

„Ak si niečo skutočne praješ,
celý Vesmír sa spojí,
aby si to mohol uskutočniť.“

Paulo Coelho - Alchymista

Jarmila Mandžuková

MYSLENIE UZDRAVUJE

AK SI NIEČO SKUTOČNE PRAJEŠ,
CELÝ VESMÍR SA SPOJÍ,
ABY SI TO MOHOL USKUTOČNIŤ.

PAULO COELHO - ALCHEMISTA

M
Jarmila Mandžuková
**MYSLENIE
UZDRAVUJE**



Všetky práva sú vyhradené. Nijaká časť tejto publikácie sa nesmie reprodukovať mechanicky, elektronicky, fotokopírovaním alebo iným spôsobom rozširovania bez predchádzajúceho súhlasu majiteľov autorských práv.

Z českého originálu Myšlení uzdravuje preložila PhDr. Zora Špačková

Copyright © Jarmila Mandžuková 2012

Slovak edition © Vydavateľstvo Príroda, s. r. o., Bratislava 2013

Návrh obálky a grafická úprava Renato Magát

E ISBN 978-80-07-02307-9

Túto knihu kúpite vo všetkých dobrých kníhkupectvách v celej Slovenskej republike alebo na www.priroda.sk.

Môžete si ju aj objednať na adrese:

Vydavateľstvo Príroda, s. r. o., Koceľova 17, 821 08 Bratislava 2

Tel.: 02/55 42 51 60

e-mail: obchod@priroda.sk

www.priroda.sk

ÚVOD

*Myslenie uzdravuje vaše telo,
vzťahy aj životy a prináša pokoj.*

Otvárate túto knihu a možno si kladiete otázku, či je vôbec popri stovkách ďalších publikácií, ktoré už boli napísané, potrebná ďalšia knižka o zdraví. Asi máte pravdu, ibaže môj veľký záujem o možnosti samoliečby s cieľom pomôcť sebe aj ostatným ma priviedol k tomu, aby som sa pokúsila priblížiť neobmedzené možnosti našej mysle.

Každý človek príchodom na tento svet dostáva obrovský dar – ŽIVOT. Namiesto toho, aby bol za tento dar vďačný, neprestajne presvedča seba aj svoje okolie, aký je tento svet strašný, aké ťažké je žiť, aký je nešťastný, ako by potreboval šťastie a podobne. Ak to aj vy vnímate takto, potom je najvyšší čas na ZMENU, ktorá vám pomôže dosiahnuť pozitívnu PREMENU v telesnej aj v duševnej oblasti. Už sama skutočnosť, že ste začali čítať túto knihu, je znakom, že ste pripravení a odhodlaní urobiť zmeny vo svojom živote. Ak zoberiete svoj život do vlastných rúk a budete schopní prijať informácie, ktoré vám predkladám, veľa sa vo vašom živote zmení a bude to prvý krok k tomu, aby ste začali plnohodnotne žiť. Získate nový pohľad na svoj život aj na okolitý svet a budete ho vnímať ako zdroj nekonečných VARIÁCIÍ. Otvára sa vám množstvo možností, kým všetkým sa môžete stať. Čítaním tejto knihy a realizovaním odporúčaných metód možno stratíte niekoľko hodín svojho času, ale môžete získať roky života. Ste pripravení? NOVÝ ŽIVOT je pred vami.

Mojím veľkým prianím je, aby čítanie tejto knihy bolo pre vás zaujímavé a užitočné a som pripravená pomôcť vám a odpovedať na vaše otázky.

Jarmila Mandžuková

Knižniciam a rôznym spolkom ponúkam prednášku s názvom **Naša myseľ je mocná zbraň**, ktorá vychádza zo zásad opísaných v tejto knihe a z mojich osobných skúseností.

Viac informácií nájdete na www.mandzukova.cz



ČO JE CIEĽOM TEJTO KNIHY?

Cieľ je úplne jasný: nastal čas zamyslieť sa nad svojím životom, zdravím aj chorobami. Vaše myslenie v sebe skrýva nekonečné možnosti, ale pomôže vám len vtedy, ak si začnete veriť a pokúsite sa pochopiť, prečo ste nešťastní, nespokojní alebo chorí a čo vám chce vaše telo prostredníctvom choroby odkázať. A buďte si istí, že spojenie vášho pevného predsavzatia, úprimnej snahy, vôle a viery nezostane bez účinku.

