

# POPREVENTIVNÍ A LÉČEBÁ ŽIVOTOSPRAVA

ZDRAVÍ, SPOKOJENOST, LASKAVOST  
NEONEMOCNĚT, UZDRAVIT SE  
ROSTLINNÁ POTRAVA  
DOBRÉ PROSTŘEDÍ  
ČAS BEZ JÍDLA  
NEZÁVISLOST  
REZONANCE  
ODOLNOST  
ČISTOTA  
VODA  
CDS  
V

**POTRAVA - PROSTŘEDÍ - POHYB - POZITIVITA**  
**Když se neuvěřitelné stává skutkem, nezbyvá než uvěřit.**

## **DŮLEŽITÉ - PREVENTIVNÍ A LÉČEBNÁ ŽIVOTOSPRAVA.**

**ÚVOD 2**, **A. Potrava 10**, **Voda 12**, **Zelenina 17**, **Zelený nápoj 18**, **Ovoce, ořechy, semena 19**, **Obilná potrava 21**, **Potrava živočišného původu 26**, **Sůl, cukr a xylitol 28**, **Kuchař 30**, **Energie jídla 30**, **Syrová a tepelně upravená potrava 32**, **Chuť a zvyk, Hladovění, půst a nejedení 33**, **Výživa a hospodaření v souladu s přírodou 36**, **Eliminace 38**, **Rozkoš z jídla, Potrava a duchovní pokrok 39**, **Leukocytóza 40**.

**B. Prostředí 41**, **Vzduch, dýchání, světlo, otužování 42**, **Vybavení interiéru 44**.

**C. Pohyb 46**,

**D. Pozitivita 47**, **Spolupráce a boj 48**, **Kultivace 49**.

**E. Prevence a rizika**, **Nejzávažnější zdravotní rizika, Oslabená odolnost 50**, **Chronický stres a napětí 52**, **Břichatost 53**, **Kyselost a negativita 54**, **Zácpa, Paraziti 56**, **Plísně 60**, **Kalcifikace, Zahlenění 61**, **Špatná kvalita krve, Málo vitamínů, enzymů a minerálních látek 62**, **Chronická únava a ochablost 63**, **Alkohol a káva 64**, **Nevhodná společnost 65**, **Melancholie 66**.

**F. Šetrný způsob života 67**.

**G. Čas bez jídla 69**.

**H. Frekvenční diagnostika a léčení 71**.

**I. MMS a CDS 72**.

**J. Reintegrace a léčebný kód 73**.

**K. Závěr 75**.

## **MÉNĚ DŮLEŽITÉ - ÚVAHY, PŘEDSTAVY A ZKUŠENOSTI.**

Proti všem, **Pozitivní vize lidské budoucnosti 76**, **Životní proces a stav, Informace, energie a hmota 78**, **Společné vědomí 82**, **Transmutace 83**, **Rezonance a biorytmy 84**, **Změna návyků 85**, **Je možné se ovládat?, Tělo, duše, duch 87**, **Jednota těla, duše a ducha – celistvost 91**, **Instinkt, intuice, telepatie, Duševní a tělesná centra 92**, **Odcizení 95**, **Útěk a samota 96**, **Podněty, provokace a potřeby 97**, **Rodina 98**, **Rozhodující role myšlenky 100**, **Ústup a konec života 101**, **Kouzelná vlastnost těla, Rovnováha 102**, **Opozice 103**, **Vláda méněcenných, Solidarita 104**, **Chronická nespokojenost 105**, **Lhostejnost a příroda, Kapitoly života 106**, **Intuitivní výběr 107**, **Pasivní přečkávání, Mír myslí, Neublížování 108**, **Otevřený a reaktivní 109**, **Umění hospodařit, Oběť a odpovědnost 110**, **Osamělost výjimečných, Pud sebezáhuby 112**, **Čínská studie, Energo informační pole, Množství a jakost 113**, **Společnost a bohatství 114**, **Řešení 119**, **Nezávislost 120**, **Hospodářská krize 121**, **Až přijde demence 122**, **Optimální minimum, Nezáměr o nevysvětlitelné 123**, **Západní styl života a jeho přirozený zánik 124**, **Výhody snižování spotřeby 125**, **Pyramida, síť, past a bublina, Jak čelit náporu vydřiduchů 128**, **Jak zůstat zdravý, jak se uzdravit? 129**, **Vnitřní hygiena, Dodatek k nejedení 131**, **Dodatek k parazitům 133**, **Atopický ekzém, Rakovina, Upozornění 135**, **Nůžky se rozevírají, Život do naplnění, Andělé 136.....**

**ODSTAVCE JEN NA DOPLNĚNÍ - strana 138 - 224.....**

# ÚVOD.

Jsou to jen mé představy a zkušenosti, jsou mi užitečné a dobře se mi s nimi žije, jsem zdravý a spokojený. Kéž jsou Vám ku prospěchu.

Kdo se řídí pravidly preventivní životosprávy, zřídka onemocní a užije-li nemocný člověk soubor popsaných opatření, pravděpodobně se uzdraví a to často i v případech, kdy ostatní metody léčení nejsou účinné. Zdravým lidem se výrazně zlepši kondice a nálada. To je dobré, ale kupodivu se téměř nikdo uvedenými pravidly a radami neřídí, lidé žijí jeden jako druhý v zaběhnutých osobních a společenských stereotypech a odevzdaně snášejí problémy, které si tím způsobují. Předčasné a mnohdy bolestné umírání je děsí až v situaci, kdy mu většinou už nejde zabránit.

## PREVENTIVNÍ ŽIVOTOSPRAVA:

1. Denně pít litr i více měkké, přírodní, čisté, pramenité, strukturované vody v malých dávkách po celý den. Tuto vodu používat případně, je-li jí dostatek, i na přípravu pokrmů a na ošetření kůže..... K pití neohřívát, nechladit, nic nepřidávat.
2. Omezit celkovou spotřebu jídla, především potravin živočišného a pšeničného původu, cukru, tuků, soli, potravinářských výrobků, alkoholu, kávy, drog a nekouřit. Postupně zvyšovat podíl syrové stravy rostlinného původu, citlivě upravovat kvalitní suroviny, před každým tepelně upraveným jídlem sníst trochu syrové zeleniny, salátu, pickles.....
3. Odstraňovat ze života chronické napětí, stres, negativitu, násilí, hrubost, iluze a emoce.
4. Žít, pracovat, odpočívat v čistém prostředí co nejbližší přírodě, v milé, příjemné společnosti, nebo sám, beze spěchu, hluku, smogu, bez násilí a konfliktů, neshod a nehod, necestovat zbytečně na velké vzdálenosti. Používat kvalitní židle s dynamickým sedákem, spát na kvalitní matraci, položené na pružné a prodyšné podložce v chladné, větrané ložnici hlavou k severu, cvičením podporovat kondici páteře, rozsah pohybů, pružnost...
5. Dostatečně se pohybovat, mírně, pravidelně, nenásilně, nejlépe užitečně pracovat kolem domu, na zahradě, v sadu, v lese, chodit v čistém prostředí.... Minimální dávka tělesné zátěže = chůze 10 km. denně, nebo jiná aktivita s odpovídající zátěží.
6. Jednou či dvakrát ročně udělat odčervovací kúru, tedy zbavit zažívací trakt střevních parazitů. Odčervovat sebe, děti, všechny členy domácnosti, domácí zvířata, mazlíčky.... rostlinnými prostředky – hřebíček, pelyněk, kurkuma, česnek, tinktura z ořešáku černého, fenykl, anýz, zázvor, užít speciální látky podle výsledku frekvenční bio rezonanční diagnózy, vermox, albendazol, ivermectin, entizol, praziquantel, hetrazan..... a zbavovat parazity biorezonancí (zapper, plazmový generátor) celé tělo.
7. Pozitivně myslet, plánovat, tvořit představy, programovat, jednat..... Potlačovat u sebe a ve svém okolí všechny náznaky negativity, hrubosti, vulgarity a násilí. Být spokojený a laskavý. Proč? Je to tak nejlepší, prospěšné, nejjednodušší. Negativitou, nespokojeností, násilím, hrubostí a sprostotou nikdo nepomůže sobě ani druhým. Nespokojenost přináší nemoci, neshody a nehody a naopak.
8. Dbát na odkyselení a na udržení acidobazické rovnováhy a rovnováhy obecně – volbou stravy, pitím strukturované vody, odkyselovacími doplňky a koupelemi, zásaditou péčí o tělo, pozitivitou, doplňovat cílevědomě a dle potřeby minerální látky v těle.
9. Pravidelně se postit, tedy nic nejíst a pít jen vodu, postiti se jeden den, více dní, týden, měsíc.... podle potřeby a schopnosti. Posiluje se nezávislost, odolnost, probíhá detoxikace, čištění, paraziti odcházejí, nebo umírají.

Je třeba si uvědomit, že už nežijeme ve volné, čisté přírodě, nechodíme a neběháme, ale převážně sedíme v uměle organizovaném, poněkud agresivním a zamořeném prostředí, kde je tendence s námi manipulovat..... Těmto nepříznivým, nepřirozeným, umělým okolnostem a snahám o naše maximální ekonomické využití (zneužití) je třeba se aktivně, denně a uvědoměle bránit, posilovat odolnost (imunitu), nezávislost, zdraví a kondici, snižovat spotřebu.

## LÉČEBNÁ ŽIVOTOSPRAVA:

**Zda někdo zůstane zdravý, nebo onemocní závisí do značné míry na odolnosti (imunitě), kterou můžeme životosprávou oslabovat, nebo posilovat.**

**Pokud člověk onemocní**, bez ohledu na charakter nemoci by měl při uzdravování užít výše uvedené pokyny. Některé rady je ale nutno podle charakteru onemocnění upravit, na příklad použití zapperu prodloužit až na 6 hodin denně a přidat plazmový generátor, užívat CDS stále až do vyléčení, nebo neužívat vůbec, vyloučit některé složky potravy a jiné přidat, pusty opustit, nebo jim naopak věnovat více pozornosti, likvidovat parazity..... To doporučí poradce.

**Pro úspěšné zvládnutí jakéhokoli zdravotního problému** je nutné s plnou důvěrou aktivně spolupracovat s lékaři, léčiteli i poradci v oboru alternativních metod léčení a detoxikační medicíny na společném díle – uzdravení. Jsou problémy, se kterými žádný poradce a alternativní metoda nepomůže a k uzdravení vede cesta jen přes homeopatii, klasické nebo čínské zdravotnictví, které je na vysoké úrovni, ale v některých věcech také chybí (nevhodné léky, zbytečné operace, chemoterapie a další nebezpečné invazivní zákroky). Ani alternativní metody uzdravování nejsou všemocné. Když se klasické a alternativní metody léčení vhodně doplňují, vedou ke skvělým výsledkům. Jakákoli nevěřivost mezi výrobcí léků, lékaři, léčiteli, poradci a pacienty je zbytečná, na místě je vzájemný respekt, pochopení a spolupráce v zájmu nemocného.

**Alternativní opatření pro prevenci i uzdravení** - výběr potravy, pití strukturované vody, pusty, přiměřený pohyb, odkyselení, odčervení, zapping, CDS, frekvenční bio rezonanční diagnostika a působení, Reconnection atd. To jsou neinvazivní, bezbolestné metody a nemohou člověka při správném užití poškodit, nicméně je každý provádí na vlastní nebezpečí a měl by se o všem důkladně informovat. Však i lékařskou péči podstupujeme na vlastní nebezpečí a v plné důvěře v něco, o čem nemáme tušení. Řada alternativních metod se neopírá o vědu, ale o instinkt, intuici a dlouholeté zkušenosti s opakovaně pozitivními výsledky. Samozřejmě mají tyto metody mnoho kritiků v řadách vědců, stejně jako jsou kritizovány některé vědecké metody. Já jsem si udělal jasno praxí. Podstatné je, že něco funguje a zatracovat něco funkčního jen proto, že to nedokáží vysvětlit, nebo že to neodpovídá vžitým představám a vědeckým poznatkům, nebo jim to dokonce odporuje, to je podivná a neúčinná strategie. Velké a důležité věci jsou a vždy byly jednoduché. Nepodceňuji vědu a techniku - ale to podstatné, zdraví, spokojenost, laskavost, nenásilí a hezké, trvalé vztahy - se bez vědy, techniky a spotřeby spousty energie, jídla a haraburdí obejdou. Tím jsem si jist.

