

ŽIVOTOSPRÁVA PRO ZDRAVÍ, DOBROU KONDICI, A KULTIVACI ČLOVĚKA.

ANTONÍN KOLINGER, ČESKÝ BROD, ČERVEN 2009

Úvod – str. 1, Životní proces a stav , Informace a energie 3, **Potrava 4**, Voda 5, Zelenina 6, Ovoce, Obilná potrava 7, Mléčná potrava, Potrava živočišného původu 11, Sladké, slané a tekutiny, Čtyři bílé jedy, Inedia a půst 12, Eliminace, Základy vaření 13, Energie potravy, Potrava a spánek, **Prostředí 14**, Vzduch, Vybavení interiéru 15, **Pohyb, Pozitivita**, Spolupráce a boj 17, **Prevence a rizika**, Kultivace člověka, Nadváha, Kyselost 18, Napětí, Zácpa, Plísň 19, Špatná kvalita a tlak krve, Změna návyků a rozvoj osobnosti, Tělo, duše a duch 20, Duševní a tělesná centra 22, Odcizení, Útek a samota, Podněty, provokace a potřeby 25, Rodina, Ústup a konec tělesné existence 26, Neschopnost reakce, Kouzelná vlastnost těla, Rovnováha 27, Chronická nespokojenost, Dokonalost lehkosti 28, Opozice, Společné vědomí 29, **Závěr 30**.

ÚVOD.

Protože se těžko někde přehledně dozvíte, jaká životospráva je dobrá, napsal jsem tento stručný text. Jde o hezký život bez utrpení. Znáám lidi, kteří se dokázali změnit a dobře pak vychovat děti. Víím dobře, jaký je to zápas, mám ho z větší části za sebou. **Člověk dosáhne toho nejcennějšího. Je zdravý, v dobré kondici, laskavý, spokojený. Prostou úpravou životosprávy může být omezena agresivita, násilí, nesnášenlivost, nemocnost, zločinnost, nehodovost, bída a ostatní neduhy člověka i společnosti.**

UPOZORNĚNÍ : ZDE UVEDENÉ INFORMACE PLATÍ PRO ZDRAVÉ. Nemocní se vždy musí radit s někým znalým, neboť při nemoci je nutné životosprávu upravit podle okamžitých okolností, stavu a potřeb

Pod horským hřebenem se procházejí turisté. V tom je zabije lavina. **Kdo nese odpovědnost? Ten, kdo o tom nebezpečí věděl a neinformoval je.** A pokud tu informaci měli a přesto se vydali na cestu?

Já vím a informuji, neboť se cítím odpovědný. Víte jak vzniká lavina? Pomaloučku, vločka po vločce, nenápadně se něco někde sčítá, hromadí, ukládá, pomalu a trvale se **porušuje rovnováha** a nikoho to nezajímá, dokud se to neutrhne. Media oznámí válku, lékař diagnózu, partner rozchod, firma krach..... a zpátky už to nejde. Nechci strašit, to je životní zkušenost, ne zrovna laciná.

Nauka o životosprávě by se měla vyučovat ve školách, měla by být jedním ze základních předmětů. Proč není? Kdo má zájem na nevědomosti lidí v tomto oboru?

Před lety jsem objevil samotu, kde žil starý muž bez peněz, elektřiny, zpráv, bez lidí. Měl studánku, les, zahrádku, slepice, jasné oči a mladistvý hlas. Byl zdravý a veselý. Říkal : „**Člověk sám není zlý. V samotě není zlo. To je ve společnosti. Čím větší spolčení, tím větší zlo.** Materiální, tržní, spotřební, průmyslová civilizace je nedobrá, protože je bezohledně a bezcitně zaměřena na hmotný zisk.

V podnikání i politice je úspěšnější ten, kdo má více drzosti a méně charakteru. Nic vývoj tímto špatným směrem nezastaví, až konečná katastrofa v podobě války, masového násilí, nezvládnutelného rozšíření nemocí, ztráty plodnosti a odolnosti....“ Asi by mi to sám od sebe neřekl, ale já se ptal, proč je sám. **Opravdu nic vývoj špatným směrem nezastaví? To asi stojí za úvahu, případně za pokus.**

Laskavý člověk bývá spokojený. Laskavost a spokojenost jsou projevem lásky jako životního postoje a ne jen sobeckých, omezených osobních vztahů a potřeb. Nevím proč jsem tu a jaký smysl má život, ale vím jistě, kdy smysl nemá. Je-li naplněn bolestí, smutkem, utrpením. To je třeba stále, preventivně tlumit, potlačovat, předcházet mu. Vědět jak, **znát příčiny zla a preventivně je odstraňovat.**

Civilizací rozumím kulturu a kulturou - jemnost, harmonii, nenásilí, ohleduplnost, toleranci, poctivost, otevřenost, spolehlivost, spolupráci místo soupeření atd. Tam, kde se daří těmito vlastnostem, vzkvétá civilizace, kultura. A naopak. **Základní význam má životospráva – díky ní mohou vzniknout nové kvality jedince a tím i rodiny, obce, národa, států, civilizace. Když přestaneme jednat podle adrenalinového, ničivého modelu bojů nebo úteků a přikloníme se k dohodě a spolupráci, bude lépe.**

Státy, politici, průmysl, instituce, velké podniky a obchody.... nemají zájem na změně situace. V jejich zájmu je **intenzivní využití člověka v produktivním věku a pak jeho rychlý odchod.** Ten zajišťují nepozorovaně, dlouhodobě působící škodliviny, jejich účinky se po léta sčítají (lavina) a jejich výroba, distribuce a spotřeba se rozvíjí a podporuje. **A najednou je tu kolem padesátky a často i dříve problém.** Ucpaný, otrávený, zdegenerovaný, ztuhlý organismus, ztráta odolnosti, extrémními energiemi potravy i prostředí a stresem vyprovokovaný infarkt, mrtvice, rakovina, cukrovka, osamělost, deprese, sebevraždy....

Kdo má zájem na tom, aby jste byli zdraví? Všem je to jedno, jen když dosáhnou co největšího zisku. Dokonce i Vám je to většinou jedno, jen když dosáhnete co největšího osobního hmotného zisku, prospěchu, rozkoše, úspěchu, slávy, potěšení. A zdraví berete jako samozřejmost, dokud slouží.

Tempo se zrychluje, vnímáme stále kratší časový úsek. Žijeme ze dne na den, z hodiny na hodinu, z ruky do úst. Chtít na někom, aby si odepřel nějaký požitek, nebo v prevenci utratil trochu peněz a času proto, aby za čtyřicet let smrtelně neonemocněl, to nefunguje.

Mrtvým se důchody nevyplácejí. Proto se něco nepublikuje, o něčem se decentně mlčí. To, co je pro život zásadní, se ve školách nedozvíte. Školáci pokoušejí, na chodbách škol jsou automaty na silnou přeslazenou kávu a kolu – startéry drogové závislosti a všech možných nemocí a u nich o přestávce fronty dětí. Školy jsou státní. A co je v zájmu státu? Aby děti jedly sýry, pizzu a čokoládu..., pily kolu, kávu, mléko, zakouřily si a až si jako dospělí své odpracují, **aby včas následkem těchto a jiných požitků - odešly.**

K tomu přistupuje mylný pocit, že když si platíme zdravotní pojištění, tak nás pokročilá věda a technika vždy a zdarma uzdraví. Vždyť jsme si to zaplatili, je to jejich povinnost. A náš omyl.

Chci-li něčemu vzdorovat, musím to poznat, pochopit, popsat a pojmenovat. Těžko se vyhnete překážce, jejíž velikost, tvar a polohu neznáte. Sledujte tyto pojmy :

ZLO
ILUZE - EMOCE
NEMOCE - NESHODY - NEHODY + (násilí)
Obrana = dobrá životospráva = dobrá ...POTRAVA – PROSTŘEDÍ – POHYB –
POZITIVITA

Iluze jsou chybné, nereálné, zavádějící představy. Příčinou může být nedostatek správných informací, špatná výchova, tradice, reklama, nespokojená touha, nesmyslná přání..... Iluze si dělají hlavně muži, a nejenom o ženách. Iluze je sen, únik z reality, procitnutí bývá krušné. **Ideály jsou soubory iluzí.**

Emoce jsou extrémní city, kterým podléhají zas většinou ženy, a nejenom v lásce. Co je extrémní, není pozitivní, proto nejsou emoce pozitivní. Jsou nebezpečné, rozšířené a my si to neuvědomujeme a podléháme jim, jsou silnější a vítězí. Připustíme je a pak je nezvládneme.

Iluze a emoce jsou zdrojem nemocí, neshod a nehod. Nepřímo i násilí. Základem obrany proti zlu je dobrá životospráva. Její charakter je určen **potravou, prostředím, pohybem** jako základním atributem života a **pozitivním** způsobem myšlení a jednání. **Dáme-li tyto čtyři věci do pořádku, tedy upravíme-li**

dobře životosprávu, preventivně snížíme riziko nemocí, neshod a nehod, zbavíme se iluzí a emocí, tedy omylů, násilí a extrémů, tedy kořenů zla.

ŽIVOTNÍ PROCES A STAV.

V procesu převládá změna, vývoj, je příznačný pro dobu **mládí** a pro dobu **produkce a reprodukce**.

Ve stavu převládá uklidnění, dosažení cíle, a i když změny jsou, nejsou podstatné. **Stav** je charakteristický pro cílovou životní fázi - **uklidnění**. **Může být nejlepší částí života, pokud se jí v dobré kondici dožijeme**. A to záleží na tom, jakou jsme vedli po dlouhá léta **živosprávu**, jak jsme spravovali svůj život.

Lidé se na **věk po šedesátce**, nebo řekněme na důchodový věk, na stáří, dívají jako na méněcenné životní období, kdy postižení různými nemocemi z povolání nebo z hlouposti čekáme, až nás neduhy přemůžou. Ve spolupráci se systémem zdravotnictví se snažíme toto bolestné období co nejvíce prodloužit, často ale prodlužujeme jen utrpení. Smrti se bojíme a nostalgicky vzpomínáme na mládí.

Stáří by mělo být dosažením cíle, kdy se rizikový a problematický proces mění v žádoucí, naprogramovaný, očekávaný, bezpečný a cenný stav.

Prý je důležitá cesta, ne cíl. Myslím, že je to jen slabá útěcha pro ty, co tuší, že k cíli už asi nedorazí.

INFORMACE A ENERGIE.

INFORMACE jsou podstatné. Chybí-li energie a máte dobré informace, víte, kde energii sehnat, a jak ji použít, pomůžete si. Chybí-li informace, je všechna energie k ničemu a jste v koncích. Informace získáváme uvědoměle i ve spánku, změněném stavu vědomí, pomocí smyslů i mimo ně, instinktem, intuicí. Ne jen z vlastní vůle, ale jsou nám také cíleně zasílány. **Informací je kalamitní záplava**, naneštěstí těch k ničemu. Důležitých informací nemůže být záplava, je jich jen pár a v množství ostatních se ztrácejí.

Schopnost hledání, příjmu, třídění a výběru informací je důležitá.

Na příklad - v ekonomii platí dva základní zákony. Postihují vše, platí všude, v džungli, průmyslu, politice, rodině. Je to **zákon nabídky a poptávky** a **zákon vzájemné výhodnosti vztahů**. Ale zkuste studovat ekonomii. To je informací - a tyto základní se pak často ztratí. Prostě si jich v té záplavě nevšimnete.....

ENERGIE potřebná k udržení a rozvoji života (**životní, vitální energie**) není jen v potravě, ale máme schopnost přijímat ji i v čisté formě. Základní dávka je vrozená a během života se spotřebovává i doplňuje.

Kvalita a délka tělesného života do značné míry závisí na vrozeném množství vitální energie a na schopnosti přijímat a využívat tuto energii v čisté podobě a hospodařit s ní během života.

Člověk dostává energii z Kosmu, Země, vzduchu, vody a potravy. Bez těch prvních - čistých, se neobejdete, bez té poslední - z potravy, někdy, více či méně, ano. Potrava je důležitá v prvních dvou životních etapách. **Etapě vývoje a růstu** a **etapě produkce a reprodukce**. Ve třetí, cílové a nejdůležitější **etapě uklidnění** už potrava není podstatná. Nadváha, nemoci a mnoho indispozic souvisí se zbytečným nadměrným příjmem potravy a se sníženou schopností příjmu **čisté energie**. Smrt přichází s definitivním zablokováním tohoto příjmu a vyčerpáním její zásoby.

Čím horší máme podmínky a schopnosti pro příjem čisté energie, tím víc musíme jíst. Získávání energie z potravy je nejméně efektivní, protože trávení mnoho energie také spotřebuje. Účinnost potravy je malá a s potravou dostává tělo mnoho cizorodých škodlivých látek, které neumí využít, zneutralizovat, nebo vyloučit a tak je musí uložit. Získávání energie z potravy také souvisí s rozkoší, požitkem a znamená **zlovyk** velmi rozšířený a úporný - **přejídání**. Síla tohoto zlovyku se zdá být nepřemožitelná. Nevěříte? Zkuste jeden den držet půst. Nejíst a případně i nepít.

Někteří lidé mají mimořádnou schopnost přijímat informace i energii z čistých zdrojů, z centrály, a obojí případně předávat druhým. Některým se říká **léčitelé**. Bývají ve stavu uklidnění. Přestože se práce

léčitelů daří a je obdivuhodná, naše civilizace ji nebere na vědomí. Jen hlupák nevyužívá účinné metody proto, že jim nerozumí, nechápe je a nedovede je vysvětlit. **Vždyť stačí když to funguje.**

POTRAVA.

Člověk objevil cín a udělal si z něj krásné nádobí. Byl to ve 13. století pokrok. Po čase zjistil, že umírá na otravu cínem, ale ku podivu používal cín dál po dlouhých 500 let. Používáte-li cínové nádobí, projeví se otrava cínem pomalu, nenápadně, za desítky let. Takže v daném okamžiku není důvod to krásné, praktické, drahé, umělecky zpracované nádobí vyhodit. **Dělat preventivní opatření proti něčemu, co má nastat až za desítky let, to člověku jaksi nejde. Vidí jen pár dní vpřed.** I důsledky nadměrné spotřeby mouky, mléka, cukru, soli, tuku, kávy, alkoholu, tvrdé vody...se projeví až za desítky let. Cínové nádobí - to je příklad omylu nalezeného a napraveného. I když olovené vodovodní trubky v některých domech a olovo ve výplni opravených zubů i jinde máme dodnes.

A teď příklad omylu nalezeného a trvajícího. **Průmyslová civilizace přinesla velkovýrobu.** Ve velkém se začalo vyrábět vše, také potraviny. To je velká a zásadní chyba. Potrava jsou rostliny a živočichové, tedy živé organizmy. **ALE ŽIVOT SE NEVYRÁBÍ. Ten velmi jemně a tajuplně VZNIKÁ.** Rolníka, který v malém a s láskou pěstoval rostliny a choval zvířata nahradila **rostlinná a živočišná velkovýroba - se životem se začalo nakládat jako s materiálem.** Rozvinulo se zemědělství v podobě velkovýroby, chemický a potravinářský průmysl a velkoobchod s potravinami, který vyžaduje jejich dlouhou trvanlivost, tedy konzervaci, rychlou jednoduchou výrobu s minimálními náklady a tedy nízkou cenu. Souběžně s velkovýrobou denaturované, upravované, modifikované, konzervované potraviny plné chemikálií se zákonitě rozvinul farmaceutický a zdravotnický průmysl, protože přibývalo a stále přibývá nemocných. **Tuto chybu zatím nelze odstranit** jako kdysi nebylo snadné vyhodit krásné cínové nádobí, neboť spotřebitel chce levné, podnikatel chce zisk a na pohřbech se stále ještě říká pokrytecky – **KRUTÝ OSUD NÁM VZAL. Není žádný krutý osud, jsou jen chybujiící, důvěřiví, neznalí, lhotejní lidé, kterým v záplavě informací unikají ty podstatné a je jim to jedno.**

Bohatá, provázaná a spolupracující odvětví průmyslu v oboru velkovýroby potravy a různých dobrot typu tabák, alkohol, cukr, moučné, mléčné a masné výrobky a návazně v oboru péče o zdraví, nebo spíš péče o nemoc, se nevzdají svých zisků. A co je ještě závažnější, člověk průmyslové civilizace se nevzdá svých pohodlných, levných a chutných nákupů. **Počátek změn k lepšímu je ve změně poptávky spotřebitelů.** Pak musí nastat změny ve výrobě a nabídce. Stačí přeci – nekupovat špatné, nebezpečné zboží a služby. Ale to musí člověk vědět, o co jde, musí mít dobré informace. Stejně jako u posledního příkladu - omylu, na který se ještě nepřišlo : **Bílá mouka** se skládá z lepku a škrobu. Dostane ji už kojeneček v mléčné krupicové kaši a polévce a pak to jede celý život. **Lepok** je lepidlo a **škrob** je „škrobidlo“. Co je zalepené a naškrobené, těžko může fungovat. Lepkává a mazlavá hmota lepku a škrobu spolu s hlenem, jehož tvorbu podporuje časem pokryje jemný a členitý povrch střeva, takže se velmi ztíží jeho vstřebávací i vylučovací schopnost, která má pro zdraví a dobrou kondici zásadní význam. Následky jsou nenápadné, celoživotní, nedobré. Stejně lepidlo je i mléčná bílkovina **kasein**.

Velká spotřeba moučné a mléčné stravy má spolu s cukrem zlé následky. Především překyseluje a **zahleňuje** a v zahleňeném těle pak po požití cukru snadno vznikne jakýkoli zánět! A kdyby jen to. To je příklad omylu, o kterém lidé ještě nevědí, stejně **jako si nevíšimají tvrdé vody, která zcela zbytečně a nesmyslně po dlouhá léta zanáší a ucpává tělo kamenem.**

Ještě zcela zásadní vysvětlení k tomu, proč je špatné pěstovat rostliny a chovat zvířata **ve velkém**, tedy proč je zemědělská velkovýroba špatná. Jakmile je pohromadě nepřírozně mnoho rostlin nebo živočichů stejného druhu (i lidí), snadno a rychle se mezi nimi šíří škůdci a nemoci. Proto je třeba preventivně tyto velké skupiny chránit a to se děje za pomoci **chemie**. Zvířata dostávají antibiotika a jiné dobroty, pole a sady zas postříkají a prášky všeho druhu, chemie se používá ke konzervaci, hnojení, pro zvýšení výnosů, tedy zisku, proti plísním v silech na obilí a jiných velkoskladech atd.

Touha po hmotném zisku přemohla zdravý rozum. Kontroly kvality a nezávadnosti potravin fungují na celém světě úplatně, chabě a dají se snadno přelstít. Ono to ani nikoho moc nezajímá. Hlavně když je to dobré, laciné a je toho dost.

