, jedinec, přející jiným lidem štěstí a pohodu, se sám dostává do zvláštního prostoru blažených a úspěšných proudů.

Abychom se do uvedeného stavu dostali snadněji, používáme nejrůznější modlitby, speciální básně, jež pronášíme sami pro sebe, přičemž je citově prožíváme a dýcháme do taktu. Nabízím vám fragment jedné takové básně:

Vdechujíce vzduch, vdechuješ Věčnost,
A vydechujíce, se v ní rozplýváš.
Je to milosrdenství, Boží dech.
Zapamatuj si tento neotřesitelný zákon.

Nadechni se celou hrudí, zadrž dech
A v duchu si klidně řekni:
„Světu přeji mír, lidem štěstí,
zdraví trpícím, má slova jdou od srdce/'

Z celého srdce Vám přeji hezký Nový rok, hodně zdraví a štěstí!

Rejstřík

Agresivní sklony 69
Aktivitu mužského prvku 35
Akupunkturní soustava 142
Alergie 113, 133
Alkoholismus 66
Ametyst 96, 134
Aromaterapie 95
Astenické emoce 71

Bederní osteochondromatóza 64
Běh 30, **171,** 193
Běh na lyžích 204
Biologické rytmy 85, 87
Biorytmická aktivita trávicích orgánů 36
Boj s uhranutím 133, 170
Bolehlav 200
Bolest v kříži 70
Bramborová šťáva 105
Břišní mozek 101
Butějka, K. 42,60
Byliny sbíráme
- *březen* 59
- *duben* 59
- *červen* 93
- *červenec* 110, 111
- *říjen* 162
- *srpen* 127, 128
- *září* 146

Být vděční 12

Celer 154
Celerová šťáva 154
Cibule 134
- *šťáva* 169

Cvičení a jeho ozdravující možnosti 174
Cvičení na kapiláry 198
Cvičení
„Lotos" **61,62**
„Vlna" 56
„Žába" **57,58,59**

Čas 79
Černá ředkev - koktají **7, 210**
Černý turmalín **96**

Čerstvé šťávy 17
Mrkvová šťáva 17
Červená barva šťáv 137
Červená řepa - koktají 7, 210
Červená řepa - Šťáva 55
Česnek 134
Česnek - šťáva 169
Česnek - výluh 162
Česnekové recepty proti hemoroidům 192
Čínská gymnastika 98, 99, 100, 102, 104, 105, 106, 108, 109, 110, 116, 117, 130, 135, 151, 195, 206
Čtvrtá fáze měsíčního cyklu 3

Dělat si úsudek 150
Den měsíčního cyklu 5
Den modliteb 78
Denní rytmus orgánů lidského těla 4
Diabetes 47
Dietní chlebíčky z naklíčených semen 22
Dlouhodobý stres 180
Dobro 212
Drahé kameny 96, 134
ametyst 96, 134
černý turmalín 96
jantar 134
růžový křemen 134
tyrkys 134
Druhá fáze měsíčního cyklu 3
Druhy karmy 45
Duchovně vyspělé lidi 74
Duchovní příčiny 141
Duševní zdraví 93
Důvěra 13
Dvanáctník - proč se kazí 39
Dýchání 134

Elixír heřmánku **134**
Emoce 71
Astenické **71**
Stenické **72**
Emoce **98, 140**
Energetické obludy **148**
Energie . . . . . ?, -^

Energie Kundalini 63, 142
Enzymy 154
Extáze 12

Fáze Měsíce **112,** 119
1. fáze Měsíce 123
2. fáze Měsíce 143, 144, 145
3. fáze Měsíce 131, 132
4. fáze Měsíce 123
Fenomén zpracování stravy 41
Funkce jater 114
Fyzická práce 30
Fyzická zátěž 39, 120, 123
Fyzická zátěž - vliv na organismus 173
Fyzická zátez sama o sobě je vynikajícím ozdravným prostředkem . . . 47
Fyzioterapeutické procedury 120, 123

Hádka 125
Hemoroidy 141, 192
Hladovění čtyřiadvacetihodinové . 16
Hladovka 28, 136, 148, 169
Hloh - koktají 7,210
Hněv 140
Hořec 59
Hudba 13
Léčebný potenciál hudby 13
Hypoglykémie 134

Chléb z naklíčených semen 91
Chuť - klasifikace 43
Sladká chuť 43
Kyselá chuť 43
Slaná chuť 43
Hořká chuť 43
Pálivá chuť 43
Trpká chuť 43
Natrpklá chuť 43
Chůze na čerstvém vzduchu 75

Jablečná šťáva 190
Jablečný ocet 34
Jak „diagnostikovat" potraviny a vaše okolí 74
*Jak **a** proč člověka **někdo uhrane?*** . **176**
Jak** čistit **tlusté střevo **127**
Jak den** zasvětit **Hospodinovi . . . **78**
Jak pracovat s vlastní karmou? . **104**
Jak pročistit žaludek a střeva . . . 26
Jak se akupunkturní soustava zásobuje energií 158
Jak se ochránit 67
Jak se organismus zásobuje energií 157
Jak se zbavit nádorů 204
Jak se zbavit škodlivého zvyku solit, pepřit, smažit, sladit . . . 171
Jak sebe a svou rodinu uchránit . 83
Jak vůli rozvíjet 19
Jak zpevňovat vlasy 54
Jantar 134
Jídlo na noc 39
Jóga 132
Jogístické dýchání 92