Špatná kondice a nemoci jsou především způsobeny oslabenou odolností (imunitou). Jsou tu věci, které ubírají zbytečně tělu a duši vitální energii a ta pak chybí odolnosti a podléháme nemocím. Je důležité vědět, jaké věci škodí a tlumit jejich neblahé působení, jen tak zůstaneme tělesně i duševně odolní, zdraví, nebo se uzdravíme. **Škodí nám, opakují to stále dokola :**

- 1. Chronický (fyziologický) stres, napětí, hrubost, agresivita, násilí, konflikty, nepohoda...**
- 2. Iluze a emoce.**
- 3. Negativita.**
- 4. Dehydratace.**
- 5. Překyselení.**

6. **Potrava živočišného a pšeničného původu, přejídání, neschopnost půstů.**
7. **Stimulace cukrem, alkoholem, tabákem, kávou, čajem, drogami.....**
8. **Působení parazitů bez kontroly a eliminace.**
9. **Znečištění potravy, těla, prostředí chemikáliemi, kamenem, lepem, tukem, smogem, exhalacemi, pesticidy, herbicidy, insekticidy, antibiotiky, anaboliky....**
10. **Nedostatek pohybu, kyslíku, minerálních látek, strukturované vody, slunečního světla, positivity, dobrých, spolehlivých vztahů, nespokojenost, strach, napětí, stres....**

Post průmyslová společnost nabízí člověku špatné prostředí, škodlivou potravu, stresující práci, stupidní zábavu, přechodné a nespolehlivé vztahy atd. a tím ho trvale a záměrně poškozují. Kdo se nezabývá preventivní životosprávou, je nezdravý a má nezdravé potomstvo, nebo je neplodný, což je všechno značné trápení, ztrpčující život. Nejsme tu proto, abychom se trápili. Proto doporučuji zabývat se preventivní životosprávou, především v těch hlavních bodech, které jsem tu uvedl. Je to celoživotní úkol, myslím, že jeden z nejdůležitějších, dobře se o sebe a své bližní starat a v první řadě dobře vychovávat děti, vytvářet jim dobré návyky a chránit je před špatnými.

**Je zde jasná snaha eliminovat lidskou populaci,** neboť hrozí přemnožení. Slouží k tomu **války,** to je poněkud zastaralé a znečišťuje to prostředí, pak **epidemie,** s těmi se experimentuje, není problém je spustit, ale zastavit a konečně rozvíjení životního stylu, který vede k civilizačním a autoimunitním **nemocím.** To se ukazuje být nehumánnější a nejdecentnější. Lidé umírají v čistém prostředí, starostlivě ošetřováni a vypadá to, že za jejich zdravotní problémy nikdo nemůže a když ano tak jen oni sami. Nikdo je přeci nenutil špatně jíst, pít, kouřit, rozčilovat se, přejídat se a mít nadváhu, žít ve městě s jedovatým vzduchem, nehýbat se a jen sedět a konzumovat..... Kdo chce přežít, měl by se zamyslet.

**PREVENTIVNÍ ŽIVOTOSPRAVA je způsob života, který předchází iluzím, emocím, nemocím, neshodám, nehodám, krizím, konfliktům, závislostem, násilím, zneužívání, vykořisťování, zotročování, utrpení a předčasné smrti.** Otevírá cestu duchovního rozvoje, sjednocení těla, duše a ducha, dosažení čistoty, celistvosti, harmonie, rovnováhy, konečné, trvalé laskavosti, spokojenosti a nenásilí, nezávislosti na hmotném světě, uzdravení a pro pokročilé - pochopení astrální existence a duchovní podstaty života, který nemá jen obsah, ale i smysl. Přejít do čtvrté a vyšších dimenzí existence.....

Popisují preventivní životospravu v kapitolách **potrava, prostředí, pohyb a pozitivita.** Ani jednu není dobré zanedbat, pokrok v jedné má jít s ostatními vyváženě, dobré změny se vzájemně podporují. Dobrá potrava a její přiměřené množství zajistí vede k ústupu agresivity a násilí, ke spokojenosti, zdraví, laskavosti, pozitivnímu myšlení a jednání a to se může jen těžko dařit ve špatném prostředí, nevhodné společnosti a bez pohybu.

**Považuji za svoji povinnost informovat,** poskytují informace a jak s nimi kdo naloží je jeho věc a odpovědnost. Je příliš zbytečného utrpení, ne z chudoby, ale z neznalosti, nadměrné, zbytečné, škodlivé, nebezpečné spotřeby, neschopnosti se ovládat, zcestné a zaslepující touhy po požitcích, rozkoši, majetku, uznání... Dokud se nic neděje, vesele se hazarduje a o prevenci nechce nikdo slyšet. A když se něco začne dít, nastane panika a situace je mnohdy již bezvýchodná.

**Důležité věci záměrně opakuji,** abych je zdůraznil. Není jich mnoho, věnujme jim prosím pozornost a pokusme se je uvést do každodenní praxe. Neberte to jako návod, ale jako inspiraci, námět na přemýšlení, zkoušení, další studium a rozvoj, poznávání sebe sama a tím i světa, ve kterém žijeme. Pohled na něj se mění s měnícím se stylem života.

**POTRAVA** - piji a používám k přípravě pokrmů a nápojů především měkkou, pramenitou, strukturovanou, čistou vodu. Jím v klidu a málo, důkladně koušu a prosliňuji nerafinovanou, citlivě upravenou nebo syrovou potravu převážně rostlinného původu. Před každým tepelně upraveným jídlem si dám trochu syrové zeleniny. Nekupuji potravinářské výrobky, raději sám zpracuji dobré suroviny. Omezil jsem konzumaci soli, cukru, tuků, kávy, alkoholu, potravy živočišného a obilného, hlavně pšeničného původu.... Jím zeleninu, žitný celozrnný kysaný chléb, jáhly, pohanku, kroupy, žito, luštěniny, ořechy, různé plody, olejnatá umletá semínka, syrový žloutek, máslo, polévky, pomazánky, omáčky, kaše, saláty, zelený nápoj. Málo místního zralého ovoce. Převládá-li zima a uvolnění, jím co zahřívá a zpevňuje, převládá-li horko a napětí, jím co ochlazuje a uvolňuje. Mám rád půsty, vedou k pročištění, detoxikaci, eliminaci parazitů, upevňují odolnost, kondici a zdraví. Snažím se o nezávislost obecně, i na jídle, pomalu, ale jistě se mi to daří.

**PROSTŘEDÍ** - vyhýbám se znečištěným, rizikovým, nebezpečným místům s velkou koncentrací lidí a jejich činností. Mám čisto, pořádek, jednoduše vybavený interiér, přírodní materiály, dobrou postel a židli, správnou teplotu a vlhkost vzduchu, málo prachu, smogu, zbytečností, dekorací, pěkné prostředí uvnitř i venku, na zahradě, denně větrám a pohybuji se venku, žijeme na venkově. Nemám kontakt s nebezpečnými, agresivními lidmi, jejich kulturou, politikou, podnikáním, zprávami, zábavou, zločiny....., nesleduji zprávy, media, nezajímají mě, je to jen zlo, a to je třeba ignorovat. Tvůrčí, laskavá, nenásilná, aktivní, poučená, moudrá rezistence, odolnost, individualismus otevřený všemu pozitivnímu a uzavřený zlu, negativitě a násilí, to mi vyhovuje.

**POHYB** - příjemný, nenásilný, mírný, každodenní, všestranný. Chodím, plavu, pracuji na zahradě a kolem domu, je třeba prohloubit dech a zvýšit tepovou frekvenci na chvíli každý den, dbám na správné držení těla, cvičím pro udržení síly, pružnosti, rozsahu pohybů, používám židle pro dynamické sezení. Mám rád manuální práci, pěší výlety a tělesnou aktivitu střídám s prací u stolu.

**POZITIVITA** - snažím se myslet, plánovat, komunikovat, jednat, reagovat a vytvářet představy pozitivně, neboť se většinou stane to, na co myslím, myšlenky a představy mají tendenci k uskutečnění. Snažím se být laskavý, spokojený, veselý, klidný, otevřený, tolerantní, vstřícný, reaguji na to, co dobrého jsem našel, přijal, pevně v to věřím. Ukážu myšleni, zaměřuji ho na dobré cíle a témata. Zlé ignoruji, jsem přesvědčen, že nezámem zlo zaniká, věřím v úspěch dobrého, na které jsme soustředěni. Víra je mocnější než vůle a síla. Nesoudím, nezasahuji, není-li to nutné, mám rád ticho a samotu. Dělam to, co jde snadno, lehce, klidně, bez závislosti, užívám co přichází, nechávám plynout a míjet co není pro mně. Požádá-li mne někdo o radu, nebo pomoc a je-li to v mých silách, je mi potěšením informovat, pomoci.

**Ne vždy se úplně daří, nic není na 100 % a nikdo není perfektní, ale snažím se.**

**DŮLEŽITÉ JE BÝT ČISTÝ, NEMÍT V TĚLE A DUŠI ZBYTEČNÉ, CIZÍ, ŠKODLIVÉ, NEGATIVNÍ, JEDOVATÉ LÁTKY, MYŠLENKY, PARAZITY, NEHOSTIT ŽÁDNÝ BALAST A NEPODPOROVAT PŘÍŽIVNÍKY. ČISTOTA PŘINÁŠÍ ZDRAVÍ, MÍR, LASKAVOST A SPOKOJENOST, ALE NENÍ SAMA OD SEBE. VYŽADUJE KAŽDODENNÍ POZORNOU PÉČI O TĚLO A DUŠI. KAŽDÁ SNAHA, KAŽDÝ KROK SPRÁVNÝM SMĚREM JE VÝZNAMNÝ, CENNÝ.**

**Civilizací rozumím kulturu a kulturou jemnost a harmonii**, nenásilí, laskavost, ohleduplnost, toleranci, spokojenost, čistotu, poctivost, otevřenost, spolehlivost, soucit, spolupráci místo soupeření a bojů.... Tam, kde se daří těmto vlastnostem, vzkvétá civilizace a kultura. A naopak. Základní význam má prevence a dobrá životaspráva, tedy **preventivní**

**životospráva** – díky ní mohou vzniknout nové kvality jedince a tím i rodiny, obce, národa, států, civilizace. Úpravou životosprávy může být omezena nemocnost, degenerace, utrpení, agresivita, nesnášenlivost, zločinnost, násilí, konflikty, chronická únava, napětí, překyselení, osamělost, nehodovost, bída, vulgarita a jiné četné neduhy, do kterých se dnešní svět propadá.

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?)

**Už něco po těch létech vím, jsem si tím jist a tak informuji, neboť se cítím odpovědný, nedávám návod, jen inspiraci.** Jak vzniká lavina? Pomalu, vločka po vločce, nenápadně, dlouho se něco někde sčítá, hromadí, ukládá, pomalu se porušuje rovnováha a nikoho to nezajímá, dokud se to neutrhne. Media oznámí válku, lékař diagnózu, partner rozchod, firma krach, nadřizený přinese výpověď, objeví se bolest, problém - **a zpátky už to někdy nejde.** Nechci strašit, to je má životní zkušenost, ne zrovna laciná. Znímám to. **Proto je dobrá prevence, udržující plynule rovnováhu.** **Žádné laviny, žádné tragédie.** Pomůže **soustředěná, trvalá, uvědomělá, klidná, kvalifikovaná prevence.**

**Nauka o preventivní 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? Proč je tato důležitá nauka odmítána, ignorována, její zákony opomíjeny, nebo dokonce utajovány či popírány? **Je to asi tím, že její doporučení nejsou pro současnou spotřební, post průmyslovou společnost a její šéfy, pro elitu přijatelná.** Prvořadý je zisk a trvalý hospodářský růst, výroba, spotřeba, hmotný blahobyt, zábava a skrytý i otevřený nelítostný boj o moc. Cukr a bič.

**Konzumní systém nemůže učit děti ani dospělé, aby omezili spotřebu** čehokoli od nevhodné a škodlivé potravy a drog, přes zbytečné zboží a cestování až po ubohé produkty médií a takzvané kultury a zábavy, učit je, aby místo boje, konkurence a soutěžení začali spolupracovat. Koho zajímá zdraví a delší život ve zdraví, bezpečí a spokojenosti? To vypadá jako velká nuda, žádný adrenalin a zábava, zkáza bank, pojišťoven, penzijních systémů, větší části průmyslu, velkovýroby, zdravotnictví..... a těch bohatých, co tahají za provázky.

**Je třeba řešit problémy na úrovni jedince, začít u sebe, svých dětí, nečekat na spásu od státu, vědců, techniků, Boha, politiků, podnikatelů, andělů, filosofů, ekonomů, společnosti..... To je jediná cesta k lepší budoucnosti jednoho i všech.**

Před mnoha lety jsem šťastnou náhodou objevil v horách a lesích samotu, kde žil velmi starý muž bez peněz, elektřiny, zpráv, bez lidí. Měl malý domek, studánku, les, zahrádku, slepice, kamaráda kocoura, kamínka, dřevo, žádné sousedy, 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 a rizika.** Materiální, tržní, spotřební, průmyslová civilizace je nedobrá, protože je bezohledně a bezcitně zaměřena jen na hmotný zisk, peníze, kapitál, majetek a moc. Vše ostatní jde stranou. **V podnikání, politice i jinde je většinou úspěšnější ten, kdo má více drзости a méně charakteru.** Ohleduplní, mravní, poctiví, laskaví a nesobečtí partneři, politici, podnikatelé.... neobstojí v konkurenci, jsou v nevýhodě, ctí jistá pravidla, zákony a to je brzdi v soutěži s těmi, co jdou přes mrtvoly. Sebevětší snaha o dokonalý systém zákonů a jejich dodržování, demokracii a spravedlnost nepomůže, nezlepší-li se charakter a kondice jedinců. Nic asi současný vývoj špatným směrem nezastaví, až konečná katastrofa v podobě další války, masového násilí, nezvládnutelného rozšíření nemocí, ztráty vitality, plodnosti, odolnosti, naděje, víry.... Jiné civilizace zanikly z těchto důvodů, degenerací, vyhořením,

hrubostí, násilím... a tato naše je na nejlepší cestě být další v pořadí. Vše tomu nasvědčuje“. Konec citátu. Tak mluvil stařec, spokojený ve své samotě.