Každý jsme jiný, obecných pravidel je málo. Podle mé zkušenosti platí o stravování obecně :

1. Stravovat se pestře, žádný stereotyp, pochutnáte si. Vybírat si a dbát na kvalitu, zajímat se o kvalitu.
2. Jíst soustředěně, málo, pomalu, dlouho kousat, dobře proslinit, jíst v klidu, tichu, nejlépe o samotě.
3. Pozorovat, **co mi prospívá**, tomu dávat přednost, co mi škodí, to vynechat. Zabývat se tím aktivně.
4. Čím je potrava méně upravená, tím lépe. **Syrová zelenina**, obilí! Nízké teploty při vaření a pečení.
5. **Extrémy škodí** vždy, i ve stravování. Sůl-cukr, ledové-vařící, přemaštěné, připálené. Nepřejídat se....
6. Pozor na **koncentrovanou stravu**, to je málo vody, nebo moc kalorií v malém objemu. Cukr ne.
7. Pozor na **moučnou a mléčnou stravu a tvrdou vodu** a vše, co obsahuje tyto složky. Je toho příliš!
8. Pozor na **chemikálie v potravinách a přemíru bílkovin** v jídelníčku, i rostlinných (lepek, tedy pšenice).
9. **Půst**. Jeden den v týdnu nejíst, občas nejíst 2-3 dny. **Nejezte před spaním, nespěte po jídle !**
10. Upravit **stravu individuálně** podle roční doby, podnebí, věku, kondice, typu, zdravotního stavu....
11. Zásadní význam má **kvalitní syrová zelenina** denně a bez jakékoli úpravy krom nezbytného omytí.
12. Strava obilného a živočišného původu je kyselinotvorná a neměla by proto být v převaze.

Důležité je **množství přijímané potravy**. Mnohokrát opakované pokusy se zvířaty i lidmi ukázaly, že neomezený, neregulovaný přístup k potravě a tudíž její velká, nadměrná spotřeba vede k oslabení, nemocem, degeneraci a předčasnému, bolestivému, nepřirozenému umírání. Naopak menší dávky potravy, dostatek přirozeného pohybu a občasná hladovění ve všech případech podporovalo zdraví, dobrou kondici a dlouhý věk pokusných tvorů bez ohledu na druh a ostatní okolnosti.

VODA.

Okolo 70 % našeho těla je voda. Ta je v neustálém pohybu, neustále se vyměňuje, cirkuluje, vydáváme ji a přijímáme. Kvalita přijímané vody je velmi důležitá. Nejlepší je v zelenině a ovoci, to je voda organická. Obsahuje výživné látky a minerály v organické, pro člověka přijatelné podobě. Potraviny a nápoje se ale dnes vyrábějí jen z **podzemní, anorganické vody**, ve které je hodně rozpuštěných anorganických látek. Ty jsou i v ostatní potravě, kam se z různých důvodů naneštěstí přidávají. Lidské tělo je neumí využít, ani zcela vyloučit a tak je ukládá. To je jeden z důvodů, proč s věkem přibýváme na váze. **Ukládání kamene v těle - jde hlavně o sloučeniny vápníku a hořčíku, je jev dlouhodobý, nenápadný a velmi nebezpečný. POŽÍVÁNÍ TVRDÉ VODY PŘEDSTAVUJE JEDNO ZE ZÁKLADNÍCH ZDRAVOTNÍCH RIZIK.**

Dlouho jsem to nechápal a nepřikládal tomu význam, až jsem si uvědomil, že **vše živé na povrchu suché země je zásobováno pouze destilovanou vodou. Je to voda dešťová. Jen „šikovný“ člověk se zásobuje vodou podzemní – jeden z jeho klasických a tragických omylů.** Podzemní voda je skoro všude, stačí udělat studnu nebo vrt. Je čistá, krásně přefiltrovaná, ale má jednu chybičku. Voda je výborné rozpouštědlo. Dlouhým pobytem pod zemí rozpustila a přijala do sebe anorganické látky, tedy kámen. Vápník, hořčík i ty ostatní, méně rozpustné, a jejich sloučeniny. Měla na to roky času. Tvrdá mineralizovaná podzemní voda je používána všude. Při výrobě pečiva, těstovin, nápojů všeho druhu, polévek atd. Správným řešením je používání měkké, málo mineralizované vody. Otázkou je, kde takovou vodu vzít.

DM voda je demineralizovaná voda – voda zbavená anorganické zátěže, rozpuštěných minerálních látek, voda bez kamene. **Dešťová voda** je sice měkká, destilovaná, hezky se odpařila, ale není nejlepší. Při své pouti znečištěnou atmosférou do sebe přijala sloučeniny dusíku, síry a jiné nevhodné látky.

Destilace vody klasickým způsobem je drahá, spotřebuje moc elektrické energie. Voda se musí vařit aby se odpařila a pak zas ventilátorem chladit aby kondenzovala. Pět let jsem ji pro rodinu takto destiloval v malém japonském přístroji a denně jsme měli na očích tu nechutnou kaši, která zůstávala ve varné nádobě po odpaření vody. Pak se k nám dostala zařízení, pracující na principu **reverzní osmózy**. Jde o důslednou filtraci. Molekuly vody jsou velmi malé. Všechny látky ve vodě obsažené, ať už rozpuštěné nebo ne, organické nebo anorganické, jsou větší než molekuly vody a tak velmi jemným filtrem neprojdou. Voda je

na filtr tlačena, část vody projde filtrem, to je ta čistá o kterou jde, zbývající voda odtéká do odpadu. První takový filtr, který jsem koupil do naší domácnosti za 300 Euro produkoval 2 litry vody za hodinu. Ale výkon filtru rychle klesal a po třech měsících byl filtr nefunkční, ucpaný kamenem. Máme totiž v Českém Brodě extrémně tvrdou vodu s vodivostí okolo 900 mikrosiemensů a ta filtr ucpana. Ze 120 litrového boileru, když po třech letech pravidelně přestane fungovat, vyndám 15 kg kamene, dva kyblíky, a pak zas tři roky funguje. Pračka a myčka jsou zhruba po pěti letech provozu na vyhození, neopravitelné, zanesené, ucpané kamenem. **A co člověk?** Vidí, jak se vše kolem něj ucpává vodním kamenem z tvrdé podzemní vody a naivně si myslí, že jeho to nepostihne.

Další filtr využívající reverzní osmózu jsem pořídil větší a dokonalejší. Má několik stupňů čištění, UV lampu a dává 20 litrů vody za hodinu. Tlak na filtr není jen tlakem vodovodního řádu, ale zařízení obsahuje vysokotlaké čerpadlo. Tento filtr jsem umístil v naší pekárně v Lomnici nad Popelkou, kde přírodní voda z horského pramene není tak tvrdá, takže nehrozí zanesení a tím zničení filtru, který stál 3500 Euro. Voda je vyčištěná dokonale – vodivost 15 mikrosiemensů. Slouží naší rodině, zaměstnancům a používám ji v pekárně na zadělávání těsta, **takže náš chléb ASON neobsahuje anorganickou zátěž**. Tato voda je také diamantová. Představitelé našeho státu a vědy soudí, že je škodlivá a nebezpečná, na rozdíl od představitelů Japonska, USA a jiných zemí kde se doporučuje a běžně prodává.

Používání velmi měkké vody s malou anorganickou zátěží má preventivní význam a výrazně snižuje riziko vzniku civilizačních nemocí i degenerace. Já ji používám již více než 15 let, i celá rodina.

Problematika vody je nesmírně zajímavá, pro život zásadní a obsáhla tak, že práce v tomto oboru nebude nikdy u konce. Vlastnosti a schopnosti vody jsou podivuhodné. Poznat je a umět je využít, to je velké téma. Používejte velmi měkkou vodu a diamantovou vodu, bude Vám to ku prospěchu. Je to důležité. Zajímejte se, zkuste to, podívejte se na internet, co je diamantová voda, opatřete si ji, zajistěte si dodávky DM vody, čtete o vodě, hezké knížky napsal pan Emoto. Kvalitní vodě lze předávat informace i energii. Obojí dokáže voda přenést na místo, kde je toho zapotřebí. **Dostane se tam.** Lze toho využívat s dobrými výsledky v prevenci i léčbě. To je stále nedocenené a neznámé.

Všechna voda by měla mít slabě zásaditou reakci. Toho dosáhneme přidáním malého množství jedlé sody. Já přidávám k DM vodě kávovou lžičku sody, to je 10 gramů na deset litrů, to stačí. Chuťově se to téměř neprojeví. Částečně se tím eliminuje kyselý a kyselinotvorný charakter surovin obilného a živočišného původu, které s vodou zpracováváme (vaření masa a zrna, zadělávání těsta a pod.).

ZELENINA.

SYROVÁ ZELENINA JE ZÁSADITÁ A ZÁSADOTVORNÁ. Měla by tvořit v zimě okolo 20% a v létě okolo 40% stravy. Má ochlazující a uvolňující účinek, ve výživě má klíčový význam, protože současná dlouhodobá, každodenní a stále rostoucí spotřeba cukru a vařené stravy obilného a živočišného původu způsobuje překyselení, zácpu, nadváhu, hyperaktivitu, agresivitu, chronické stresy a napětí, deprese, degeneraci, nemoci. Naklíčená semínka, obilná i jiná (sója, luštěniny, vojtěška...) – jsou také syrová zelenina!!! Zkuste, ochutnejte, jezte denně. Najděte obchod, kde se dají klíčky koupit a začněte! Naučte se klíčky sami připravovat, je to jednoduché, užitečné a radostné dílo.

Zelenina je nejlepší potrava , 80 až 90% nejlepší organické vody a zbytek organická výživa.

Člověku škodí nepřiměřené požívání koncentrované stravy. To je strava s velmi malým obsahem vody – na příklad běžné výrobky z mouky, nebo strava s velkým obsahem energie v malém objemu - cukr, tuk, alkohol. Velmi prospěšná je naopak **nekoncentrovaná strava, která obsahuje dostatek organické vody a rozptýlenou energii. To je zelenina.**

Čím méně chemikálií je při jejím pěstování použito a čím lepší je půda, na které vyrostla, tím je hodnotnější. Čím méně je před konzumací tepelně upravená, tím je nám většinou prospěšnější. Ale někdo má po syrové zelenině nadýmání, nebo jiné potíže, jsme různí. Pozorujte se. Není zde žádné obecné pravidlo. Máte-li ve svém okolí pěstitele organické zeleniny, velmi si toho vaňte, máte-li čas a možnost pěstovat vlastní zeleninu, tak je to báječné. Krom získání skvělé potravy si všestranně procvičíte tělo. Považují zeleninu za

nejdůležitější a nejpřirozenější složku potravy člověka. Od té doby, co pečou kysaný žitný chléb ASON, je zelenina s tímto chlebem základem mého jídelníčku. Syrová, blanšírovaná, dušená, vařená. Vaříme denně polévku, jejímž základem je zelenina. Často jíme syrovou zeleninu. Pravidelně si děláme saláty, šťávu z mrkve, do které se přidává střídavě šťáva z celeru, petržele, zelí, brambor, červené řepy atd. Šťávy ředíme velmi měkkou (DM) vodou. **Význam kvalitní zeleniny je stále nedocenen!!! Je to základ naší potravy.**

Upozorňuji na výjimečnou hodnotu divoké zeleniny, má spoustu předností. Jednak není chemicky ošetřovaná a pokud ji nesklízíte v nevhodném místě, třeba u silnice, tak je opravdu čistá. Dále je zdarma, není za peníze ani z lásky, je to skutečný dar přírody. Ale hlavně – tyto rostliny mají báječný obsah životní energie a minerálů v té nejlepší organické podobě. A těch je v dnešní denaturované stravě kritický nedostatek. **Medvědí česnek** sklízím v lese už v březnu, kdy se probouzí pod listím. A pak přijdou **kopřivy, pampelišky, žabinec, šťovík, řeřicha.....** Tyto divoké rostliny jsou mimořádně odolné, nezávislé, zdatné, samostatné. Říká se, že jsme to, co jíme. Vlastnosti potravy se přenášejí na toho, kdo ji konzumuje a jmenované vlastnosti divoké zeleniny jsou jistě cenné. Ale musíte se naučit je sbírat a připravovat a to je pro většinu lidí neuskutečnitelné. Škoda. Zkuste začít. A pokračovat. Udělejte si salát a dejte do něj mladou kopřivu, pampelišku, žabinec... jen tak na zkoušku....

OVOCE.

S ovocem opatrně. Lidí alergických na určité druhy ovoce, nebo na všechno ovoce je mnoho, i já. Tady dvojnásob platí – pozorujte se a jezte, co vám prospívá. Oproti zelenině je ovoce stravou koncentrovanější, neboť obsahuje rychlý zdroj energie, ovocný cukr – **fruktózu**. **Svým extrémně uvolňujícím a ochlazujícím charakterem a působením je ovoce, především exotické nebezpečné hlavně při onemocněních v horní polovině těla a v chladném prostředí, nebo období.**

Odmalička jsem byl nucen jíst ovoce a měl jsem po něm mnoho trápení. Svědivé vyrážky, kterým se říká na venkově kopřivka, i hnisavé boláky a angíny. V dospělosti už jsem ovoce instinktivně nejedl. Když mi bylo 30 let, pracoval jsem v Africe, kde byly velmi levné a lákavé pomeranče. Hned po příletu jsem si jich s velkou chutí užil a za tři dny jsem měl na noze velký hnisavý vřed. Týden jsem nechodil. Nedávno na jaře jsem výjimečně, pokusně, snědl jahody a za dva dny jsem měl jeden vřed na noze a druhý na ruce. Většinu lidí zřejmě ovoce prospívá, nechci nikoho svým příkladem odrazovat. Jen opatrněji než u zeleniny, pozorujte, co Vám prospívá a toho se držte. Řadu záhadných a nevysvětlitelných zdravotních potíží může mít na svědomí to krásné, barevné a voňavé ovoce, hlavně exotické.

Čím více vody potrava obsahuje, tím by místo, kde vznikla, mělo být blíž místu vašeho stálého pobytu. To souvisí s působením elektromagnetického pole Země. Ovoce i zelenina mají hodně vody. Exotické ovoce v Čechách? Jablka z Argentiny, jahody z Izraele.....v Čechách?

Nejezte ovoce společně s jiným jídlem, vždy odděleně, dvě hodiny před ovocem a po něm - nic jiného!

Naše děti lyžovaly od tří let. Ráno před odchodem na sjezdovku jsme do nich nacpali mandarinku, vitamíny, prevence proti nachlazení. Za hodinu byly promrzlé a museli jsme do tepla. Tenkrát jsme nevěděli nic o energiích potravin, že ovoce ochlazuje, exotické dvojnásob. Jistě je dobré jíst trochu ovoce v létě, nebo v teplých částech světa. Otázka je, zda je to stejně užitečné a dobré v zimě, u nás pro každého. Není.

A poslední poznámka k ovoci. Užasl jsem, když jsem se dozvěděl, kolik postřiků má za sebou sad, jabloně a jablka za jednu sezónu, jak jsou jablka skladována, jak je sklizen a ošetřován banán, než doputuje do Čech na stůl a tak dále. Chemie a zase chemie. Není ovoce jako ovoce. Malá a pevná jablíčka z nepočtených skupinek jabloní u nás v podhůří jsou docela něco jiného, než přešlechtěná obrovská a nádherná jablka z velkých sadů. Jakmile se jakákoli potrava produkuje nebo skladuje a zpracovává ve velkém – velké sady, sklady, lány obilí, velkochovy zvířat, síla na obilí, automatické výrobní linky....., vždy je nutné aplikovat chemickou ochranu proti plísním, antibiotika, insekticidy, pesticidy, herbicidy a jiné cidy a další chemikálie umožňující skladování ve velkém, strojní zpracování, dlouhou trvanlivost - a tyto chemikálie člověku škodí.

I ovoce lze pěstovat organicky. Buďte vybíraví a opatrní. Mnoho kvalitního ovoce ze stromů rozptýlených v krajině zůstane nesklizeno a shnije, zatímco lidé kupují v obchodech drahé ovoce ze sadařské velkovýroby - plné chemie.

OBILNÁ POTRAVA.

Osivo je důkladně chemicky ošetřeno, stejně jako lány, do kterých je zaseto. Během růstu obilí se aplikuje práškování a postřiky, je jich několik. Těžká chemie. Ochranné postřiky proti plevelu, škůdcům, nemocem, hnojiva. Sklizené obilí se skladuje v obřích silech, kde je velký tlak a těžko regulovatelná vlhkost a teplota a tak se k obilí musí přidat vydatná chemická ochrana proti plísním. Tyto chemikálie už v obilí samozřejmě zůstanou, nejdou oddělit a je jich požehnaně. Ve mlýně se z rozemletého obilí se všemi těmi chemickými přísadami oddělí klíčky, aby mouka při dlouhém transportu a skladování nežlukla, nezhořkla a dlouho vydržela. Dále se oddělí vláknina – obal zrna, aby se mouka pekařům lépe zpracovávala, aby těsto lépe kynulo a hlavně aby při pečení drželo tvar. Tedy se oddělí to nejcennější – klíčky a vláknina a dá se to jako odpad do krmných směsí pro dobytek. **Zní to jako vtip. Zbude bílá mouka, která je tvořena pouze lepkem, škrobem a chemikáliemi, které byly postupně přidány zemědělci, ve skladech, mlýnech, výrobních směsí pro pekařský průmysl, případně ještě v průmyslových pekárnách.**

Lepek je složitá rostlinná bílkovina a lepi, škrob je složitý rostlinný sacharid a škrobí. Obojí škodí.

Obě tyto látky jsou lepkavé, mazlavé těžko stravitelné. Z mouky se dále vyrábějí směsi pro pekaře, do kterých se přidávají další chemikálie na dosažení správné konzistence, přilnavosti, lepivosti, trvanlivosti, vláčnosti, chrupavosti, chuti, barvy, správného kynutí těsta a konečně i vzhledu a vůně výrobku. Často se přidává další pšeničný lepek gliadin, aby těsto lépe drželo tvar. Přidávají se chemikálie, umožňující zpracování těsta na automatických linkách, aby těsto nehrudkovalo, nespékalo se, nelepilo se na stroje atd. **Výroba pečiva na moderních linkách** z moderních směsí jde rychle a plynule. Kynutí je dokonale řízené chemicky, droždím, enzymy a „zlepšujícími přísadami“ Nic není ponecháno náhodě. Pečivo skvěle voní, vypadá, chutná, vydrží a je relativně laciné. Sláva vědě, technice a velkovýrobě. Ale má chybičku, **při pravidelné dlouhodobé konzumaci poškozuje zdraví. Moc lepku, škrobu, chemických látek**

Povrch střeva je jemně členitý, aby byla jeho plocha co největší. Stěnou střeva dochází ke vstřebávání živin a současně v opačném směru k vylučování škodlivin. Je-li stěna střeva pokryta lepkavou a mazlavou hmotou nestráveného lepku a škrobu, nemůže tato životně důležitá výměna řádně probíhat, tělo není dostatečně živeno, má stále hlad a škodlivé látky se v něm hromadí, nemohou odcházet. Mimoto **lepek i škrob pronikají poškozenou stěnou střeva do krve**, která tím houstne a nedostane se pak do tenkých kapilár, zhoršuje se prokrvení, zvyšuje se kyselost prostředí, příznivá pro množení škodlivých mikroorganismů a buněk. I ostatní životně důležité funkce krve jsou omezeny. Lepek se ukládá v celém těle společně se škodlivinami, které na sebe nalepil, s tukem a anorganickými látkami z tvrdé vody. Následky jsou dlouhodobé, nenápadné a zlé. Pokud se při zpracování mouky používají mikroorganismy, kvasinky (droždí) a bakterie, jsou to speciální kmeny vyšlechtěné tak, aby biologické procesy probíhaly co nejrychleji a nezdržovaly výrobu. Tyto kvasinky a bakterie ale většinou nejsou přirozenou součástí střevní mikroflóry, nejsou s člověkem „kompatibilní“, symbiotické. Totéž platí na příklad o bakteriích používaných při výrobě jogurtů. Pro tělo představují zátěž, kterou je nutno vyloučit, dochází k přetížení ledvin.