Kniha by mala byť užitočným radcom pri uskutočňovaní všetkých vašich plánov a ideálov a predovšetkým pri ochrane ZDRAVIA. Neobsahuje iba súhrn určitých odporúčaní. Jednotlivé návody nepovažujte za rozkazy, ale berte ich ako priateľské rady a upozornenia, čoho sa máte vyvarovať a ako máte postupovať, ak chcete byť šťastní, zdraví a máte vôľu dosiahnuť svoj cieľ.

Kniha bude vašim spolupracovníkom, vyzbrojí vás na riešenie problémov a dodá vám odvalu do života. Otvorí vám srdce, pohladí vašu dušu a ukáže možnosti samoliečby trochu inak. Dodá vám telesnú silu a duševnú vieru, aby ďalšie dni vášho života boli šťastné.





ČO JE MOJÍM CIEĽOM?

Život nie je ani dobrý, ani zlý, ale len taký, aký si ho urobíme sami.

Andrew Carnegie

Aj ten najúspešnejší človek z času na čas začne pochybovať o svojom živote a v hlave mu víria myšlienky o vlastnej bezmocnosti. Mojm cieľom je dať vám do ruky nástroj, ktorý vám pomôže objaviť, pochopiť a vyskúšať množstvo metód a návodov osožných pre každého z vás. Na stránkach tejto knihy píšem o nádeji a očakávaní, o podnetoch a motivácii, o plnení sna a o mojej úprimnej snahe pomôcť vám na ceste životom. Ľudské telo má nesmiernu schopnosť regenerovať sa a uzdravovať. Obidva procesy ovplyvňujú vaše myšlienky, ktoré môžu robiť zázraky. Nájdete cestu, ako sa zbaviť mylných predstáv, ktoré vás v minulosti obmedzovali. Ponúkam vám hľadanie cesty k navráteniu zdravia a plnohodnotnejšiemu životu. Sami sebe musíte byť veliteľmi a vaše prania nech sú pre vás rozkazom.

Nikdy a za nijakých okolností nevzdávajte svoj boj. Stojí pri vás celá armáda vašej energie, vôle, sily, nádeje a dôvery v seba samého. Knihu Myslenie uzdravuje som napísala najmä preto, aby som sa s vami podelila o nové, fascinujúce možnosti samoliečby, aby ste ani v tých najnepriaznivejších a najkritickejších chvíľach svojho života nepocítovali osamelosť, bezmocnosť a beznádej, ale práve naopak. Predkladám vám to, čomu JA bytostne verím. Princípy, ktoré uvádzam, som osobne vyskúšala a usilujem sa nimi vo svojom živote, naplnenom šťastím, riadiť. Vydajte sa so mnou na cestu sebazpoznania a sebazdokonaľovania a budete prekvapení, čo všetko dokážete zmeniť. Zapamätajte si, že ak zmeníte svoje myslenie a svoj postoj k svetu, zmení sa aj postoj života a ostatných ľudí k vám. Rozhodnite sa práve teraz, pri čítaní tejto knihy, a pokúste sa zmeniť svoj život a nasmerovať ho k šťastiu, úspechu a zdraviu. Nikdy nehovorte, že sa to nedá. Všetci máme právo výberu – správať sa voči sebe rozumne a s rozvahou, alebo si naďalej ľahostajne ničť svoje zdravie.

Na podporu správnosti vašej voľby a odvahy urobiť vo svojom živote zmeny pripájam slová spisovateľa Logana Pearsalla Smitha: *Neexistuje nič ponižujúcejšie ako poznanie, že ste prišli o slivku, pretože ste sa z nedostatku odvahy báli zatriať stromom.*



AKÝ JE ĽUDSKÝ POTENCIÁL?

Stále nepoznáme ani tisícinu percenta toho, čo nám ponúka príroda.

Albert Einstein

Ste pevnou súčasťou celého vesmíru, každý z vás má v sebe obrovský potenciál sily a schopností. A osobitne v tom, čo si myslíte, čomu veríte a čo si želáte, máte bezhraničnú slobodu. Tento rozmer životnej slobody vám otvára priestor nekonečných možností. Nie ste len vonkajší pozorovatelia a pasívne OBETE, nie ste krehké a bezmocné stvorenia, ale silné a výrazné osobnosti, mocní VLÁDCOVIA, ktorí disponujú obrovskou vnútornou silou. Hľadajte ju sami v sebe, v hĺbke svojho vnútra, vo svojom srdci a vo svojich myšlienkach. Urobte všetko pre zmenu ustrnutého myslenia, ktoré vás zväzuje. Nezapomnite, že možnosť voľby znamená aj možnosť zmeny. A zmena myslenia znamená predovšetkým zbaviť sa obmedzenia, nazerať na problém z viacerých strán a byť vytrvalý. Keď sa zbavíte toho, čo vás obmedzuje, začnete si uvedomovať krásu života, ktorý vás obklopuje. Každý má právo byť šťastný, milovaný a uznávaný a užívať si každý deň svojho života.