Asi by mi to sám od sebe neřekl, ale já se ptal, proč je sám. Po létech jsem se tam vrátil. Poseděl jsem si v Jeseníkách na zápraží opuštěného rozbitého domku uprostřed hor bohatší o pár životních zkušeností a ptal se: **Opravdu nic vývoj špatným směrem nezastaví? Opravdu je dobře a bezpečno jen v samotě?**

**Laskavý člověk bývá spokojený a zdravý. Laskavost a spokojenost jsou viditelným projevem zdraví a lásky jako životního postoje a ne jen sobeckých, omezených osobních vztahů, zájmů a chamtivého uspokojování individuálních potřeb. Lidé stále mluví o lásce, ale nedokáží být ani laskaví, mluví o štěstí a nedokáží být ani spokojení.....**

Nevím proč jsem tu a jaký smysl má život, ale vím jistě, kdy smysl nemá. Je-li naplněn zlobou, bolestí, napětím, závistí, násilím, strachem, nenávistí, lakotou, chamtivostí, smutkem, utrpením, osamělostí, bidou, zoufalstvím....., emocemi a iluzemi. To vše je třeba stále tlumit, potlačovat, **předcházet tomu prevencí. Vědět jak, znát příčiny a důsledně je odstraňovat, znát zákonitosti a respektovat je. Nemusí být vše hned a na 100%, i malý pokrok je důležitý, přináší radost a dobrý výsledek podporuje další snažení.**

Státy, podnikatelé, průmysl, instituce, velké podniky a obchody, politici, školství (ovládané přes politiku), celý systém spotřební, tržní, post průmyslové společnosti nemá zájem na změně zhoršující se situace. V jejich zájmu (vládnoucích, bohatých, mocných a rozhodujících) je **intenzivní využití člověka v produktivním věku a pak jeho rychlý odchod.** Ten zajišťuje nepozorovaně a dlouhodobě působící stres, dehydratace, stimulace, překyselení a ve velkém vyráběné a doporučované škodliviny všeho druhu. Jejich účinky se po léta sčítají (lavina), jejich výroba, distribuce a spotřeba se záměrně a systematicky rozvíjí, zdokonaluje, propaguje a podporuje. Od škodlivých potravin a drog až po stupidní hry, adrenalinový sport a vulgární stresovou akční pseudokulturu, zábavu, příval cizích příběhů plných násilí, negativních zpráv, umrtvování těla i duše bez pohybu u obrazovek, displejů, v kancelářích, hledištích, smradlavých hospodách, za volantem.....

**A najednou je tu kolem padesátky a často i dříve problém.** Ucpaný, otrávený, zdegenerovaný, ztuhlý, poškozený, kyselý organismus, kyselá nálada, ztráta víry, spokojenosti, odolnosti, extrémními energiemi potravy i prostředí, stresem, dehydratací a překyselením vyprovokovaný infarkt, mrtvice, rakovina, cukrovka, bolesti, osamělost, deprese, závislost, sebevraždy.

**Kdo má zájem na tom, aby byl zdravý a spokojený? Všem je to jedno, jen když dosáhnou co největšího zisku a hmotného prospěchu. Také mně to většinou bylo jedno, jen když jsem dosáhl co největšího osobního hmotného prospěchu, rozkoše, úspěchu, uznání, slávy, potěšení, zábavy - a zdraví jsem bral jako samozřejmost, než jsem přišel k rozumu a zažil trochu bolesti.**

**Mrtvým se důchody nevyplácejí.** Proto se něco nepublikuje, o něčem se decentně mlčí. Co je pro život zásadní, to se ve školách, ani v rodině nedozvíte. Školáci pokařují, na chodbách škol jsou automaty na silnou přelazenou kávu a kolu – startéry drogové závislosti, degenerace a všech možných nemocí a u nich o přestávce fronty dětiček. Školy jsou státní. A co je v zájmu státu? Aby děti jedly maso, uzeniny, moučníky, sýry, jogurty, pizzu a čokoládu..., pily kolu, kávu, mléko, alkohol a jiná svinstva, zakouřily si a až jako dospělí své odpracují, vykouří, vypijí a snědí, **aby včas** následkem těchto a jiných celoživotních podivných zlovyků a požitků - **odešly.** Tak to funguje, tak to běží a všichni jsou spokojeni, alespoň do poslední chvíle tak vypadají, než se po stanovení diagnózy rozplácí nad svým krutým osudem. **K tomu**



**přistupuje mylný pocit, že když si platím zdravotní pojištění, tak mě pokročilá věda a technika vždy a zdarma uzdraví.** Vždyť jsem si to zaplatil, je to jejich povinnost. A můj omyl.

**Nemoce, neshody, nehody a jiné nesnáze vznikají špatnou životosprávou** a jen dobrá životospráva je příslibem, že se konflikt, nebo nemoc nedostaví, nebo že se nemoc podaří zastavit, do jisté míry eliminovat, nebo zcela odstranit. Co je dobrá a co špatná životospráva se pokusím popsat. Je na každém z nás, jak naprogramuje své dny a roky, svoje tělo, vztahy, zvyky, kolik si dopřeje stresů, jídla a jakého, pohybu, alkoholu, kávy, cukru, masa, drog, adrenalinu, tabáku, sexu, sportu, rizik, jaké si vybere prostředí, zaměstnání, partnery, přátele, kolegy, jak bude myslet, jednat, reagovat, soudit, tvořit představy, vize, programy....., jakou povedeme životosprávu. To vše je plně v naší moci, rozhodujeme se svobodně.

**Informace o životosprávě a jejich využití je pro kvalitu a délku života jednotlivce a proto i pro charakter a dobré fungování společnosti zásadní.** Nikdo se tímto tématem ale nezabývá a podle toho to vypadá. Je paradoxní, jak je nyní společnost ve všem pokročilá - a v tom nejdůležitějším - zaostalá. Opravdu to vypadá jako záměr, jako metoda, jak s lidmi manipulovat a udržovat je v závislostech a nevědomosti, tedy ovladatelné. Jinak si to nedovedu vysvětlit. Panstvo mělo vždy tendenci tlumit duchovní pokrok poddaných, jinak by se jim situace vymykala z ruky, lidé by přestali být závislí a manipulovatelní. Druhé možné vysvětlení neutěšeného a zhoršujícího se stavu je degenerace, postupně rostoucí převaha pudu sebezáhuby nad pudem sebezáchovy, převaha slabosti, lenosti, závislosti, hlouposti, nevzdělanosti a ignorace v povaze člověka a ztráta duchovních kvalit, vlastností jako je instinkt a intuice. Díky pokroku vědy a techniky by se lidem mělo dařit stále lépe a problémů všeho druhu, konfliktů a chudoby by mělo ubývat. Kupodivu je hůře a těžkých problémů osobních i společenských přibývá. Krize, války, hladomory, pandemie, insolvence, nemoce, rozvody, sebevraždy..... přibývají. Přijmeme to pokorně, nebo s tím něco uděláme:

**Chci-li něčemu vzdorovat, musím to poznat, pochopit, osvětlit, pojmenovat.** Těžko se ve tmě vyhnu překážce, jejíž velikost, tvar a polohu neznám. Tak vznikla **osvěta**. Nutno si posvítit. Sledujme tyto pojmy:

**ZLO**  
**ILUZE - EMOCE**  
**NEMOCE - NESHODY - NEHODY**  
**Obrana = dobrá životospráva = POTRAVA – PROSTŘEDÍ – POHYB – POZITIVITA**

**Máme rozum (mozek) a cit („srdce“).** Přehnaná, zbloudilá aktivita mozku vytvoří iluze. **Extrémní city zase emoce a obojí je zlé.**

**Iluze jsou chybné, nereálné, zavádějící a idealizované představy.** Příčinou může být nedostatek informací, špatná výchova, tradice, hloupá zavádějící reklama a kultura, neuspokojená žádost a touha, nesmyslná přání, nenasytnost, chamtivost, idealizované vzory z televize, filmů, časopisů, internetu..... Iluze je sen, únik z reality, procitnutí bývá krušné. Ideály jsou soubory iluzí. Užitečné ideály jsou výjimkou, stejně jako dobré emoce, dobré drogy a dobré stimulační látky.

**Emoce jsou především extrémní city** a vášně. Co je extrémní, není dobré, proto nejsou silné emoce dobré. Jsou nebezpečné, rozšířené a my si to neuvědomujeme a podléháme jim, jsou silnější a vítězí. Připustíme je a pak je nezvládneme, zhlopíme z nich a děláme chyby. Necháme je hromadit, až se lavina utrhne. Jistě jsou i dobré a pozitivní emoce, mě se

neosvědčily žádné. Všechny jsou zavádějící a kalí mozek i cit. Jak pravil klasik, čím více miluji, tím více trpím..... a já k tomu dodávám, že tu jistě nejsem proto, abych trpěl.

**Nemám emoce rád. Ani ty, o kterých se všeobecně soudí, že jsou dobré,** ostatně je jich jen pár a jsou rovněž smrtelně nebezpečné. Láska, obrovské nadšení, štěstí? Stačí přeci laskavost, radost, spokojenost, chuť k něčemu a to skoro nejsou emoce. Ale těch jednoznačně mizerných emocí je opravdu naprostá převaha. Podívejme se na některé, pojmenujme je, ukažme na ně, ať si je uvědomíme, ať jsou odhaleny: **přílišná hrdost, sebevědomí a pýcha** – sobec, pohrdající ostatními, **panovačnost** potlačuje svobodu jiných, zakládá se na pýše, **ctížádost** stojí na pýše a panovačnosti, **egoismus** samolibého člověka, **jájinka, žárlivostí** si neoprávněně přivlastňujeme, **závist chamtivých**, co chtějí mít všechno i bez zásluh, **urážlivost** z pocitu křivdy, **odsuzování** jako důsledek pocitu křivdy a méněcennosti, **podrážděnost, zloba, hněv, nenávisť** vycházejí ze ctížádosti a egoismu, **pomstychtivost** produkuje **krutost a sadismus, žádostivost, cizoložství, chlípnost, přehnaný pocit povinnosti, viny, trápení, lakomství, marnotratnost, plýtvání, sebeobětování, chladnost, lítostivost, strach, slabá vůle a slabé sebeovládání, nedostatek iniciativy, bezradnost, nerozhodnost, pesimismus, smutek a truchlení, melancholie....** Všechny složky psychické aktivity, především emoce a afekty ovlivňují fyziologické procesy v organismu a působí často negativně až tragicky, berou nám soudnost, klid, schopnost správného rozhodování a soustředění..... a jsou z toho až vraždy, sebevraždy, smrtelná onemocnění. Pozor na emoce, nepouštím si jakékoli emoce k tělu ani k duši, opravdu není o co stát. Běžné, mírné citové projevy nepovažuji za emoce, pokud nepřekročí ne příliš vysoko položenou hranici. Ve cvílích, kdy prožíváme nějakou emoci máme výrazně nižší IQ a normální i sociální inteligenci a následky jsou často nenapravitelné....

**Iluze a emoce jsou zdrojem nemocí, neshod a nehod**, problémů všeho druhu. Nepřímo i agresivity a násilí. K tomu přistupuje ještě **špatná strava, přejídání, chronický stres, překyselení, dehydratace, nedostatek pohybu, negativita a záměrně všemi zanedbávané vzdělání v tom nejdůležitějším, životosprávě.**

**Štěstí a láska**, to jsou mi moc silná slova, moc emocí a iluzí, na první i poslední pohled je to trvale nedostupné, nemožné. To se mi nelíbí.

**Spokojenost a laskavost jsou dostupné ihned, trvale. Co tomu brání?**

Spokojený a laskavý jsem od okamžiku, kdy si řeknu, že jsem spokojený a laskavý, uvědomuji si to a jednám tak, prožívám to, je to velmi užitečný program, který zavedu a držím. Každého potěší, uzdravuje.....

