

JÁN ZBOJEK

Šlabikár zdravia

Ako sa uzdraviť bez liekov a lekárov



Tretie
doplnené
vydanie

Ján Zbojek

Šlabikár zdravia

Ako sa uzdraviť bez lekárov a liekov

Paco - Fin 2017

Obsah:

Úvod	5
1.Človek a zdravie.	6
- 1.1 Duševná podstata človeka.....	7
- 1.2 Podstata choroby a zdravia.....	9
- 1.3 Systémový pohľad na zdravie človeka	14
- 1.4 Neviditeľní nepriatelia nášho zdravia.....	17
- 1.5 Ako pristupujú ľudia k zdraviu.....	18
- 1.6 Zdravie, vzdelanie a peniaze.....	22
2.Hygiena duševného zdravia.....	30
-2.1. Duševné zdravie človeka.....	30
-2.2 Duševné telo.....	33
-2.3.Princípy uzdravenia duševného tela.....	35
3.Hygiena emočného zdravia.....	38
-3.1 Emočné zdravie človeka.....	38
-3.2 Emočné telo.....	40
-3.3 Princípy uzdravenia emočného tela.....	44
4. Hygiena fyzického tela.....	48
4.1.Fyzické zdravie.....	48
4.2 Fyzické telo.....	49
4.3. Štruktúra a funkcie telesných systémov organizmu.....	51
4.4.Biologické stravovacie cykly tela.....	55
4.5. Spoznaj sám seba.....	58
4.6. Ako dosiahnuť zmenu stravovacích návykov	67
5. Základné piliere zdravia - Životospráva	71
5.1 Strava.....	71
a. Energia potravín.....	73
b. Z čoho sa skladá naša strava.....	77
c. Základy zdravej výživy.....	86
d. Ph – faktor potravín, kyslosť a zásaditosť.....	94

5.2. Nápoje.....	99
5.3. Pohyb a dýchanie.....	108
5.4. Kúpele a masáže.....	116
a. Osobná hygiena a nebezpečné látky v kozmetike.....	118
b. Register nebezpečných látok v kozmetike.....	119
5.5. Odpočinok a relax.....	120
6.Základné princípy uzdravovania človeka.....	127
6. 1.Očista - detoxikácia.....	128
1. Diéty a hladovanie.....	136
2. Očista od parazitov, baktérií a plesní.....	139
3. Očista hrubého čreva.....	141
4. Očista pečene a žlčníka.....	144
5. Očista ľadvín.....	147
6. Očista lymfy.....	148
7. Očista ciev.....	149
8. Očista kĺbov od solí.....	150
9. Očista nosohltanu a pľúc.....	150
6.2.Doplnenie – energizácia.....	156
a. Ovocné a zeleninové šťavy.....	157
b. Mixované nápoje – smoothies.....	159
c. Surová strava.....	161
d. Byliny.....	162
6.3. Harmonizácia – regenerácia	168
a. Správne kombinovanie potravín.....	169
b.Stravovanie na základe metabolického typu.....	175
c. Ako si stanoviť vlastný stravovací program.....	177
d. Ako začať s uzdravovacím programom.....	179
7. Bylinné zmesi FG na bunečnú očistu, doplnenie a harmonizáciu tela.....	182
Desatoro úspechu v zdraví.....	187

Test zdravia a životosprávy.....

Záver.....190

Úvod

V tejto knihe sa chcem s vami podeliť o svoje skúsenosti so zdravím z pohľadu bežne mysliaceho človeka. Vychádzam z dlhoročnej skúsenosti s vlastným zdravím, ale aj zdravotnými problémami blízkych ľudí v mojom okolí. Ďalej z nadobudnutých vedomostí počas štúdia rôznych smerov a odborov zaoberajúcich sa človekom, mysl'ou a jeho zdravím. Ináč povedané, pri písaní tejto knihy sa opieram o zdravý sedliacky rozum.

V žiadnom prípade nechcem fušovať do remesla lekárom a medicíne, ktorí si vyhradzuju právo na liečenie zdravotných problémov ľudí. Nie som vyštudovaný lekár, a ani nechcem ľudí liečiť. Vychádzam z ľudovej múdrosti: „*Lekár lieči, človek sa uzdravuje*“. Radšej sa zameriavam na proces vlastného preventívneho uzdravovania organizmu človeka, jeho detoxikácie, alkalizácie a regenerácie.

V knihe Šlabikár zdravia chcem poukázať na podstatu systému zdravia. Vychádzam z toho, že každý človek sa dokáže uzdraviť sám. K tomu však potrebuje nadobudnúť základné vedomosti o pilieroch zdravia a princípoch uzdravovania. Pri uzdravovaní sa opieram o prírodné zákony života, ich pochopenie a dodržiavanie. Pri zdraví sa najviac prejavuje pôsobenie zákona spätného pôsobenia. Ten je charakterizovaný : „*Čo zaseješ, to zožneš*“. Alebo ináč povedané, čo do seba dostanete vo forme jedla, nápojov a kozmetiky, také bude vaše zdravie. Na zdravie má vplyv aj zákon príťažlivosti rovnorodého. Jednoducho povedané: „*Na čo najviac myslíš, to sa aj stane*.“

Ľudské zdravie je len prirodzeným výsledkom toho, na čo človek najčastejšie myslí. Nie nadarmo sa hovorí, že: „*Neznalosť zákonov neospravedlňuje*.“ Dá sa povedať, že všetky choroby si vytvárame sami, a preto len my sami sa ich môžeme zbaviť. Nedokážu to za nás urobiť ani lekári a nimi predpísané lieky, ani výživoví poradcovia, dietológovia, ani rady a špeciálne diéty.

Najdôležitejšie je porozumieť, ako funguje človek, jeho telo a pochopiť systém zdravia. Ak spoznáte sami seba, ľahšie pochopíte, čo spôsobuje a vyvoláva príznaky chorôb. Potom rýchlo nájdete optimálny spôsob, ako odstrániť tieto príčiny. Kniha vám umožní pochopiť, aká je podstata a príčina chorôb. Ľudské telo je veľmi zložitý systém, ale základné zásady ako ho udržať zdravé sú veľmi jednoduché.

Mať pevné a dlhodobé zdravie je naša prirodzená vlastnosť. Tak ste boli stvorení, a preto by malo byť zdravie pre každého človeka úplná samozrejmosť. Napriek tomu na jeho sústavnú obnovu a údržbu vynakladáte zbytočne veľké množstvo energie, času a peňazí. Pri čítaní tejto knihy sa dozviete ako správne žiť, jesť a piť v súlade s vašimi fyziologickými a biochemickými procesmi. Ak budete dodržiavať základné piliere zdravia a životosprávy, budete odmenení pevným zdravím, dlhodobou vitalitou a životom bez chorôb.

Problematiku sedliackeho rozumu rozoberám v knihe: *Zdravý sedliacky rozum. (Paco- fin, 2015).*

1.Človek a zdravie

Väčšina autorov kníh o zdraví, ktoré som prečítal si prešla peklom najrôznejších chorôb. Buď dostali vážnu chorobu, alebo boli tuční, nepohybliví a všetci sa im posmievali. Vo veľa prípadoch ich už lekári odpísali, a tak sa začali dôslednejšie zaujímať o svoje zdravie. Štúdium zdravia brali ako východisko z núdze, a práve tým sa postupne stali odborníkmi na zdravie. Vlastné uzdravenie a návrat do normálneho života teraz ukazujú ako najlepší príklad toho, že to funguje aj bez lekárov a liekov.

Som od narodenia zdravý. Okrem bežného nachladenia som neprekonal žiadne vážne choroby ani operácie. Nemal som ani závažnejšie zranenia. Nepoznám teda pocity chorého človeka, ani pocity slastného uzdravenia z vážnej choroby alebo úrazu. Nebudem vám radiť, ako sa čo najskôr vyliečite z vašich zdravotných problémov. Skôr chcem poukázať na to, ako sa dostať do zdravotných problémov a ako tomu predísť. Zdravie považujem za prirodzený stav ľudského organizmu. Bol som odjakživa hyperaktívne dieťa, a tak som sa vo voľnom čase venoval športu. S odstupom času som zistil, že som sa správal celkom prirodzene a rovnako prirodzené boli aj moje stravovacie návyky. Odmenou mi je trvalé zdravie, vitalita a stabilná váha. Moji rodičia trpeli nadváhou, vysokým tlakom, problémom so zažívaním a to spôsobilo ich predčasný odchod zo života.