Cosí se po mnoho let hromadí, sčítá, až se to utrhne, jako lavina. Lepek, především pšeničný, také částečně blokuje funkci inzulínu a narušuje tak základ metabolismu, což může být příčinou dlouhé řady problémů od předčasné únavy po cukrovku a další četné navazující civilizační choroby. Začíná to metabolickým syndromem z poškozené výměny látkové už na buněčné úrovni. Lepek způsobuje také aglutinaci, tedy slepování krvinek a tak omezuje jejich funkci a podporuje bujení plísní, které poškozují především červené krvinky.

Bílá mouka je tvořena jen lepkem a škrobem a tak se nekazí, může se dlouho skladovat. Lepek a škrob je skvěle přírodou konzervovaná energie, ale **k jídlu se hodí tak málo, jako neotevřená konzerva.** Dlouhá trvanlivost bílé mouky je pro velkovýrobu výhodná. Lze ji dlouho skladovat, přepravovat na velké vzdálenosti. Tisíce druhů pečiva, těstovin, knedlíků, moučníků a dalších výrobků se na moderních zařízeních za pomoci chemie vyrobí kdykoli, rychle a lacině. Ovšem, jsou těžko stravitelné, zalepují střeva,

zahleňují, snižují odolnost, poškozují kvalitu krve. Zahleňování je předpoklad vzniku zánětů, které odstartuje cukr.

Proč v Africe řadí malárie a AIDS? Lidé jsou tam postiženi sníženou odolností. Proč? Potravinová „pomoc“ Africe spočívá ve velkorýsých dodávkách bílé pšeničné mouky a sušeného mléka.

Jak by se mělo obilí pěstovat, skladovat a zpracovávat, aby člověku neškodilo? A jak by se mělo upravovat, aby pokrm z něj byl dobře stravitelný? **Používat vždy celá zrna, nebo je hrubě umlít na šrot a nic z toho neoddělovat. Pak důkladně provlhčit a citlivě tepelně upravit. Co nejméně pšenice a jakékoli rafinované mouky. Nebo nechat zrna vyklíčit a klíčky jíst, nebo je dál s citem zpracovat.**

Pěstovat organicky, ekologicky, bez použití chemikálií. To dnes již není problém, jen těch „čistých“ polí přibývá pomalu. Žádné velké lány, žádné chemikálie, jen biologická a mechanická ochrana a péče zodpovědného člověka, který o tom něco ví.

Skladovat v menších objemech jako kdysi, ne v silech. To proto, aby k obilí mohl vzduch a nemusely se do něj přidávat chemikálie proti plísním. Tak skladuji obilí já a jde to, je to ovšem pracnější, nákladnější, zabere to víc místa a času při manipulaci.

Zpracování. Je dobré mlít zrna krátce před zpracováním na těsto. Rozemletá hmota nežlukne a zůstane v ní zachovaná vláknina obalu zrna s cennými minerály i klíčky s rostlinným tukem a enzymy, neoxiduje a nevyčichne, neztratí vůni, která se pak nemusí dohánět chemicky. Těsto z čerstvě umletého obilí krásně voní a voní tak i chléb. Po uhnětení těsta se s jeho dalším zpracováním, tedy pečením nesmí spěchat, protože : **Několik hodin musí zůstat mokré, aby vláknina stihla nasát vodu - naboptnat.** Tak se s vlákninou při trávení dostane dostatečná vlhkost až do tlustého střeva, nevstřebá se už v tenkém a nevzniká zácpa. Mimoto je pomletá vláknina ostrá jako střípky a nasátím vody se ostré hrany zakulatí a nejsou pak agresivní na střevní sliznici, kterou jinak mohou pořezat. Proto jsou dnešní moderní celozrnné výrobky poněkud nebezpečné a mohou poškodit střeva, protože v současných výrobních procesech není čas na nějaké boptnání a provlhčování a vláknina zůstává ostrá.

V těstu by měl proběhnout první biologický proces - kvašení. Během něj kvasinky, které jsou přítomny v kvásku, na zru a dostanou se do těsta i ze vzduchu, rozloží větší část složitěho cukru – škrobu – na jednodušší a lépe stravitelné cukry. Těsto přestane být lepkavé, získá nasládlou vůni i chuť a je stravitelnější. Při kvašení vzniká kysličník uhličitý a tím těsto nakyne, zvětší objem, udělají se v něm bublinky. Proces kvašení trvá několik hodin v závislosti na teplotě, nejlépe kvasinkám vyhovuje teplota okolo 28 stupňů C. a několikrát se opakuje.

Pak by měl alespoň částečně proběhnout druhý biologický, přírodní proces - mléčné kysání, to způsobují bakterie mléčného kysání. Jsou v kvásku a těstu rovněž přirozeně přítomny, není třeba do něj nic přidávat. Při kysání vzniká pravotočivá kyselina mléčná, proto se tomu kysání říká mléčné, není tam žádné mléko. Bakterie mléčného kysání rozloží většinu složité rostlinné bílkoviny – lepku – na jednodušší a lépe stravitelné aminokyseliny. Proces kysání trvá poněkud déle než kvašení a oba procesy neprobíhají současně. Výroba se tím ovšem komplikuje, prodlužuje, prodražuje. Kvašením a kysáním je část škrobu i lepku rozložena na nemazlavé, nelepkavé a lépe stravitelné látky, které nepoškozují, nezalepují stěny střev a nepůsobí další škody v těle. Přírodní, nemodifikované kvasinky i bakterie jsou živé organizmy, citlivé na teplotu, tlak vzduchu, bouřkovou aktivitu, fáze měsíce, náladu a zdraví pekaře a kdož ví co ještě. Tato biologická ruční výroba pečiva bez chemie je časově náročná, vyžaduje stálou péči zkušeného člověka a nelze ji provádět průmyslově. Ale - část lepku a škrobu je rozložena na nelepkavé a nemazlavé, lépe stravitelné látky a vláknina přijala dostatek vody, kterou donese při trávení až do tlustého střeva. Cenné klíčky a vláknina byla ve chlebu zachována, vláknina není ostrá. Tak dělám já náš chléb ASON.

Dnes v pekárnách moc biologických procesů neprobíhá, to by nic neupekli. Speciální směs, již dodávaná s řadou chemikálií, se rychle rozmíchá s vodou, projde několika dalšími stroji na dělení a tvarování těsta,

rychle a vždy stejně vykyne pomocí velké dávky droždí nebo chemikálií, které s vodou po zahřátí tvoří plyn a hned se to peče. Celý výrobní proces je díky technologii na hony vzdálen klasické řemeslné pekařině.

Před lety jsem zjistil, že mi obilná strava nesvědčí. Zahlenění, záněty, zácpa, špatná kondice a malá odolnost, opakující se banální, ale nepříjemná onemocnění typu nachlazení a rýmy, ekzémy, plísňe a jiné kožní potíže, nadváha, předčasná únava, chuť na drogy typu káva, cukr, alkohol atd. Lepkem a škrobem zalepené a ucpané stěny střev nemohou ani řádně přijímat, ani vylučovat. **Nadměrná denní spotřeba lepeku a škrobu škodí všem!** Zřetelná nesnášenlivost lepku a celiakie, tedy chronický zánět tenkého střeva způsobený lepkem, nebo cukrovka způsobená škrobem a cukrem jsou jen vrcholkem ledovce.

Nemůžete vědět, jak by jste se cítili a v jaké by jste byli kondici, kdyby jste neměli pšeničný lepek ve střevech, v krvi a v celém těle, protože jste to ještě nikdy nezažili.

Zastavíte-li spotřebu bílé mouky, především pšeničné, tělo se lepku rychle zbavuje. To se projeví eliminací, nápadným zahleněním, které u mě trvalo asi dva měsíce. To je třeba trpělivě přečkat a pak je už dobře.

Zkusil jsem se živit bez obilí, ale nešlo to. Hledal jsem pekaře, který peče „postaru“ s kváskem a bez pšenice, ale nebyl. Navštívil jsem mnoho pekáren i pekařů, ale všude mě ujistili, že tak, jak to chci já, se chléb ani jiné pečivo dělat nedá, že to nejde. Tak jsem začal péct chléb sám, přestože jsem fyzik, a skutečně to tři roky nešlo. Až to pak najednou šlo. Po třech letech pokusů a hledání tu byl výsledek. Kysaný žitný chléb ASON a chrupky i dalamánky z téhož těsta. Bez chemie, bez droždí, bez pšenice. Kupodivu je to i dobré. A konečně jsem schopen se příjemně zasytit. Zelenina, z větší části syrová, tento chléb, jáhly, luštěniny, pohanka, žito, oves, ječmen a trocha semínek, oříšků, kvalitní libové maso, to je dobrý základ jídelničky. Potrava vesměs s nízkým glykemickým indexem (GI) v malých dávkách po celý den a nikdy před spaním, to je základ zdravotní prevence a podpora jakékoli léčby.

Ještě o pšeničném lepku GLIADINU. Je velmi lepivý. Proto se tak jmenuje a proto vyhovuje skvěle pro zpracování v pekárnách. Těsto dobře kyne a bublinky jsou v něm kvalitně zalepené, neutíkají. Především ale pečivo dobře drží tvar, po zahřátí v peci „nespadne“. Toho si všimli lidé už před mnoha lety a tak začali pro setí používat pšenici z polí, kde měla nejvíc lepku. Tak byla postupně vyšlechtěna dnešní pšenice, která má přes 40% lepku. Říká se tomu pekařská kvalita. Původně měla lepek podstatně méně. Pšeničný lepek gliadin je přidáván do uzenin, sekané, mléčných a dalších výrobků, které pak pěkně drží tvar, jsou dobře slepené, z lepku je vyráběno tak zvané rostlinné maso, jaternice, tlačěnka a jiné nesmysly. Zkuste tyto potraviny vynechat, jistě pocítíte zlepšení zdravotního stavu i kondice. Omezte spotřebu pšeničného lepku!

Ostatní druhy obilí také obsahují bílkoviny typu lepku, ale ty jsou mnohem méně lepivé a tedy méně škodlivé, než lepek pšeničný. Také ho mají podstatně menší množství. Kvůli malé lepivosti tu neproběhlo šlechtění jako u pšenice. Žito má malé množství žitného lepku **sekalinu**, nejvíce 13 %, ječmen obsahuje **hordein** a v ovsu je **avenin**, o kterém někteří autoři uvádějí, že je zcela neškodný. Oves má ovšem tu nevýhodu, že způsobuje zahlenění. Lepek je tím škodlivější, čím víc lepí. Těsta z těchto obilovin, na rozdíl od pšenice, lepí velmi málo a je třeba je péct ve formách, jinak se těsto v peci rozteče na placku. Také nakynutí je menší, výrobky jsou hutnější, protože bublinky z nelepivého těsta s množstvím vlákniny unikají. Pokud se těsto nechá ještě kysat, další část lepku bakterie kysáním rozloží.

Biožito pěstované důsledně bez chemie skladuji v dobře větraných prostorách v pytlích. Mele se tradičně na kamenném mlýnu. Mletím v moderních válcových mlýnech přichází zrno do styku s ocelí a je tím poškozeno, ale hlavně, válcové mlýny obilné zrno nemelou třením jako mlýn kamenný, ale stíhají ho drážkováním na válcích, a tím degradují vlákninu.

Nedlouho po semletí žita se u nás míchá těsto, které prochází přirozeným procesem kvašení a kysání. **Chléb ASON se pak peče ve formách při teplotě, která uvnitř bochničku nepřesáhne 90 st.C.** Po upečení musí nejméně 24 hodin odležet. Výsledkem je velmi malý obsah žitného lepku sekalinu, který je dobře stráven díky dostatku vlákniny v chlebu. Takto připravený chléb má vynikající vlastnosti. Dobře voní

i chutná, oživuje trávení, uvolňuje zácpu, redukuje váhu, zvyšuje odolnost, zlepšuje kondici. Díky dostatku vlákniny na sebe také váže škodlivé látky ve střevě a odvádí je ven. Napomáhá tak pročištění, detoxikaci těla. Chléb obsahuje pouze biožito, biokmín, mořskou sůl a DM vodu. Nic jiného, žádné chemikálie. **Vyhýbejte se pšenici a všemu, v čem je obsažena.** Ani tak se vám nepodaří z jídelníčku pšenici zcela vyloučit, ale není to nutné, protože **menší množství, občas, neuškodí.**

Lepek obsažený v žitu, ječmeni a ovsu je téměř neškodný, pokud na něj nemáte specifickou alergii. Kdo trpí celiakií, nesmí samozřejmě žádný lepek! Pekárna ASON v Lomnici nad Popelkou produkuje **žitný kysaný chléb ASON** v biokvalitě, nebalený, nebo balený v ochranné atmosféře CO₂ s minimální trvanlivostí 30 dnů. Toto pečivo rozvážíme do prodejen zdravé výživy i zasíláme do domácností a obchodů poštou. Ze stejného těsta jsou vyrobeny **dalamánky i chrupky ASON** v biokvalitě, bez příchuti, s příchutí česneku, pepře, papriky nebo sladké. Toto biopečivo není přesolené, neobsahuje žádný přidaný tuk a chemikálie ani anorganickou zátěž z tvrdé vody. Cena je stejná, jako u ostatního pečiva v bio-kvalitě. Více o pečivu ASON na www.Kolinger.cz.

Konečně nesmíme zapomenout na naklíčené obilí. Naklíčením se rovněž lepek a škrob rozkládají na jednodušší a lépe stravitelné látky, klíčky jsou velmi prospěšné, mají mimořádný obsah cenných biologicky aktivních látek, minerálů v organické podobě, vitamínů, enzymů.... , jsou-li syrové. Jezte je denně.

Klíčky, výhonky a obilná tráva v syrovém stavu je výrazně zásaditá, zásadotvorná a uvolňující a v jídelníčku vytváří potřebnou protiváhu k velkému množství kyselé moučné, mléčné a masité stravy a zabraňuje tak velkému napětí, přehřívání a hlavně překyselení. Rovnováha kyselin a zásad je velmi důležitá.

MLÉČNÁ STRAVA.

Přestanete-li konzumovat mléko a všechny mléčné výrobky, během několika dní zpozorujete velmi dobré změny! Rizika tu nejsou žádná. Především mizí zahlenění, kyselost, alergie, potíže s nosní sliznicí, ucpaný nos už není ucpaný, uzliny nejsou zduřelé, mizí sklon k zánětům všeho druhu, čistí se pleť, ustupují kožní potíže – ekzémy, plísňe, houby atd. Popisoval jsem dvě obilná lepidla – lepek a škrob. S nimi zalepuje střeva a zahleňuje a překyseluje celé tělo ještě mléčné lepidlo – mléčná bílkovina - **KASEIN.**

Společně s lepkem a mineralizovanou podzemní vodou je mléko a výrobky z něj v naší potravě to nejhorší. Další problematickou složkou mléka je mléčný cukr **laktóza**, je to alergen a mléčný enzym **xantin oxidáza**, který se podílí na vzniku a rozvoji všech kardiovaskulárních nemocí společně s mléčným tukem.

Mléko je určeno mláďatům savců, zvířecí zvířatům, lidské dětem. Dávat zvířecí dětem je chyba. Dávat jakékoli mléko dospělým je chyba. Nekojit děti mateřským mlékem je zoufalá chyba. Porušování přírodních zákonů má zlé následky. **Mléko a mléčné výrobky zahleňují a svojí expanzivní energií společně s cukrem, ovocem, stimulatory typu alkohol, káva a drogami způsobují nemoci v horní polovině těla**, především rakovinu. Dobře to popisuje makrobiotika. Konzumace mléka a mléčných výrobků potlačuje sexualitu a je také jednou z příčin homosexuality, neplodnosti, agresivity, zločinnosti.....to říká makrobiotika a asi se nemýlí. Kombinuje-li se mléčná strava se solí a masem, vzniká tupá a bezcitná, ale agresivní povaha výbojných lidí a národů....., zločinců. Odkazuji na literaturu, ve které se mléko nedoporučuje a je to tam vše vysvětleno. Je tu např. knížka paní Jarmily Průchové s názvem Pravda o mléce. **Mateřské mléko kojencům samozřejmě ano a dlouho.** A jiné samozřejmě ne.

Občas se stane, že rodič zabije kojence. Ve zprávách uvedli, že v roce 2006 to bylo v ČR 14 případů, v roce 2007 20 případů, v roce 2008 už 26 případů a že příčinou byl většinou neustálý pláč těch dětí, který se dlouhodobě stává pro okolí nesnesitelný. Proč kojeneček pláče? Něco ho bolí. Bříško. Má bolestivé nadýmání, zkašenou a napěněnou stolici, průjem, křeče. Po čem asi? **Kraví mléko, pšenice, cukr.....**

POTRAVA ŽIVOČIŠNÉHO PŮVODU.

Mléko a výrobky z něj ne, nebo jen občas, s rizikem zahlenění, zánětů, odvápnění, překyselení a jiných problémů. Vejce občas ano, ale velmi málo a maso libové, kvalitní, podle chuti a příležitosti. Je to individuální, někdo tyto potraviny vůbec nepotřebuje. Kdo potřebuje, ať si dá. Méně, pestře a kvalitně platí pro každého. Libové maso není koncentrovaná potravina - 70 % vody a málo tuku, to je dobře. Konzumací masa získám rasanci, když vím, že ji budu potřebovat. **Vždy s dostatkem čerstvé křupavé syrové zeleniny, která kompenzuje kyselý charakter potravin živočišného původu.**

Ale pozor na velké množství bílkovin v jídelníčku a to nejen živočišných – maso, mléko, vejce, ale i rostlinných – lepek! Stále častěji se mluví o otravě bílkovinami. Tepelná úprava potravy poškozuje mnohem více bílkoviny, než tuky a cukry. Tělo je přesyceno nestravitelnými kyselými látkami z teplem přeměněných bílkovin, které nedokáže využít, ani zcela vyloučit a je nuceno je ukládat. Nač si z těla dělat skladiště nebezpečných látek? Nadměrná konzumace bílkovin vede k překyselení a v kyselém prostředí se pak daří nežádoucím buňkám, i rakovinným a nevhodným mikroorganismům (houby, plísňe, kvasinky, bakterie).

Překyselení tvoří základ pro vznik a rozvoj indispozic a nemocí! Bílkoviny a tepelná úprava potravy obecně, i zeleniny, na něm mají lví podíl. K tomu káva, alkohol, negativita a emoce. To je vše kyselé.

Mnoho lidí podlehl agitaci vegetariánů, veganů, vitariánů, makrobiotiků či jiných nadšenců a omezili spotřebu potravin živočišného původu. To je zákonitě přivedlo k nadměrné spotřebě cukru a pšenice, tedy pšeničného lepku a škrobu. To je z bláta do louže. Suchá zem je prosím zelenina a něco žitné potravy, jáhel a pohanky, s masem a vejci už je to blátíčko. Pšenka, všechny mléčné výrobky a moc masa je jasná louže.

SLANÉ, SLADKÉ A TEKUTINY.