**Základem obrany proti zlu je dobrá životospráva.** Její charakter je určen **potravou, prostředím, pohybem** jako základním atributem života a **pozitivním** způsobem myšlení, jednání, programování a komunikace. Tyto čtyři věci rozhodují do značné míry o kvalitě i délce života jednotlivce i o charakteru společnosti. Dám-li je do pořádku, upravím-li dobře životosprávu, preventivně snížím riziko nemocí, neshod a nehod, zbavím se iluzí, emocí, napětí, kyselosti, omylů, násilí a extrémů, kořenů zla. **Největším problémem dneška** není to, že něco nevíme, ale neschopnost a nezáměr se ovládat, měnit své zvyky a pohled na svět a to i v situaci, když už jde doslova o život, kdy víme vše potřebné, ale nejsme schopni a ochotni jednat, překonat zlozvyky, změnit životosprávu, zabránit nejhoršímu. A pak se nestačíme divit.

**Nezlepší-li se životospráva jedince, nemohou se zlepšit poměry ve společnosti, rodině, obci, státu.... A svoji životosprávu má každý jedinec plně ve své moci.**

Takže pocítíme-li potřebu si na něco, nebo na někoho stěžovat, začněme u sebe a promysleme si příčiny, následky a cestu k nápravě.....

## A. POTRAVA

Po mých přednáškách o výživě se lidé často ptají, co tedy mají jíst, když téměř vše, co jedí a mají rádi jsem označil za škodlivé. Odpověď je prostá, stále to opakuji. Převládat by měla domácí i divoká zelenina, žitný kysaný bio chléb, žito, oves, ječmen, jáhly, pohanka, ořechy, možná trochu čerstvých vaječných žloutků od slepic z volného chovu, máslo a kvalitní rostlinný olej, když už cukr, tak březový, čistá, pramenitá, měkká, strukturovaná voda, dobré koření, byliny, ořechy a místní, dobře uzralé ovoce. Naučme se tyto suroviny správně užívat a upravovat a pochutnáme si, budeme zdraví, klidní, spokojení, laskaví a ve výtečné kondici se dožijeme vysokého věku, nepoznáme krize, nemoci a běžné problémy budeme řešit lehce, bez násilí. Kvalitního jídla stačí málo, velmi málo (a také se zmiňuji o tom, že lze žít i bez hmotné potravy).

**Je třeba OMEZIT spotřebu potravy živočišného a obilného, především pšeničného původu, rafinovaných, chemicky, fyzikálně, tepelně a jinak upravovaných potravin a potravinářských výrobků, soli, cukru, tuků, drog a tak zabránit dehydrataci, degeneraci, překyselení, ztrátě odolnosti, rozvoji nadváhy, břichatosti, zánětů, množení parazitů a škodlivých mikroorganismů v těle, bakterií, virů, kvasinek, plísní, hub... a rakovinných buněk, to vše k existenci a rozvoji potřebuje kyselé a nedostatečně zavodněné prostředí. Všimněme si, že potrava živočišného a obilného původu se nedá konzumovat bez soli, cukru, koření, tuku a tepelné úpravy. Syrové je to nepoživatelné. To je všechno špatně a je toho moc. Syrovou rostlinnou potravu skoro neznáme.**

**Je dobré jíst méně, zvyknout si na to. Jde to i bez jídla, o tom později.** Není třeba se hned vzdát všeho, co máme rádi, pokud není akutní problém. Proto zdůrazňuji slovo **OMEZIT**. Základem potravy by měla být nekoncentrovaná potrava rostlinného původu, tedy zelenina a ovoce, nikoli mleté obiloviny s krátkou dobou trávení, které rozkolísávají hladinu krevního cukru, ani potraviny živočišného původu, které jsou příčinou řady nemocí v čele s rakovinou. Jak je to jednoduché, prokázané, jen to není dost popularizováno, vyučováno, vysvětlováno, protože se tím nedají vydělat peníze, nýbrž naopak, lze přijít v mnoha oborech o snadný zisk počínaje zemědělskou velkovýrobou a konče zdravotnictvím a výrobou léků.

**Kdo vydělá na mé schopnosti se postit, abstinovat, nekouřit, nepřejídat se, nezabíjet a nejíst zvířata, nesladit, pěstovat vlastní zeleninu, ovoce a ořechy, pracovat na zahradě, více se pohybovat, pít pramenitou vodu.....?** Nikdo. Jen já si prospěji a můj zisk je mnohostranný. Svým chováním užeme změnit neblahý úpadek této civilizace, není to úžasné?

**Podle mé zkušenosti škodí konzumace potravin ze zemědělské a průmyslové potravinářské velkoprodukce,** nakupování potravinářských výrobků ve velkoobchodech, znehodnocených chemikáliemi a nevhodným zpracováním, je zbytečné číst složení na obalech a hledat, která Éčka tam jsou a co jsou zač..... Dobré potraviny si vypěstují sám, nebo je nakoupím přímo od výrobce, který je prokazatelně dobrý, to se v terénu pozná snadno. Většinou jsou to **produkty malých rodinných farem.** Když už člověk žije ve městě a nemá možnost sám trochu hospodařit, vyplatí se navázat vztah s nějakou takovou farmou a nakupovat tam. **Kontakty na rodinné farmy** vyrábějící kvalitní potraviny už není problém najít, stačí se jen zajímat, rozvíjejí se farmářské trhy a konečně je už i nějaká osvěta.... Hledejme v blízkém okolí, ať nenajezdíme zbytečné kilometry. Dobře funguje i objednávání přes internet a dodávka čerstvých kvalitních potravin a vody až na práh bytu, domu nebo do kanceláře. Tak funguje i náš rodinný e-shop [www.jednozdravi.cz](http://www.jednozdravi.cz).

**Průmyslová civilizace přinesla velkovýrobu.** Ve velkém se začalo vyrábět a zpracovávat vše, také potraviny. To je zásadní chyba. Potrava jsou především rostliny a naneštěstí stále víc také zvířata. **ALE ŽIVOT SE NEVYRÁBÍ.** Ten velmi jemně a tajuplně **VZNIKÁ.** **Živý organismus není jen hmota k co nejlevnějšímu a nejvýnosnějšímu drastickému vyprodukování a zpracování pro zisk za pomoci techniky, vědy, průmyslu, kombinátů, automatických výrobních linek, chemie, genetických a jiných manipulací a modifikování, ozařování.....**

Rolníka, sedláka, zahradníka, sadaře, který v malém a s láskou pěstoval rostliny, volně a přirozeně choval zvířata, jeho zahrady a sady - nahradila **rostlinná a živočišná velkovýroba, velkochovy, obrovské lány polí.** **Se životem se začalo zločinně nakládat jako s materiálem.** Došlo k naprostému odcizení. Zvíře je jen hmota, věc, materiál. Rozvinulo se zemědělství v podobě velkovýroby, chemický a potravinářský průmysl a velkoobchod s potravinami. Řemeslníky nahradily při výrobě potravin automatické linky a kombináty, snahu o kvalitu a čerstvost nahradily konzervační prostředky, chemikálie, usilování o co největší zisk a nejdelší trvanlivost..... **Průmysl a města nás připravují o přírodu, stroje o práci a denaturovaná potrava o zdraví.**

**Jak dnes vznikají potraviny ani nechtějme vědět. Je to neuvěřitelné** a následky máme na očích na každém kroku. Souběžně s velkovýrobou laciné, denaturované, umrtvené, upravované, modifikované, konzervované potraviny plné chemikálií, jedů, odpadů a velkovýrobou návykových lahůdek typu alkohol, tabák, maso, cukr, dortíčky, saláty, pomazánky, paštiky, uzeniny, zmrzliny, tuky, káva, čaje, alkoholické a přeslazené nápoje plné chemikálií a anorganické zátěže....., se zákonitě rozvinul farmaceutický a zdravotnický průmysl, protože přibýlo a stále přibývá nemocných, tedy i léků, továren na jejich výrobu, lékáren, lékařů, léčitelů, potravinových doplňků, poradců, nemocnic.... Blíží se čas, kdy zdraví a práce schopní lidé už nestihnou uživit a postarat se o nemocné a práce neschopné a potřebné změny k lepšímu už vzhledem k celkové degeneraci a úpadku nebudou možné. Necháme to dojít tak daleko? Věk se prodlužuje, přibývá starých, jenže nemocných, neschopných pracovat, postarat se o sebe. K čemu je žít dlouho a trpět, být závislý na milosrdenství a soucitu?

**Chyby ve výrobě potravin zatím nelze snadno odstranit, neboť spotřebitel chce levné, chutné a hlavně aby toho bylo hodně a vždy, podnikatel chce zisk a na pohřbech se říká pokrytecky – KRUTÝ OSUD NÁM VZAL.....**

**Není žádný krutý osud, jsou jen chybuující, důvěřiví, neznalí, lhostejní lidé, kterým v záplavě informací unikají ty podstatné a je jim to jedno. A když už informace mají, nejsou schopni je použít, reagovat, zbavit se zlovyků, poučit se, změnit životosprávu, ovládat se. Má to nějaké řešení? Samozřejmě.**

Můžeme se vzdělávat, učit se, zkoušet, zbavovat se nebezpečných návyků a vytvářet návyky nové, komunikovat se stejně zaměřenými lidmi a vzájemně se podporovat, podílet se na decentralizaci, odejít z měst, omezit konzum, rozvíjet svoji nezávislost, zdraví a kondici. Jiné řešení situace, která postupně nabývá podoby hluboké krize, či spíše trvalého obratu k úpadku mě nenapadá.

**Každý jsme jiný, obecných pravidel je málo. Podle mé zkušenosti platí o stravování obecně: Stravovat se pestře, žádný stereotyp, pochutnáme si. **Preferovat místní rostlinnou stravu.** Jíst **MÁLO, pravidelně, pomalu**, v klidu, dlouho kousat, dobře proslinit, před a při jídle nepít. **Omezit konzumaci potravy živočišného a obilného, především pšeničného původu, tuků, cukru, alkoholu, kávy.... Pít denně čistou vodu** - měkkou, pramenitou,**

strukturovanou, přírodní - a šťávy plodů a rostlin. **Extrémy škodí** i ve stravování: sůl-cukr, ledové-horké, přemaštěné, připálené... **nepřejídat se...** Omezit příjem **koncentrované stravy** (málo vody), to je cukr, tuk, čokoláda, pečivo, alkohol... Omezit spotřebu návykových látek (cukr, maso, káva, čaj, alkohol, tabák, drogy....). **Pozor na zlé chemikálie v potravinách** - aspartam, glutamát, melamin a mnoho dalších. **Jeden den v týdnu nejíst**, někdy i déle (půst). **Půstu a hubnutí musí předcházet odkyselení!** **Upravit stravu individuálně** podle chuti, roční doby, podnebí, věku, kondice, zdravotního stavu. Čerstvá syrová zelenina (a ovoce), plody, semena, ořechy jsou dobré. **Místní syrová strava rostlinného původu je nejdůležitější!** Strava obilného a živočišného původu je kyselinotvorná, **překyseluje** (i alkohol a káva). Lépe je **naučit se zpracovat kvalitní suroviny**, než kupovat jakékoli potravinářské výrobky. Jezme hlavně čerstvé **potraviny z našeho regionu, ideální je strava rostlinná, bio, čerstvá**. **Tuky** užívat málo, rostlinné oleje, zřídka máslo, smetanu a sádlo. **Pozor na mnoho bílkovin** v jídelníčku, nejen živočišných, ale i rostlinných (pšenice, sója...). Rakovina je do jisté míry celoživotní otrava bílkovinami, především živočišného původu.

**Důležité je množství přijímané potravy.** Mnohokrát opakované pokusy se zvířaty i lidmi ukázaly, že neomezený, neregulovaný přístup k potravě a tudíž zákonitě její nadměrná spotřeba vede k oslabení, zamoření těla nedostatečně strávenými zbytky a parazity, k lenosti, pohodlnosti, nedostatku pohybu, nadváze, dehydrataci, překyselení, obezitě, agresivitě, nemocím, neshodám, degeneraci a bolestivému, předčasnému, nepřírozenému umírání. Naopak, menší, pravidelné dávky čerstvé potravy, dostatek měkké pramenité vody, přirozeného pohybu a pravidelný půst, to vše podporuje zdraví, dobrou kondici, chování, snášenlivost a dlouhý věk pokusných tvorů bez ohledu na druh a ostatní okolnosti. Zda je něco jedovaté, nebo léčivé, zda nás to poškodí nebo uzdraví záleží mnohdy především na dávkování. To platí i o potravě. Čím méně, tím lépe, tím jsem si na 100% jistý.

**Stále se řeší problém jak zhubnout, jak se uzdravit. Důležitější je vůbec neztloustnout a neonemocnět. Obojího lze dosáhnout jediným způsobem - méně jíst, více se pohybovat, pít dostatek čisté pramenité vody, odkyselit se a zbavit parazitů, vynechat nevhodné potraviny a žít spokojeně, bez násilí, napětí, stresů a zloby.** Zvládneme nejobtížnější úkoly a to základní a prosté nám uniká. Pak přijde nemoc a my se divíme, proč si vybrala právě nás.