Dnes môžem skonštatovať, že väčšina z ľudí si môžu za svoj zdravotný stav sami. Za mnohé zdravotné problémy môže naša strava, stravovacie návyky a životný štýl. Slová ako jedlo, jedenie, jedáleň, jedálny lístok sú pre nás veľmi dôležité. Slovo jedlo sa skladá z dvoch častí: jed - lo. Všetci dobre poznáme účinky jedu. V tejto knihe chcem poukázať, že podobné účinky majú na nás aj naše jedlá, ktoré nás doslova otravujú ako jed. Vychádzam z toho, že ak naša strava a stravovacie návyky dokázali znehodnotiť naše zdravie, tak potom logicky len zmenou stravy a návykov sa dokážeme z toho dostať von. Strava nás dokáže otráviť, ale aj uzdraviť. Musíme sa len naučiť základy správneho stravovania a základné princípy uzdravovania.

Nie som zástanca žiadnych radikálnych zásahov do organizmu, ani špeciálnych stravovacích diét. Som presvedčený, že každý rozumný človek sa dokáže uzdraviť a regenerovať len vtedy, keď sa správa prirodzene a je v rovnováhe. Niekedy je lepšie nezasahovať do samoliečebného procesu ľudského tela zvonku. Stačí, ak sa začnete správať prirodzene a necháte organizmus, aby sa sám uviedol do rovnovážneho stavu. Ináč povedané, keď mu v tom nebudete brániť, organizmus sa sám uzdraví. Niekedy je už organizmus v takom zanedbanom stave, že si sám nevie poradiť s našim znečistením. Vtedy mu musíte pomôcť s očistou od toxínov a doplnením chýbajúcich živín.

Zdravie je vašim najväčším darom života na tejto planéte. Medzi dary života okrem vášho zdravia patria aj vzduch, voda, príroda a slnko. Dá sa povedať, že pre šťastný a spokojný život máte vlastne všetko, čo potrebujete. Radostný stav zdravia považujem všeobecne za najväčší úspech, ktorý môžete v živote dosiahnuť. Nie je to tak vždy a všade. Na jednej strane máme veľa chorých a telesne postihnutých ľudí. Na druhej strane existujú ľudia, ktorí nevedia, čo je to choroba a dokonca niektorí nemusia vôbec ješť. Na prežitie im stačí len čistá voda a vzduch. Rozdiel medzi zdravými a chorými je len v úrovni vedomostí o sebe ako o druhu a v poznaní prírodných zákonov života. Najskôr by ste mali spoznať seba ako druh, vašu fyziológiu, možnosti a schopnosti. Keď sa prispôbíte okolitému svetu a jeho prírodným podmienkam, môžete sa tešiť dobrému zdraviu a spokojnému životu. Poďme

sa teda pozrieť bližšie na človeka, jeho podstatu a na svet, v ktorom žijeme na základe zdravého sedliackeho rozumu.

1.1 Duševná podstata človeka

Človek sa po narodení ocitá v cudzom prostredí vyzbrojený takmer dokonalým telom a zmyslovými orgánmi. Na svoju existenciu na Zemi dostal prírodné prostredie, slnko, vzduch, vodu s množstvom rastlín a živočíchov. K prežitiu je vyzbrojený jedinečným ľudským telom a mysl'ou. Na svoje zdokonalenie na Zemi dostal päť fyzických zmyslov a ešte k tomu vedomie, cit, rozum, talent a inteligenciu. Pomocou nich sa od narodenia učíme poznávať jednotlivé veci, ktoré nás obklopujú. Veľkú úlohu pri poznávaní zohrávajú rodičia a najbližší. V podstate od nich získavame prvé názory na svet, život a zdravie.

Všetko čo nás obklopuje je energia na rôznych úrovniach rýchlosti elektro magnetických žiarení. Ich frekvencie poznáme v bežnom živote aj ako vlnová dĺžka. Ľudia sú vybavení zmyslovými orgánmi, ktoré sú schopné zachycovať vibrácie energie a identifikovať jednotlivé žiarenia. Sú to zrak, sluch, hmat, čuch a chuť. Máme ešte aj šiesty zmysel a to je cit, ktorý poznáme aj pod názvom intuícia. Zmyslové orgány máme nerovnako vyvinuté, a preto vnímajú jednotliví ľudia svet rôzne.

Sme jediný živočíšny druh na Zemi, ktorý má takúto komplexnú výbavu. Všetko, čo do nášho života prichádza je vďaka schopnosti vnímania. Sme vyzbrojení obrovskou silou vedomia. Ináč povedané, čo si dokážeme vedomo predstaviť, to aj dokážeme uskutočniť. Vedomie nám dáva nesmiernu tvorivú moc. Záleží len na nás, ako s ňou budeme zaobchádzať.

Okrem nehmotného vedomia sme dostali na existenciu v hmotnom svete fyzické telo. Žijeme v duálnom svete fyzickej hmoty a nehmotného vedomia. Na celistvé fungovanie a ďalší rozvoj by nám však len samotné fyzické telo nestačilo. Svet vznikol na základe trojjednosti (Otec, syn a Duch svätý). Táto trojjednosť je votkaná do všetkého, čo existuje. Rovnako ako všetko pri stvorení vychádza z trojjednosti, musí to tak byť aj s človekom. Človek sa skladá z duševného, emočného a fyzického tela. Prvé dve telá sú zložené z nehmotných častí, ktoré sa podieľajú na riadení fyzického tela.

Z toho vyplýva, že nás riadi duševno, sme vedení prostredníctvom emócií a tomu všetkému sa podriadiť fyzické telo ako realizačný mechanizmus. Riadiace zložky človeka sú nehmotné a tvoria hlavnú časť ľudského bytia. Fyzické telo sa správa ako poslušný robot, ktorý vykoná všetko, čo mu myseľ a emócia prikáže. Medzi fyzickým, emočným a duševným telom je pevné prepojenie. Fyzické telo má obmedzenú životnosť asi na 120 rokov. Počas života sa na ňom objavujú rôzne nerovnováhy. Tieto príznaky voláme choroba. Po fyzickej smrti sa duševné a emočné telo oddelia od hmotného tela. Z toho vyplýva, že duševná podstata človeka ostáva naďalej. Preto nie je existencia človeka obmedzená časom, priestorom ani smrťou.

Duševné telo

Predstavuje svet veľmi rýchlych vibrácií energie ako odraz božského vedomia v nás. Naše vedomie je vlastne živý počítač, ktorý zbiera a zoradzuje informácie, vytvára myšlienky a vlastní názory. Myšlienky sú informácie zložené z nehmotných energií. Duševné telo prostredníctvom nášho vedomia smeruje naše myslenie k zdokonaľovaniu a uzdravovaniu fyzického tela. Myslenie spúšťa celý reťazec udalostí a okolností nášho života, vrátane nášho zdravia.

Emočné telo

Má zásadný vplyv na naše zdravie alebo choroby. Podľa mňa je práve v emočnom tele ukrytá väčšina príčin zdravotných problémov a chorôb. Je to ešte nepopísaná stránka podstaty nášho zdravia (terra incognita). Emočné telo funguje ako energetický transformátor, ktorý premieňa veľmi vysoké vibrácie duševnej energie na emócie. Emócia je duševná sila schopná meniť formu akejkoľvek skutočnosti. Emócia priamo pôsobí na fyzické telo a jeho jednotlivé orgány, kde dochádza k jej zhmotneniu do pocitov. Pocity sú spojené s našimi prirodzenými pudmi a inštinkami, ako sú pud sebazáchovy (strach), rozmnožovací pud (sex), ktoré fungujú aj bez nášho vedomia. Emočné telo poznáme aj pod názvom bioenergetické telo alebo aura. Počas života človeka sa nedá oddeliť duševné a emočné telo od tela fyzického.

Fyzické telo

Človek dostal do „prenájmu“ fyzické telo ako nástroj, pomocou ktorého musí pracovať na svojom rozvoji v tomto hmotnom svete. Fyzické telo potrebuje na svoju existenciu výživu, vodu, vzduch, aktívny pohyb, odpočinok. V zdravom tele je možné žiť spokojne dlhé roky. Zanedbaná starostlivosť o telo sa prejavuje častým nachladením, bolesťami zubov, zažívacími problémami, opakujúcimi sa chorobami, únavou, zlým duševným stavom, rýchlym starnutím alebo predčasnou smrťou.