Příznačným zlozvykem lidským je hodně a zbytečně solit a sladit a pak nutně nadbytečně pít. Požívání soli a cukru způsobuje nadměrnou žízeň, protože obě tyto lehce rozpustné látky vnášejí chaos do režimu tělních tekutin, je nutno je ředit. Tekutiny tělo z části zadržuje jako houba, vznikají otoky a roste tělesná váha spolu se všemi zdravotními riziky. Pokud člověk se správnou výživou a tělesnou váhou začne jíst běžnou přesolenou a přeslazenou stravu a zákonitě k tomu pít, rychle se tím zvětší jeho váha a také riziko všech zdravotních problémů, zhorší se kondice, roste zahlenění atd. Naopak lidé s nadváhou a nemocní, neschopní, když výrazně sníží přísun soli a cukru, klesne spotřeba nápojů a tělesná váha i otoky, potíže všeho druhu ustupují. Tak lze rychle dosáhnout zlepšení zdraví a kondice. Zkuste to. Žádný cukr, co nejméně soli a tím i méně nápojů. Používejte odšťavňovač a pijte šťávy ze zeleniny a ovoce, dostatečně ředěné DM vodou. U nás je oblíbená mrkev s trochou petržele a celeru, nebo jablka..... **Pozor na umělá sladidla – jedy první třídy. Hlídejte si to. Všichni, hlavně diabetici. I bez sladké chuti se dá žít.**

ČTYŘI BÍLÉ JEDY A PÁTÝ ČIRÝ.

MOUKA, MLÉKO, CUKR, SŮL a k tomu jeden čirý – podzemní **MINERALIZOVANÁ VODA.**

ŠKODLIVOST TĚCHTO SLOŽEK POTRAVY SE PROJEVÍ PO MNOHA LETECH JEJICH PRAVIDELNÉ KONZUMACE A TA JE DNES BĚŽNÁ. PŘI OBČASNÉ SPOTŘEBĚ NEŠKODÍ.

Mléko lze vynechat bez náhrady, bílou mouku, cukr a sůl používejte málo, sůl pouze mořskou, DM vodu na vaření a ředění zeleninových a ovocných šťáv, nebo samotnou se špetkou sody nebo mořské soli.. Podivuhodné výsledky takové změny ve stravování se záhy dostaví.

INEDIA A PŮST.

Inedia je nejedení a inedian je ten, kdo moc nejí, protože to z nějakého důvodu nepotřebuje, nemá chuť ani hlad, protože má dostatek energie odjinud a je v životní fázi, kdy energii z potravy nijak akutně nevyžaduje. Je to velmi jednoduché a přirozené. Jde o pokročilost ve věcech nehmotných a ta přísluší více méně ke třetí životní fázi uklidnění, kdy se docela jinak hospodaří s informacemi i energií, pokud to někdo umí a ví proč. Je to nenásilné, na rozdíl od půstu, kdy se přeci jen musíme poněkud přemáhat a bojovat s hladem a chutí. Mimoto má inedia v kterékoli životní fázi i význam léčebný a očišťující. **Mimořádně zvyšuje odolnost, stejně jako půst. ALE PRO VĚTŠINU LIDÍ JE TO JEŠTĚ NEPOCHOPITELNÉ** a docela nepřijatelné. Nevědí. Zpráva z jiného světa. Nekonzumního. I řada velmi

vzdělaných a vnímavých lidí to nechce a nemůže pochopit, ani to zkusit, neboť to, co přijímají ústy má pro ně nenahraditelné kouzlo. Samozřejmě ani vychrtlost není pěkná, zas je tu ta zlatá cesta střední. Hezké tělo i duše, toto obojí nepřekrmené, nevyhublého, zdravé, svěží, veselé, spokojené.....

Půst. Je dobré nejíst jeden den v týdnu a občas podle chuti, tento půst prodloužit na dva až tři dny, já snáším dobře i týden, ale to už je jen pro zkušené. Tento podceňovaný a zapomenutý návyk má zásadní význam pro udržení zdraví a skvělé kondice bez ohledu na věk, pohlaví a cokoli jiného. Ale prakticky **nikdo nedokáže být bez jídla a lahodných nápojů ani pár hodin.** Postit se znamená nic nejíst a pít jen vlažnou měkkou nebo destilovanou vodu se špetkou mořské soli nebo jedlé sody. Při jednodenním půstu není třeba pít nic. Půst má blahodárné účinky pro tělo, duši i ducha a je nedílnou součástí zdravotní prevence, léčby a duchovního rozvoje. Kdo to nezažil, nevyzkoušel, nepochopí. Doporučuji knížku paní Partykové - Hladovění pro zdraví. **Půst je dobrá životní zkušenost, velmi příjemná a užitečná** a kdo se naučí držet správně půst a správně ho také ukončit, rád se k němu vrací. Ale chce to čas, klid, soustředění, v běžném shonu to nejde a rozhodně to není nutnost. I bez půstu se jistě dá udržet zdraví....

ELIMINACE.

Když tělu dopřejete možnost se uvést do pořádku, očistit se, vzchopit se, uzdravit se, tedy když upravíte svou životosprávu tak, jak jsem naznačil, dočkáte se nemilého překvapení a stavu až nebezpečného, o kterém je třeba vědět. Když se přestanete sytit jedy, přejídat se nevhodnými potravinami, tělo se začne okamžitě zbavovat všeho škodlivého, zbytečného a nebezpečného, co v sobě muselo uskladnit v době špatné životosprávy. Tento balast i jedovaté látky uložené v tuku i všech tkáních a orgánech těla se začnou vylučovat do krve a odcházet stolicí, močí, dechem, hlenem, kůží. Je to kyselina močová a jiné kyseliny, anorganické látky všeho druhu, lepek atd. Tak se ovšem tyto látky krví dostávají z místa, kde byly uloženy do celého těla a působí tam neplech a svízele i nebezpečné. Proto se všechny pozitivní změny v životosprávě mají dělat **pomalou, pozvolna, nenápadně, citlivě, jemně, žádné extrémy, kultivovaně.**

Když přestanete jíst lepek a škrob, tedy mouku, především pšeničnou, pečivo, těstoviny, knedlíky, moučníky, poklesne hladina lepku i cukru v krvi a do krve se začne přemisťovat lepek z tkání celého těla a odcházet, tělo se čistí. Většinou se to projeví ihned zahleněním. Totéž platí o mléčných výrobcích a kaseinu. Je třeba smrkat, kašlat a vydržet. Budete-li se zbavovat tuku, v podobě dny může někoho, kdo rád jedl maso a pil alkohol potrápit kyselina močová. Jsou to velmi bolestivé prudké záněty kloubů, které začínají palci u nohou. Mohou se objevit i vyrážky, ekzémy, vředy, bolesti kloubů, ledvin atd. Častý je průjem, výtoky. Eliminace jsou u každého jiné, je to individuální. Je dobré mít zkušeného poradce a být trpělivý.

ZÁKLADY VAŘENÍ.

Následující jednoduchá úprava jídelníčku je zásadní v prevenci i léčbě a má i rozhodující význam pro řešení problémů společenských, neboť při dobré výživě ustupuje napětí, agresivita a zdravotní potíže na všech úrovních. Co zde píše platí obecně pro zdravé. Nemocní se vždy musí poradit s moudrým, neboť každá nemoc vyžaduje příslušnou úpravu složení a úpravy stravy!!!

Základem je pestrá strava s dostatkem čerstvé zeleniny a omezení příjmu cukru, tuku, soli, mléka, pšenice, všech výrobků z mléka a pšenice, také chemicky, tepelně a jinak upravených zemědělských a potravinářských produktů a výrobků a tvrdé vody. Stále to opakují a nepřestanu. Zdůrazňuji slovo OMEZENÍ. Nemusíte se zcela vzdát toho, co máte rádi, pokud už nejste nemocní, jen omezit, ubrat.

Je třeba mít co nejlepší suroviny – pokud možno vzniklé ekologicky bez chemie, používat nízké teploty při zpracování a raději delší dobu úpravy, nepřepalovat, negrilovat, nesmažit, zbytečně tepelně neupravovat, při vaření nepoužívat pokličky, aby mohly nevhodné těkavé látky unikát, sbírat pěnu dokud se tvoří, proplachovat, dávat málo soli a jen mořské, málo koření, tuku, pšenice, rýže, cukru, mouky, mléka a výrobků z mouky a mléka, co nejvíce syrové nebo lehce tepelně upravené zeleniny, denně vařená semínka, DM vodu, šťávy ze zeleniny ředěné DM vodou, v zimě více polévek, v létě více salátů, žitný kysaný chléb. **Vařím každý den nějaká zrníčka - jáhly, žito, hrách, kroupy, fazole, pohanku, oves, čočku,**

cizrnu.... Něco nutno namáčet, měnit vodu při vaření aby to nenadýmalo. Jednoduchou polévku, zeleninové saláty, blanšírovanou zeleninu, dušenou i vařenou nebo nakládanou, krátce kvašenou, ze zrníček a brambor nastavovanou kaši. Někdy trochu kvalitního masa a vajec, brambory neodsuzují, ale nesmí jich být mnoho. Rozhodně co nejméně potravinářských výrobků, je tam mnoho chemikálií, některé jsou přímo vražedné.

Jídlo vždy začínejte syrovou zeleninou, samotnou nebo upravenou jako salát, předejdete tak leukocytóze. Je to důležité, nepodceňujte to, nezapomínejte na to. Jezte pomalu, soustředěně, v klidu, nejlépe o samotě, každé sousto důkladně rozkousejte a proslíňte, předejdete tak přejídání, nadýmání, pocitu těžkosti a únavy po jídle a celkově špatnému trávení. Před jídlem nepijte, zpomalíte a oslabíte tak proces trávení. Nikdy nejezte ovoce s ostatním jídlem, vždy samotné a s dostatečným časovým odstupem. Při jednom jídle kombinujte co nejméně komponent a dbejte, aby se k sobě hodily.

ENERGIE POTRAVY.

Důležitá pro zachování zdraví je **rovnováha mezi uvolněním a napětím**, stejně jako rovnováha zásad a kyselin či sodíku a draslíku.... Příliš uvolněné se rozpadne, příliš napjaté praskne....

Zadívejte se na pevný bod a počítejte, jak dlouho to bude trvat, než mrknete. Já když jsem příliš uvolněný, nenapočítám ani do deseti, když jsem v napětí, napočítám jistě dvacet a víc. Každý to má jinak. Velký vliv má potrava a způsob myšlení, plánování, vytváření představ, programování, životní koncepce.....

Vyhýbejte se extrémům a naučte se správnou volbou potravy a programování, vytváření představ, rovnováhu udržovat. Poznejte energii potravin, prostředí, vztahů, situací.....a naučte se s těmi energiemi pracovat! Patří to k základnímu vzdělání a prevenci. Doporučuji zajímat se o **makrobiotiku**. Tam je mnoho moudrosti a dobrých rad i vysvětlení, ale i pár chyb – jedí pšenici, nezajímají se o kvalitu vody, moc vaří.

UVOLŇUJÍCÍ POTRAVA : drogy, léky, tabák, čaj, káva, alkohol, med, cukr, umělá sladidla a vše sladké, zelenina a ovoce, tuky, mléko a sladké mléčné výrobky, houby, lilkovitá zelenina – brambory, rajčata, papriky, lilek. Při nadměrném napětí něco z toho můžete použít na uvolnění. Syrovou zeleninu pravidelně.

STAHUJÍCÍ POTRAVA: maso, vejce, vše slané a silně tepelně upravené, grilované, uzené, slané mléčné výrobky..... Při velkém uvolnění to můžete s citem použít na zpevnění a dosáhnout tak rovnováhy.

VYVÁŽENÁ POTRAVA : zelenina, žito, kroupy, kukuřice, luštěniny, pohanka, jáhly....., žitný chléb, **málo** kvalitního místního masa, vajec, ovoce, ořechů. Kvalitní, za studena lisované rostlinné oleje. Tyto potraviny by měly tvořit základ jídelníčku, ostatní konzumovat jen mimořádně nebo vůbec. Vyhýbejte se potravě, která zahleňuje a překyseluje, to je vše, co obsahuje mléko, pšenici, vejce, oves, rýži, jakoukoli mouku, chemikálie. Správnou skladbou potravy udržujte rovnováhu napětí a uvolnění, zásad a kyselin, sododraselnou rovnováhu, zajímejte se, hledejte, vezměte svůj život pod svoji kontrolu. Nebud'te loutka.

Dnes jsou na tom lidé tak, že když jim vezmete extrém (uvolňující a stahující), ztratí jejich život smysl. Je to možné? Raději trpí a zemřou, než by změnili svou životosprávu a zřekli se svých lahůdek.

POTRAVA A SPÁNEK.

Na vztah potravy a spánku pokud vím dosud nikdo neupozornil, přesto že je tu skryto velké nebezpečí. Hladina cukru v krvi má být co nejstálější, jinak se poškozuje srdce, cévy a nervy a to až tak, že po létech špatné životosprávy vznikne cukrovka, je nutno amputovat končetiny, dojde k infarktu, mrtvici, oslepnutí atd. Pokud přijmeme potravu bílkovinnou, trvá to dlouho, než se promění na cukr. Dostane se tak do krve později a plynule. Pokud ale pojíme a popijeme cukry, tedy uhlovodany, sacharidy, jdou do krve takřka okamžitě, jejich množství v krvi se prudce zvýší a to je nebezpečný stav, hyperglykemie. Do normálu se dostaneme dvojím způsobem. Jednak hladinu cukru sníží inzulín, který vyloučí slinivka břišní, jednak se aktivitou těla a mozku cukr spotřebuje a tím přirozeně jeho hladina poklesne. Pokud ovšem po sladkém nebo moučném jídle, nebo sladkém nápoji ulehne a usne, aktivita se zastaví, cukr se nespotebovává a je ho v krvi příliš. Vzhledem k tomu, že by jídla bohatá na uhlovodany měla v jídelníčku převládat, **neměli bychom nikdy uléhat k odpočinku a ke spánku po jídle.** Jídlo jsou i sladké a alkoholické nápoje. Spánek po obědě nebo jídlo pozdě večer je velká chyba a stane-li se to zvykem, dochází ke vzniku a rozvoji metabolického syndromu, cukrovky druhého typu a to je počátek velkých zdravotních rizik, nadváhy,

obezity a civilizačních nemocí. **Mezi jídlem a spánkem mějte vždy několik hodin rozpětí**, nejlépe vyplněné aktivně, napomůžete tak regulaci hladiny cukru v krvi a zůstanete dlouho zdraví. Chcete-li to dodržet, pomůže Vám, když se nebudete přejídat. Po přejedení se vždy dostaví útlum a ospalost.

PROSTŘEDÍ – ZLÉ, BĚŽNÉ A MAGICKÉ.

Jsou místa, která člověku škodí, jiná jsou neutrální a jsou místa mimořádně příznivá, působící pozitivně až léčivě, příjem některých informací i čistých energií je zde umožněn a usnadněn. I biologické procesy zde mohou probíhat jinak. Kvalita místa je dána jeho polohou, geologickou situací, výskytem podzemní vody a intenzitou jejího proudění, vegetací, tím, co se v daném místě v minulosti odehrálo a v lidských sídlištích také charakterem a tvarem staveb, terénních úprav, vegetací, architekturou, vybavením interiérů atd. Všechny předměty jsou tvarové a jiné zářiče, působící na člověka, jsou tu umělá elektromagnetická pole, elektrosmog, feromagnetické materiály, deformující přirozené elektromagnetické pole Země, radon atd. Na první pohled **složitě**. Ale člověk v dobré kondici, nastavené dobrou životosprávou citlivě pozná, kde je mu dobře a kde ne a pokud to situace umožňuje, dobrým místům dá přednost a špatným se vyhne, což je **prostě**.

Nesnažte se to zjednodušit tak, že v práci je to zlé, doma to ujde, v hospodě či kavárně je to pozitivní a o dovolené u moře magické. Ale pravda je, že mezi zlá místa patří hodně pracovišť kvůli nadměrné hlučnosti, prašnosti, špatné kvalitě vzduchu nebo společnosti atd. a v neposlední řadě proto, že je tam člověk po dlouhou dobu připoután k určitému místu bez možnosti odejít, přestože se tam třeba necítí dobře. To ovšem platí i o našich obydlích. Ani doma nemusí být dobře.

Na mimořádně pozitivních místech se od pradávna stavělo a pobývalo. Najdeme tam chrámy, svatyně, poustevny, věštírny, pyramidy i běžná lidská obydlí. Nyní, v době přecenění smyslu, rozumu, vědy a techniky **se hodnocení místa a prostředí pocitem podceňuje. Nepochybně je to dáno také ztrátou mimosmyslových schopností lidí.**

Je třeba sledovat kvalitu prostředí a trpně nepřijímat dané, ale aktivně prostředí vylepšovat. Samozřejmě se to týká převážně interiéru, ve kterém trávíme většinu času a který máme možnost upravovat.

VZDUCH.

Pokud jde o venkovní vzduch, napadá mě jen jedno užitečné pravidlo. Nevyskytovat se tam, kde není dobrý. **Průmysl, města ani dopravu nepřemístíme, sebe ano.** Každý se může rozhodnout, jakou lokalitu si zvolí k životu. Nepodílejte se na zhoršování situace. Najezděte co nejméně kilometrů autem, netopte uhlím, nebo dokonce pneumatikami, nekupujte zboží, jehož výroba poškozují prostředí a tak podobně.

V interiéru ale nejsme tak bezmocní. Trávíme tam většinu času. Vzduch v interiéru má mít vlhkost okolo 50%, teplotu 18-21 stupňů, má obsahovat co nejméně prachu, pachů, alergenů, kouře, smogu, radonu....., takže je nutné moudře vzduch zvlhčovat, ohřívát či ochlazovat a filtrovat, obohacovat zápornými lehkými ionty, větrat, nepřetápět, pravidelným úklidem snižovat prašnost, nepřehánět to s používáním textilií, chovem mazlíčků atd. Nejdůležitější období péče o kvalitu vzduchu v interiéru v našem podnebí je začátek topné sezóny a pak celá doba topení, kdy se málo větrá a příliš suchý vzduch poškozují horní cesty dýchací. Ty, vysušené a přehřáté, se stávají vstupní branou různých infekcí. Trpí i pokožka a oči. Nedostatečná vlhkost vzduchu silně zvyšuje prašnost prostředí. Začneme-li zvlhčovat, částičky prachu zvlhnou, tím ztěžknou a klesnou k zemi a nenadechujeme je. Nejrozumnějším způsobem zvlhčování je prosté odpařování vody bez spotřeby elektrické energie. Co největší plocha vodní hladiny v nádobách, nejlépe na tělesech topení, ale také na policích, na zemi, na skříních. Nádoby je třeba pravidelně čistit, aby se v nich nemnožily nežádoucí plísně a bakterie. Rychle lze zvýšit vlhkost vzduchu ručním rozprašovačem. Ten používám na příklad v hotelovém pokoji, kam přijedu jen na přespání a můj malý digitální vlhkoměr tam ukáže 20 % relativní vlhkosti. Každému mohu doporučit používání takového rozprašovače i vlhkoměru. Dýchání prospívá chladnější vzduch, takže je lépe se víc obléknout a méně topit. Doma, v práci, v autě, všude, kde to můžete ovlivnit. Otušujte se. Je to ekologické, ekonomické a zdraví prospěšné. V ložnici moc netopte a víc větrejte. Vzduch, který v interiéru nadechujete by měl mít do 20 st.C. Pro mě je nad 22 už přetopeno. Ovšem ženy jsou na tom jinak, nejméně o 3 stupně výše.

VYBAVENÍ INTERIÉRU.

Všestranný přiměřený pohyb je skvělá věc a naše tělo je k němu dobře vybaveno a vyžaduje ho. Převážně ovšem sedíme a změnit se to více méně nedá. **Zlé následky dlouhodobého pravidelného sezení lze omezit používáním kvalitních speciálně konstruovaných židlí.** Jde o to, aby pohybový aparát člověka nedegeneroval nedostatkem pohybu a dlouhodobým setrváváním v pozicích, které jsou nepřírozené a pro které nebyl stvořen. Pomáhá používání nábytku pro sezení, který podporuje správné držení a polohu těla a umožňuje pohyb člověka i v polohách zdánlivě statických.