*Keď sa zbavíte toho, čo vás obmedzuje,
začnete si uvedomovať krásu života,
ktorý vás obklopuje.*





VIETE, ŽE NEVIETE

Svet je obrovské miesto plné tajomstiev.

Alexander Svijaš

Máte pocit, že dnešný svet sa mení tak rýchlo, že nestíhate všetko vnímať? Zázraky techniky nám uľahčujú život, veda odhaľuje stále nové a nové tajomstvá, ale nedokáže na všetko dať odpoveď a mnoho vedeckých odborov je stále iba na začiatku svojho bádania. Veda nedokáže s absolútnou istotou určiť, prečo veľa vecí funguje tak, ako funguje. Prevratné zmeny na poli vedy dosiahla kvantová fyzika. Pred rokom 1905 sa veda pridržiavala zásad tzv. newtonovskej fyziky, ktorá (okrem iného) tvrdila, že atóm je pevná hmota. V tom istom roku Albert Einstein, jeden z najväčších vedcov histórie ľudstva, svojím matematickým vzorcom, ktorý vyjadruje, že všetko je energia a všetko sa na energiu pretvára, úplne zmenil svet. Vďaka tomuto poznaniu veda urobila obrovský skok dopredu. Naučili sme sa využívať energiu takými spôsobmi, o akých sa nám pred niekoľkými desiatkami rokov ani nesnívalo.

Mnohé vedecké objavy vedú aj k ohromujúcemu poznaniu o fungovaní vesmíru. Vesmír sa skladá z neustále sa meniacich energetických polí, ktoré sa vzájomne prelínajú, ovplyvňujú a vytvárajú náš svet. Je to pre nás nesmierne dôležité, pretože aj my sme súčasťou týchto energií a dáva nám to celkom nový pohľad na to, čo realita skutočne znamená a odhaľuje. Okrem toho nové objavy potvrdzujú, že pri prenášaní energie nijakú úlohu nehrá priestor ani čas, odhaľujú netušené možnosti ľudského ducha a rešpektujú aj novodobý fenomén samoliečby. A keď si uvedomíte, že ste súčasťou energie, z ktorej je VŠETKO utvorené, potom toto vedomie ovplyvní aj vaše nazeranie na život a na samého seba a začnete viac dôverovať svojim schopnostiam. To, čomu skutočne veríte, spája realitu so všetkým, čo si len dokážete predstaviť, a to vašim túžbam a snom vdychuje život.



ĽUDOM SA TAKMER NIKDY NEDARÍ BYŤ ŠŤASTNÍ,
PRETOŽE STÁLE VIDIA MINULOSŤ LEPŠIU, AKO BOLA,
PRÍTOMNOSŤ HORŠIU, AKO JE,
A BUDÚCNOSŤ RUŽOVEJŠIU, AKO BUDE.

MARCEL PAGNOL

*N*ESPOMÍNAJTE,
NEPLÁNUJTE,
ALE ŽITE



MINULOSŤ

Minulosť je významná ako prameň poučenia, vedomostí a skúseností. Nebuďte však jej otrokmi. Ak sa nedokážete odpútať od minulosti, potom rada, ktorá patrí práve vám, znie: Nedopusťte, aby vás vaša minulosť a váš predchádzajúci život zväzovali v prítomnosti. Minulosť je za vami, je to uzavretá kapitola, nedá sa na nej nič zmeniť a je to stopa, ktorú za sebou zanechávate. Ak sa v myšlienkach donekonečna prehŕňate v minulosti a žijete spomienkami, pripravujete sa o zážitok prítomnosti. Nešťastné spomienky, smútok a výčitky pre zlé osobné rozhodnutia vám bránia žiť plnohodnotným životom. Uvedomte si, že aj vaše nevelmi šťastné detstvo či nepriaznivý rodinný pôvod sú raz a navždy uzavretou kapitolou. Rodičia za daných okolností urobili to, čo mohli urobiť. Prestaňte lipnúť na veciach, ktoré nemôžete zmeniť, v opačnom prípade budete prešlapovať na mieste.