Človek je komplexom fyzického tela a nehmotnej podstaty. Všetko je pevne navzájom prepojené a nedá sa za jeho života rozdeliť. Fyzické telo človeka sa skladá z hmotného tkaniva. Tkanivo sa skladá z buniek – molekúl. Molekuly sa skladajú z atómov. Atómy z elementárnych častíc - jadro, protóny, neutróny, elektróny. Elementárne častice sa ďalej skladajú z kvantov, ktoré sú už určitým podielom hmotnej a nehmotnej energie. Kvanty sa skladajú z ešte jemnejších častíc. Takto by sme mohli pokračovať až k éteru, ktorý predstavuje energiu ako „čistú základnú energiu - informáciu.“ Stále je to tá istá energia, len počas existencie sústavne mení svoju formu.

Príklad

Ako vhodný príklad si uvedieme kolobeh vody v prírode. Voda sa nachádza na Zemi v troch skupenstvách. Je to stále tá istá voda, len v inej forme. Keď začneme ochladzovať vodnú paru, najskôr sa premení na kvapalinu a potom stuhne na ľad. Podobný, ale opačný efekt dosiahneme, keď začneme ohrievať ľad. Zvyšovaním teploty sa premení postupne na vodu, vodnú paru, kyslík a dusík a nakoniec opäť na éter, čistú energiu – substanciu života.

Človek, ale aj všetko okolo nás je len energia usporiadaná v rôznych formách. Ak je energia v rovnováhe, hovoríme o systéme. Systém predstavuje rovnováhu, dokonalosť, tvorivý rozvoj,

fungovanie a zdravie. Nerovnováhu vnímame ako pasystém, čiže deštrukciu, nedokonalosť, nefunkčnosť a chorobu.

1.2 Podstata choroby a zdravia

Na začiatku by sme si mali ujasniť čo je zdravie a choroba, aký je medzi nimi rozdiel a ako sa prejavujú.

Zdravie je prejav dokonalosti a rovnováhy systému človeka. Znamená rovnováhu medzi duševným, emočným a fyzickým telom a ich zosúladenie so životným prostredím, v ktorom sa nachádzame. V systémovom pohľade je to pozitívna spätná väzba, že systém je v rovnováhe. Zdravie je základná vlastnosť človeka, a preto ho chápeme ako prirodzený stav.

Chorobou môžeme nazvať neprirodzený stav. Ide o nedokonalosť, ktorá predstavuje nerovnováhu systému medzi jednotlivými telami človeka. Nerovnováha býva najčastejšie spôsobená znečistením duševného, emočného alebo fyzického tela. Každá choroba je len náznak, že niečo nie je v poriadku. Choroba je len absencia zdravia. V systémovom pohľade je choroba negatívna spätná väzba, ktorá slúži na to, aby sme urobili potrebnú zmenu a vrátili systém do pôvodného rovnovážneho stavu.

Zdravie človeka znamená, že je systém v rovnováhe (homeostáza). Vtedy všetky orgány fungujú tak ako majú. Každé vybočenie z rovnováhy sa prejavuje rôznymi príznakmi, na ktoré by sme mali okamžite reagovať. Ak to neurobíme, tak sa to neskôr prejaví ako dlhodobý zhoršený stav, čiže choroba. Pri ignorácii príznakov bežnej choroby sa z nej stane chronická choroba. Podstata uzdravovania človeka je v tom, že hľadáme a odstraňujeme skutočnú príčinu zhoršeného stavu. Napríklad, že sa zbavíme toxickéj nečistoty detoxikáciou. Keď sa odstráni príčina (nečistota), choroba sa okamžite stratí a systém sa opäť vráti do rovnováhy – zdravia ako prirodzenej vlastnosti.

Liečenie a uzdravovanie

Ak nás postretnú zdravotné problémy, máme v podstate dve možnosti: **liečbu** alebo **uzdravovanie**.

Liečenie stelesňuje alopatická medicína (farmaceutická), ktorá ponúka len dva druhy liečby akejkolvek choroby: **chemické lieky** a **operáciu**. Chemické lieky sa už dnes používajú úplne na všetko. Od obyčajných bolestí hlavy, zvýšenej teploty a depresie, až po degeneratívne choroby. Operácia je chirurgický zákrok, ktorý napráva problematické stavy ako sú zlomeniny a úrazy. Túto prax v minulosti vykonávali takzvaní felčiari. V poslednej dobe sa fyzicky odstraňuje „napadnuté“ tkanivo, časti končatín alebo celé orgány. Napríklad v prípade rakoviny prsníka sa operačne odstráni prsník a pacientka je akože „vyliečená“. Inokedy sa vyoperuje ľadvina, žľezník, časť žalúdka alebo pľúc. Odstránením orgánu vzniká v tele nerovnováha, ktorá preťažuje ostatné orgány a časom vytvorí ďalšie príznaky choroby na inom mieste tela.

Farmaceutické spoločnosti vynakladajú veľké množstvo peňazí na vývoj liekov. Veľa finančných prostriedkov vydávajú aj na vzdelávanie lekárov, aby ich chemické preparáty správne aplikovali. Z lekárov sa tak stávajú normálni distribútori liekov (díleri). Skutočné „uzdravenie“ človeka, čiže odstránenie príčiny choroby nie je súčasťou takéhoto spôsobu uvažovania.

Medicína a systém zdravotnej starostlivosti sa zameriava na identifikáciu diagnózy choroby a jej liečenie. Liečenie následkov chorôb nerieši problém a ani nevylieči ich skutočné „príčiny“.

Nebezpečenstvo tohto spôsobu liečenia je v tom, že väčšina liekov má druhotné účinky, ktoré spôsobujú vznik ďalších chorôb. Ukazuje sa, že alopatickou medicínou, ktorá sa zameriava výhradne na „liečbu“ dôsledkov sú choroby človeka nevyliciteľné. Medicína nechce pacienta úplne vyliečiť. Chce ho liečiť, aby čo najdlhšie mohol užívať predpísané lieky, ktoré mu bude počas života predávať. Úlohou medicíny je vychovávať ľudí závislých na liekoch. Biznis je biznis!!! Lekári a farmaceuti dobre vedia, že na zdravom človekovi sa nedá zarobiť!!!

Uzdravovanie je postavené na vytvorení prirodzenej rovnováhy organizmu. Uzdravovanie ako „tradičná medicína“ je v tej, či onej podobe prírodná medicína stará tisíce rokov. Pri terapii využíva látky získané z prírodných zdrojov. Prírodná medicína lieči choroby prírodnými rastlinami alebo bylinami rastúcimi voľne v prírode. Väčšina týchto substancií nemá žiadne škodlivé vedľajšie účinky.

Základ uzdravovania tvoria detoxikácia tela a jeho regenerácia. Ľudia a zvieratá ju úspešne používajú tisíce rokov na celom svete. Detoxikácia a regenerácia je uzdravovací spôsob, ktorý sa zameriava na skutočnú príčinu choroby. Vracia zdravie a vitalitu našim telám.

„Choroba“ je iba slovo používané lekárskou komunitou na vyjadrenie nerovnovážneho stavu organizmu. Názov choroby je umelo vytvorená diagnóza, ktorá označuje súbor príznakov, ktoré telo momentálne vykazuje ako reakciu na zmenu podmienok. Tieto príznaky sú len dôsledkami príčiny, ktorá je obvykle mimo bolestivého miesta alebo zapáleného orgánu. Komplikované latinské názvy diagnóz a chorôb len ešte viac zahmlievajú neschopnosť medicíny popasovať sa s daným stavom človeka a jeho uzdravením. Stali sa doslova strašiakom, ktorý núti ľudí k podrobeniu a odovzdaniu sa do rúk lekárom.

Skutočné uzdravenie je vždy systémové, komplexné a trvalé.

Medicínske liečenie je nesystémové, obmedzené a dočasné.

Príklad

Pod kuchynským dresom sa vám začína objavovať mláčka vody. Z počiatku ju manželka poutierala suchou handrou, ale potom požiadala vás ako odborníka o pomoc. Vy ste tam dal misku a na chvíľu bol pokoj. Lenže miska sa začala plniť čoraz rýchlejšie a tak ste tam podložili väčšiu nádobu. Odvtedy pravidelne začínate kontrolovať, ako sa nádoba naplňa a odvtedy ju vylievate. Cyklus vylievania sa skrakuje a tak tam podložíte vedro. To vás na určitý čas upokojí a predĺži cyklus vylievania. Po čase prídete na výborný nápad. Do vedra vložíte ponorné čerpadlo, ktoré sa zapne vždy, keď je vedro plné a prečerpá vodu do sifónu. Pred manželkou ste sa stal národný hrdina hodný na návrh na Nobelovu cenu. Po návrate z dovolenky ste našli v kuchyni plno vody a problém sa opäť otvoril. Pred odchodom na dovolenku ste totiž vypli istič a čerpadlo sa nezaplo. To už manželku nahnevalo a tak zavolala vodára. Ten sa pozrel na dres a zistil, že je tam opotrebované tesnenie. Našiel príčinu, vymenil tesnenie a problém s mláčkou sa automaticky odstránil sám.