Zabývám se tímto tématem již více než čtvrt století a za tu dobu jsme vytvořili s mojí ženou Janou podnik ASON interiér s.r.o., který tyto věci na zakázku už 26 let vyrábí. Židle pro dynamické sezení a adaptéry pro **dynamické sezení**, křesla, bederní opěrky, sedací klíny, matrace, lamelové rošty, postele, pohovky, a další pomůcky. Je tu důležité pravidlo: Jsme různí, každý člověk je originál s osobitými vlastnostmi, historií a nároky. Tak jako optimální strava je pro každého jiná, tak i optimální židle nebo postel či matrace je pro každého jiná a nejlepší způsob jak nalézt to pravé je vyzkoušet, co se dá. Jedině tak můžete objevit věci, které budou užitečné, budou Váš pohybový aparát podporovat, formovat, místo aby ho deformovaly, zabráni bolestem a degeneraci plotének, obratlů, kloubů, předčasné únavě. Speciální židli pro dynamické sezení je samozřejmě dobré si nejprve půjčit, vyzkoušet, hodnotit. Investujte jen do toho, co se Vám osvědčí. Totéž platí i o dynamickém adapteru ke kancelářské židli. Uvědomte si rozdíl mezi nábytkem, který Vám nemůže udělat téměř nic – polička, skříň, a mezi nábytkem, který Vás může pěkně poničit, nebo naopak podpořit – židle, postel, pohovka, matrace.

Lůžka. Přes velké rozdíly mezi lidmi platí pro všechny: Podklad matrace by měl být prodyšný a přiměřeně pružný. Pokud není prodyšný, kondenzuje pod matrací voda, která se při ležení ve formě páry uvolňuje z těla a matrace i její podklad začne časem plesnivět a zapáchat. Na prodyšném, pružném podkladu (lamelový rošt) by měla ležet matrace bez kovových součástí, tedy kovového rámu a pružin. Pružiny svým tvarem a materiálem deformují přirozené elektromagnetické pole Země a člověk by měl spát pokud možno v nedeformovaném poli. Tato skutečnost je známa geofyzikům i veřejnosti již více než 50 let a přesto se pružinové matrace stále vyrábějí a dokonce se označují za „zdravotní“! Je třeba užívat pouze matrace pěnové. **Kdo se na lůžku obtížně zahřívá,** většinou to bývají ženy, měl by volit pěny matrací s menší hustotou, to znamená lehčí, tedy polyuretan. Naopak muži se na lůžku často přehřívají a měli by používat těžší matrace vyrobené z tak zvaných studených pěn nebo latexu. Čím je materiál matrace těžší, tím lépe odvádí teplo, tedy ochlazuje, je-li lehký, zahřívá.

ASON interiér s.r.o. nabízí velký výběr lamelových roštů, matrací, lůžek, křesel a pohovek, které se dají rozložit na lamelová lůžka atd. Textilní potahy jsou snímatelné, aby bylo možné je čistit a vyměňovat. Výroba je široce zakázková a spolehlivá. Více o nábytku ASON na www.ason-int.cz.

Nyní o **sezení**. Sedíme čím dál, tím víc, to je jasné. Pokud nespíme, přecházíme jen z jednoho sedadla na druhé. Naše tělo ale nebylo pro tuto polohu stvořeno a tak dlouhým každodenním sezením trpí. Po desítkách let sezení se začnou objevovat závady, deformace na páteři, to bolí a dost špatně se to spravuje. Proto, jako u všech ostatních zdravotních problémů, **je důležitá prevence. Spočívá ve dvou základních věcech. Kvalitě židle či křesla a správném držení těla při sezení.** Držení těla má být vzpřímené s bederní páteří prohnutou dopředu, tedy nekulatit záda. Sedadlo by mělo být pohyblivé, umožňující dynamické sezení. Při něm je tělo v neustálém větším či menším pohybu a tak nezuhne, dobře se prokrvuje a zůstává pružné a svěží. Nabízíme židle a křesla **Bioswing** se zavěšeným sedákem a **dynamický adapter**, u kterého jsou použity pružiny. Obojí je možné si vyzkoušet v našich prodejnách, podívejte se na stránky www.ason-int.cz. **Dynamický adapter** lze namontovat na většinu dnes používaných kancelářských židlí, a ty tak získají dynamické vlastnosti. Chcete-li se na adapter podívat, aby Vám bylo zřejmé jeho použití, zadejte do vyhledavače „dynamický adapter“.

Použitím židlí s možností dynamického sezení se výrazně zlepšuje komfort a příjemnost sezení, preventivně se předchází degenerativním změnám na páteři, snižuje se únava při dlouhodobém sezení a tím roste výkon a schopnost soustředění pracujícího člověka, což má i značný ekonomický efekt. **Odborníci odhadli, že investice do dynamické židle, nebo dynamického adapteru se vrátí formou lepšího výkonu**

uživatele za několik týdnů. V prodejně Ason je možno koupit i sedací klíny a bederní opěrky pro použití v autě i na židlích či křeslech. Je tu výběr a zakázková výroba polohovacích lamelových lůžek, lamelových roštů, matrací, rozkládacích polohovacích lamelových pohovek a křesel a dalšího nábytku do domácností, kanceláří i hotelů pro **podporu páteře při sezení a ležení.** Židle s dynamikou by měly být ve školách! Je neuvěřitelné, na čem nutíme děti sedět bez pohybu mnoho hodin. Školy ale nemají peníze na nové vybavení a trápení dětí a degenerace jejich pohybového aparátu, která tam úspěšně začíná, nikoho nezajímá. Sedmiletý člověk, zvyklý se 16 hodin denně pohybovat musí najednou řadu hodin sedět na tvrdé židličce. Kroutí se, všechno ho bolí, vyrušuje při vyučování. Vím už 15 let, jak to zlepšit. Nikdo nemá zájem. A ti v kancelářích a u počítačů na tom nejsou o mnoho lépe.

POHYB.

Je základním atributem života. Do určité míry platí, že čím více pohybu, tím více života, tedy zdraví a dobré kondice. A naopak. Zanedbáváte-li pohyb, umrtvujete se. I zde platí – žádné extrémy, ty škodí vždy. Po dlouhé pasivitě jen mírnou aktivitu, rozhýbávat se postupně, nenásilně, žádné soutěžení, rekordy, závodění, přepínání sil a sporty se všemi jejich riziky. Mírně, s citem, pravidelně, jinak se poškodíte. Jak je to jednoduché a přesto, jak jsou všichni ztuhlí, ohnutí a bolaví! A jak pohrdají prostou procházkou, nebo prací na zahradě. **Za nejlepší pohyb považují** mírnou fyzickou práci, procházky po přírodě, plavání, lehký klus po špičkách střídáný s chůzí, výlety na kole, lyžování, chození po horách.... **Chůze je nejlepší,** je to naše druhé srdce, pomáhá pumpovat krev zdola zpět k srdci. Výborné je cvičení pro udržení pružnosti a rozsahu pohybů, joga, dechová cvičení, aerobik, tanec atd. Pohyb má význam pro podporu dýchání, ventilace plic. Plícemi dostáváme nejen životně důležitý kyslík, dusík a jistou formu čisté životní energie, ale plíce jsou také jedním z hlavních vylučovacích orgánů, kterým se zbavujeme kyselosti. Proto má prohloubení a zrychlení dechu při pohybu velký detoxikační význam.

Opakovaně upozorňuji na příjemný a nesmírně důležitý pohyb na židlích pro dynamické sezení!!!!

Zpočátku se člověk musí do pohybu nutit, časem se z něj ale stane velmi příjemná a radostná potřeba. Pohyb je návykový, při tělesné námaze tělo produkuje endorfin, zdroj příjemných pocitů.

POZITIVITA.

Vše pozitivní se k sobě řadí, váže a spolu souvisí. Negativní také. Budete-li jíst hodně potravy živočišného původu, budete agresivní. Budete mít chuť na alkohol, kávu, tabák, i sladkosti a pak zas na všechno masité, mastné a přesolené, pečené, grilované, smažené a tak stále dokola, z extrému do extrému, od zdi ke zdi, od nepřírozeného napětí k nepřírozenému uvolnění, až se dostanete k nemoci, nehodě nebo konfliktu. Budete-li se stýkat s negativními lidmi, budete negativní. S kuřáky budete kouřit, s alkoholiky pít.... Pozitivní člověk je laskavý, klidný, mírný, tolerantní, spolehlivý, spokojený, vděčný, soucitný, pokorný... Všechny tyto vlastnosti úzce souvisí s kvalitou a množstvím potravy, kterou přijímáte a s kvalitou prostředí a společnosti, ve které žijete. Každý sebemenší pozitivní posun v životosprávě posiluje kladné ladění celku, osobnosti jednotlivce i celé společnosti.

SPOLUPRÁCE A BOJ.

Často je dáván proti sobě princip mužský, patriarchální, pro který je charakteristický boj, konkurence, **a princip ženský, matriarchální** se snahou dohodnout se a spolupracovat.

Já bych tyto dva způsoby komunikace a řešení problémů nedával do souvislosti s mužstvím a ženstvím. To platilo dříve, kdy máchnout těžkým kyjem dokázal pouze muž. Dnes při mačkání tlačítek už na pohlaví nezáleží. Krom toho lidé natolik zdegenerovali, že řada z nich neví, jsou-li žena nebo muž a hlava se diví, co je to v rozkroku. Když jsem pracoval v USA, nešlo tento jev u tamní populace přehlédnout. Řekl bych, že je to jen otázka vrozené dispozice, životosprávy, výchovy a dobré vůle, má-li dotyčný jedinec tendenci bojovat, nebo spolupracovat, bez ohledu na pohlaví. Dnes převládá chuť bojovat. Je to důsledek extrémní konzumace potravin živočišného původu, cukru a jiných dráždivých a systematické výchovy k boji, která se zakládá na hloupoučkém, naivním a mylném předpokladu, že v boji lze zvítězit.

V každém boji jsou vždy všichni poraženi. Ukáže se to většinou až po čase. Ať se bijí sousedi o hrušku nebo národy ve světové válce. Jediným trvalým, spolehlivým vítězstvím je spolupráce a přátelské soužití.

Když boj skončí, vypadá to, že někdo zvítězil, ale pohled na celou věc se časem výrazně mění. Před třiceti lety báječně vítězil a byl oslavován jeden sportovec – svalovec. Všechny porazil. Myslím, že si pomáhal nějakými chemikáliemi, tabletkami co po nich rostou svaly a sebevědomí. A nedávno, v padesáti pěti letech zemřel a co víc a hůř, řadu let měl bolesti, trpěl. Nevím, jestli se to dá v součtu nazvat vítězstvím a jakou cenu mají medaile v kredenci.

Je třeba spolupracovat, ne bojovat. Již dětem by mělo být jasné co je skutečný úspěch a že k jeho dosažení jim nepomůže boj, ale spolupráce. Celý svět je ovšem dnes jedna více či méně viditelná rvačka o cokoli s patřičnými důsledky. Děti jsou systematicky vedeny k tomu, aby se v životě prosadily, zvítězily, aby z nich byli „úspěšní lidé“. Promyslete si to, rodiče, učitelé, sportovci, politici... co dětem předvádíte, k čemu je vedete a jaké jsou výsledky.

PREVENCE A RIZIKA.

Lépe je nemocím, neshodám a nehodám předcházet, než se pak s nimi trápit.. Už při jakémkoli záměru je třeba myslet na následky a mít zcela jasno v tom, co chci a co rozhodně nechci. Samozřejmě, že si téměř vše vyzkoušíte, ale pamatujte, udělat chybu je lidské a často poučné a tudíž užitečné, pokud ji přežijete, ale **opakovat chyby má většinou špatné následky.** Poučte se z chyb, raději ne svých, a zaveďte důsledná preventivní opatření pro zachování positivity, tedy spokojenosti, laskavosti, bezpečí, spolupráce. **Pokud neonemocníte, nemusíte se léčit, nedostanete-li se do sporu, nemusíte se soudit, zápat, pojedete-li opatrně, nezraníte sebe ani druhé.....**

Preventivně je třeba nakupovat dobré biopotraviny a citlivě je upravovat, nepřejídat se, postit se, větrat a zvlhčovat vzduch, mít dobrou postel a židli, bezpečné auto, jezdit opatrně a co nejméně, jednat a myslet laskavě a tolerantně, nebojovat, ale spolupracovat, komunikovat, ale znát meze a zachovat si svůj intimní, soukromý, nedotknutelný svět, pečovat o vztahy a své blízké, být spokojený, nestýkat se s nebezpečnými lidmi, vyhýbat se extrémům ve všem co konáme, žádné iluze a emoce, být připraven pomáhat kde je třeba a podle svých schopností pracovat na tom, aby se strašlivá vize rozeštvaného a otráveného světa nenaplnila. Každý sebemenší krůček tímto směrem je kamínkem do mozaiky **lepší** budoucnosti, se kterou to zatím vypadá, že bude spíše **horší.**

KULTIVACE ČLOVĚKA.

Proces kultivace, to je rozvoj kultury, neboli jemnosti a harmonie může probíhat na mnoha úrovních jedince i společnosti, těla, duše i ducha. **Kulturní znamená jemný. Kultivace, tedy zjemňování,** je základní preventivní metodou, jak předejít zlu ve všech podobách. Stupeň kultivovanosti je patrný na první pohled, poslech, kontakt. Když se něco, třeba člověk, nebo civilizace rozvíjí, spěje k vrcholu - kultivuje se, zjemňuje. Když upadá a spěje k zániku - hrubne. Zamyslete se nad tím, v jakém stádiu vývoje je nyní, v roce 2009, naše civilizace a jak jste na tom Vy osobně. Nebude-li se Vám zdát výsledek uspokojivý, hledejte cestu, **jak nepříznivý vývoj obrátit. Pocítíte-li potřebu něco obracet, začněte u sebe.** Začíná se u maličkostí a postupuje se pomalu, času dost, vždyť jsme ještě mladí a krásný život máme před sebou. Možná. **Jsou tu totiž jistá rizika.**

NADVÁHA.

Jíte-li nevhodnou stravu, tělo nedostává co potřebuje a prostřednictvím hladu se stále hlásí. To vede k přejídání. Z nadbytečného množství potravy se v těle ukládají látky, které tělo neumí, nestihne nebo nemůže vyloučit a kterých je příliš. Tak se stává z těla skládka odpadu, vzniká nadváha. Skládá se ze šesti složek, zastoupených u každého v jiném poměru. Lidé si myslí, že nadváha je tvořena jen **tukem.** Ale jsou tu i **anorganické látky (kámen), lepek, hlen, voda a sediment nalepený na stěnách střev, cév i jinde.** **Tuk** se v těle hromadí v důsledku nadbytečného přijímání potravy, **lepek** z množství konzumované pšenice, **zahlenění** způsobuje hlavně pšeničná a mléčná strava a rýže, oves, také jakákoli bílá mouka, **voda** se v těle hromadí (otoky) hlavně proto, že moc solíme a sladíme, **kámen** a jiné anorganické chemikálie protože používáme tvrdou podzemní vodu a potravu s velkým množstvím chemikálií a **sediment na**

stěnách střev i jinde vzniká konzumací zahleňujících a lepivých složek potravy, to je hlavně pšeničný lepek a mléčný kasein. Pokud o tom budete přemýšlet, záhy přijdete na to, jak se zbavit nadváhy, jestli Vás někdy postihne. **Nikomu neradím hubnout rychle a pomocí půstu, nebo zoufalých diet. Je to velmi nebezpečné. Je třeba trvale změnit životosprávu a vydržet.** Změnit skladbu jídelníčku a ubrat množství. Role pohybu je jasná. Jde o to začít, přinutit se, pak se z pohybu stane příjemný zvyk, potřeba.

KYSELOST.

Překyselení organismu vzniká nadměrnou konzumací tepelně upravené stravy, potravy živočišného původu, pšenice, kávy, alkoholu, soli a cukru a nedostatkem pohybu, tělesné námahy, při které dochází k potřebnému prohloubení dechu a zrychlení jeho frekvence. Část kyselosti se totiž vylučuje dechem (CO₂). Konečně i stresy a „kyselé“ zážitky a reakce se podílejí na překyselení, i když se to nezdá. Překyselením je poškozena kvalita krve, prokrvení a přenosové vlastnosti krve se zhoršují. V kyselém prostředí se daří škodlivým mikroorganismům a buňkám včetně rakovinných. **Překyselení, často chronické, je jedním z předpokladů vzniku rakoviny a mnoha jiných nemocí, zánětů, zahleňování..... Jeho odstranění je základním předpokladem uzdravení.** Překyselení způsobuje a zhoršuje většinu zdravotních problémů, je časté, lidé jsou unavení, podráždění, agresivní, trpí bolestmi, špatnou náladou, pochybnostmi.... Můžete ho zjistit snadno indikačním papírkem pro pH 0-12, který dostanete v lékárně. Ranní moč by měla mít pH okolo 7, papírek by se tedy měl zbarvit slabě či více do zelena. Asi se Vám zbarví do žluta, což je známka překyselení. **Odkyselení těla**, neboli alkalizace, přináší úžasné výsledky v krátké době. Omezíte vše, co překyselení způsobuje, jednou či vícekrát týdně ráno vypijete půl litru teplé vody, ve které rozpustíte kávovou lžičku jedlé sody. Nesmíte pak jíst nic živočišného, nestrávíte to. Jednou za týden před spaním setrvejte 2 hodiny ve vaně s teplou vodou, ve které rozpustíte 6 vrchovatých polévkových lžic jedlé sody. Cvičte, hodně kyselosti vydýcháte. To jsou jen hesla, víc v knize pana Tepperweina - Pryč s kyselostí.

NAPĚTÍ.

Napětí je příznačné pro stav ohrožení, nebezpečí, boje. Z běžného občasného situačního napětí které je neškodné a přirozené si lidé postupně vytvořili napětí trvalé, chronické. Jakoby všeho museli mít víc, než je třeba, jídla, řečí, sexu, peněz, tedy i napětí.... potí se hrůzou u napínavých a děsivých filmů, tragedií, hororů, detektivek a thrillerů a návykově přenášejí a vyvolávají zcela zbytečně napětí i v běžných životních situacích. Základem pro vznik zbytečného napětí je také překyselení, které je dnes běžné. To člověka přetěžuje a vyčerpává do té míry, že se časem některý z orgánů, nebo celý systém zhroutl, nastane nemoc. Odstraněním napětí se tedy nemoci preventivně předchází, nebo lze dosáhnout uzdravení. Odstranění chronického napětí jako stavu jednoznačně negativního je jednou ze základních kapitol positivity a podmínkou udržení nebo opětového získání zdraví.

ZÁCPA.

Člověk by se měl denně tolikrát vyprázdnit, kolik hlavních jídel za den sní. Příčin zácpy je řada, hlavní je špatná strava a nedostatek všestranného pohybu. Nedostatek vlhké vlákniny v tlustém střevu, lepivé výrobky z mléka a pšenice, koncentrovaná strava s nedostatkem vázané vody. Současná denaturovaná, chemicky a tepelně zpracovaná strava je tak špatná, že zácpou trpí více než polovina lidí včetně dětí. Následky se projeví někdy hned, někdy za desítky let. Většina postižených si na tento stav po letech zvykla a nic s tím nedělají, jako by to bylo normální. **Zbavte se zácpy co nejrychleji, neodkládejte to ani o den!** Nepoužívejte umělá projímadla, tyto chemikálie trvale nepomohou a řada z nich je vysloveně škodlivých. Je třeba změnit životosprávu, především stravu a nezanedbávat pohyb. Pšeničné pečivo nahradit žitným celozrnným, kváskovým, zkuste můj chléb ASON, to funguje. Žádnou mouku a mléko, hodně zeleniny, důkladně vše kousat a proslinit, jíst pomalu, tím zabráníte nadýmání a špatnému trávení.