Karbanátky 129
Karma - druhy 45, 48
Individuální karma 45
Černá karma 45
Bílá karma 46
Bílo-černá karma 46
Ani bílá - ani černá karma . . . 46
Karmické téma 118
Kladné emoce 12
Klasifikace léčivých rostlin 70
Klasifikace podle chuti 43
Klasifikace přírodních látek na základě účinku 61
Klystýry 175
Koktají z černé ředkve 7
z Červené řepy 7
z hlohu 7
z rajčat 7
Koncentrace 212
Koncentrace pozornosti 11
Kopřiva 94
Kouření 163
Krční část páteře 161
Krevní soustava člověka 73
Křenová kaše 122
Kůže 160
Květinové elixíry 96

Láska 12
Láska a péče 125
Léčba rakoviny **198**
Léčba za pomoci pohybu **176**

Léčebný potenciál hudby 13
Léčebný účinek fyzické zátěže . . . 174
Ledvinové kameny 21
Lékořice 35
Leukocytóza 37
Likvidace celkové intoxikace organismu 198
Listí brusinek 59

Magické rostliny 107
Malátnost 98
Malomyslnost 140
Masité pokrmy 210
Masky 32
Olejová maska 32
Vaječná maska 32
Zloutkově-medově-olejová maska 32
Tvarohová maska 32
Masky z bylin 32
Medicínsky horoskop 165
Meditace 54
Melancholici 140
Melouny 138
Menstruace 135
Měsíčné fáze 112, 119
1. fáze Měsíce 123
2. fáze Měsíce 143, 144, 145
3. fáze Měsíce 131, 132
4. fáze Měsíce 123
Metličky 40,54,57
Březová metlička 40
Dubová metlička 40
Metoda hliněných aplikací 202
Metoda očisty polní formy života . . 198
Mikroflóra - škodlivá 37
Moč 187
Modlitba a pust ***104***
Modlitba: 63, 67, 81, 82
Bohorodičce 63
Ať je vzkříšen Bůh 63
Modlitba proti rakovině 63
Mokra masáž 50
Mokrý zábal 49
Mozková mrtvice 44
Mrkva
- šťáva 17,31, 38, 92, 105, 208
Mrkvový dort JVevěra" ***125***
Mrznou-li vám ruce nebo nohy . . ***73***
Myšlenková činnost ***88***
Na čem závisí lidské zdraví? . . . 71
Nádor zhoubný 198
Narušení nádoru 200
Přírodní jedy 200
Nádory 196, 198
Nádory mléčných žláz 189
Nánosy 33
Napětí 130
Napětí v těle 53
Nápoj
„Duše zpívá" 154
„Erotický sen" 155
„Pobláznění" 155
Nečisté síly 164
Nervozita a roztržitost 133
Nohy 55

Oběhové procesy 145
Obklady 121
Obklady, koupele a masáže 98
Očista 44
Očista jater 29,46, 97, 95
Očista krve 137
Očista ledvin 20, 138
Očista polní formy života 25
Očista žlučníku 171
Očistné procedury 121, 124, 145
Ohromení 12
Okamžitě se zřekněte soli! 121
Okurková šťáva 72
Olejová maska 32
Omezení stravy 37
O ozdravení nohou 6
O „nečistých silách" 164
O přívětivosti 74
Ořech 94
Oslabený zrak 207
Osm sil 139
Ovládání 140
Ozdravení 166, 168
jater 60
nohou 209
organismu 136
srdce 77
tlustého střeva ***126***
Ozdravné procedury podle fází Měsíce ***119***

Padání vlasu ***54***

Parní lázeň 9, 121
Parní procedura hlavy 23
Pa tologické inform ace
na předměty 116
Péče o vlasy 94, 95, 96, 137
Petržel - šťáva 138
Plavuň vranec 66
Plíce 126
Podmínky trávení 36
Pohlaví dítěte
- dcera 35
~ syn 35
Pohlavní styky 48
Pohyb 172
Pochva 98
Pochybnosti 13
Pokání 69, 151
Pokud se zajíkáte 207
Polévka 129
Poloha luk 116
Poloha těla 11
Porozumění v rodině 164
Postavit se překážkám 147
Póza
hlava v kolenou 130
můstek 102
pluhu 86
trojúhelník 135
trojúhelník 151
„Hlava krávy" 195
Pozice
„Stoj na raměnou" 206
kobra 117
lva 42
Pranajáma 91
Problematika soli 121
Procedura očisty tlustého střeva . . 15
Procedura očisty jater 24
Proč jsou rodinná pouta
tak pevná? 117
Proč se kazí
žaludek a dvanáctník 39
Prsa 68
První fáze měsíčního cyklu 3
Pryskyřičné látky . . . . . ,58
Přeslička 94
Přetrhnout řetěz událostí 79
Přiměřené srovnání 12
Přínos 12
Příprava pokrmů 125
Přípravy odvaru a výluhů
z léčivých bylin 51
Studený 51
Horká metoda 51
Odvary i výluhy 51
Tonizační výluhy 52
Přiznání přínosu 12
Přizpůsobivost 148
Pupeny topolu černého 59
Půst 128, 151
Pyl, propolis, mateří kasička
a med 134