Podobným spôsobom liečia lekári naše príznaky chorôb. Keby mi lekár povedal skutočnú príčinu príznakov, tak by som si to odstránil aj sám. Ale to by tomu musel najskôr rozumieť. Keď alopatický lekár hovorí o chorobe a jej príznakoch, znamená to, že nerozumie skutočnej podstate ľudského zdravia. Popisuje len reakciu jeho tela na dedičnosť, toxicitu alebo prekyslenie organizmu. Zabudnite na názvy chorôb a ich popisy, pretože pre vaše uzdravenie nie sú dôležité. Vás musí zaujímať príčina týchto stavov.

Príklad:

Ste nachladený, kašlete, kýchate a máte zvýšenú teplotu. Lekár vám oznámi, že máte chrípku a nasadí nejaké lieky. Po týždni takejto terapie máte naďalej teplotu a kašlete ešte viac. Teraz vám lekár predpíše antibiotiká. Po dvoch týždňoch teplota a kašeľ ustúpili a vy sa cítite uzdravení. Ale o mesiac sa to opäť vrátilo. Lekár vám tentoraz okamžite predpíše ešte silnejšie antibiotiká. Keď sa to bude opakovať častejšie, tak vám lekár povie, že máte chronický zápal hrdla a priedušiek. Vyriešol diagnózu a vy ste sa stali majiteľom novej choroby, s ktorou sa musíte naučiť žiť. Skutočná príčina vášho zdravotného stavu je v tom, že máte zanesené dutiny, črevá a cievy odpadom a hlienom. Hlieny sú živnou pôdou pre rozmnoženie baktérií a vírusov. Tieto spôsobili zápal dýchacích ciest. Organizmus sa začal brániť zvýšenou teplotou a vylučovaním hlienov z tela von. Na uzdravenie potrebujete vykonať komplexnú očistu tela od nánosov, usadenín a hlienov, čiže detoxikáciu. Po detoxikácii sa automaticky odstránia dôsledky vo forme zápalov.

Predpisovanie liekov je len zúfalý pokus o napravenie nenapraviteľného. Pre organizmus sú lieky vlastne jedovaté látky, ktoré ho ešte viac zanášajú toxínami. Vo väčšine prípadov urobia viac škody ako osohu, pretože majú druhotné účinky. Pre vás je teraz najdôležitejšie pochopiť, ako funguje ľudský organizmus. Začnite sa očisťovať od usadenín a hlienov v črevách, cievach a tkanivách. Prestaňte sa znečisťovať zlou stravou, nápojmi a kozmetikou. To je skutočná príčina vašich zdravotných ťažkostí. Posilňujte vaše telo, pretože neexistuje nič, čo by ste nemohli uzdraviť. Keď to urobíte, všetky príznaky chorôb sa akoby zázrakom odstránia. Nezabudnite, že silní prežijú a slabí zahynú. To platí predovšetkým na bunečnej úrovni.

Príklad:

Liečenie rakoviny chemoterapiou a ožarovaním na mňa pôsobí, ako keby sme chceli vyhubiť mravce v domácnosti za pomoci plameňometu. Áno, pomocou plameňometu sme vyhubili všetky mravce, ale spolu s nimi sme spálili aj koberce a nábytok. V tých horších prípadoch ste spôsobili požiar celého domu. Rovnakým spôsobom chemoterapiou a ožarovaním zahubíme napadnuté choré bunky, ale spolu s nimi zabijeme aj oslabené a zdravé bunky. Takto oslabený človek po niekoľkých rokoch podľahne inej chorobe, lebo má porušenú imunitu. Podľa štatistiky však už jeho smrť nebude figurovať v kolónke rakovina a prenesie sa do inej oblasti. Výsledný efekt takéhoto liečenia je však rovnaký - smrť. Príčina rakoviny je v znečistení organizmu toxickými látkami a dlhodobým kyslým prostredím.

Funkcie chorôb

Väčšina ľudí vníma nástup choroby najčastejšie ako hrozbu, či hotové nešťastie. Nerozumejú tomu, že choroba je len negatívna spätná väzba, ktorá nás na niečo upozorňuje.

Prvou funkciou choroby je upozornenie pomocou príznakov zdravotných problémov. Človek dostáva ľahkou formou najavo, že jeho súčasný spôsob života sa odklonil z nastavenej cesty.

Druhou funkciou choroby je nutnosť zastaviť človeka, aby sa zamyslel a vrátil ku správne smerovaniu. Zaneprázdnený človek už dávno zabudol na svoju cestu a osobný rozvoj, lebo ho zaslepila honba za pôžitkami a vonkajším úspechom. Nástup choroby spojený so zápalmi, bolesťami, horúčkou a prácou neschopnosťou spôsobí, aby sa dotýčný zastavil, obzrel a zamyslel, či mu stojí za to takto žiť.

Tretia funkcia choroby slúži k zablokovaniu šírenia negatívneho myslenia a jednania ľudí vo veľkom. Vojny, násilie a agresivita vyvolali epidémie moru a cholery, následkom ktorých zomreli

milióny ľudí. Je to len snaha prírody očistiť sa od nebezpečných parazitov a navrátiť tak človeka k rozumu.

Príklad

Ak máte v tele vred, treba ho vyrezať, aby sa nemohol ďalej rozširovať. To je pre každého zrozumiteľné. My sa správame na planéte Zem ako chorý vred, ktorý sa neustále rozpína. Ak ľudstvo neprehodnotí svoj vzťah k planéte Zem, potom môžeme očakávať globálnu ekologickú katastrofu, ktorá sa dotkne veľkého množstva ľudí v záujme zachovania života pre celé ľudstvo. Príroda je múdra a urobí všetko potrebné pre záchranu sveta tak, ako to už niekoľko krát urobila v minulosti.

Príčiny chorôb

1. Vrodené oslabenia

Vrodené oslabenia sú bunčné kódy, ktoré určujú nielen stav tkaniva, ale aj to, ako reaguje na život. Vaše fyzické telo je genetickým odtlačkom vášho rodokmeňa, od otca a matky, čo znamená, že máte veľa spoločných fyzických znakov. Každá bunka vo vašom tele je genetická kópia rodičovskej bunky. Genetická pamäť potom zlepšuje alebo zhoršuje zdravotný stav vašich buniek.

S pribúdajúcimi rokmi vaše vrodené oslabenie zväčšujete alebo zmenšujete, v závislosti na vašom životnom štýle. Negatívne myšlienky, emócie vás oslabujú, zraňujú a to isté sa deje aj s bunkami. Mali by ste začať opravovať vaše slabé miesta, detoxikovať a regenerovať bunky, aby budúca generácia mohla vôbec žiť. Príroda zabezpečuje prirodzený výber najsilnejších druhov. Nikdy nerozmnožuje slabé druhy, a preto slabí sú vždy zničení. Takto príroda udržiava pri živote všetky zdravé druhy. To isté sa dá povedať o každej bunke nášho tela. Ak ste zdedili nejaké nedokonalosti orgánov, môžete začať pracovať na tom, aby ste ich zdokonaľovali a nie, aby ste sa na ne vyhovárali.

2. Toxicita - znečistenie

Toxicita znamená zvýšený výskyt jedov v organizme. Prejavuje sa ako nahromadenie hlienu z mliečnych výrobkov, dráždivých látok a zložitých cukrov, chemikálií, liekov, toxických kovov a minerálnych usadenín. Toxicita pochádza z potravy, vzduchu, vody, kozmetiky, čistiacich prostriedkov a stavebných materiálov. Ľudia dnes viac ako inokedy prijímajú obrovské množstvá toxínov. Telesné kyseliny a toxíny môžu bunky oslabiť a poškodiť. V dnešnej dobe je väčšina toho, čo zjeme a vypijeme kyslé a hlienotvorné. Takáto strava nás okráda o energiu a navyše obsahuje toxické proteíny. Rafinované škroby sa v tkanive nášho tela správajú ako glej a spôsobujú tvorbu lepkavého povlaku. Kyslá toxicita môže zapáliť a upchať tkanivo tak, že odumrie.