PLÍSNĚ.

Živé organismy se dají rozdělit také takto: jedny vytvářejí slučováním uhlíku, vodíku, kyslíku a dusíku složité systémy svých těl. Jsou to rostliny, živočichové i člověk. A jiné, docela malé organismy působí opačně a rozkládají tyto složité systémy po jejich smrti **a mnohdy už i za živa** na jmenované základní prvky. To jsou bakterie, kvasinky, houby, plísně. Jakmile se naše tělo dostane do nepřirozeného stavu

nemoci, trvalého napětí, překyselení, ztučnění, ucpaní, přiotrávení homocysteinem, anorganickými látkami, lepkem, chemikáliemi atd., začnou tyto malé rozkladné organizmy působit, neboť prostředí se stává pro ně příznivým. Napadají to, co je nemocné, oslabené, nebo už mrtvé. Přemnoží se patogenní kvasinky a bakterie ve střevech i jinde, objeví se plísně, exémy, vyrážky, houby na kůži, začíná to na nohách mezi prsty, ale plísně napadají i vnitřek těla, na př. červené krvinky, krev houstne a přestává plnit svou funkci. Přečtěte si určitě knížku paní Heideklang - Nebezpečné plísně kolem nás, stojí to za to.

ŠPATNÁ KVALITA A TLAK KRVE.

Kvalita krve je pro zdraví zásadní a dá se lehce zjistit laboratorním rozbořem. Je to snadno přístupný obraz našeho zdraví, případně počínajících potíží. **Každý by měl preventivně alespoň jednou ročně dojít k lékaři na odběr a následný rozbor krve a kontrolu tlaku.** Běžně se stanovuje obsah tuku, cukru, kyseliny močové, cholesterolu..., méně běžné je stanovení množství homocysteinu a plísní v krvi.... Na nedobré výsledky rozboru krve je třeba ihned reagovat úpravou jídelníčku i celé životosprávy.

Pozitivními změnami životosprávy se dá dosáhnout v krátké době vynikajících výsledků. Podstatné je, že lidé nemají dost vůle a vědomostí k užitečné a účinné změně životosprávy a tak je práce lékařů a průmyslu vyrábějícího tabletky na místě a nutná. Tlak krve i její celková kvalita se zlepší odstraněním kyselosti, tedy užíváním jedlé sody, omezením příjmu soli, stravy obilného a živočišného původu, alkoholu, kávy a denní konzumaci syrové zeleniny. Důležitý je dostatek přirozeného pohybu.

ZMĚNA NÁVYKŮ A ROZVOJ OSOBNOSTI.

Tomuto tématu se nevěnuje žádná pozornost. A přeci by lidé právě v tomto směru potřebovali pomoc.

Málokdo si uvědomuje, že jedna změna v životosprávě obvykle vyvolá řetězec dalších nečekaných a neplánovaných změn, které mohou proměnit člověka, jeho životní styl i jeho postavení ve společnosti. Počítejte s tím. Schopnost ovládat se potlačuje chuť ovládat jiné a často i s nimi být. Změna stravovacích a jiných návyků může způsobit konflikty, rozvod, stěhování, změnu zaměstnání a další zásadní proměny, které si člověk nepřál a nečekal je, když třeba přestal kouřit, pít alkohol, nebo jíst maso....

Takže změnou myšlení, jednání, nebo jídelníčku se z úspěšného podnikatele či milence může stát méně úspěšný. Když přestanete kouřit, může Vám Váš původně voňavý kouřící partner začít smrdět....

Když se očistíte, začnete víc vidět a vnímat špínu a také Vám začne víc vadit.

Změny v životosprávě je dobré s někým zkušeným konzultovat, protože si často a nečekaně můžete i uškodit. **Rozvojem osobnosti se mění nároky na okolí i schopnost a chuť nároky okolí uspokojovat.**

Byl jsem na týdenním kurzu makrobiotiky Adalberta Nelisena a samozřejmě jsem tam měl stravu bezmasou, uklidňující a společnost vybranou. Hned z kurzu jsem jel na výstavu nábytku, která ten den končila a já tam musel vyřídit spoustu obchodních záležitostí. Vystavovali jsme tam a náš nábytkářský podnik byl tenkrát v roce 2000 v náramném rozvoji, obrat ve výrobě už ročně přesahoval sto milionů, měli jsme 120 zaměstnanců a báječný předpoklad dalšího růstu. Přijel jsem na výstaviště a procházel pavilony. Pozoroval jsem podnikatele posílené alkoholem a rozjařené atmosférou úspěchu a vizí šťastné kapitalistické budoucnosti, jak ve svých stáncích jednají se zákazníky a obchodními partnery. I já jsem měl jednat, ale nechtělo se mi. Nevstoupil jsem k nikomu z obchodních partnerů, neokusil jsem slivovici ani víno moravských přátel. Nezařídil jsem nic. Měl jsem k tomu handrkování o zakázky, objednávky, dodávky a ceny odpor. Sedl jsem si venku k fontáně a myslel na evangelium Svatého Matouše. Bylo mi jasné, že s tím budou souviset nějaké finanční ztráty. Navečer jsem nahlédl do naší expozice jak probíhá její demontáž a jel domů. **Na dálnici v motorestu** jsem si chtěl dát dušenou zeleninu a čaj, ale tak mi tam zavonělo nějaké maso, že jsem si dle starého zvyku objednal steak a zapil pivem. S blaženým pocitem jsem nasedl a jel. Po nějaké době jsem si všiml, že počítač ukazuje průměrnou rychlost 160 km/hod. Před tím steakem jsem jel klidně, pár minut po něm jako raketa a způsobilo to maso i pivo. Agresivita, dynamika. Zastavil jsem a zkoumal poznání z toho dne i z uplynulého týdne. **Od té doby se myslím datuje můj ústup z konzumního prostředí** a samozřejmě také postupná redukce našeho podniku. Někdo by si mohl myslet, že truchlíme nad tím, že už nemáme tisíce zaměstnanců a miliardové obraty. Netruchlíme. Náš podnik je nyní malý, ale dobrý

a produkuje kvalitní věci i služby, pracují v něm spolehliví lidé, já i Jana jsme v klidu a spokojení. Nábytek, který děláme na zakázku je mimořádný a prvotřídní a na chléb, který pečou v nové pekárně jsem hrdý.

TĚLO, DUŠE, DUCH.

Zeptáte-li se, co je duše, co je duch, odpoví vám, běžte do háje s náboženstvím. Ale to je omyl, **nejde tu o náboženství**. Mám tuto jednoduchou představu **pro své potřeby** :

Tělo je hmotné, má smysly, svaly, orgány, chodí, krmí se. **Duše** umí číst, psát počítat, myslet, vytvořit program a má i cit, miluje i nenávidí. Je závislá na těle a její funkce se dá popsat třeba pozorováním činnosti mozku a smyslů, orgánů. Duševní život ovládáme vědomím. Rozhodneme-li se věřit, věříme, chceme-li trpět, trpíme..... Duše i tělo je konečné, smrtelné.

Duch nemá se hmotou a se smysly společného nic. Je to oblast instinktu, intuice, vnuknutí, jasnovidnosti, předtuchy, **mimosmyslového vnímání a života, astrálního, nekonečného bytí, veškerenstva, centrály, Universa, Boha, jak tomu chcete říkat?** Jen tak, z ničeho nic, jdeme tam a uděláme to či ono, nevíme proč. Jak nás to napadlo? A najednou vidíme, že to má hluboký smysl a nesmírný význam, že nám to možná zachránilo rodinu, život, firmu. Čím nebo kým jsme byli vedeni? Při vši úctě k naší pokročilosti i vědě to nedokážeme vysvětlit. Ani to není nutné. Znovu si pochvaluji - **stačí když to funguje!** Jsem racionální a v duchařině si nelibuji, nezabývám se tím. Boha, Spasitele, náboženství, karmu, reinkarnaci a jiné pohádky k životu nepotřebuji. Jen rozdělili lidi na nepřátelské skupiny, zavinili spoustu válek, mučení, vraždění, utrpení a trvá ta hrůza dodnes.

Tělo, duše a duch jsou jeden celek, vzájemně se po celý život prolínají. Poškodíte-li jedno, projeví se to i na druhém, třetím a na celku. Stejně tak když jedno napravíte. Proto lze skrze duši léčit a rozvíjet tělo a funguje to i obráceně. Péči o tělo a duši možno dospět k rozvoji duchovnímu a pokročit v něm.

Konzumací potravin živočišného původu – to je záležitost těla, roste agresivita v chování – to je záležitost duše a slabne instinkt, to je zas duch. Konzumace cukru (tělo) snižuje schopnost soustředění (duše) atd. Kdo má takové informace, může si vytvořit program. Třeba omezením spotřeby masa snížit svoji agresivitu, nebo omezením spotřeby cukru posílit svou schopnost soustředění. Tu posílí i používáním židle pro dynamické sezení – udělá něco pro svou páteř. To je péče o tělo. A pak se může stát, že po řadě takových pozitivních úprav a řadě let, kdy se o sebe dobře staráte se objeví i něco z oblasti ducha. Samo od sebe.

Dobře má tyto záležitosti zpracované makrobiotika. Emoce souvisejí s orgány. Ledviny – strach, játra – hněv atd. Po poškození určitého orgánu se mohou objevit jemu odpovídající emoce a dlouhotrvající emoce mohou vést k poškození příslušného orgánu....

Jel jsem jednou autem v Africe a spěchal jsem. Dopoledne jsem narazil na velmi dlouhou objížďku. Silnice ve výstavbě. Byla neděle a měl jsem dobré terénní auto, tak jsem si řekl, že se na silnici asi nebude pracovat a případné nerovnosti bych mohl zvládnout a že to zkusím projet. Projel jsem bez problémů a večer jsem se vracel stejnou cestou, kterou jsem už znal. Jel jsem svižně, když máte v jednom dni ujet hodně kilometrů, nemůžete se loudat. Byly tam zatáčky a tma na té silnici ve výstavbě. Najednou mi páteří k ledvinám projela silná bolest, která mě donutila brzdit co to šlo. Jel jsem ještě kus za intenzivní bolesti a brzdění a zastavil jsem těsně u buldozeru, který stál v zatáčce napříč rozestavěnou silnicí. Dopoledne tam nebyl. Objel jsem ho terénem a pokračoval. Pokud bych nezačal včas brzdit, ten náraz bych jistě nepřežil.

V mém poněkud dobrodružném životě jsem měl ještě několik podobných příhod. Moje věřící maminka říkala, že mě má Bůh rád a můj Anděl Strážný má se mnou hodně práce a patří k těm nejvýkonnějším. Kdo má v pořádku tělo, má velmi pravděpodobně v pořádku i duši a může se spolehnout i na úkazy duchovní, jakými jsou instinkt, intuice, předtucha.... Na Bohy, Anděly a Spasitele jsem nikdy nevěřil a nespolehal. Dejte tedy do pořádku své tělo. Začněte třeba u takových maličností, jako je jednoduchá půst, nepřejídání se, trocha přiměřeného pohybu každý den na čerstvém vzduchu, cvičení na udržení pružnosti, rozvíjejte se duševně, odhalte své iluze a emoce a uveďte je na správnou míru.....

Žijeme trojím životem – veřejným, soukromým a intimním.

Veřejný život je viditelný, hmatatelný. Zaměstnání, zábava, každý Vás tu může oslovit, podat Vám ruku nebo Vás uhadit. Platí tu obecné zákony státu a společnosti. Lidí je tu mnoho, všelijakých a je to život nebezpečný, čím víc lidí pohromadě, tím větší pohromy hrozí. Tolikrát se to už potvrdilo.

Soukromý život se odehrává v uzavřeném okruhu blízkých lidí. Rodina, životní druh, děti, příbuzní, někteří přátelé. Pravidla a zákony jsou věci dohody. Lidí je tu málo, vybraných, tento život je mnohem bezpečnější a je-li dobře organizován, plní funkci úkrytu, je místem odpočinku, přináší životní jistotu, oporu a mnoho radosti. To se mi líbí.

Intimní život se týká pouze jedince. JÁ a ni víc. Chybí-li intimita, vše je odhaleno, vyzraženo, rozpatláno, posouzeno, zveřejněno a znehodnoceno. Význam slova intimní se dnes všeobecně redukuje na oblast těla a hlavně sexu. Zde má jiný význam. Určuje a pojmenovává zcela uzavřený vnitřní svět člověka.

Průběh a kvalita intimního života závisí na charakteru a kvalitě jedince a jeho schopnostech vrozených, i schopnosti se během života přetvářet. Intimní život je základní, nejdůležitější, skýtá nejvíc stálosti, bezpečí, radosti, nejméně cizích vlivů a závislosti. Při dnešní povrchnosti a hrubosti ho ovšem lidé téměř nevedou v patrnosti. Mocipáni, politici, obchodníci a manažeři manipulující tímto světem by samozřejmě chtěli, aby se vše o Vás vědělo – a tedy – aby vše mohli řídit a kontrolovat, využívat a zneužívat. Stejně tak v soukromém životě by Vaši blízcí ze stejných důvodů chtěli o Vás vědět vše. Ale to nedoporučuji.

Soukromé věci by se neměly objevit na veřejnosti a intimní věci by se neměly objevit v soukromí, natož na veřejnosti. Je třeba citlivě rozlišovat, co je veřejné, soukromé a intimní a **chránit tajemství** těchto životů. **Společnost v úpadku**, ve které zřejmě žijeme nyní, v roce 2009 tyto zákonitosti nerespektuje a s požitkem publikuje cokoli, dostává se do stále větších extrémů a problémů, stále více vzácné energie přichází nazmar. Media a lidé obecně se s rozkoší ve všem pohrabou, vše posoudí a odsoudí, zhodnotí a tím znehodnotí. Vládne tu hrubost, sprostota a nic nerespektující agresivita a bezohlednost. Pravý bulvár ve všech směrech. Vše se smí, vše se tvrdě a bezohledně publikuje. Lidé vše vyzradí, odhalí. A jaký je výsledek?

Normální a běžné je žít naplno ve všech třech okruzích, ale stupeň aktivit se mění na jednotlivých úrovních s okolnostmi i věkem, ať chceme nebo nechceme. V životě veřejném můžete z ničeho nic přijít o práci, koničku, svobodu, majetek, pověst, čest, důstojnost atd. Stejně tak se může zhroutit život soukromý, opustí Vás partner, děti, rozpadne se rodina, zradí Vás přátelé. Může se pokazit i život intimní, jedinec bez ohledu na kvalitu svého okolí může dostat pořádné školení. Třeba onemocní.

Kupodivu se často stává, že dojde ke kolapsu celkovému, ve všech třech oblastech současně. **Nezbývá, než zas mluvit o prevenci.** Dobrou životosprávou lze do značné míry předejít nemocem, neshodám a nehodám. Studium, meditací a u dobrých učitelů je možné natolik zkultivovat, rozvinout a upevnit svůj intimní život, že problémy v životě soukromém i veřejném mohou být lépe zvládnuty. V intimním životě, a jediné tam, lze dosáhnout úplné nezávislosti, osvícení, nejvyššího stupně spokojenosti, bezpečí a klidu.

Vždyť i onemocnění můžeme povrchně a hrubě chápat jako neštěstí, nebo kultivovaně a jemně jako prostou a užitečnou informaci o tom, že něco neděláme dobře a že by to chtělo napravit. Intimní život je základ, na kterém stojí dům života soukromého i veřejného. **Chraňte tajemství intimního života, jádro své osobnosti, jako nejcennější poklad. S tím se nikdy nikomu nesvěřujte a nikoho s tím neobtěžujte.**

Kdo je dobrý, úspěšný, stabilizovaný v intimním životě, je většinou také velmi dobrý a spolehlivý partner, rodič a přítel v životě soukromém a nehrozí mu velká nebezpečí a rizika v životě veřejném, kde se někdy citlivě a cílevědomě angažuje. **Na co je dobré spoléhat?** Kde začít s nápravou, když se všechno sesype? U sebe. Měnit svět je nevděčné, nedaří se to, jde to ztuhá. Měňte sebe, svůj postoj. Tvořte správně své představy, svůj program a buďte spravedliví, tedy nesuďte.

DUŠEVNÍ A TĚLĚSNÁ CENTRA.

To jsou převzaté informace, kterým instinktivně důvěřuji a jsou pro mne důležité a užitečné. Nalezl jsem je např. v brožurce paní Pavly Kašparcové, Světlo v nás, ale jsou i jinde a shodují se. Podtitul je – 12

duchovních sil člověka. Já tyto síly považuji za duševní, nikoli duchovní, neboť jsou v moci naší vůle, jsou z oblasti našeho vědomí, což o duchovních záležitostech příliš neplatí.

1

VÍRA - PINEÁLNÍ ŽLÁZA (šišinková). Tato žláza se údajně nachází v přední části mozku nad kořenem nosu za středem čela. **Víra v dobro** je souhrn mnoha poznatků, zkušeností, trpělivosti, citu a soucitu, vytrvalosti, inteligence a nadání. **Je základní, nosnou, převážně vrozenou schopností, pozitivně ovlivňující život.** Souvisí s důvěřivostí, věrností. Vrozený základ lze buď ignorovat, potlačit a zlikvidovat, nebo ho rozvíjet. Neboť je v naší moci něčemu uvěřit a něčemu ne, důvěřovat nebo nedůvěřovat, být věrný nebo ne atd. Jak se rozhodneme, k čemu se přikloníme? Tak posilujeme nebo ničíme svou víru. **Vírou v dobro, schopností dobro prožívat a konat, silnou, odvážnou důvěrou v dobro se vzdalujeme všemu negativnímu, nemocím, neshodám i nehodám.**

2

MOC - LEDVINY A NADLEDVINKY. Energie pozitivní moci je původcem významných událostí, rozhodnutí, skutků. Mobilizuje rezervy životní energie v kritických situacích. Dává sílu a schopnost k velkým výkonům v oblasti pokroku, pomoci, záchrany, rychlému a účinnému jednání. **Není to moc nad druhými, nýbrž moc být schopen něco vykonat, ovládat se, správně rozhodovat a jednat, realizovat, netrpět strachem a pochybnostmi.** Mocní mají zdravé ledviny, netrpí strachem, obavami, starostmi, ovládají se, mají moc sami nad sebou. **Nadledvinky** reagují rychle v situaci bojů nebo útek vylučováním adrenalinu. Signál dává rozum, u duchovně pokročilých instinkt i intuice. Prudká bolest ledvin pár vteřin před nárazem do buldozeru za zatáčkou. Energie moci s centrem v bederní oblasti těla je v přímém spojení - páteří - s centrem víry v oblasti čela, doplňují se. **Mocní věří a věřící mají moc.**

3

SPRAVEDLNOST - ŽALUDEK (solar plexus). Být spravedlivý znamená nesoudit. Jsme-li nuceni soudit, pak to máme dělat pozitivně. Kritické, negativní souzení, které dnes naneštěstí převládá, je zbytečné a škodlivé, poškozuje žaludek, střeva, trávení a tím celé tělo soudícího. **Solární plexus** je citlivé nervové centrum, reagující na naše city, vzpomínky, myšlenky, představy a fyzicky je přenáší do celého těla. Tak vzniká neklid, nerovnováha, podrážděnost, napětí, agresivita, nesnášenlivost, labilita. Tak jako strachem, to je nedostatkem víry a moci, trpí, bolí a onemocní ledviny, tak zbytečným a negativním souzením a hodnocením se ničí žaludek. Soudit znamená mentálně se vzrušovat, vytvářet mentální napětí a to přináší melancholii, zatrpklou, emoce, smutek, vztek, závist, vředy, záněty, nádory, krvácení, revma, neuralgii....