## **VODA - jedno z nejdůležitějších témat.**

**PIJI DENNĚ 1 AŽ 2 LITRY PRAMENITÉ, STRUKTUROVANÉ, MĚKKÉ, PŘÍRODNÍ, ČISTÉ VODY BEZ PŘÍDAVKŮ. ŘEDÍM S NÍ ZELENINOVÉ A OVOCNÉ ŠTÁVY a používám ji na vaření polévek, zadělávání kvásku a těsta.....**

Vodu nabírám z ověřeného přírodního pramene. Každému to doporučuji, má to rozhodující význam pro zdraví, dobrou kondici a také při léčení.

Dobrych, dosud nezničených pramenů a studánek je u nás dost, ale je třeba o nich vědět. Je u nich krásně, spousta životní, prostorové energie je kolem lesních studánek a pramenů. Je osvěžující, léčivé, užitečné ji tam soustředěně a v klidu přijímat.

Nic do vody nepřidávám, neohřívám ji ani nechladím, piji ji tak, jak jsem ji přivezl od pramene. Ostatní voda, kterou denně potřebuji je v zelenině, ovoci a polévkách, které připravuji z této vody, ze zeleniny, různých zrníček, bylin a koření. Rozhodně nepoužívám při přípravě polévek tuky a vývary z masa, nepoužívám pokličku, aby mohly škodlivé těkavé látky odcházet, pokud tam jsou a sbírám pěnu, dokud se tvoří.....

**Tělo je více než z poloviny voda.** Ta je v neustálém pohybu, neustále se vyměňuje, cirkuluje, vydávám ji a přijímám. Je to životně důležitá substance a na jejím množství a kvalitě závisí do značné míry délka a kvalita života. Když jsem začal pít kvalitní vodu z vynikajícího pramene a nic jiného, během několika týdnů jsem tak vyměnil více než polovinu těla za nové s docela novou kvalitou. Projevilo se to pozitivně ve všech oblastech života a může to tak udělat každý.

Riziko není žádné. Pravidelným pitím kvalitní vody nemůžeme nic pokazit, naopak, můžeme odstranit dehydrataci a tím i překyselení, předejít téměř všem nemocím a také je pravidelným pitím kvalitní vody můžeme úspěšně léčit, zbavit se otoků a tím zbytečné nadváhy, omezit množení parazitů a rakoviných buněk .....

**Skvělá voda je samozřejmě také v dobře pěstované místní zelenině a místním ovoci**, to je voda organická, plus výživné a minerální látky v organické, koloidní, pro tělo přijatelné podobě. **Potraviny a nápoje se ale vyrábějí z podzemní tvrdé vody, ve které je hodně rozpuštěných anorganických látek** a která je navíc drasticky chemicky i fyzikálně upravená, prošla mnoha trubkami, čerpadly..... **Znásilněná, ponížená, znehodnocená voda.**

**Anorganické látky** jsou i v ostatní potravě, kam se dostávají s tvrdou vodou a z různých zjištěných důvodů se tam i přidávají, aby byl výrobek těžší, a odpařením vody (pečivo, těstoviny...) se ještě zahušťují. **Tělo neumí anorganické látky využít** (to umějí jen rostliny), **ani zcela vyloučit**, tak je ukládá. To je jeden z důvodů, proč s věkem přibýváme na váze a degenerujeme, kameníme, tvrdneme, kalcifikujeme – vápenatíme, ucpáváme se zbytečnou a nebezpečnou neživou tvrdou hmotou. Nejsou to jen kameny ve žlučníku a močovém měchýři, ale i kámen uložený v celém těle, cévách, mozku, srdci, kloubech, pojivové tkáni, všude. **Ukládání anorganických látek v těle, jde hlavně o sloučeniny vápníku a hořčíku (kalcifikace), je jev dlouhodobý, nenápadný a nebezpečný.** Ohrožuje nejvíce cévy, srdce, mozek, klouby.... Příčinou je používání tvrdé podzemní vody. Naopak kvalitní, strukturovaná měkká voda pročišťuje, rozpouští anorganický sediment v těle a odvádí ho ven a také odkyseluje, odvádí kyseliny a jejich soli.

Pro naši domácnost používám na vaření kvalitní vodu získanou metodou reverzní osmózy (vodivost do 15 mikrosimensů/cm –  $\mu\text{S/cm}$ ) a k pití a ředění rostlinných šťáv přivážím strukturovanou vodu z lesních pramenů s vodivostí do 200  $\mu\text{S/cm}$ . Voda, která nám teče z kohoutku má vodivost 1800  $\mu\text{S/cm}$ ! Je k ničemu. Můj nejoblíbenější pramen (vodu z něj užíváme jen na pití) je od nás vzdálený 150 km., voda má vodivost 110  $\mu\text{S/cm}$  a dokonalou chuť, pH, strukturu a složení. Tato voda je léčivá, díky své struktuře dobře zavodňuje, hydratuje tělo, vstupuje do jeho buněk. První zprávy o pozitivních účincích vody z tohoto pramene pocházejí z roku 1130. Jezdím tam každý týden, přivezu 400 l. pro naši rodinu i přátele, je tam krásně.

**Nabírání vody u pramene** do jedenáctilitrových nádob spojím vždy s procházkou v okolí pramene, kde „natankuji“ životní (prostorovou) energii.... Stinná místa v lesích, kde voda pramení jsou i místa, kde lze přijímat silnou životní energii z prostoru. Vnímání této energie a její uvědomělé přijímání se lze naučit, získat tu schopnost soustředěním. Pozitivně ladění lidé ji v blízkosti těchto pramenů vnímají velmi intenzivně, nastává rezonance a dokonalá vzájemná podpora pozitivního kvantového, ergo informačního pole člověka a prostoru. Ustupují zde nemoci, únava, starosti, melancholie a jiné zlé životní okolnosti.... Pozitivně ladění nemocní, kteří tato místa navštěvují, odcházejí viditelně posílení bez ohledu na to, co je trápí a mnohé nemoci jsou působením této energie vyléčeny. Jedním z pramenů, u kterých shledávám působení prostorové energie velmi silné a účinné je krásný lesní pramen Klokočka u Bakova nad Jizerou, Čechy jsou na takové prameny bohaté.

## **POŽÍVÁNÍ TVRDÉ PODZEMNÍ VODY POŠKOZUJE ZDRAVÍ.**

Vodivost vody by neměla přesáhnout 200, optimální je do 140  $\mu\text{S/cm}$ . Čím je voda vodivější, tím je tvrdší a škodlivější. Zanáší prostředí, do kterého se dostane vodním kamenem. U technických zařízení lze kámen odstraňovat, případně zanesené trubky a díly vyměnit. U lidského těla to nejde, proto ta prevence.

**Věnujme pozornost následující tabulce**, čísla udávají měrnou vodivost (konduktivitu) vody v  $\mu\text{S}/\text{cm}$ ., začíná to na padesáti a čím více, tím hůře (Často se vodivost uvádí mS/m, to jsou pak hodnoty 10x nižší, pozor na to, podle rozboru zjistíte, že máte skvělou vodu o vodivosti 100, jenže je to 1000):

<h1 style="font-size: 2em; margin: 0;">μS/cm</h1> <p style="font-size: 0.8em; margin: 0;">mikrosiemens na cm jednotka měrné vodivosti</p>	<h1 style="font-size: 2em; margin: 0;">konduktivita</h1> <p style="font-size: 0.8em; margin: 0;">Vliv měrné vodivosti vody na působení v lidském organismu</p>
---	--

Velmi dobré působení na pročištění <b>050-089</b>	Dobré působení na pročištění <b>090-139</b>	Uspokojivé působení na pročištění <b>140-199</b>	Žádné působení na pročištění <b>200-299</b>	Již přitěžující organismu <b>300-599</b>	Silně přitěžující organismu <b>600-1250</b>	Nevyhovující jako pitná voda <b>nad 1250</b>
--	--	---	--	---	--	---

Autorem tohoto výzkumu je německý lékař A. M. Schmidt, Heimgartenstrasse 29, 84241 Ohlstadt

Vědí to v Německu, Americe, Japonsku....., jen v Čechách, v Českém Brodě, Mladé Boleslavi a jinde teče z kohoutků extrémně tvrdá voda s vodivostí 1000 i více  $\mu\text{S}/\text{cm}$  a nikoho to nemrzí. Upozorňuji na knížku „Šokující pravda o vodě“, kterou napsal Paul Bragg, je i mnoho dalších.

Dlouho jsem to nechápal a nepřikládal tomu význam, až jsem si uvědomil, že **vše živé na povrchu země je zásobováno pouze destilovanou vodou. Je to voda dešťová. Jen „šikovný“ člověk se zásobuje vodou podzemní** – jeden z jeho klasických a tragických omylů, jako bylo kdysi užívání olova, cínového nádobí, otevřeného ohně v nevětraných místnostech, chemických přípravků jako DDT atd. Zvířata ani rostliny ve volné přírodě se nenapájí podzemní mineralizovanou vodou, natož horkou, nebo s přídavkem cukru, umělých sladidel, alkoholu, kofeinu, barviv, kyselin..... Nemají vrty a studny – a také neznají nemoce.

**Podzemní voda je skoro všude**, stačí udělat studnu nebo vrt. Je čistá, krásně přefiltrovaná, **ale má jednu chybičku – škodí**. 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, které tvoří iontové a nikoli koloidní roztoky. Měla na to roky času. Tvrdá mineralizovaná podzemní voda je používána všude. Při výrobě pečiva, těstovin, nápojů všeho druhu, polévek atd. To je zoufalá chyba, kterou nikdo nebere na vědomí.

**Demineralizovaná voda** je zbavená anorganické zátěže, rozpuštěných minerálních látek, voda bez kamene. Ta je vhodná k pití i vaření, ať už je přírodní, nebo vznikla destilací, nebo filtrací - reverzní osmózou. Nejlepší je ovšem najít přírodní pramen měkké, strukturované vody. **Dešťová voda** je sice měkká, destilovaná, ale při pouti znečištěnou atmosférou přijala prach, sloučeniny dusíku, síry a jiné nevhodné látky. Většinou je kyselá, protože se kyslíčnky dusíku a síry spojily s vodou a vytvořily slabé kyseliny.

**Čistou vodu bez anorganické zátěže je možno získat použitím filtrů na principu reverzní osmózy, je to nejlevnější.** Zařízení pro domácnost i průmysl je běžně k dostání. Vodu zbavuje anorganické zátěže a současně všech nečistot, aniž by se spotřebovalo moc energie. Používám takovou vodu také v pekárně při přípravě kvásku a těsta. Říká se, že není vhodná samotná k přímé konzumaci, já jí piji více než deset let a nepozoruji žádné poškození, naopak. Intenzivně pročišťuje. Ale nikomu to neradím, ať si to vyzkouší každý sám. Úplně nejlepší je

ovšem kvalitní voda s vodivostí do 200  $\mu\text{S}/\text{cm}$  z přírodního čistého pramene, tu piji nyní. To nemá konkurenci, pozitivní účinky jsou patrné velmi rychle. Mizí otoky, zbytečná nadváha, zdravotní nedostatky, zlepšuje se zrak, urychluje se detoxikace, pročištění, odkyselení, léčení..... Zajímejme se také o to, co je **diamantová voda**, funguje prokazatelně.

Vzhledem ke způsobu života a kvalitě vody jsou téměř všichni lidé dehydratováni, trpí nedostatkem vody. Přitom mohou mít v těle litry zbytečné vody, kterou tělo nemůže využít a nosí ji s sebou jako otok, balast, nadváhu, tato voda ztratila strukturu a proto obtížně vstupuje do buněk a obtížně je zavodňuje. Zůstává v mezibuněčném prostoru, pojivové tkáni nevyužitá, způsobuje pouze otoky, potíže, zvyšuje tlak, zhoršuje průtok krve a mízy. Někteří badatelé této chronické, celoživotní dehydrataci připisují vznik téměř všech civilizačních nemocí a **úspěšně tyto nemoci léčí podáváním kvalitní vody jako jediného nápoje**, s dostatečným množstvím syrové, šťavnaté, místní rostlinné stravy, i zevně omýváním, obklady a koupelemi v takové vodě. Dobré výsledky léčby kvalitní vodou zevně i vnitřně mohou ze své praxe potvrdit, přicházejí většinou rychle, spolehlivě a téměř nic to nestojí. Praktikovat to může každý sám bez jakéhokoli poradce a rizika. Je to vedle půstů a omezení příjmu nevhodné potravy nejdůležitější poznatek, související se zdravotní prevencí i léčením, se kterým jsem se setkal a který denně využívám a doporučuji.

**Prostě to funguje. Jeden až dva litry kvalitní vody denně po malých dávkách a je to.** Výzkum takové léčby probíhá úspěšně už mnoho let, ale kupodivu výsledky nejsou publikovány, ani uváděny do praxe, přesto že jsou skvělé. Dovedu si to vysvětlit jen tím, že **na tom nejdou vydělat peníze**, naopak, kdyby se tato praktika rozšířila, rozvětvený a velmi výnosný zdravotnický a farmaceutický průmysl by přišel o zákazníky a velké zisky. A druhý jasný důvod je na naší straně, je to rozkoš z požívání něčeho docela jiného, než je prostá voda a rostlinná, z části syrová strava - to už je osobní problém každého z nás. Ptali se jedné paní ve věku 105 let co jí a pije. Uvedla celkem běžnou skromnou stravu, ale - po celý život pije jen kvalitní vodu z oblíbeného pramene. Je ve výborné kondici a náladě (také nikdy moc necestovala - neměnila výrazně svou polohu vzhledem k orientaci zemského el.-mag. pole).