Toxíny a hlieny sa ukladajú vo všetkých tkanivách. Obzvlášť nápadné sú v čeľustných dutinách, krku, štítnej žľaze, pľúcach, svaloch, pečeni, ľadvinách a na koži. Niet divu, že pri nádche a chrípke bývajú najčastejšie postihnuté práve tieto partie. Telo sa chce samo „očistiť“ od toxínov pomocou prirodzených procesov zvaných choroba. Mnohé „choroby“ (nádcha, chrípka...) sú výrazom snahy tela zbaviť sa toxínov alebo umierajúcich či odumretých buniek.

3. Prekyslenie organizmu - acidóza

Svet existuje vďaka dynamickej súhre protikladov, bez ktorých by nebola rôznosť ani pohyb. Rôznosť spočíva na dvoch protikladoch: teplo a chlad. Teplé voláme kyslé (acidné) a chladné zásadité (alkalické). Kyseliny vyvolávajú zmenu a zásady udržiavajú rovnováhu. Toto je základný predpoklad fungovania každej biologickej hmoty.

Telo prijímanú stravu trávi, vstrebáva, zúžitkuje a vylučuje prostredníctvom tekutín. K týmto tekutinám patria tráviace šťavy, sliny, krv, bunčné tekutiny, lymfatické tekutiny, pot a moč. Prvky, ktoré tvoria hmotu, sú buď kyslé alebo zásadité. Aby ste si udržali zdravie a vitalitu, mali by byť všetky vaše telesné tekutiny zásadité. Jedinou kyslou telovou dutinou je žalúdok. Tam sa začína štiepenie bielkovín prostredníctvom žalúdočných šŕiav - kyseliny chlorovodíkovej a pepsínu. Keď sa obsah žalúdka presunie do tenkého čreva, začne sa vylučovať žľč, aby tráveninu urobila zásaditou (alkalizácia).

Ak sa skombinuje toxicita s prekyslenou stravou, musíte počítať so zápalmi, vredmi, tumormi a nakoniec aj bunčnou smrťou. Toxíny a hlien blokujú prúdenie krvi a lymfy do buniek a z buniek, čo veľmi zhoršuje ich funkčnosť a zdravie. Zápaly oslabujú bunky a znemožňujú im transportovať živiny cez bunčnú membránu, čo vedie k ich oslabeniu a nakoniec k bunčnej smrti. Kyseliny v tele kryštalizujú (oxidácia) a tieto kryštáliky sa ukladajú v celom tele. Kyseliny takýmto spôsobom dráždia tkanivá a vyvolávajú v nich zápaly. Dnes ľudia konzumujú prevažne kyselinotvorné potraviny. Napríklad mäso, pasterizované mlieko a mliečne výrobky, obilniny a všetky sladkosti.

Ako pristupovať k chorobám?

Narodením sme všetci dostali do vienka takmer dokonalé telá. Žiaľ, nedostali sme k nim jednoznačný „návod na použitie a údržbu.“ Na to, aby sme mohli plnohodnotne fungovať potrebujeme kvalitné palivo, ktoré získavame prevažne zo vzduchu, stravy a nápojov. V každom regióne sveta je zloženie a množstvo stravy odlišné. Rovnako je to aj so starostlivosťou o telo. Naše telo je dokonalý organizmus, ktorý sa sám reguluje, uzdravuje a regeneruje, ale musíme sa oň riadne starať. Ľudia často len vďaka nevedomosti, nezodpovednosti a lenivosti trpia rôznymi chorobami, či podvýživou.

Všetky choroby sú len signálom, že organizmus je v nerovnováhe, a preto nefunguje správne. Choroba nás upozorňuje, aby sme zmenili myslenie, cítenie, pohyb, formu stravy alebo jej zloženie. Mali by sme tieto signály pozorne vnímať a okamžite na ne reagovať zmenou mysle, emócií, aktívnym pohybom, zmenou stravovacích návykov a pitného režimu. Telo má ohromnú regeneračnú schopnosť, ktorá mu umožňuje, aby sa vyliečilo samo. Samozrejme za predpokladu, že mu v tom nebudeme brániť negatívnym myslením, pasivitou a dodávaním otravných látok do tela.

Ľudia si najčastejšie znečisťujú a zamorujú telo tepelne upravovanou stravou a priemyselne spracovanými potravinami s dlhou dobou spotreby (trvanlivé potraviny). Patria tu hlavne mliečne výrobky, mäsové produkty a údeniny, obilninové výrobky, soľ, cukor, sladkosti, aromatizované a presladené nápoje, alkohol, cigarety a drogy. Na základe mojich skúseností je väčšina príznakov chorôb spôsobená znečistením tela jedovatými látkami a prekyslením organizmu. Reč tela nám prostredníctvom bolesti, emócií, pocitov signalizuje oslabenie, poruchu jedného alebo niekoľkých orgánov, či orgánových sústav. Medzi najčastejšie signály patria bolesť hlavy, únava, lokálne bolesti orgánov, zápcha, hnačka, pálenie záhy, nadmerné potenie, časté močenie, závrate, zvýšený tlkot srdca, kašeľ, teplota, slzenie očí, prechladnutie a podobne. Každý sa môže naučiť „čítať“ tieto dôležité informácie, ktoré vám vaše telo sústavne oznamuje.

Zabudnutý objav držiteľa Nobelovej ceny

Nemecký vedec Otto Heinrich Warburg (1883 – 1970) dostal v r. 1931 Nobelovu cenu za objavenie základnej príčiny vzniku rakoviny. Objavil, že rakovina je výsledkom nefyziologického spôsobu života. To znamená, že jeme prevažne stravu, ktorá prekysľuje organizmus a fyzickou neaktivitou sa

v tele vytvára kyslé prostredie slabo zásobované kyslíkom. Kyslosť z buniek vytláča kyslík a nedostatok kyslíka v bunkách zasa vytvára kyslé prostredie. Kyslé prostredie je prostredie bez kyslíka. MUDr. Warburg tvrdil: „Ak odoberiete zdravej bunke 35% jej kyslíka, dokážete z nej urobiť rakovinovú bunku za dva dni. Všetky normálne bunky majú maximálnu potrebu kyslíka, ale nádorové bunky môžu žiť bez neho. To je pravidlo bez výnimky.“

Objavil, že nádorové bunky nevdychujú kyslík a že nemôžu prežiť v prítomnosti vysokých koncentrácií kyslíka. Môžu prežiť len s pomocou glukózy a v prostredí bez kyslíka. Preto nádor nie je nič iné, ako obranný mechanizmus, ktorý bunky používajú na to, aby prežili v kyslom prostredí, v ktorom je nedostatok kyslíka. Zdravé bunky žijú v zásaditom prostredí bohatom na kyslík, ktoré umožňuje normálne fungovanie. Nádorové bunky žijú v kyslom prostredí chudobnom na kyslík. Tento objav bol známy už pred rokom 1923, a napriek tomu o ňom vie len malý počet ľudí. Prečo je táto pravda pred verejnosťou zamlčovaná?

Ak chcete porozumieť tomu, ako sa máte uzdraviť, musíte najskôr zmeniť váš názor na chorobu. Väčšina ľudí sa bojí chorôb, pretože nerozumejú ich príčinám. Lekári totiž vysvetľujú choroby ako niečo zlé, proti čomu treba bojovať. Podľa nich je choroba akési nebezpečné ohrozenie človeka. Diagnózy chorôb sa určujú na základe zovšeobecnených príznakov získaných na základe skúseností. Aj preto sa stáva, že sa často líšia názory lekárov na stanovenie diagnózy a spôsob liečby. Porozumieť príznakom choroby znamená pochopiť z čoho vzniklo prekyslenie tela a zvýšené znečistenie organizmu. Rovnako je potrebné chápať, ako ľudské telo reaguje na znečistenie, ku ktorému dochádza nesprávnou stravou.

Zdravotná negramotnosť a nepochopenie systému zdravia všeobecne spôsobuje, že namiesto toho, aby sme urobili radikálnu zmenu v myslení, v stravovaní, v pohybe, ideme za lekárom. Žiadame ho, aby nám zmiernil bolesti alebo aby odstránil príznaky choroby. Súčasné zdravotníctvo svojím zameraním nedokáže vyliečiť skutočné príčiny chorôb. Pomocou liekov len zmiernuje a odstraňuje ich príznaky, ktoré sú len dôsledky skutočnej príčiny. Lieky sú jedovaté toxické látky, ktoré ešte viac zamorujú jedni naše už tak dosť znečistené a zanesené telo.