4

LÁSKA - SRDCE, BRZLÍK. Lásku chápeme jako životní postoj člověka. Taková nesobecká láska je základem prevence nemocí, neshod i nehod, všeho zla a násilí. Naopak láska založená pouze na milování jedné nebo několika osob, partnera, rodiny, může být příčinou mnoha problémů. Truchlení po zesnulém, deprese z rozchodu a žárlivosti, touha po vzdáleném člověku a další negativní stavy ducha, jež mají původ v sobecké lásce jsou často příčinou smrtelných nemocí i příhod. Skutečná láska je tolerance bez hranic a bez podmínek, je nezávislá, neomezená čímkoli, náboženstvím, společenskými závazky a jinými lidskými výmysly. Brzlík souvisí s kondicí srdce, plic, cév, krevního a mízního oběhu.

5

CHVĚNÍ - ŠTÍTNÁ ŽLÁZA. Chvění je stálým projevem živého organismu, proudící životní energie. Je to neustálá vnitřní vibrace všech tkání, orgánů, součástí těla, neustálý mikroskopický pohyb, základní projev života. Konec chvění je koncem života těla a duše. Každá část těla, každý orgán a soustava orgánů má své chvění s určitou frekvencí a amplitudou a tato chvění mohou spolu v rámci celého těla rezonovat, být v harmonii, doplňovat se a skládat v jeden harmonický celek, jehož jasným projevem je zdraví a dobrá kondice, příjemný akord. Nebo může být chvění jednotlivých částí těla neuspořádané, chaotické, až protichůdné a pak je celková životní energie organismu oslabená a jejím vnějším, pozorovatelným projevem je disharmonie, nesoulad, špatná kondice, únava a nemoc. Jako hudební nástroj naladěný či rozladěný. Jde o harmonii, souzvuk, vzájemné porozumění, toleranci, dobré reakce na dobré podněty v jakémkoli organizovaném celku.

Štítná žláza je centrem duševní energie a chvění. Působí v krku, hlasivkách, mandlích. Dostatek a vyrovnanost této energie činí hlas teplým, melodickým, zjemňuje člověka, výraz tváře, mimiku, myšlení, chování, komunikaci. Vlídny slovy a zpěvem, laskavým a pozitivním akustickým projevem lze tuto

energii prohlubovat, kumulovat, předávat, působit jejím prostřednictvím na celé tělo, na duši, na okolí. Negativní slova a projevy poškozují mluvčího, posluchače, i ty, o nichž se mluví, tak vzniká a roste zlo. Nedostatek životní energie, to je nedostatečné a nesladěné chvění se projevuje předčasnou únavou, vysílením, špatnou náladou i kondicí, agresivitou, ztrátou víry a moci, vedoucí k nemoci.

6

MOUDROST A VŮLE – MOZEK (část vpředu nahoře). **Dominantní je moudrost, vedoucí síla vůle.** Při správné životosprávě je moudrost řízena intuicí. Při špatné životosprávě je potlačen instinkt i intuice, vůle není řízena moudrostí, stává se dominantní a v těle i duši nastává chaos, jednání člověka se stává bezhlavé, bezcitné, sobecké. Je-li vůle řízena moudrostí, je to tvořivá, budující síla růstu a pokroku. Není-li vůle řízena moudrostí, roste napětí, je poškozeno fungování nervových center, tok životní energie, oběh tělních tekutin – krve a mízy, ztížena činnost srdce. To se stává lidem, kteří nekriticky přeceňují svou důležitost a jsou soustředěni na hrubé, násilné, necitlivé prosazování vlastní vůle při uskutečňování sobeckých cílů a zájmů. Takoví lidé nedosahují tělesné ani duševní harmonie a duchovní podstata života jim zcela uniká. Při každé tendenci „ Já chci“ moudrý uvažuje, zda působením své vůle pomůže, zda neuškodí, zda má konkrétní akce význam pro duchovní růst a rozvoj, nebo jestli nezpůsobí jeho poškození. Je-li naše chťení vedeno láskou a moudrostí, snahou pomoci a touhou po zdokonalení, pak z kosmu dostáváme mohutnou energetickou podporu, která se projeví silnou rezonancí u nás i všech, kteří se na realizaci cíle podílejí.

7

POROZUMĚNÍ – MOZEK (část vpředu dole). Porozumění, poznání, vzpomínky, zkušenosti, paměť, intuice, schopnost logického myšlení, kombinace, dedukce, odvozování správných závěrů, správné zobecňování, vyjadřování, komunikace. **Síla porozumění bývá často přítomna ve stáří jako výsledek správného vyhodnocení životních znalostí a zkušeností.** Vrcholem porozumění je intuitivní vědění, působící v teple, tichu, klidu vnitřního světa, které se obtížně popisuje slovy, sděluje i předává.

8

PŘEDSTAVIVOST – HYPOFÝZA (podvěsek mozkový). **Představivost, obrazotvornost, soustředění, sugesce,** myšlenková potence a kreativita, vytváření programu – čím je silnější, přesvědčivější, bez pochyb, tím zdařileji se program uskuteční. Rozhodující je schopnost koncentrace a vytrvalost. Vše je řešitelné pozitivními představami, programem a neochvějnou vírou v dobrý výsledek. Program vytvořený představivostí a schopnost soustředění na něj je základním předpokladem jakékoli realizace vztahu, uzdravení, úspěchu v práci, tvorbě, studiu atd.

9

RADOST A NADŠENÍ – PRODLOUŽENÁ MÍCHA. **Duševní síla radosti, nadšení, bytostného zaujetí, vnitřního ohně je dána těm, kteří usilují a dobro, vytvářejí a uskutečňují dobré programy.** Vyznačuje. Udržuje jejich vitalitu po dlouhá léta. Energie nadšení je směřována do úst, uší, očí, nosu, nervové soustavy, krku, hlasivek. Slova chvály uvolňují energii nadšení a radosti, osvěžují a posilují při překonávání překážek a nepochopení. Radost a nadšení jsou pramenem optimizmu a entuziasmu, který však nesmí přerůst ve fanatizmus a nekritické, násilné prosazování čehokoli, byť sebelepšího.

10

VYLUČOVÁNÍ A ODŘÍKÁNÍ – STŘEVO, JÁTRA, LEDVINY, KONEC PÁTEŘE. Energie vylučování a odřikání pročišťuje tělo i duši, zbavuje odpadů, nadváhy, zatěžujících a jedovatých usazenin. Její nedostatek je příčinou zácpy, nadváhy, cukrovky, hemeroidů, nemocí jater, ledvin a střev. To co se týká těla. V duševní oblasti nedostatek energie vylučování a odřikání poznáte podle ironie, sarkasmu, hledání chyb, lpění na majetku, penězích, podle sobectví a chamtivosti. Chybí schopnost měnit zvyky, přijímat nové, rozvíjet se a zdokonalovat. Brzdou je zde i sobecká, omezená láska, která je poutem. Co může dělat spoutaný? Dobré vylučování a schopnost odřikání přináší lehkost, pružnost, volnost a nezávislost. A to jsou nějaké hodnoty!

11

POHLAVNÍ SÍLA ŽIVOTA – POHLAVNÍ ORGÁNY. Chybné využívání nebo zneužívání této síly se podílí na ztrátě odolnosti. Tak se např. promiskuita v Africe podílí společně se špatnou výživou (mouka a mléko z potravinové pomoci) na ztrátě odolnosti a tím je uvolněna cesta malárii a AIDS. Kdo správně a citlivě využívá sílu pohlaví a hospodaří s ní dobře, je vitální, tvůrčí, zdravý a jde cestou všestranného pozitivního vývoje. Pohlavní životní síla stoupá páteří od pohlavních orgánů do mozku, působí na smysly a uvolňuje kreativní energii. Nedostatek této energie a špatné hospodaření s ní způsobuje zdravotní problémy

v oblasti nohou, pánve, bederní páteře a pohlavních orgánů, neplodnost, neschopnost pohlavního styku a radosti z něj, nesnášenlivost, netoleranci, panovačnost, emocionální problémy a konflikty.....

12

HARMONIE – SYNTÉZA DOBRÉHO SPOLUPŮSOBENÍ ORGÁNŮ A ENERGIÍ. Většinou se snažíme o viditelnou, hmatatelnou vnější harmonii ve svém okolí. Soulad v prostředí, ve vztazích, v komunikaci doma, na pracovišti..... Prvořadá je ale vnitřní harmonie, ze které se pak ta vnější automaticky odvozuje. Je to harmonie a rezonance našeho chvění, energií, představ, myšlenek, citů, postojů akcí a reakcí. Definoval jsem na počátku kulturu jako jemnost a zde bych přidal i harmonii. Úzce souvisí s rovnováhou.

ODCIZENÍ.

Jak se život člověka stále víc vzdaluje od skutečnosti, přirozenosti, přírody, nabývá odcizení na významu. Přesunutím z reálného světa do světa iluzí, emocí, omylů, virtuality, polopravd a lží, dezinformací a klamů, zavádějících představ, záplavy bezcenných informací, reklamy a bezduché vulgární kultury, ztrácejí lidé orientaci, přehled o tom, co je co a kdo je kdo, a tak jsou často zoufalí. **To je výsledek odcizení.**

Protože moje názory nebyly v souladu s učením Marx-leninismu, byl jsem v časech komunismu přemístěn z výzkumného ústavu do lesa a tam jsem s koňmi tahal dřevo. Mám koně i les rád. Na Velikonoce přijeli na hájenku přátelé z Prahy. Všem se moc divili a protože se koňů i ovcí báli, hráli si s jehňaty. Ráno jsem si přivstal a jedno jehně připravil na rožeň, abych je pohostil. Viděla to žena mého kamaráda. Ztropila hrozivou hysterickou scénu, označila mě za vraha, sadistu, magora, zločince, naložila děti i vykuleného manžela a neprodleně bez snídaně odjeli. Po čase jsem kamaráda potkal a on se omlouval. Víš, Jaruška nevěděla jak se to dělá, myslela, že se maso někde vyrábí, v nějaké továrně na maso.

To je odcizení. Kdyby ti, co jedí maso měli příslušné zvíře také zabít, stáhnout z kůže, vyvrhnout a naporcovat, asi by výrazně přibýlo vegetariánů a makrobiotiků. Kdyby ti, co vynášejí a podepisují rozsudky smrti měli tyto rozsudky také vykonat, jistě by ubylo rozsudků smrti. Vzhledem k **specializaci a dělbě práce** jdou ovšem i obtížné, odporné a těžko přijatelné úkoly splnit **snadno.** Sláva.

Kdyby jste věděli, jak vzniká to, co jíte, tak by jste to často nejedli. Kdyby jste věděli, jak se dělají obchody, často by Vás přešla chuť nakupovat, kdyby jste znali motivace těch, co Vás milují, často by Vás přešla chuť milovat **a to je odcizení.** Zde je asi na místě konstatovat s básníkem, že lépe je smát se než vědět. Ale smích často člověka rychle přejde.

Jiná forma odcizení vznikla vývojem vědy, techniky a globalizace. Záležitosti zásadního významu pro život jedince i společnosti jsou pro většinu lidí už zcela nepochopitelné, nepřístupné a nekontrolovatelné, odcizené. Jsou to procesy probíhající na finančních trzích, v laboratořích, při jednání a rozhodování nadnárodních společností, vlád, institucí. Tak mohou nepozorovaně vznikat a růst věci nevyvážené, nebezpečné, extrémní. Nekomrolovatelně se pak mohou zhroutit finanční trhy, světová politika, hospodářství, mír, vztahy.....jako lavina. Odpůrci globalizace a velkovýroby vědí, co činí.

ÚTĚK A SAMOTA.

Někdy se objeví touha utéci a být sám. Charakterem naší doby je dáno, že se objevuje především při nezdaru. Úspěšní se hrnou do společnosti a předvádějí se, neúspěšní zalézají, uraženě se izolují, nevědí, že sami před sebou neutečou a že **v samotě roste to, co si tam sebou přinesou,** to je stará a ověřená pravda.

Do osamělosti člověk upadne, nebo je tam uvržen a trpí. Samotu vyhledá, aby se z ní a v ní - radoval.

Když jsem pracoval v lesích, přistěhoval se na nedalekou opuštěnou hájenku mladý zrazený muž, rozzlobený na ženy, lidi, města, komunisty atd. Občas jsme spolu pracovali, on kácel, já s koňmi tahal. Viděl jsem, že na tom není dobře. Nekomunikoval. Uražený, naštvaný, sám. Po dvou měsících samoty se oběsil. Pozor na útoky a zvláště do samoty. Proberte pečlivě, co tam sebou nesete. K pýše dnešních lidí patří i pocit, že vše zvládnou sami a že jim nikdo radit ani pomáhat nemusí.

Samotou nerozumím pouze stav, kdy nepotkáte žádné lidi, ale také **stav, kdy mezi lidmi žijete, ale nevstupujete do vztahů. Nebo do nich vstupujete, ale nepřikládáte jim význam. I to je samota.**

Být sám a nedělat nic je pozoruhodné zapomenuté umění, které se občas hodí. Člověk si odpočine.

PODNĚTY, PROVOKACE A POTŘEBY.

Podněty dávají vznik potřebám. Kde nejsou podněty, nejsou ani potřeby. Jedna z cest, jak se zbavit potřeb je odstranit podněty. Co nemáte na očích, co se Vám stále nepřipomíná, co tady nevoní, nežbluňká, nemluví, nešpulí se.....to nechcete, nepotřebujete, ani Vás to nenapadne. Takže čím méně podnětů, tím méně potřeb, tím vyšší stupeň nezávislosti.

Systematické odstranění nevhodných podnětů má velký praktický význam při odnaučování a odvykání. Těžko se zbavíte cigaret, když všichni doma i v práci kouří a s ostatními zlovyky je to stejné. Ovšem opustit rodinu nebo zaměstnání je nepraktické a nemožné jen kvůli změně životosprávy a tak na tyto věci myslíte už když do podobných chomoutů strkáte hlavu – s kým budete, v jakém prostředí.....

Provokace je extrémní podnět. Vše, co je extrémní, je špatné, nebezpečné, škodlivé. Ve snaze vládnout a vítězit v jakémkoli boji a na jakékoli úrovni se prosté podněty mění v rukou podnikavých lidí v provokace, ty zákonitě vzbuzují extrémní potřeby a jejich uspokojování zavádí lidi mimo bezpečný svět přirozeného rozumu, logiky, intuice a instinktu. Reklama je cíleně vytvořeným podnětem, ale některá je provokací. Není snad už jen prostá reklama na tabák nebo alkohol provokací? A pornografie?

Provokace není trestná, není to přestupek, společnost Vás před ní neochrání, musíte sami. Provokovat se nevyplácí, stejně jako nechat se vyprovokovat. Jenže jsme takoví, že snadno přijmeme příjemné a rázně zavrhneme nepříjemné bez ohledu na objektivní okolnosti a následky. Nový druh lahodné potraviny je ihned přijat, i když poškozuje zdraví. Nová dobrá biopotravina podporující zdraví a kondici nevzbudí zájem.

RODINA.

Rodina je v první řadě hospodářské a reprodukční společenství. Zajišťuje bezpečí, stabilitu, jistotu, radostné soužití a spolupráci v soukromém životě a nepřímo v životě veřejném. Zásadním způsobem podporuje a podmiňuje vytváření, rozvoj a kvalitu intimního života každého z nás od narození až do skonání. Dědeček, babička, tatínek, maminka, děti, vnoučata a ti další, neméně milí, to je rodina. Chcete-li, tak i dům, zahrada, zvířata, krb a knihovna....., to je rodina, domov. Jakékoli společenství, které plní tuto funkci je rodina. Biologické příbuzenství ani manželství není podmínkou. Manželé bez dětí a těch ostatních nejsou rodina, jsou to dva lidé, co spolu žijí. Ale rodina bez manželství, tedy bez nějakého razítka a potvrzení je stále rodina, základní lidské společenství.

Chcete-li vědět jak v určité době funguje stát, civilizace, kultura, podívejte se, jak fungují rodiny. Kvetete-li rodinný život, kvete stát a civilizace je v pozitivním vývoji, na vzestupu. Rozpadají-li se rodiny, nebo dokonce ani nevznikají, je to známka úpadku, který viditelně i skrytě postihuje všechny, jedince i celek. Každý, kdo se podílí na dobrém fungování spokojené rodiny se tím podílí na rozvoji a vzestupu civilizace, naplňuje smysl života do posledního puntíku. Jsou ovšem lidé vrozeně disponovaní pro život bez rodiny. Pokud jsou to výjimky, nic se neděje, to příroda zná. Pokud je to společenský trend, spěje společnost k zániku, neboť zaniká její základní jednotka – rodina. To zase zná historie.

Láska dvou, zamilovanost, mi s odstupem času připadá jako jedna z civilizačních nemocí. A co tedy má být mezi mužem a ženou v manželství? Milé, vzájemně výhodné soužití, spolupráce, radost ze společné tvorby, z toho jak se doplňujeme a jak nás k tomu příroda dobře vybavila..... Nejsou snad děti a spokojená rodina úžasným společným dílem? To je přirozené soužití muže, ženy, dětí..... Láska je životní postoj jedince k celému světu, ne to třestění zamilovaných plné iluzí, emocí a idealizování mimo realitu.

ÚSTUP A KONEC TĚLESNÉ EXISTENCE.

Život? Nejde o množství, ale o kvalitu. Někteří lidé se nedožili vysokého věku a přesto byl jejich život dobrý stejně, jako život Normana Walkera, který spokojeně a užitečně pracoval a tvořil do 118 let. Přečtěte si jeho skvělé knihy o životosprávě. Ale všiml jsem si, že se nechce umírat nikomu, dříve, ani později.

Kdysi lidé umírali stářím stejně, jako to dělají divoká zvířata dodnes. Po poctivě naplněném životě přichází sladká únava, jako po dni, plném radostné práce – hry, užitečné veselé aktivity. Jak dobře se usíná. A ve spánku se jednou zastaví srdce, dech i čas těla. Nevěřil bych, že je to dnes ještě možné, ale je.

Do našeho obchodu s nábytkem chodil za paní prodavačkou milý pán. Ta paní byla důchodkyně, ale pro něj byla mladice, protože on byl o mnoho starší. Bydlel v domově důchodců. Vždy vzorně oblečený, upravený, oholený, voňavý, usměvavý a dobře naladěný. Tiše spolu rozmlouvali a smáli se. Jednou plakala. On mi umřel. Ještě včera jsme si povídali a nic mu nebylo, nemocný nikdy nebyl, chutnalo mu, cvičil, na nic si nestěžoval. A dnes se už neprobudil.

Kdybych uměl závidět, tak bych záviděl. Tak se umírá stářím. To je přirozené. Bez boje, léků, lékařů, strachu, bolesti, beznaděje a podivných nemocnic.