PRÍTOMNOSŤ

Žite prítomnosťou. Túto okrídlenú vetu ste určite už veľakrát počuli. Nepremárnite svoj život spomienkami na minulosť a obavami z budúcnosti. Každý človek sníva o úspešnom a spokojnom živote, ale len málokedy si všíma šance a drobné príležitosti, ktoré sa mu ponúkajú. Nešťastnou vlastnosťou mnohých ľudí je, že odkladajú svoj život až na niekedy inokedy, keď budú lepšie pripravení a bude priaznivejšia situácia. Ibaže život nanečisto, žiaľ, neexistuje. Ak budete ustavične iba čakať na niečo veľké a skutočné, môže sa vám stať, že jedného dňa zistíte, ako vám život pretiekol medzi prstami a vy stále len čakáte. Život nie je večný, ale vy často žijete tak, akoby ste mali pred sebou stovky rokov. *Vašu budúcnosť tvorí to, čo robíte dnes, nie to, čo budete robiť zajtra*, povedal autor motivačných kníh Robert Kiyasaki.

Naučte sa uvažovať v pojmoch TERAZ, HNEĎ, V TEJTO CHVÍLI a nezabúdajte, že každý nový deň je jedinečným, radostným a novým zážitkom. Je plný momentálnych okamihov, možností a príležitostí nesmiernej ceny. Áno, každý deň je malý zázračný sviatok, sviatok života. Práve dnešok je vašim

najväčším bohatstvom a je to jediný dar a majetok, ktorý vám nikto nevezme. Je to čas, nad ktorým máte neobmedzenú vládu. Usilujte sa prítomnosť a dnešný deň, každú hodinu a každú minútu vnímať ako svojho veľkého spojenca.

Naučte sa ráno vstávať s absolútnym odhodlaním vyťažiť z nadchádzajúcich dvadsiatich štyroch hodín maximum. Dajte každému dňu príležitosť, aby mohol byť tým najkrajším dňom vášho života. Možno máte pred sebou ešte veľa dní, ale DNEŠNÝ DEŇ sa nikdy nezopakuje. Nikdy ho znovu neprežijete. Nieкто povedal, že pre múdreho človeka znamená každý nový deň nový život. Majte na pamäti, že váš vzťah k životu je vašim vzťahom k prítomnosti, a okamžite sa pustite do práce. Žite svoj život každú chvíľu práve TERAZ a TU.

Patríte medzi skôr narodených? U mnohých starších ľudí môžete pozorovať, že žijú len z minulosti, spomínajú, aké to bolo, keď boli mladí, čo všetko bolo iné a aké to bolo krásne. Vnímajú starobu ako neradostnú etapu svojej existencie a vo svojom chorom tele už len dožívajú. Okrádajú sa tak o kus svojho života, pretože v každom veku má človek možnosť naplno prežívať prítomnosť.

*Neobzerá sa ten,
kto mieri ku hviezdám.*

Ak máte hlavu plnú smutných, frustrujúcich a zlostných myšlienok z toho, čo sa deje okolo vás, a leží na vás ťarcha spomienok z minulosti (nech sú už akékoľvek) a obavy z toho, čo príde, vaša životná cesta začne stagnovať a ochudobníte sa o možnosť vychutnať prítomnú chvíľu a naplno ju prežiť. A nebola by to škoda, keď každému z vás život toľko ponúka? Leonardo da Vinci povedal: *Neobzerá sa ten, kto mieri ku hviezdám.*



VYSKÚŠAJTE NA SEBE

Návodom na intenzívne vnímanie prítomnosti vás nechcem navádzať na ľahkomyselnosť a závery typu: Prečo sa mám teraz obmedzovať, uskromňovať a šetriť, keď mám žiť naplno? Prečo mám márníť čas vzdelávaním, keď neviem, čo bude zajtra? Mojou odpoveďou sú slová Charlieho Chaplina: *Zaujímam sa o svoju budúcnosť, pretože v nej hodlám stráviť zvyšok svojho života.* A kde chcete stráviť svoj život vy?

Umenie vychutnať si a vnútorne precítiť prítomnosť je výborná protilátka proti ťažkostiam, problémom, bolesti a podobne. Keď sa naplno ponoríte do prítomnosti, budete prežívať len jeden okamih a nič iné. Veľmi silne si uvedomíte a precítite silu vlastného jedinečného JA. Podstatou žitia v prítomnosti je absolútne prijatie všetkého, čo je tu. Sústreďte sa a pýtajte sa sami seba: Ako sa cítim práve teraz? Toto vedomé zastavenie vám umožní prijať prítomnosť a zároveň priniesie upokojenie. Nevyhľadávajte výhovorky typu, že to nejde, že nemáte čas alebo že je to pre vás príliš ťažké. Začnite hneď, neodkladajte to na inokedy.