Lekári sú v podstate bezmocní voči akejkol'vek chorobe bez našej aktívnej spolupráce. Naša skutočná spolupráca môže nastať len vtedy, keď pochopíme systém zdravia. Ak ľudia nepochopia podstatu choroby, lekári sa dostávajú do pozície akýchsi zdravotných poradcov. Predpisovaním liekov môžu len zmierniť bolesti alebo nás povzbudiť v nádeji na uzdravenie. Ukazuje sa, že toto nie je správna cesta ku skutočnému uzdraveniu organizmu. Keď v tom budete mať jasno, pochopíte, že takzvaná choroba je prirodzený dôsledok vašich negatívnych myšlienok, emócií, nedostatku pohybu a nesprávnych stravovacích návykov. Až potom sa môže začať skutočný proces uzdravovania človeka.

1.3 Systémový pohľad na zdravie človeka

Systémový pohľad vychádza z trojjednosti stvorenia sveta (otec, duch svätý a syn boží) . Táto trojjednosť sa potom prejavuje aj v živote ľudí v rôznych formách. Napríklad človek má duševné, emočné a fyzické telo. V živote ľudí sa trojjednosť prejavuje ako narodenie, fungovanie a smrť alebo začiatok, priebeh a koniec. Všetko, čo tvoríme sa koná v tomto poradí : riadenie, vedenie a realizácia alebo myšlienka, slovo a čin. Rovnaké princípy trojjednosti platia aj pri zdraví.

Človek dostal všetko, čo potrebuje k životu. Životné podmienky na Zemi máme všetci podobné. Príroda nám poskytuje čerstvý vzduch, slnko, pramenitú vodu, nádherné hory a úžasné lokality. Ponúka nám všetky potrebné byliny a potraviny k výžive, očiste, obnove a regenerácii našich

fyzických tiel. Je len na nás, ako využijeme tieto dary prírody. Človek sa sústavne pohybuje v nehmotnom a hmotnom svete, kde je tiež zastúpená trojjednosť: slnko, vzduch a voda, zem.

Slnko predstavuje nehmotný princíp - **riadenie**. Slnčný svit je základná čistá energia (éter), ktorá obsahuje všetky informácie nevyhnutné pre život. Všetci ich dostávame napriamo cez slnečné žiarenie alebo sprostredkované vyžarovaním zo zeme a vody. Tieto informácie spracováva naše duševné telo. Pomocou nadvedomia ich potom prenáša do tela. Toto sa deje mimo nášho vedomia.

Vzduch a voda sú princíp - **vedenie**. Spolu tvoria základný komunikačný kanál, prostredníctvom ktorého je vedené fyzické telo. Vzduch obsahuje dusík, vodík a kyslík. Kyslík je nosič informácií potrebných pre život a spája sa s ostatnými prvkami. Tento proces sa volá oxidácia. Vodík a kyslík spolu tvoria vodu (H₂O) ako sprostredkovateľa pri prenose informácií v tele. Naše telo obsahuje okolo 65 % vody, ktorá funguje ako vysoko vodivý elektrolyt na základný prenos informácií v tele. Krv obsahuje 92% vody a je najdôležitejšie informačné médium ľudského tela. Prúdi tepnami, cievami a vlásoknicami po celom tele a odovzdáva informácie prostredníctvom molekúl kyslíka do každej bunky. Čistá voda udržiava zásadité prostredie, riedi toxické látky a pomáha vyplavovať všetky nečistoty z tela von.

Zem je princíp - **realizácia**, ktorý je hmotný. Pôda obsahuje základné minerály (uhlík, draslík, vápnik, horčík...) a stopové prvky ako základný stavebný materiál hmoty. Prostredníctvom rastlín sa dostávajú minerály a stopové prvky vo forme stravy do nášho tela. Je z nich vytvorená kostra, tkanivá, svaly a všetky orgány. Kyslík, vodík, uhlík a dusík prostredníctvom oxidácie a fotosyntézy premieňajú jednotlivé minerálne prvky na nevyhnutné živiny ako sú bielkoviny, sacharidy a tuky. Tvoria spolu s vitamínmi našu stravu, ako energetické palivo na fungovanie hmotného tela.

Bez jedla môžeme vydržať aj 30 dní. Bez vody asi tri dni a bez vzduchu len okolo päť minút. Bez slnka by zanikol všetok život a svet. Mnoho ľudí si neuvedomuje význam slnečného žiarenia, čistej vody a vzduchu pre naše zdravie. Je to asi preto, lebo ich máme všetci zadarmo. Sú to však najdôležitejšie elementy pre naše zdravie. Začnime si ich konečne vážiť a chráňme ich ako oko v hlave. Ochrana a obnova životného prostredia je pre ľudstvo otázka zachovania života. Pre človeka je čistota stravy, vody a vzduchu základná podmienka prežitia a celkového zdravia.

Človek ako živý systém

Človek nie je na svete sám. Žije v interakcii s druhými systémami, ktoré sa podieľajú na jeho stave duševného, emočného a fyzického zdravia. Hľadať príčiny chorôb len v ľudskom fyzickom tele je prinajmenšom naivné a nerozumné.

Systém je spoločným menovateľom života a všetkého diania vo vesmíre. Svet je riadený, vesmír je riadený a aj človek je riadený. Na špičke pyramídy riadenia života je Univerzálny riadiaci systém (BOH), do ktorého sú včlenené ostatné bytosti ako jeho subsystémy. Človek ako živý systém je jeho neoddeliteľnou súčasťou.

Telo človeka je vytvorené na energetickom základe. Všetko, z čoho sa skladáme je energia na určitom stupni vibrácií, ktorá je riadená našim vedomím. Skutočnú príčinu choroby vidím v deštrukcii energie. Energia a jej deštrukcie závisia v prvom rade na tom, ako myslíme a čo cítime.

Ďalej na tom, čo jeme, pijeme, dýchame a nanášame si na kožu. Na zdravie pôsobia aj cudzie vplyvy v podobe negatívnych žiarení. Ak chcete prebrať zodpovednosť za svoje zdravie, tak sa o ňom musíte dozvedieť čo najviac. Najlepší spôsob starostlivosti o zdravie je pochopiť celkový systém zdravia, v ktorom sa prelínajú duševné, emočné a fyzické telá v rovnováhe. Tento vyvážený systém zdravia sa však študenti medicíny v škole neučia.

Človek je živý systém, ktorý sa sám reguluje a udržiava organizmus v zdraví ako v prirodzenom stave. Pomocou systému spontánneho uzdravovania sa dokážeme samostatne uzdraviť z akejkol'vek choroby. Napríklad rezná rana sa zacelí a zregeneruje sama. Liečenie lekárom (dezinfekcia a zašitie) môže hojenie rany urýchliť, prípadne zlepšiť jej priebeh zrastenia. Žiaden lekár ani terapeut vám ranu nezrastie, ale musí to vykonať samotný organizmus postihnutého človeka. Keď sa rana odborne neošetrí, aj tak sa nakoniec zahojí sama. Systém spontánneho uzdravovania to robí automaticky, nezávisle na našom vedomí. V najhoršom prípade budete mať viditeľnejšiu jazvu.

Nepochopenie systému zdravia

Neverte ľuďom, ktorí tvrdia, že vás môžu uzdraviť. Buď sú to naivní hlupáci, alebo bezcitní darebáci, ktorí chcú na vás iba zarobiť. Zapamätajte si, že len samotný človek môže uzdraviť sám seba. Bez vašej priamej angažovanosti vás nikto skutočne uzdraviť nedokáže. Ostatní vám môžu pomôcť len tým, že vám ponúknu odborné ošetrovanie, vhodné lieky (lekári) alebo dobrú informáciu (radu). Keď však nepochopíte skutočný systém zdravia a príčinu konkrétnej choroby, stáva sa každá pomoc bezcenná.

Našou najhlavnejšou úlohou pri zachovaní zdravia je spoznať seba samého. Samotné poznanie seba však ešte nestačí, lebo na svete nie sme sami. Sústavne na nás pôsobia noc a deň, podnebie, náhle zmeny počasia, dážď, vietor, chlad a teplo. V ovzduší sa nachádzajú prach, baktérie, vírusy a elektromagnetické žiarenia. Zároveň dochádza k neustálej interakcii s ostatnými ľuďmi. Preto by sme mali nadobudnúť aj základné vedomosti v oblasti pôsobenia prírodných zákonov stvorenia. Bližšie je to rozobraté v mojej knihe *Zdravý sedliacky rozum, Pacofin, 2015*.