**Kvalitu vody** můžeme doma vyzkoušet různými způsoby. Stejná zrna nebo semena za stejných podmínek klíčíme různou vodou a sledujeme. Která zrnka lépe a rychleji klíčí - tam je lepší voda. Zvířata ji pijí raději. Železné předměty ve strukturované a měkké vodě pomaleji rezivějí, nebo nerezivějí vůbec. Čím méně zbytku po sobě zanechá voda když se odpaří, tím je lepší (měkčí) atd. Na zjištění tvrdosti a kyselosti vody můžeme koupit indikační testovací papírky i přístroje, jednoduchý konduktometr na měření vodivosti stojí pár stovek, najdete ho na internetu. **Také kyselost vody by měla být co nejnižší**, čím má voda vyšší pH, tím je lepší (6 a více). Strukturovaná voda se mnohem rychleji vsakuje do organické hmoty, na příklad do navlhčených rukou, obličejů a pleť citelně zjemní, vyhladí se vrásky, je to ta nejlepší kosmetika a nestojí nic....., není třeba se mastit drahými krémy.

**Kvalita vody v prostředí stále klesá**, je mnoho špíny. Na oknech se v zimě většinou už nedělají květy jako před padesáti léty, ale jen šedý flekatý povlak. Ničíme vodu ve velkém, pak se divíme, jak jsme sami poničeni. Voda má paměť, pamatuje si jak s ní zacházíme a vrací nám to. To není pohádka, ale realita, kterou nikdo nebere na vědomí.

**Tělo má své programy pro zvládání sucha, tedy dehydratace.** Jsou to alergie, astma, vysoký tlak krve, cukrovka, migréna, deprese, bolesti, záněty, cisty, nádory, ztráta odolnosti, zkrátka bolesti a nemoci. Nic nenahradí čistou, pramenitou vodu. Žádný nápoj, káva, čaj, šťávy, piva, vína, destiláty, limonády, minerálky a balené podzemní vody, voda z podzemí, z kohoutků, ze studní a vrtů. Každý z těchto nápojů má svůj vlastní program. Tělo ale potřebuje základní tekutinu - vodu, která žádný program nemá. Záleží na čistotě a svobodě této vody, protože



program jí teprve tělo podle své potřeby udělí. Je to jako bych měl něco napsat, ale k dispozici bych měl stále jen popsaný papír. Voda, která už v těle je, má program, už byla použita a pro nové funkce není vhodná. Nápoje obsahující rozpuštěné látky, sladidla, alkohol, kofein, barviva, kyseliny a jiné chemické látky už mají vlastní chemický program, často velmi negativní, a pro potřebu těla jsou k ničemu, nebo škodí. **Proto je třeba pít čistou, pramenitou, strukturovanou, to je kvalitní vodu.**

### **DEHYDRATACE JE ČASTOU PŘÍČINOU BOLESTI, ÚNAVY, ŠPATNÉ KONDICE, PSYCHICKÝCH I TĚLESNÝCH PROBLÉMŮ A NEMOCÍ.....**

**Je-li v těle nedostatek tekutin, projeví se to žízní.** Když se napijeme čehokoli, žízeň pomine. Je to stejné jako v autě, když přístroj hlásí, že nádrž je prázdná. Když do nádrže natankujeme cokoli, přístroj hlásí, že nádrž je plná. To ale neznamená, že auto pojedě a že se nepoškodí. Je nutné, aby to, co jsem natankoval bylo to správné palivo pro ten určitý motor. U naftového motoru je to kvalitní čistá nafta a u člověka je to čistá, kvalitní, strukturovaná, tedy přírodní, nepoškozená měkká voda. K tomu nás kdysi příroda vybavila v době, kdy žádné jiné nápoje, ani studny a vrty nebyly. Taková voda má určitou strukturu, uspořádání molekul do pravidelných prostorových struktur, která umožňuje její proniknutí do buněk těla a tím jejich napojení, zavodnění a tudíž správnou funkci. Když s vodou cosi provedete, třeba ji převaríte, nebo do ní něco přidáte, nějaké chemikálie, cukr, proženete ji nějakým kovovým elektrickým čerpadlem a trubkami atd., struktura vody, tedy uspořádání molekul vody do určitých prostorových forem, shluků (klastřů) zaniká a proniknutí vody do buněk je proto obtížné. Voda se hromadí v mezibuněčném prostoru, v pojivové tkáni, tvoří otoky, nadváhu, komplikace, tělo má spoustu vody, kterou nemůže využít, ale - nemá žízeň, proč taky, když má spoustu vody, má natankováno. Při tom ale je ve stavu dehydratace, buňky jsou zevrklé jak sušené švestky a nemohou plnit řádně svoji funkci. To je velmi důležité, zásadní, zkusme pít kvalitní vodu, výsledky jsou nad očekávání dobré, rychlé, překvapivé.

Nejenom že nepijeme kvalitní vodu, kterou tělo nutně potřebuje, ale dokonce pijeme nápoje a jíme pokrmy, způsobující vysávání vody z buněk, dehydrataci. Je to káva, čaj, alkohol, cukr, sůl, maso a bereme i takové „léky“.

**Jestliže tělo nemůže dát najevo dehydrataci žízní, dává ji najevo bolesti, indispozicemi a nemocemi. Proto také pití kvalitní vody tlumí bolesti a léčí nemoci. Už opravdu nevím jak to mám zvýraznit, podtrhnout a opakovat, aby si toho ty zástupy nemocných, obtloustlých a bolavých lidí všimly.**

**Nedostatečný příjem čisté strukturované vody stojí za většinou zdravotních problémů.** Ví se to už dávno. Dokázaly to renomované vědecké týmy, ústavy, kliniky na celém světě, je to dokonale ověřené. Nechápu tedy, proč téměř nikdo není schopen ani ochoten opatřit si a pít kvalitní vodu. Nerozumím tomu. Možná proto, že to, co teče z krouhů a říká se tomu voda je tak páchnoucí a chuťově odporné, že už si s tím nemohu ani vyčistit zuby a lidé to považují za vodu k pití. Tak se kazí pověst vody jako nápoje. Lidé ani nevědí, jak dobrá pramenitá voda chutná, nikdy se s ní nepotkali. To je hezká ukázka odcizení, ubohosti této pokročilé civilizace a zoufalého života ve velkých městských aglomeracích daleko od přírody.

<b>Mám rád, uctívám a využívám to, co funguje, přináší užitek a eliminuje utrpení. Co tomu říká věda a veřejnost je mi celkem jedno. Pijí vodu.....</b>
---

**ZELENINA JE ZÁSADITÁ, ZÁSADOTVORNÁ a to je velmi dobré.** Měla by být každodenní součástí stravy, často i syrová. Má ochlazující, uklidňující a uvolňující účinek. Tepelnou úpravou se okyseluje a ničí se její blahodárné bioaktivní složky. Dlouhodobá, pravidelná a stále rostoucí spotřeba cukru, soli, kávy, alkoholu, vařené denaturované a chemicky upravené stravy obilného a živočišného původu způsobuje bolesti, překyselení, dehydrataci, nedostatek vitamínů, minerálních látek, vlákniny a enzymů, zácpu, nadváhu, břichatost, hyperaktivitu, agresivitu, chronické stresy a únavu, neschopnost se soustředit, napětí, deprese, degeneraci, nemoci, ztrátu instinktu a intuice... Konzumace zeleniny má opačné účinky.

**Většina lidí nejí syrovou zeleninu vůbec, nebo jen výjimečně, stejně jako nepije vodu a zelený nápoj.** Je to ve stravování nedostatek zásadní. I já se musel do zeleniny nutit, než jsem jí přišel na chuť, naučil se ji upravovat tak, aby mi chutnala a příliš se úpravou neznehodnotila. Stejně tak to bylo s pitím čisté vody a zelného nápoje. Jde jen o zvyk.

**Naklíčená semínka, obilná i jiná (žito, ječmen, luštěniny, řeřicha, vojtěška....) jsou také velmi hodnotná syrová zelenina! Je snadné klíčky připravovat a jíst, klíčky se dají i koupit,** je třeba se zajímat, ale některé mi nechutnají, třeba řeřicha je moc hořká. Klíčky většinou nevynikají příjemnou chutí a tak máme-li dostatek kvalitní, čerstvé syrové zeleniny a pijeme-li pravidelně zelený nápoj, nemusíme se jimi moc zabývat. A v zimě pozor, mají výraznou odstředivou energii, ochlazují stejně jako káva, ovoce, hlavně exotické, alkohol, cukr, mák a ostatní olejnatá semena... tak opatrně, abychom neumrzli, nebo moc neprotopili!

**Čerstvá, nejlépe syrová zelenina, to je 70 až 95 % nejlepší organické vody s koloidně rozpuštěnými minerály a zbytek organická, dobře stravitelná zásaditá výživa a důležitá pročišťující vláknina.**

**Škodilo mi nepřiměřené požívání koncentrované stravy.** To je strava s malým obsahem vody – běžné pečivo, suché výrobky z mouky plné tuku, vajec, cukru, soli a anorganických chemikálií, nebo strava s velkým obsahem energie v malém objemu - cukr, tuk, alkohol.... Koncentrovaná strava překyseluje a otevírá cestu množení škodlivým mikroorganismům (viry, bakterie, plísně, houby, kvasinky...) a rakovinným buňkám, je příčinou dehydratace, metabolického syndromu, cukrovky, srdečně-cévních a nádorových onemocnění. Velmi prospěšná je naopak **nekoncentrovaná strava, která obsahuje dostatek organické vody a jemně rozptýlenou energii - středně složité cukry - a tou 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 lépe.

**Najděme si druhy zeleniny, které nám chutnají,** je to divné, ale každý má rád něco jiného, někdo nesnáší zelí a miluje kapustu a jiný naopak, stejně je to s květákem a brokolicí, celerem a petrželem, česnekem a cibulí atd. Máme-li ve svém okolí pěstitele organické zeleniny, velmi si toho vážme a máme-li čas a možnost pěstovat vlastní zeleninu bez chemie, s kompostem, tak je to báječné. Krom získání skvělé potravy si všestranně procvičíme tělo na čerstvém vzduchu. Lidé šlapou na rotopedech, dřou se v dusných posilovnách...., místo aby s citem a moudře pracovali na zahradě, v sadu, nebo fyzicky dělali něco užitečného. Ne každý k tomu má příležitost. Jistě. Ale kdo chce a má zájem, ten si ji časem vytvoří.

**Považuji zeleninu a zelený nápoj za nejdůležitější a nejpřirozenější složku potravy člověka.** Od té doby, co pečou kysaný žitný bio chléb ASON, je zelenina s tímto chlebem základem mého jídelníčku. Chléb je lehce kyselý, zelenina lehce zásaditá a dobře se spolu

snášejí, tvoří rovnováhu. Zelenina může být syrová, nakládaná, tepelně upravená (hlavně v zimě) - blanširovaná, dušená, vařená, zapékaná i grilovaná. Vaříme denně polévku, jejímž základem je zelenina, obilná zrna, luštěniny a koření – kmín, majoránka, pepř, vavřín ..... Často jíme syrovou zeleninu. Děláme saláty, šťávy z mrkve, z celeru, petržele, zázvoru, jablek, brambor, zelí, červené řepy atd. Šťávy ředíme kvalitní vodou, jak to vždy propagoval Dr. Norman Walker. Číst jeho knihy je pro mne velké potěšení, jsou na internetu (dožil se díky dobré životosprávě více než sta let). Největší předností šťáv oproti celé zelenině a ovoci je, že většina škodlivých látek, chemikálií, používaných při pěstování je přítomna v dužině, v pevné složce rostliny či plodu a šťáva je proto relativně čistá. To je dobrá finta, když nemáme rostlinnou surovinu v bio kvalitě.