Rady mladým ženám 68
Rady týkající se stravy 133
Rajčata - koktají 7, 210
Rakovina 189-202
léčba . 198, 200, 201, 203, 204, 205
vyléčeni 198
Reflexní zóny 161
Relaxačně cvičení 9, 183
Relaxační poloha 53
Rodinné čtení svatých textů 50
Rostlinné polštářky 115
Rostliny
„vládnoucí silou Měsíce*' 107
„vládnoucí silou Slunce[4]' 107
magické 107
Rozčarováni 140
Rozpoznáváni 150
Rozum 152
Růst a zpevněni vlasů 92
Růst nádoru 196
Růžový křemen 134
Rytmické dýcháni 75
Redkev - stava 31
Ředkvičky - salát 80

Salát ..Sexy ca re v na".....154
z mladého šťovíku 80
z ředkviček 80
Sebezdokonalováni 115
Sibiřská láska 173
Síla přirozeného vyléčení 112
Silná bioenergie 143
Silná vůle 85
Slabý člověk s vyčerpanými nervy 76
Slib mlčenlivosti 20

Smíření 69, 140, 151
Snažte se zdravěji stravovat 122
Specifická energie 41
Spolupráce 149
Stavba těla 18
„Větr" 18, 19
„Žluč" 18
„Hlen" 18,20
Stavební element 18
„Země" 18
„Dřevo" 18
„Oheň" 18
„Kov" 18
„Voda" 18
Stenické emoce 71
Strach 140, 141
Strava 16, 37, 120, 145
v zimním období 16
omezení 37
vařená masitá 37
Stres 178, 180, 212
dlouhodobý 180
Strom 41
Střeva a játra 135
Střevně hormonální soustava . . . 101
Střídmost 171
Studená sprcha 85
Sušenky z řepy „Věrnost" 142

Šank Prakšalána 26,27
Šastra 189
Šivambukalpa 187
Šivamba 189
Škála stresu 178
Škodlivá mi kro flóra 37
Šperky z kostí a rohu 55
Šťáva
- bramborová 105
- celerová 154
- mrkvová 31, 105, **208**
- okurková 72
- tomatová **122**
- z bílého zelí 88
- z cibule **169**
*- z **červené řepy*** **55**
*- z **česneku*** **169**
-zjablek **190**
*- z **petržele*** **138**
*- z **ředkve*** **31**
Šťávová terapie 199
Šťovík - salát 80

Tající voda 122
Těhotenství
- dcera 35
- syn 35
Test potravin 139
Tinktura z březových pupenu . . . 52
Tlak na hrudníku 78
Tlusté střevo 126
Jak čistit tlusté střevo 127
Ozdravení tlustého střeva 126
Tomatová šťáva čerstvá 122
Trpělivost 147
Třetí fáze měsíčního cyklu 3
Tvarohová maska 32
Typické zimné potíže 175
Tyrkys 134

Uhranutí . . . . 99, 133, 177 - 186
Boj s uhranutím 133
Ukázněný 47
Uklidnění nervové soustavy 134
Upevnění a omlazení ledvin 179
Upevnění rodiny 144
Urážka 61,78
Urina 89,94,167
Urinoterapie 84,87,90
Uvolnění 11
Úžas 12

Vaječná maska 32
Varikózní rozšíření žil 31
Varikózy na nohách 6
Vařená masitá strava 37
Víra ve vlastní síly 152, 153
Vizualizačně-autosugestívne zařikávání 77, 128
Vlasy 91,137
-péče 94,95,96
- růst a zpevnění vlasu . . . **92, 95**
Vliv fyzické zátěže **172**
Vliv Měsíce **164**
Voda „tající" **122**
Vodní procedury **34**
Vrásky kolem očí **50**
Vrásky na čele **53**
Vůle **19**

Jak vůli rozvíjet 19
Výběr manžela 166
Vyléčení rakoviny 198
Vyléčení těžké choroby za pomoci modliteb 79
Výluh z Česneku 162
Vypojení vlastních myšlenek 152

Zabalení prázdných myšlenek . . 151
Zahřátá urina (močí) 83
Zahřátí organismu 201
Zajíkání 207
Zánět 38
Zánět slinivky břišní 69
Zaříkávání 129, 159, 160
bolesti zubů 25
bránící přejídání 33
na dlouhověkost a zdraví . 205, 206
podporující dlouhotrvající ženskou krásu 44
Zdraví se Šikovně prodává 140
Zelná šťáva 89
Zhoubný vliv kancerogenů 196
Zpevňující procedury 84

Žaludek - proč se kazí 39
Životní styl 88
Žloutkově-medově-olejová maska . 32