BUDÚCNOSŤ

Mnohí ľudia príliš často myslia na svoju budúcnosť a neuvedomujú si, že budúcnosť patrí DNEŠKU. Ľudia zameraní na budúcnosť sa sústreďujú na niečo, čo sa ešte len stane. Často opakujú vety: Keď doštudujem. Keď si našetrím. Keď urobím to či ono... Keď však tento čas konečne príde, často nevedia, čo majú robiť a nedokážu konečne začať žiť. Radšej si vytýčia nový cieľ v budúcnosti. Neraz s údivom zisťujú, že celý život prežili čakaním na niečo, čo sa nikdy nestalo.

Každého, kto sa nadmieru zapodieva ďalekou budúcnosťou a premýšľa o nej, postihujú starosti, obavy, plytvanie energiou, strach a nervozita. Aj tí najsilnejší jedinci zapochybujú, keď sa k ľarche včerajška a k problémom dneška pridá ešte obava a starosť o zajtrajšok. Neznamená to, že myšlienky na budúcnosť treba úplne vymazať, ale najlepši spôsob, ako sa pripraviť na zajtrajšok, je zmobilizovať všetky svoje schopnosti a všetok svoj elán a najlepšie urobiť všetko to, čo máte urobiť dnes. Nezabúdajte na Budhove slová: *Nelipnite na minulosti, nesnívajte o budúcnosti a sústredte svoju myseľ na súčasnosť.*

*Nelipnite na minulosti,
nesnívajte o budúcnosti
a sústredte svoju myseľ
na súčasnosť.*

PÁR SLOV NA ZÁVER

Ako inak uzavrieť túto kapitolu než múdrymi slovami, ktoré povedal môj obľúbený autor mnohých kníh Dale Carnegie: *Jedna z najtragickejších črt ľudskej povahy, akú poznám, je tá, že všetci sa snažíme oddalovať žitie. Všetci snívame o čarovnej ružovej záhrade niekde za horizontom namiesto toho, aby sme sa dnes tešili z ruží, ktoré nám kvitnú pod oknami.* Čítajte si tieto riadky každý deň.

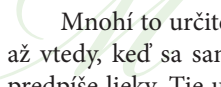


KAŽDÝ Z NÁS V SEBE NOSÍ LEKÁRA.

KURT TEPPERWEIN

2 VAŠA CESTA
ZA ZDRAVÍM





Mnohí to určite poznáte – kedy si spomeniete na svoje zdravie? Väčšinou až vtedy, keď sa samo ohlási a ochoriete. Potom idete k lekárovi, ktorý vám predpíše lieky. Tie utlmia príznaky choroby, ale príčinu neodstránia. Ozajstné uzdravenie predstavuje viac ako odstránenie príznakov nejakej choroby. Slovo lekár pochádza z latinského slova, ktoré v preklade znamená učiteľ. A hlavným poslaním lekára by malo byť učiť, ako sa vyhnúť a predchádzať chorobám. Ak ste chorí a skutočne sa chcete vyliečiť, budete musieť vo svojom živote veľa vecí zmeniť. Nebude to jednoduché, o čom svedčia aj múdre slová Marka Twaina: *Zvyk je zvyk, nedá sa jednoducho vyhodit' z okna, musí sa trpezlivo posúvať dolu zo schodov, schodík po schodíku.*

*Zvyk je zvyk, nedá sa jednoducho
vyhodit' z okna, musí sa trpezlivo
posúvať dolu zo schodov,
schodík po schodíku.*

Musím zdôrazniť, že v tejto knihe sa ani v náznaku nestaviam proti medicíne. Lekárom patrí veľká vďaka za všetko, čo robia pre uzdravenie chorých ľudí. Ja iba polemizujem s názorom väčšiny ľudí, že zdravie môžu získať len u lekára, v lekární či v nemocnici. Pre väčšinu pacientov lekárske predpis znamená potvrdenku na zaručené zdravie. Pritom podľa uskutočnených analýz vyše päťdesiat percent pacientov, ktorí prídu k lekárovi, trpí poruchami, ktoré by mohli zvládnuť vlastnými silami. Ako? Neraz by viac pomohla zmena životného štýlu či samoliečebný program, ktorý nájdete v tejto knihe, než reklamou zviditeľnená zázračná pilulka.