**Divoká zelenina** je zdarma, není za peníze ani z lásky, je to skutečný dar přírody. Sklízím ji ve správný čas na vhodném (čistém) místě. Tyto rostliny obsahují hodně životní energie, enzymů, vitamínů, vlákniny a minerálních látek v té nejlepší organické podobě a těch je v dnešní denaturované stravě kritický nedostatek. Jsou samostatné, zdatné a odolné. Člověk přejímá vlastnosti toho, co jí a tyto vlastnosti jistě stojí za to. **Medvědí česnek** sklízím v lese koncem března a v dubnu, než začne kvést. Tak, jak ho přinesu z lesa ho natlačím do skleniček a zmrazím. Používám ho pak po celý rok do polévek, salátů, pomazánek, jím ho samotný, dělám z něj zelený nápoj..... Sušit ho není dobré, protože ztratí šťávu, česnekovou chuť a vůni. Následují **kopřivy, pampelišky, žabinec, šťovík, hluchavky, jitrocel, bodláky.....**

## **ZELENÝ NÁPOJ.**

**Podivuhodnou moc** při odvykání od škodlivin, především potravy živočišného původu, alkoholu, cukru a jiných drog a při celkovém ozdravení, pročištění a detoxikaci **má zelený nápoj**. Jako by tělo dostalo to, na co léta čeká a radostně odstartovalo nový život. Když jsem začal pít kvalitní vodu a zelený nápoj, dostavily se klasické eliminace, generální úklid, očista. Zahlenění v průduškách, krku i nose, kašel, rýma, hnisavé boláčky na nohách a v zátylku, únava..... Kdybych instinktivně necítil, že se jedná o pozitivní proces, byl bych z toho dost nešťastný. Zelený nápoj piji dokud je na záhonech a v přírodě trochu zeleno. **Vznikne tak**, že listovou zeleninu, divokou nebo pěstovanou, zelené rostliny buďto rozmixuji a pak přecedím, nebo protáhnu odšťavňovačem, ale musí to být ten co lisuje, ne odstředivý. Lisovací odšťavňovač je drahý, používám GREEN LIFE – TWIN GEAR, který stál 25 000 Kč. Ovšem mixér má skoro každý. Mám raději mixér, protože se snadněji čistí, ale některé zdroje uvádějí, že nápoj nemá obsahovat vlákninu, tedy má být lisovaný. Nevím, proč by zbytky vlákniny z mixéru měly škodit.

Takže **zelené rostliny** – kopřiva, hluchavka, pampeliška, řeřicha, jitrocel, bodláky, lopuch, špenát, medvědí česnek, žabinec, řebříček, kostival, šťovík, mihuna, rokola, brokolice, kapusta, celer, petržel, kadeřábek, jetel, ječmen, žito, kontryhel, vojtěška, zelí, salát atd., pokud možno čerstvé vložit do mixéru, zaliji vodou, rozmixuji, přeliji přes sítko a vypiji. Může se to podle potřeby ještě ředit vodou a pít po celý den, neohřívat, skladovat v chladnu a tmě, ne dlouho. Přidat k zelenému je možno bramboru, mrkev, jablko, kedluben, cibuli, česnek, kořen celeru, petržele, řepy, zázvoru, různé koření, kurkumu, pepř atd. podle chuti, momentální možnosti a potřeby. V zimě si dělám zelený nápoj z medvědího česneku, který mám v mrazáku.

**Chuť na to, co se nemá jíst a pít při pití zeleného nápoje pozoruhodně ustupuje.** Odvykání je přirozené, nenásilné, příjemné. Tento nápoj může po nějakou dobu sloužit jako jediná výživa. Má skvělé detoxikační, antioxydační, pročišťující, léčivé, protizánětlivé, dezinfekční a alkalizující účinky. Zlepšuje metabolismus, přenos kyslíku, odolnost, dodává enzymy, vitamíny, bio aktivní minerální látky, hydratuje. Má silný energetický potenciál a tak je přínosem pro energetiku organismu. Je to cítit. Velmi účinnou složkou je **chlorofyl**.

Každému doporučuji pít od jara do podzimu ráno i během dne zelený nápoj. Má příjemně nahořklou chuť, která se dá vyladit různými přísadami zeleniny a koření.

**Požizovací cena této potravy ze zahrádky a volné přírody je nízká.** Jako jinde, i zde se ukazuje, že za to podstatné se neplatí. Tak to mám rád. Objev zeleného nápoje byl v mém životě opravdu významným mezníkem. Pozor, ochlazuje, v zimě opatrně. **Pro více informací zadejte do vyhledávače „zelený nápoj“, nebo „chlorofyl“....**

## **OVOCE, PLODY, OŘECHY, SEMENA.**

**To je velmi přirozená potrava.** Ovoce je zdrojem jednoduchého cukru, fruktózy, která má nízký glykemický index a je vhodným palivem, pohonnou hmotou pro buňky. Většina potravy, kterou sním se musí trávením předělat na jednoduchý cukr, který je pak za pomoci inzulínu přeměněn buňkami na energii a odpad. Přeměnit tuky, nebo bílkoviny, jedno jestli rostlinného nebo živočišného původu, na jednoduchý cukr je časově i energeticky náročný proces a odpadu mnoho. Ale jednoduchý cukr z ovoce se rychle dostává do krve a k buňkám. To je velmi výhodné, čisté, úsporné s minimem vedlejších produktů a odpadu.

**Ovoce ale ochlazuje,** takže v zimě je to nepříjemné, hlavně pro ženy, které se hůře než muži zahřívají. Mnoho lidí, a právě žen jí v zimě ovoce, dokonce exotické a pije kávu, alkohol, čaje, sladké nápoje, to vše ochlazuje – a pak se diví, že je jim stále zima. Je to nepříjemné, zbytečně promrznou, protrpí a protopí, nebo dokonce onemocní. **V zimě na ovoce pozor a na exotické raději zapomenout!** Hlavně na to myslíme při výživě dětí. Když jsme byli mladí a neznalí, dávali jsme ráno dětem na horách v zimě mandarinky aby měly vitamíny a v 10 hodin už jsme šli ze sjezdovky domů, protože byly dětičky promrzlé a pak někdy i nemocné.....

**Při trávení fruktózy i jiného cukru však nesmí být v krvi zvýšená hladina tuku!** Pak dochází k pokrytí cévní stěny, inzulínových receptorů a molekul cukru i inzulínu tenkou vrstvou tuku a proces vstřebání, metabolismu cukru, jeho přeměna na energii se výrazně zpomalí. Co by mělo trvat minuty, trvá hodiny. Cukr je tím v krvi zadržen a roste tam jeho množství, nemůže postupovat dál a spotřebovávat se, roste jeho koncentrace – nastává hyperglykemie, moc cukru v krvi a současně únava, nedostatek energie. Vzniká cukrovka druhého typu. Pivo a buček....

Dochází k nepřirozenému kolísání hladiny cukru v krvi, což je velmi nepříznivé a způsobuje to nesnáze - kolísáním nálady a kondice počínaje až po vznik civilizačních nemocí. Pro správnou, rovnovážnou funkci organismu je jednou z nejdůležitějších podmínek vyrovnaná hladina cukru v krvi i rovnováha zásad a kyselin, co nejstálější hodnota pH a to s hladinou cukru úzce souvisí.

**Kápneme-li na hladinu rybníka trochu oleje,** roztáhne se ihned po hladině a oddělí vodu od vzduchu. Kyslík přestane vcházet do vody a pára do vzduchu, nastanou problémy pro život ve vodě i ve vzduchu. Stejně tak působí přílišná mastnota v krvi, vždyť základem krve je voda. Kdo má příliš tuku v krvi? Ten, kdo se přejídá, jí tučné, nejhůře večer před spaním, má nadváhu a časem cukrovku (tukovku.....).

**Je správné jíst ovoce a pít ovocné šťávy - odděleně od ostatní stravy.** Hodinu až dvě před a po konzumaci ovoce se nemá jíst nic jiného. Samotné ovoce se totiž v žaludku nezdrží, putuje rychle dál do střeva, kde ovocné cukry prochází stěnou střeva a postupují dál k buňkám, nejsou-li zdrženy tukem v krvi, jak jsem uvedl výše. Jíme-li ovšem současně s ovocem jinou potravu, která se tráví v žaludku, ovoce je s ní v žaludku zastaveno, zadrženo a začne kvasit.

Při kvašení vznikají alkoholy, kysličník uhličitý a další nevhodné až jedovaté plyny a látky, dochází k únavě, překyselení, nadýmání, autointoxikaci, nepříjemným pocitům a bolestem.

Trávení tuků je pomalé a tuky se zdržují dlouho v krvi, hodiny až desítky hodin. **Proto je nevhodné jíst kdykoli příliš tučnou stravu, chci-li, aby výživa ovocem a zeleninou, která je nesporně nejvhodnější, probíhala zdárně.** Ovoce, které sním dnes, samotné, správně, odděleně od ostatní potravy sice projde hladce a bez kvašení žaludkem, ale v krvi se potká s tukem, který jsem snědl včera, nebo ještě dříve a tak nemůže být ovocný, ani jiný cukr řádně stráven a využit a hromadí se v krvi (hyperglykemie, cukrovka...) a tělo při tom hladoví a je unavené.

**Ovoce má silný expanzivní, uvolňující a ochlazující účinek,** proto je vhodné se s ním živit převážně v teplém prostředí a při velkém napětí a tělesné námaze. Jinak se nezbavíte nepříjemného pocitu zimy, může působit záněty, vředy, vyrážky..., takže – jestliže u zeleniny nejsou téměř žádná omezení, s ovocem se musí opatrně, je příliš expanzivní....

Někteří lidé jsou alergičtí na všechno ovoce, jiní jen na některé druhy. Nutno vyzkoušet, u každého je to jinak. Nejezme, na co nemáme chuť, nenutíme děti do jídla, na příklad do ovoce, když na něj nemají chuť. Také často instinktivně nechťejí maso, mléko.... Ony ještě mají instinkt, který u dospělých většinou už vyhasl.

**Není ovoce jako ovoce.** Užasl jsem, když jsem se dozvěděl, kolik postřiků a práškování má za sebou sad, jabloně a jablka za jednu sezónu, jak jsou jablka skladována, jak je sklizen a ošetřován banán, rajče, víno..., než doputuje do Čech na stůl. Chemie a zase chemie. 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 potrava produkuje, skladuje, zpracovává ve velkém, dopravuje na velké vzdálenosti – velké sady, sklady, lány, velkochovy zvířat, síla na obilí, automatické výrobní linky, dovoz z daleka....., vždy je nutné aplikovat konzervanty, chemii proti škůdcům, plísním, ozařování, antibiotika, insekticidy, pesticidy, herbicidy, barviva a další chemikálie umožňující skladování ve velkém, umělé dozrávání, strojní zpracování, a tyto chemikálie už v potravě zůstávají a velmi škodí, o tom není pochyb.

**Zralé ovoce je většinou zásadité a zásadotvorné** a jeho konzumace hraje důležitou roli při hydrataci, odkyselování a pročišťování těla. V teplém období je výborné jíst dopoledne, nebo celý den jen ovoce, pokud ho dobře člověk snáší.

**Za posledních 10 let klesl obsah biologicky hodnotných látek** (vitamíny, minerály) **v zelenině a ovoci** z obchodů až o 80 %. Je to způsobeno hlavně velkovýrobou, chemizací, předčasnou sklizní nedozrálých rostlin a plodů, dlouhým skladováním a dopravou na velké vzdálenosti, uměle vyvolaným dozráním za pomoci chemie (plynů) a ozařování.... To vše kvůli požadavku obchodů a hlavně velkoobchodů (řetězců) na trvanlivost, plynulé a laciné dodávky všech druhů bez ohledu na roční dobu, na sezónu. **Proto si važme všeho, co je správně vypěstováno** a sklizeno zralé, v sezóně, v našem regionu, produktů z malých a dobře vedených zahrad a sadů, kde se nepoužívá chemie, vyhledávejme je, zakládejme je a pracujme tam. Čechy jsou rájem jablek, třešní, hrušek, švestek..... a nadšených sadařů.

**OLEJNATÁ SEMENA** jím pravidelně, ale jen v teplém období, protože ochlazují, hlavně mák. Používám mlýnek na mák, na kterém si umelu 2 -3 kávové lžičky směsy máku, sezamu, lnu, slunečnicového a konopného semínka... střídám to. Někdy ta umletá semínka použiji na omaštění polévky, pomazánky nebo salátu, nebo si z nich s trochou oleje dělám pomazánku na žitné topinky s česnekem....

**Občas si sednu k oříškům a pochutnám si. To je dobrá dávka toho nejlepšího tuku a bílkovin.** Ale jím jen ořechy z našeho regionu, **vlašské a lískové.** Louskám ořechy až při konzumaci, jinak po ztrátě ochranného obalu rychle plesnivějí. V žádném případě nejím arašidy a hlavně arašidové máslo, skoro vždy obsahuje aflatoxin – produkt plísní, které ořechy napadají, ten se podílí na vzniku rakoviny. Sója, arašidy a ostatní potraviny z daleka dopravované přes moře bývají skrytě plesnivé. To nejím. Vysadil jsem na zahradě vlašské a lískové ořešáky.

A není to jen divoká zelenina, kterou najdeme ve volné přírodě, bez sázení, zalévání a další práce a péče. Příroda nám dává bezinky, lipový květ, šípky, trnky, houby, lesní plody atd. Divoké rostliny, plody, květy, kořeny..... jsou odolné, nezávislé, zdatné, samostatné a tyto vlastnosti se nám hodí, jak už jsem psal.