Poznanie a dodržiavanie prírodných zákonov je základným predpokladom dobrého zdravotného stavu. Poradie je jasné. Najskôr ich musíme spoznať a až potom ich môžeme dodržiavať. Slepé a poslušné plnenie akýchkoľvek pravidiel stravovania len na základe príkazov rodičov, lekárov a nadriadených orgánov málokedy plnia svoj účel. Bez poznania a pochopenia ich podstaty to ľuďom nedáva žiadny zmysel.

Medicína zatiaľ popisuje ľudské telo len ako hmotné teleso. Jej výsledkom je takmer dokonalý detailný popis jeho štruktúry, orgánových systémov a jednotlivých prvkov. Zameriava sa na hmatateľné a viditeľné skutočnosti v makrosvete. Dnes vám dokáže medicína vymeniť ktorýkoľvek pohybový aparát a kĺby, transplantovať srdce, ľadvinu alebo pľúca od iného darcu. Skutočný život sa však odohráva v mikrosvete – svete energií, ktorý veda a medicína zatiaľ ignorujú. To je hlavný dôvod, prečo nedokáže alopatická medicína úspešne vyliečiť mnohé choroby, ktorých príčina je v mikrosvete. Medicína nemá vypracovaný systémový model zdravia a čo je najsmutnejšie, ani ho nehladá.

Systém zdravia človeka predstavuje rovnováhu duševného, emočného a fyzického tela. Systém zdravia sa skladá zo **základných pilierov zdravia a princípov uzdravovania**. Každé telo má svoje

piliere, ktoré slúžia na vybudovanie rovnováhy. Princípy uzdravovania sú jednotné pre všetky telá a slúžia na obnovu a údržbu strateného zdravia – očistu, doplnenie a harmonizáciu.

Systém zdravia človeka

Duševné zdravie	Emočné zdravie	Fyzické zdravie
Duševné telo	Emočné telo	Fyzické telo
Vedomie, myseľ	Emócie, čakry	Bunka, tkanivo, telové orgány
Piliere duševného zdravia	Piliere emočného zdravia	Piliere fyzického zdravia
1.Myšlienka, 2.myslenie, 3.predstava	1.Emócie, 2.komunikácia, 3.programovanie	1.Strava, 2.nápoje, 3.pohyb, 4.kúpele, 5.odpočinok
Princípy uzdravovania	Princípy uzdravovania	Princípy uzdravovania
1.Očista – detoxikácia	1.Očista – detoxikácia	1.Očista – detoxikácia
2.Doplnenie – energizácia	2.Doplnenie – energizácia	2.Doplnenie – energizácia
3.Harmonizácia - regenerácia	3.Harmonizácia - regenerácia	3.Harmonizácia – regenerácia

Základ zdravia je vlastne veľmi jednoduchý: poznať sám seba, pozitívne myslieť a cítiť, jesť a piť potraviny určené nášmu druhu, správne ich kombinovať, dostatočne sa hýbať, byť často na slnku a odpočívať, očistiť telo od všetkých toxínov vrátane chemikálií, ťažkých kovov, antibiotík, nepotrebného hlienu, zhubných parazitov a doplniť telo o potrebné látky.

1.4. Neviditeľní nepriatelia nášho zdravia

Zdravie človeka sa stáva pomaly, ale isto najväčším biznisom tohto storočia. Najvýraznejšiu finančnú položku zdravia tvorí strava, nápoje a kozmetika. Druhou najdôležitejšou finančnou položkou sú lieky, potravinové doplnky a vitamíny. Skúsime sa pozrieť bližšie na to, čo sa tu vlastne deje. V každom biznise ide v prvom rade o zisk, a preto sa mu všetko podriaďuje. Základné pravidlo biznisu je znižovať náklady a zvyšovať výnosy.

Ako funguje biznis so zdravím

Veľkopeskovatelia rastlín používajú na zlepšenie výnosov umelé hnojivá, geneticky upravované rastliny a na ochranu pred škodcami chemické postreky a pesticídy. **Veľkochovatelé jatočných zvierat** sa tiež snažia znižovať náklady na produkciu, a tak do kŕmnych zmesí pridávajú čo najlacnejšie náhrady, aby ušetrili na nákladoch. Zvieratá sú vo veľkochove kŕmené antibiotikami a rastovými hormónmi, aby nevznikali epidémie a priberali na váhe. To všetko sa podpisuje na zníženej kvalite základných surovín pre výrobu potravín.

Potravinársky priemysel má snahu predlžovať trvanlivosť potravín, a preto do výrobkov pridávajú rôzne chemické konzervanty. V rámci znižovania nákladov na výrobu niektoré suroviny nahrádzajú lacnejšími a menej kvalitnými zmesami. Aby to nebolo cítiť, tak tieto produkty dochucujú arómami a prídavnými látkami. Chemický priemysel vytvára sústavne nové druhy syntetických náhrad za organické suroviny, nové druhy sladidiel, ochucovadiel a aróm. Sústavne rastie počet nových sladkostí, čokoládových produktov, cukríkov, rôznych chipsov, lupienkov a slaných pochutín. V konečnom dôsledku sa dá povedať, že veľkopriemyselná výroba ponúka ľuďom menej kvalitné potraviny ako v minulosti.

Veľa sa zmenilo aj v stravovacích návykoch ľudí a ich životnom štýle. Ľudia postupne prestávajú variť z pôvodných základných surovín a vo veľkom používajú polotovary. Zamestnaní ľudia postupne prestávajú variť doma a čoraz viac sa stravujú v závodných jedálňach, fast foodoch a reštauráciách.

Veľkovývarovne používajú v čoraz väčšom rozsahu priemyselne spracované polotovary a suroviny, len aby znížili náklady. Do našej stravy sa tak dostáva viac anorganickej chémie a nebezpečných jedovatých látok. Nie je tajnosťou, že potravinárska lobby pridáva do niektorých výrobkov návykové látky, aby sa stali ľudia závislí na konzumácii týchto produktov.

Podme si to celé zhrnúť, ako je to s našou stravou.

Na jednej strane je potravinársky priemysel s rastúcou ponukou nezdravých potravín a výrobkov, ktoré nám podlamujú zdravie. To má výrazný vplyv na celoplošné zhoršenie zdravotného stavu obyvateľstva. Prebytok potravín na trhu a ich zlé zloženie spôsobujú rast nadváhy ľudí, alergie, cukrovku, zápchy, nárast kardiovaskulárnych chorôb a rakovinu. Môžeme skonštatovať, že ľudstvo vďaka negramotnosti, slabému pohybu, prejedaniu sa a zlej skladbe potravín čoraz viac chorľavie.

Na druhej strane je tu farmaceutický priemysel s obrovskou ponukou liekov na naše choroby. Lieky sú pre náš organizmus ako jedy, a preto majú rôzne vedľajšie účinky. Sústavne rastie úmrtnosť na druhotné následky používania liekov, ktoré sa len veľmi ťažko dokazujú. Predpokladá sa, že dnes je úmrtie ľudí v dôsledku druhotných účinkov liekov na štvrtom mieste, hneď za kardiovaskulárnymi, mozgovými cievnymi chorobami, rakovinou a cukrovkou.

Medicína sa snaží liečiť podlomené zdravie ľudí pomocou liekov, žiaľ neúspešne. Lieky zmierňujú bolesti, odstraňujú dôsledky chorôb, ale neriešia skutočnú príčinu ich vzniku. Reklama na voľne dostupné lieky a farmaceutické produkty dosahuje miliardové obraty. Negramotní zákazníci sa nedokážu proti tomu brániť, a tak sa z nich stávajú závislí pacienti a požierači čoraz väčšieho množstva liekov. Mnohé im dodatočne ničia zdravie. Mnohí sa stali obeťami očkovania rôznymi vakcínami.