CHOROBA VŽDY ZASKOČÍ

Hoci je svet plný utrpenia, je plný aj jeho prekonávania.

Helen Kellerová

Vaše telo má na starosti množstvo funkcií – pohyb, spracovanie a trávenie potravy, pitie atď. Splňa všetky vaše požiadavky ako verný sluha, pracuje, aj keď spíte, zásobuje všetky orgány živinami, zabezpečuje cirkuláciu krvi, kontroluje dýchanie. Usiluje sa dať do rovnováhy všetky nedostatky zavinené nesprávnym životným štýlom, nevhodným stravovaním, nedostatkom pohybu a stresom a vylučuje z organizmu všetky škodlivé látky. Nie vždy sa mu to stopercentne darí, pretože do organizmu privádzate ďalšie a ďalšie škodliviny.

Väčšina ľudí sa nespráva k svojmu telu príliš ohľaduplne a sú pobúrení, keď im telo dáva najavo nespokojnosť so zaobchádzaním v podobe bolesti, zdravotných problémov alebo ťažkej choroby. Riešia to zvyčajne tak, že akýkoľvek náznak ochorenia okamžite potlačia.

Keď ochoriete, začnete svoje telo nenávidieť. Choré telo sa pre vás stáva príťažou, s ktorou si neviete dať rady. Najjednoduchšie je zájsť k lekárovi, aby napravil to, čo ste si sami spôsobili. Ibaže lieky väčšinou zaberajú len krátkodobu, pretože klasickú medicínu zaujímajú v prvom rade príznaky choroby, nie ich príčina. Príznaky by sa mali odstraňovať v akútnych prípadoch, z dlhodobého hľadiska je to vždy len oddiaľovanie choroby a potláčanie jej symptómov, čo sa človeku väčšinou zvykne vypomstiť.

Súhlasím s tým, že lieky proti bolesti patria medzi najväčšie výdobytky medicíny, a keď sa s nimi rozumne narába, veľmi pomáhajú pri zmiernení utrpenia a liečbe chorôb. Ibaže, nanešťastie, často sme svedkami ich chaotického a nadmerného užívania, čo sa negatívne prejaví na zdravotnom stave každého človeka. Výsledkom je, že z ľudí sa stávajú hypochondri, ktorí z každého pichnutia urobia vážnu chorobu. Mnoho liekov na potlačenie bolesti túto bolesť len zakrýva, umŕtvujú v tele mechanizmus, ktorý upozorňuje na skutočnosť, že niečo nie je v poriadku. Cena, ktorú vaše telo (teda vy) musí za potlačenie bolesti bez ohľadu na jej základné príčiny zaplatiť, je vysoká.

Bolesť a choroba nie sú vždy len známkou nalomeného zdravia, ale môžu byť výsledkom duševného stavu, stresu, napätia, frustrácie, nedostatku spánku, zlého stravovania, nadmernej konzumácie alkoholu, fajčenia, nedostatku pohybu a ďalšieho nešetrného zaobchádzania, ktorému vystavujete svoje telo. Zodpovednosť za choroby sa veľmi často pripisuje vonkajším faktorom, pretože je to jednoduchšie a vy nemusíte dávať najavo, čo vás hnevá, čo vám spôsobuje stres a čo vás trápi. Pre väčšinu ľudí je typická neznalosť, ľahkomyseľnosť alebo lenivosť, sú pohodlní vynaložiť námahu urobiť niečo so svojím zdravím a so svojím telom, so sebou samými. Táto kniha sa vám usiluje poskytnúť rady, čo môžete urobiť, aby vám telo prinášalo radosť a, naopak, čo máte robiť, aby ste vy prinášali radosť svojmu telu. Záleží iba na vás, ako sa rozhodnete.



PÁR SLOV NA ZÁVER

Skutočnosť, že pri každej chorobe potrebujete lekára, aby ste znovu získali zdravie, sa stala najväčším biznisom všetkých čias, ktorý využíva automatické získavanie peňazí vo forme povinného zdravotného poistenia. Platíte, aj keď nie ste chorí, teda na základe tzv. princípu solidarity s tými, ktorí sú chorí. Ale najviac z toho ťaží farmaceutický priemysel, ktorý má viac peňazí, moci a politických väzieb, ako si vôbec dokážete predstaviť.