Dříve se děti rodily doma a staří doma umírali v kruhu blízkých, kteří toho byli svědky, viděli co je zrození a smrt, drželi se při tom za ruce. To mělo hluboký smysl. Dnes se děti rodí a lidé umírají v dezinfekci páchnoucích nemocnicích za podmínek často ponižujících. V té důležité chvíli - osamělí. Nikdo je za ruku nevezme. To je druh samoty nedobrý. Umírání v nemocnicích je nepřirozeným umíráním v důsledku nemoci s pochybnou nadějí, že nemoc bude ještě vyléčena a život prodloužen. Léčba je často spojena s velkým utrpením. **Nemoci jsou způsobeny hlavně dlouholetou špatnou životosprávou. Tak se kruh mého vyprávění o životosprávě pomalu uzavírá.**

Dlouho jsem nebyl nemocný, ale jednou přeci. To jsem ještě jedl a pil na co jsem přišel, měl jsem 10 kg nadváhy a nadšeně jsem podnikal. Ráno jsem se probudil zpocený s vysokou horečkou, zůstal jsem ležet. Asi měsíc jsem měl dojem, že to nemusím přežít, pak se to začalo pomalu lepší. Rodina o mně pečovala, chodili mi říkat, co je nového a dívat se, jestli ještě dýchám. Za další dva měsíce jsem se z toho dostal. Pomoc moderní vědy lékařské jsem nevyhledal. Jestli ještě někdy onemocním, setrvám v posteli uprostřed rodiny a buď to přežiji, nebo ne. Nikomu podobný postup neradím a onemocnět se už nechystám, mám to naprogramováno jako ten pán, co chodil do našeho obchodu. A v centrále to dobře vědí.....

Tělesný život může trvat krátce, nebo mnoho let, víc než si myslíte a do značné míry to záleží na životosprávě. Po mnoha dobrých změnách v životosprávě jsem si nedávno poznamenal : **Nikdy jsem nespál tak sladce.** Změnil se i můj názor na smrt. Mám dojem, že by to mohlo být něco příjemného, něco jako vysvobození, odejmutí těžkého břemene, zahřátí prochladlého, pohlazení opuštěného, rozsvícení světla ve tmách, konec nudy, když se vše už tolikrát opakovalo. To je kupodivu pravým opakem běžných představ o smrti. Nedávno mluvila v rozhlase paní Květa Fialová o smrti podobně, moc mě to potěšilo.

NESCHOPNOST REAKCE.

V záplavě informací bezvýznamných a stupidních - typu „**sbírej víčka, vyhraž tričko**“, si moudrý člověk vytvoří obranu – **nevnímat**. Pracně jsem se musel naučit nečíst a nevnímat billboardy. Je to druh znečitlivění, vypnutí nějaké funkce. Pak, když ji potřebujete, nepracuje.

Říkám lidem životně důležité věci, ale oni jsou vypnutí. A i když se snaží zapnout, nedaří se to. Nejsou už schopni **správně ohodnotit stupeň důležitosti informace.** Tím spíš, když je ta informace nepříjemná, omezující. **Nekuř – umřeš,** je na stejné úrovni důležitosti jako **sbírej – vyhraješ.** Pokyn - **nejez nic z mléka a mouky** - je pak zcela nezajímavý a nepochopitelný. Zůstává bez reakce. Zás nějaká blbost, reklamní trik. Každý moula přeci ví, že zdraví sílu najdeš v síru. Tak si někdy připadám, že budím spící, což jde jakž takž, nebo opilé spící, což jde ztuha, nebo mrtvé, což nejde vůbec.

KOUZELNÁ VLASTNOST TĚLA.

Někteří lidé mohou požit smrtelnou dávku jedu, nebo něco hodně nebezpečného, velice škodlivého a aniž by je to jakkoli poškodilo to vyjde se stolicí ven. Jejich střeva to nepustí svou stěnou do těla. Dokáže to některý mnich, jogín a také jeden nenápadný starší pán z Liberce. Věda to pozoruje, popisuje a diví se. Víc nemůže. Někteří lidé se po celý život stravují neuvěřitelně špatně a i ostatní životosprávu mohou mít zlou. Přesto se dožívají vysokého věku. Žádná spravedlnost! Dočetl jsem se v bibli, kde se jedná o dobrých a zlých, že „**jednostejně příhody všem se přiházejí**“. To je ta žádná spravedlnost. Tak jako podstatu věcí duchovních nelze uspokojivě a úplně vysvětlit, **nedá se vysvětlit ani tento jev.** Rozum není všemohoucí. Mohu k tomu říci : Za určitých okolností je stěna střeva tak „inteligentní“, schopná, že rozpozná, co má do těla pustit, přijmout, a co ne. Je pak jedno co člověk sní a kolik toho sní, kolik chemických látek použije

zemědělec, uzenář, pekař, jakou máte krevní skupinu, nebo jestli jíte najednou bílkoviny a cukry. Do jisté míry je to asi dispozice vrozená, dá se ovšem i získat a rozvíjet.

ROVNOVÁHA.

Rovnováha je dokonalý, bezpečný stav. Z porušení rovnováhy se rodí problémy všeho druhu – nemoci, nehody, neshody. Pro člověka je důležitá rovnováha tělesná, rovnováha duševní, rovnováha společenská. Velmi významná je **rovnováha mezi napětím a uvolněním**. V dnešním světě převládají stále výraznější vlivy, situace, okolnosti a podmínky způsobující napětí. Tak vzniká chronické, stálé napětí. Chronický stres, jeden z nejvýznamnějších rizikových faktorů člověka i společnosti.

Lidé podvědomě touží po rovnováze, potřebují ji k životu a tak se snaží uvolnit nepříjemné napětí. Jsou přitahováni k drogám. U většiny mužů to začíná kombinací cukr - alkohol, to je pivo, víno, destiláty. U většiny žen je to kombinace cukr - mouka – mléko. K tomu u obou tabák, káva, čaj, to vše uvolňuje a je návykové. A pak drogy silnější. Požíváním těchto návykových látek se dosáhne krátkodobě příjemného pocitu uvolnění, ovšem nepřírozeného, drahého, rizikového. Základní struktury člověka jsou poškozovány. Časem se objeví následky porušení buněčného metabolismu, výměny látkové – metabolický syndrom a z něj se odvíjí dlouhá a smutná řada zdravotních komplikací, kterým se souhrnně říká civilizační nemoci.

Správné řešení je nepodléhat napětí, cílevědomě se mu bránit, nenechat si ho vnutit. A když už nastane, kompenzovat ho přirozeně. To je pasivitou, odpočinkem, spánkem, relaxací, meditací, hudbou, pobytem v otevřeném velkém prostoru pod oblohou, tichem, uklidňující, rytmickou, opakovanou milou činností, meditací atd. To jsou úkazy jemně uvolňující. Víte co je rovnováha kyselin a zásad, sodíku a draslíku, hluku a ticha, samoty a společnosti, závislosti a nezávislosti, odpoutanosti a připoutanosti, námahy a odpočinku.....? Tím je třeba se zabývat, abych byli schopni udržovat rovnováhu

CHRONICKÁ NESPOKOJENOST.

Pozoruj, že i lidé, kteří mají mnoho důvodů ke spokojenosti jsou často rozladění, naštvaní, negativní, bez nálady, nespokojení. Natož pak ti ostatní. Máme stále málo, stále nedosahujeme té dokonalosti, kterou nás dráždí media. Padly všechny hranice, nic není nemožné v této úžasné době, ale když něco skutečně potřebujeme, najednou je máloco možné. Život zakotvený ve hmotě a spotřebě nepřináší potřebné trvalé, pevné uspokojení, jistotu, oporu a klid. Stále je tu podvědomé podezření, že to všechno padne a sesype se jako domeček z karet, hlavně vztahy „na kterých nám přeci vlastně nezáleží“. A také se to děje. Pak se jdeme věšet, trávit, střílet. Vznešeně se tomu říká deprese a čím bohatší společnost, tím je depresí víc, jakoby za trest. Špatná životospráva a výchova, nedostatek pokory, skromnosti, laskavosti, víry a lásky jako životního postoje je opět v pozadí. Chronická, bezdůvodná nespokojenost souvisí s překyselením těla i duše! **Člověk je tvor společenský, sdílené má velkou cenu. Základem spokojenosti by měly být dobré vztahy, dobrý společný i osobní program a ne majetek. A samozřejmě dobrá životospráva.....**

Nedávno jsem mluvil se znechuceným, otráveným a naštvaným podnikatelem, tenhle stav u něj převládá. Neustále si stěžuje na politiku, zaměstnance, počasí, děti, psi, letadla, nic není dost dobré. Přitom je zdravý, úspěšný, bohatý, má výbornou manželku i děti atd. Ovšem pije kávu, alkohol, kouří, přejídá se masem, je stále podrážděný, nervózní, evidentně překyselený.

A shodou okolností jsem poznal chlapce, který tráví život na invalidním vozíku, je v tomto světě naprosto sám, bez rodiny, samozřejmě bez jakéhokoli majetku - a je v úžasné kondici, náladě, formě, vyzařuje z něj tolik těšení, radosti a optimismu, má výborný plán, program a soustředěně na něm pracuje. Čím to je? Víte to? Já ano, ale neřeknu..... , je snadné na to přijít, ale obtížné to napodobit.

DOKONALOST LEHKOSTI A VOLNÉHO PLYNUTÍ.

Dlouho jsem si myslel, že dokonalosti nelze dosáhnout. Ale je to stejně subjektivní, jako pravda, smysl života, spravedlnost..... Jde jen o správné vytvoření představy, programu, zadání - tak, aby to co chci bylo v mých možnostech („a v možnostech centrály aby bylo to zhmotnit“). Mám totiž na mysli dokonalost v tomto světě s tímto hmotným současným tělem. Správná odpověď přeci hodně záleží na správnosti otázky, správné řešení na správnosti zadání. Dobrý program přinese dobrý výsledek.

Řekl jsem, že zlo jsou nemoci, neshody a nehody, že žijeme intimně, soukromě a veřejně a naše podstata je tělesná, duševní a duchovní. Vyhnout se tomu trojímu zlu ve všech třech způsobech života a na všech třech úrovních hmoty až nehmoty je možné. Krok za krokem. To je má cesta k dokonalosti. Kroky jsou zcela konkrétní a jasné. Každý takový krůček k dokonalosti je pro mě zdrojem velké radosti a uspokojení.

Dělal jsem si zbytečné starosti, mnohé, i když dobré, jsem uskutečňoval násilně, nepřírozeně, tvrdě. Tak jsem poškozoval sebe i okolí. A když se podívám zpět, čím víc jsem byl urputný, tím menšího efektu jsem dosáhl, tím pomíjivější a horší byl výsledek, tím menší radost z něj. I když cíl a úmysl byl jakkoli dobrý. Nač se někam tlačit? Což takhle ustoupit, uvolnit prostor, dát přednost? Prosím, jen račte, vy spěchájící.

Ještě o toleranci, která úzce souvisí s lehkostí a volností, vedoucí k dokonalosti. Snaha vlastnit, vládnout, rozhodovat, soudit, trestat a tím si budovat pocit vlastní důležitosti a moci vede k malé tolerantnosti na úrovni vztahu dvojice až po vztahy mezinárodní. Lidé si neuvědomují, že netolerantností, kterou chtějí to své chránit, o to své přicházejí. Netolerance, přísnost, tvrdost je kontraproduktivní. Místo aby bylo něco dokonalé podle mých představ tvrdě prosazovaných, tak to není vůbec. Přijdu o to. Partner, kterému nic netoleruji – mě opustí. Dítě, nebo pes, prostě duše nevinná, závislá, které nic netoleruji - se mně bojí a nemá mě ráda. Tolik lidí se dnes diví nedostatečné lásce, vděčnosti a věrnosti svých dětí, partnerů, **kterým přísně, tvrdě a z lásky – nic netolerovali. Postoj nulové tolerance, který známe ze slovníku i praxe hloupých politiků je jistě ještě horší než nulová spolupráce, je to studená válka, která se vždy může trochu přihřát a tak změnit ve válku standardní.**

OPOZICE.

Ve všech společenských strukturách nacházíme prvek vlády a opozice. Od manželství až po parlamenty a mezinárodní organizace. **Podstatné je, aby opozice byla konstruktivní, pozitivní, aby spolupracovala** a pouze kontrolovala a doladovávala práci vlády, aby pomáhala vládnout a uskutečňovat dobré záměry. Je velké neštěstí, že je tomu naopak, že opozice je destruktivní, ničí práci vlády ve snaze dostat se na její místo, získat dominantní postavení, zvítězit, vládnout. Tím dochází k velkým ztrátám a vláda místo aby v klidu a systematicky pracovala, bojuje o svou existenci. Jaké mohou být výsledky práce, když ti, co mají pracovat se místo toho perou, protože jsou stále napadáni, stále v ohrožení? Rozdíly mezi programem vlády a opozice bývají nepatrné, co na tom kdo vládne, ale touha po moci je obrovská

SPOLEČNÉ VĚDOMÍ.

Vědomí jednoho člověka může být naladěno dobře, pozitivně, konstruktivně, mírumilovně..., nebo naopak. Vědomí společnosti je součtem vědomí jedinců. Místo slova vědomí můžete použít také slovo **program**. Dobrý program jedinců dá v součtu dobrý program společnosti, rodiny, národa, civilizace. A naopak. Na každém jednom člověku záleží. Je to racionální, počitatelné, jasné, i když nehmatatelné.

Žádný osud, náhoda, štěstí ani smůla. Program, vytvořený většinou mozků převládne, bude zhmotněn, stane se. Je v tom trochu naděje a také z toho jde hrůza. **Na každém z nás záleží,** jaké je vědomí většiny. Program mas? Cíl? Lidé jdou k volbám. Jsou si rovni, každý má jeden hlas. Bude-li většina voličů kvalitních, tedy zdravých, v dobré kondici, laskavých, kultivovaných, spokojených, šikovných, schopných, čestných, tolerantních, snášenlivých, pracovitých, poctivých atd., bude tomu odpovídat i výsledek voleb, budou zvoleni lidé s takovými vlastnostmi. Ale kde jsou takoví kandidáti? Je koho volit? Kde jsou takoví voliči? Jaká je skutečnost? Jaké jsou vyhlídky? Jaký typ voliče a voleného převládá? Co se dá dělat, aby to bylo lepší? Zde je odpověď: **Pracovat na sobě,** na svém zdraví, kondici, kultivovanosti, vzdělání, programu, každý sám na sobě. To je v naší moci a začít můžeme hned. Dobrý výsledek se projeví v součtu. Možná. Někdy. Snad. To je jediná cesta, jediné řešení, které je nadějně. Udělat ze sebe kvalitního voliče. Pak bude kvalitní i volba.

Při sčítání hlasů ve společném vědomí nemá každý jeden hlas, jako při běžných volbách. Někteří mimořádní lidé dokáží prosadit svůj dobrý program mnoha hlasy s pozoruhodnou energií a zlé programy tuto sílu mají také, jak ukázaly zkušenosti z válek. Na co myslíte, to se stane. Proto **myslete pozitivně a nepřivolávejte negativním myšlením negativní události** ve svém osobním ani společenském životě.

Negativní myšlení, postoje, návyky, jednání, programování, očekávání, předpovědi – to je jen zlovyk, který se dá odstranit, ale není to zadarmo, chce to úsilí a snad i radu, jako při každém odvykání.

ZÁVĚR.

Jak zůstat zdravý, jak se uzdravit, jak se vyhnout konfliktům, nehodám, neúspěchu, neštěstí, smutku, bolesti, osamělosti...? Někdy se to zdá neřešitelné a nekonečně komplikované, ale podstata je jednoduchá, čistá, univerzální. Vstaňte, dejte si do batohu jednu nebo dvoje náhradní boty a ponožky a vydejte se na procházku dostatečně dlouhou. Upevněte svou představu, že podle dobrého programu vše dobře dopadne. Velmi se Vám uleví. Nepochybujte. Jezte alespoň jednou denně syrovou zeleninu, kterou jste doposud znali jen z vyprávění a obrázků a pijte zeleninové a ovocné šťávy, ředěné DM vodou. Vařte si kroupy, jáhly, žito, s cibulkou mírně osmaženou na dobrém oleji a syrovou zeleninou je to lahůdka, i s kouskem dušené ryby, vařte si dobré zeleninové polévky.... Zpívejte si a tančete někdy, přesto že to jiní umí mnohem lépe. Nedívejte se na špatné, neposlouchejte negativní, nečtěte, nemyslete, nedělejte zlé, negativní cokoli. Mazlete a chraňte si svá intimní tajemství. Hleďte laskavé, spokojené a moudré lidi a zůstávejte v jejich společnosti, dívejte se, jak se to dělá, ptejte se, hleďte a věřte, že kdo hledá, ten najde. Dříve, nebo později.

Nespěchejte. Co opravdu, dlouhodobě, pevně a nezvratně chcete, představujete si, máte promyšlené, jste na to soustředěni, to se stane. Jen to někdy dlouho trvá. Trpělivost, víra, důvěra a pokora se hodí. Vše, co se děje má svůj hluboký a tajemný smysl a role člověka a jeho vliv je přeceňován. Je třeba poctivě přijímat dobré a odmítat špatné, vzdělávat se a podle poznání pozitivně aktivně jednat. Nespěchat a nedělat zbytečně ukvapené závěry že něco nejde, že se to nepodaří, že to nebude, že je to nemožné. Kultivujte se cílevědomě. Co je jemné, to je kulturní a má pro život podstatný význam. Co je hrubé, je nebezpečné, protože to vede k násilí a úpadku. Začíná to u hrubých myšlenek a slov. U vnímání, vyhledávání a konzumace všeho hrubého a končí to u hrubých a násilných činů, poškozujících svět i ty, kteří je konají.

Všechny dobré, pozitivní city, myšlenky, skutky, představy, názory, vztahy, programy a plány jdou spolu ruku v ruce stejně jako jejich nositelé – dobří lidé. Velké věci se skládají z malých. Zabývejte se tím co jíte a pijete, jak komunikujete, s kým, proč, o čem, s jakým cílem, kde žijete a jak na Vás to prostředí působí, čemu říkáte zábava, co máte za peníze, co z lásky a co od přírody, porušte své špatné stereotypy a pohlédněte na svět jinými očima, nenechte se sebou manipulovat, nepodléhejte reklamě, módě, agitaci a lžím společností i jednotlivců, kteří se snaží jen vydělat. Nebojte se experimentovat a hledat svoji vlastní cestu, ale ať Vám pýcha nezabrání využít, toho, co už víme, co je ověřené. Zkrátíte si cestu k cíli. A tím je zdraví a dobrá kondice, kultivovanost, laskavost, spokojenost a spolupráce, mír a klid v blízkém okolí i na celé planetě, bezpečné místo v mírumilovném společenství rodiny, obce, národa, nezištná pomoc těm, kteří ji potřebují a tvůrčí aktivity s tím spojené.

Nepředstavujte si žádné zázraky a hrdinské skutky. Já třeba pečů čistý přírodní žitný chléb, který jsem trpělivě několik let vyvíjel a zdokonaloval, konstruuji nábytek a pomůcky na podporu páteře a pohybového aparátu člověka, zkoumám neuvěřitelné schopnosti vody a jejich využití v praxi a tak si hezky a užitečně hraji a kdo si hraje, nezlobí. A lidé se ozývají, že jim to či ono z mojí produkce udělalo dobře a to je má největší radost, hlavně když mohu nějak pomoci dětem aby nestonaly, nebo se co nejdříve uzdravily.

Přeji hodně zdraví, zdu, dobré vůle, nadšení i trpělivosti. Nabízím přednášky, konzultace a poradenství .

Antonín Kolinger, Husovo náměstí 16, 282 01 Český Brod, Antonin@Kolinger.cz, (telefon 602723076).