Obchodníci so zdravím a zdravotníctvo. Choroby sa stali neoddeliteľnou súčasťou nášho života aj napriek tomu, že nemocnice, rôzne zdravotnícke zariadenia a lekáreň rastú ako huby po daždi. Kde je dopyt, tam je aj ponuka, a tak rastie a prekvitá biznis so zdravím. V poslednom čase sa objavuje čoraz viac špecialistov, dietológov, konzultantov zdravia, ale aj rôznych ľudových liečiteľov, ktorí sľubujú množstvo zaručených diét na rýchle schudnutie a dosiahnutie vysnívanej postavy. Ľudia majú radi rýchly výsledok bez väčšej námahy. To je voda na mlyn pre rôznych podnikavcov a

obchodníkov, ktorí nám ponúkajú zázračné tabletky a formuly s rýchlym efektom. Bohužiaľ, často majú tieto zaručené produkty minimálnu alebo len krátkodobú účinnosť. Po rýchlom úbytku váhy prichádza postupné vrátenie do pôvodného stavu. Takéto náhle zmeny váhy a radikálne zásahy do životosprávy sa často prejavajú aj zhoršením zdravotného stavu.

Kozmetický priemysel

Okrem vzduchu, vody, či potravín sa môžu ľudia znečistiť aj tým, čo si nanášajú na pokožku. Človek svoj organizmus denne vystavuje potenciálne škodlivým látkam, ktoré sú súčasťou kozmetických výrobkov, čistiacich a pracích prostriedkov. Do tela sa dostávajú pokožkou, ktorá chemické látky počas tejto manipulácie okamžite vstrebáva a privádza rovno do krvi. Týmto spôsobom sa vstrebávajú a do krvného obehu dostávajú veľké dávky toxínov napriamo. Odtiaľ potom putujú do rôznych telesných orgánov a tkanív, kde sa hromadia a sú príčinou mnohých chorôb. V prípade mydiel, telových mliek, šampónov, kondicionérov, krémov na opalovanie, deodorantov, antiperspirantov, mejkapov a ďalších kozmetických produktov sa nimi ľudia doslova obaľujú na veľkých plochách pokožky.

Zdravotná negramotnosť a zlé stravovacie návyky sú hlavný dôvod zhoršovania zdravotného stavu obyvateľstva na celom svete. S určitým nadnesením sa dá povedať, že potravinársky priemysel vám najskôr podlomí zdravie a potom vás zdravotníctvo a farmaceutický priemysel postupne dorazí. Na nešťastie tento samozničujúci proces ľudstva prebieha počas niekoľkých desaťročí, a tak je len ťažko vnímateľný a postihnuteľný. Počas vášho krátkeho života však potravinársky aj farmaceutický priemysel na vás neskutočne zarobí. Toto samoničenie vás zbytočne stojí veľké množstvo peňazí, ktoré by ste mohli využiť napríklad na zlepšenie životnej úrovne.

Je zbytočné vyhovárať sa na takzvaných zlých výrobcov potravín alebo nenásytných farmaceutov. Keby ste prestali kupovať a jesť nezdravé produkty, výrobcovia by museli zmeniť celý sortiment potravín. Je teda len na vašom dopyte, čo vám budú ponúkať. Vy rozhodujete o tom, čo budete jesť, piť a čo si budete nanášať na pokožku. Môžete rozhodnúť aj o tom, čo bude produkovať potravinársky priemysel do budúcnosti. Nezabúdajte, že kde je dopyt, tam je aj ponuka. Zatiaľ to však platí naopak.

Musím vám opäť pripomenúť, že najväčším nepriateľom vášho zdravia ste vy sami. Taktiež, že za vaše zdravie si môžete sami svojou negramotnosťou a nezodpovednosťou. Jediná správna cesta je zobrať zodpovednosť za zdravie do vlastných rúk a začať sa vzdelávať. Nemusíte sa ničoho obávať, nie je to vôbec ťažké. Keď pochopíte systém zdravia, tak sa vám starostlivosť o zdravie stane samozrejmosťou a celkom príjemnou zábavou.

1.5 Ako pristupujú ľudia ku zdraviu

Zdravie ľudí v každej krajine úzko súvisí s celkovou kultúrnou a vzdelanostnou úrovňou jej obyvateľstva. Ľudia sa všeobecne veľmi nezaujímajú o zdravie a životosprávu, dokiaľ sú zdraví. Po narodení preberajú od svojich rodičov, blízkeho okolia a spoločnosti základné stravovacie a hygienické návyky, často bez toho, aby o nich začali rozmýšľať. S týmito návykmi úzko súvisí aj ich vierovyznanie, životný štýl, správanie a celkový spôsob života. Ľudia žijú väčšinou podľa

náboženských tradícií a kultúry svojich predkov a prostredia, v ktorom vyrastali alebo v ktorom sa nachádzajú. Kopírujú správanie ostatných ľudí a okolie. Pritom vôbec nerozmýšľajú o tom, či je to správne alebo nie.

Správanie druhých ľudí berú ako samozrejmosť a sami sa tomuto trendu prispôsobujú. Neskôr to učia aj svoje deti, a tak to ide z pokolenia na pokolenie. Patria do toho základné stravovacie návyky, rôzne oslavy, ľudové zvyky a tradície, ale aj pracovné, pohybové návyky, trávenie dovolenky a forma odpočinku.

O samotné zdravie sa ľudia začínajú väčšinou zaujímať až pri vzniku chorôb alebo ich príznakov. Pokiaľ je organizmus mladý a silný, dokáže sa popasovať s nevhodným životným štýlom života a stravovacími návykmi. Človek má silnú regeneračnú schopnosť, ktorá si dokáže poradiť s akoukoľvek stravou. Všetkého veľa škodí. Každá choroba potrebuje nejakú dobu, aby sa mohla prejaviť alebo prepuknúť. Často je to niekoľko rokov až desaťročí.

Keď už vznikne choroba, chceme sa jej pokiaľ možno čo najskôr zbaviť. Berieme ju ako nevyhnutné zlo, proti ktorému začneme okamžite bojovať. Preto sme ochotní ísť za lekárom a podrobiť sa jeho navrhovanej liečbe. Počas liečenia si už dávame väčší pozor na zdravie a poctivo dodržiavame prísne diéty a obmedzenia odporúčané lekárom. Po vyliečení alebo odoznení príznakov časom na to zabudneme. Opäť sa vrátíme do starých koľají a žijeme podľa obvyklých návykov, dokiaľ nás nevystraší opakovaná alebo nová choroba. Toto sa opakuje rok čo rok. Intervaly ochorení sa však postupne skracujú.

Od narodenia nám spoločnosť vtĺka do hlavy, že na zdravotnú starostlivosť je tu zdravotníctvo, lekári a farmaceutické inštitúcie. Všade nám ukazujú, aké máme vyspelé zdravotníctvo. Už v škole sa podrobujeme pravidelným lekárskeym prehliadkam a preventívnemu očkovaníu vakcínami proti všelijakým chorobám. Myslíme si, že keď sme očkovaní, tak sa nám nič nemôže prihodiť a to nás upokojuje. Všade počúvame, že naši lekári sú odborníci a že najlepšie vedia, čo je pre nás dobré. Z toho sa vytvára u väčšiny ľudí určitá ľahostajnosť a nezáujem k vlastnej starostlivosti o zdravie. Zdravotníctvo a lekári v nás živia falošný pocit istoty, že sa niekto cudzí o nás postará. Preto sa málokto sám od seba, dobrovoľne a preventívne snaží vzdelávať v oblasti zdravia a životosprávy.

K určitému vytriezveniu prichádza, až keď prídu prvé zdravotné problémy alebo keď prepukne choroba. Väčšinou vtedy je už neskoro a tak začíname hľadať najlepších odborníkov, aby nás čo najrýchlejšie zbavili choroby. Takzvaní odborníci si za to nechávajú slušne zaplatiť. Keď sme chorí, tak sa na peniaze nepozerala a radi zaplatíme, čo od nás požadujú, len nech to už máme za sebou. Niekedy nám nepomôžu ani tí najlepší medicínski špecialisti. Väčšinou nám odborne vysvetlia, aké je to komplikované ochorenie a čo všetko môže mať na to vplyv. Spravidla vám oznámia, že ste mali prísť skôr a tým pádom sú mimo zodpovednosti. Napokon vám aspoň dajú radu, ako by sme mali ďalej postupovať v liečbe a predpíšu lieky. Ako sa hovorí, „*každá rada stojí groš*“ a v tomto prípade nie malý.

Keď ani to nezaberie, tak sa začíname obzerať po ľudových liečiteľoch a hľadáme iskierku nádeje na záchranu zdravia. Aj tí si vypýtajú za svoje liečenie nemalé sumy, samozrejme bez záruky, že vás vyliečia, ale s ubezpečením, že urobia všetko čo môžu. Niekedy nám dokážu pomôcť a zároveň nám vysvetlia ako sa máme starať o svoju údržbu. Sú však situácie, kedy nám jednoducho nevedia