**Úžasným plodem jsou šípky,** které sklízím na podzim a během zimy, když přemrznou a užívám je pak celý rok. Nic to nestojí, jen trochu času při sběru. Usušené je kdykoli během roku namočím a druhý den, když změknou je prsty rozmačkám, nechám další den vyluhovat, precedím a vypiji, nápoj má skvělou sladkokyselou chuť, zaliji to další vodou, kterou další den zas vypiji a zbytek dám do kompostu. Tak z 25ti usušených šípků mám asi litr chutného nápoje s perfektně zachovanými vitamíny, enzymy....., protože se nevařil. To nejlepší, dobré jídlo, vzduch, pití, vztahy.... je jen za trochu péče, snahy a aktivity. Peníze nejsou třeba.

## **OBILNÁ POTRAVA.**

**RAFINOVANÁ obilná strava z bílé mouky bez vlákniny a klíčků, rychle průmyslově zpracovaná je podle mé zkušenosti (společně s potravinami živočišného původu a cukrem) nejškodlivější složkou potravy,** hlavně proto, že jí je moc, je koncentrovaná, plná chemikálií a převládá ozimá pšenice, obsahující škodlivý pšeničný lepek **gliadin.** Jím obilnou stravu jen zřídka a při dostatečné námaze, zatížení, aby se její kyselost stačila zneutralizovat a spotřebovat a hlavně se **vyhýbám pšenici. Žito, ječmen, oves, jáhly, pohanku, kukuřici ano, pšenici ne.** Místo abychom jedli vařená nebo hrubě rozemletá a dál zpracovaná celá zrna s obsahem vlákniny a klíčků, jíme výrobky z hladké bílé mouky, to je jen jemný práškový lepek a škrob s velkou povrchovou plochou, na kterou mohou ihned působit trávicí enzymy a rychle měnit škrob na krevní cukr. To je velmi nepříznivé, vznikají výkyvy v koncentraci cukru v krvi, ztrácí se citlivost na inzulín, vzniká cukrovka, poškozují se důležité struktury těla, kvalita krve, urychluje se stárnutí a nástup s ním souvisejících nemocí.

Žito, oves a ječmen (kroupy) jsou v pořádku, ale nesmí toho být moc a ne v podobě hladké mouky. **Pšenice ale velmi škodí a výrobků z ní je na trhu nejvíc.** Skvělé jsou **jáhly, luštěniny a pohanka,** to zahřívá, vřele doporučuji jako přílohu, kaše, sladké i slané provedení, do polévek, salátů, hlavně v zimě. Rýži nejím, protože zahleňuje, což je jednak nepříjemné, hůře se dýchá, jednak škodlivé, nadměrné zahlenění je předpokladem vzniku zánětů, které pak spustí cukr, podporuje množení parazitů, kterým vytváří příznivé podmínky k životu a množení. Kukuřice ochlazuje.

**Pečivo, knedlíky, těstoviny, moučníky, omáčky a polévky zahušťované rafinovanou hladkou moukou lidskému zdraví škodí pro vysoký obsah chemikálií, škrobu a lepku a nepřítomnost vlákniny a klíčků. Tyto potraviny způsobují ve střevech škodlivé kvašení a zanesení usazeninami. NEJHORŠÍ JE PŠENIČNÝ ŠKROB A LEPEK.**

**Osivo je důkladně chemicky ošetřeno,** stejně jako lány, do kterých je zaseto. Během roku se aplikuje práškování a postřiky, je jich několik, chemie proti plevelům, škůdcům, plísním, nemocím, anorganická hnojiva..... Sklizené obilí se skladuje v 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 zůstanou, jdou těžko oddělit, ani se o to nikdo nesnaží. Je jich hodně a jsou samozřejmě škodlivé.

**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. Klíčky totiž obsahují tuk. Dále se oddělí **vláknina** – obal zrna, aby se mouka pekařům lépe zpracovávala a byla pěkně bílá a pak i pečivo, 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 hloupý vtíp, ale je to tak. Zbude bílá mouka, která je tvořena jen lepkem, škrobem a chemikáliemi, které byly přidány zemědělci, ve skladech, mlýnech, výrobnách směsí pro potravinářský průmysl a ještě v tomto průmyslu při výrobě pečiva, těstovin, lahůdek.... Žádná sláva. Chyby, které se tolerují, ale naše tělo je nepromine. Málokdo si spojí své smrtelné onemocnění s pšeničnou moukou a dobrotami, které jsou z ní vyrobeny - rohlíky, chléb, knedlíky, moučníky, těstoviny, uzeniny....

**Lepek je složitá rostlinná bílkovina a lepí, škrob je složitý rostlinný sacharid a škrobí,** teplem se mění na dextrin, směs hydrolytických produktů škrobu, což je vodou rozpustné lepidlo. **Obojí, je-li konzumováno ve velkém, pravidelně a dlouhodobě - škodí. Co je zalepené a naškrobené, třeba střevo, těžko může fungovat. Při teplotě nad 200 st. C vznikají ze škrobu a lepku nebezpečné mutageny a karcinogeny – akrylamidy a další, napadající nervový systém....**

Z mouky se vyrábějí směsi pro pekárny a jiné potravinářské průmyslové provozy, do kterých se přidávají další chemikálie na dosažení správné konzistence, přilnavosti, lepivosti, trvanlivosti, vláčnosti, chrupavosti, chuti, barvy, správného kynutí těsta a konečně i vzhledu, váhy a vůně výrobku. Často se přidává další pšeničný lepek gliadin (vzniká jako odpad ve škrobárnách), aby těsto lépe drželo tvar, přidává se rozemletý vápenec (kámen) aby to bylo těžší a více se vydělalo atd. Přidávají se chemikálie, umožňující zpracování těsta na automatických linkách, aby těsto nehrudkovalo, nespékalo se, nelepilo se na stroje, emulgátory, aby se to lépe promíchalo atd. Je té chemie a „zlepšujících“ přísad příliš a opravdu škodí.

**Povrch střeva je jemně členitý,** aby byla jeho plocha co největší. Stěnou střeva dochází ke vstřebávání živin a současně v opačném směru k vylučování odpadu z těla do tráveniny. Je-li stěna střeva pokryta lepkavou a mazlavou hmotou nestráveného pšeničného lepku a škrobu, nehledě na mléčný kasein, nemůže tato životně důležitá výměna řádně probíhat, tělo není dostatečně živeno, má stále hlad a škodlivé látky se v něm hromadí, nemohou odcházet, vzniká zácpa, množí se paraziti, kteří v nalepených sedimentech (pšeničný lepek) nacházejí útočiště a příznivé podmínky k rozmnožování, krom jiného jsou jejich metabolity v tenkém střevu příčinou chronického zánětu – celiakie.....

Mimoto **pšeničný 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, která je příznivá a nutná pro množení škodlivých mikroorganismů (kvasinek, hub, virů, bakterií, plísní...) a rakovinných buněk a překyselení také poškozuje červené krvinky, ty tuhnou, ztrácejí pružnost a neprotlačí se kapilárami..... I ostatní životně důležité funkce krve jsou omezeny. Lepek se ukládá v celém těle společně s tím co na sebe nalepil, s tukem a anorganickými látkami z tvrdé vody.... Je to zjednodušená představa, ale následky jí odpovídají, jsou dlouhodobé, nenápadné a zlé. Projeví se krutě za desítky let a těžko se to pak spravuje. Ucpaný srdečně-cévní systém, nádory, cukrovka, poškozené střevo, studené ruce a nohy bez citu a výživy, bolestivé klouby, křehké kosti, špatná nálada, melancholie, agresivita.

Pokud se při zpracování mouky ve velkovýrobě (v pekárnách a jinde) používají mikroorganismy, kvasinky (droždí) a bakterie, jsou to speciální kmeny vyšlechtěné tak, aby biologické procesy z ekonomických důvodů 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.....

**Pšeničný lepek nalepený na stěny střev poskytuje útočiště parazitům, kteří způsobují dráždivými produkty svého metabolismu chronický zánět tenkého střeva (celiakie) a také lepek (společně s nadbytečným tukem) blokuje funkci inzulínu a jeho receptorů 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 také způsobuje svou lepivostí aglutinaci, slepování červených krvinek a tak omezuje jejich funkci a podporuje bujení plísní v těle a v krvi. Plísně napadají a poškozují především shluky červených krvinek.**

**Bílá mouka** z jakéhokoli obilí je tvořena jen lepkem a škrobem a tak se nekazí a může se dlouho skladovat. Dlouhá trvanlivost bílé mouky je pro velkovýrobu výhodná. Lze ji dlouho skladovat, přepravovat na velké vzdálenosti. **Mnoho druhů pečiva, těstovin, knedlíků, moučníků a dalších výrobků z hladké, bílé obilné mouky** se na moderních zařízeních za pomoci chemie vyrobí kdykoli, rychle a lacino. Ovšem, jsou těžko stravitelné, zalepují střeva, podílejí se na překyselení, **zahleňují, snižují odolnost, poškozují kvalitu krve a prokrvení, jsou příčinou hyperglykémie a po létech je tu cukrovka a její děsivé následky....**

**Zahleňování z pšeničné mouky a mléka je předpokladem vzniku zánětů, které odstartuje cukr.** Kvůli velké konzumaci mléčných a moučných potravin a také rýže a ovesa je zahleňování rozšířené a je tak snížena odolnost a otevřena cesta zánětům, infekcím, epidemiím....., neboť spotřeba cukru je také nepřiměřeně velká.

**Proč v Africe řadí malárie a AIDS? Lidé jsou tam postiženi sníženou odolností. Proč? Potravinová „pomoc“ Africe spočívá v dodávkách bílé pšeničné hladké mouky, sušeného mléka, cukru, tuků, rýže.....**

**Jak by se mělo obilí pěstovat, skladovat a zpracovávat, aby neškodilo?** A jak by se mělo upravovat, aby pokrm z něj byl dobře stravitelný? **Používat celá zrna, nebo je hrubě umlít (šrotovat) a nic z toho neoddělovat.** Mlít na kamenném mlýnu, který nedegraduje, nepoškozují vlákninu jako ocelové válcové mlýny. Semleté obilí používat čerstvé, aby nestihlo zoxidovat, vyčichnout a začít plesnivět. Důkladně provlhčit, nechat v klidu proběhnou přírodní kvašení a případně i kysání a citlivě tepelně upravit. Co nejméně pšenice a rafinované mouky. Nebo nechat zrna vyklíčit a jíst klíčky, nebo je přidat do pečiva, polévek, salátů, pomazánek.... To vše je ale pracné a tudíž neekonomické. A co nemože, utrpení...., zhodnotí to nějaký ekonom?

**Pěstovat obilí organicky,** ekologicky, bez použití chemikálií. To dnes již není problém, jen těch „čistých“ polí přibývá pomalu, nebo nyní už zas možná ubývá, protože o zemědělskou bio produkci není dostatečný zájem. Žádné velké lány, žádné chemikálie, jen biologická a mechanická ochrana a péče zodpovědného člověka, který o tom něco ví.

**Skladovat obilí v menších objemech jako kdysi, ne v silech.** To proto, aby k němu mohl vzduch a nemusely se do něj přidávat chemikálie proti plísním. Prodyšné 50 kg. pytle na paletách.....



**Zpracování.** Je dobré mlít zrna krátce před zpracováním na těsto. Rozemletá hmota nežlukne a zůstane v ní zachována vláknina obalu zrna s cennými minerály, i klíčky s rostlinným tukem a enzymy, neoxiduje a nevyčichne, neztratí vůni, která se pak nemusí dohánět chemicky, nezačne plesnivět. Tři dny se po umletí nechá odležet. Těsto z čerstvě umletého žita krásně voní a voní tak i pečivo. 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 vlhkou vlákninou při trávení dostane potřebná 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 boptnutí a provlhčování a vláknina zůstává ostrá. Při moderní výrobě pečiva trvá celý proces okolo jedné hodiny. V naší pekárně trvá výroba kysaného žitného chlebu a dalamánků ASON okolo osmi hodin a pak pečivo ještě alespoň dva dny dozrává, fermentuje a vláknina ve vlhkém prostředí má dostatek času na přijetí vody. Není kam spěchat. Tento chléb je nejlépe jíst až dva dny po upečení a pokud ho nesníme, vydrží k jídlu týden, velmi pomalu tvrdne.

Celý proces výroby našeho žitného pečiva ASON vypadá takto:

**Nejprve v těstu proběhne dvakrát první biologický proces - kvašení.** Během něj přírodní kvasinky, které jsou přítomny v kvásku, na zrna a dostanou se do těsta i ze vzduchu, rozloží větší část složitějšího cukru – škrobu – na jednodušší a lépe stravitelné cukry. Těsto přestane být lepkavé, získá nasládlou vůni i chuť a je stravitelnější.

**Pak nastoupí 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 velmi prospěšná pravotočivá kyselina mléčná, proto se tomu kysání říká mléčné, ale s mlékem to nemá nic společného. Bakterie mléčného kysání rozloží většinu složitější rostlinné bílkoviny – žitného lepku – na jednodušší a lépe stravitelné aminokyseliny. Proces kysání trvá poněkud déle než kvašení a oba procesy neprobíhají současně. Výroba se tím komplikuje, prodlužuje a tak i prodražuje. Ovšem stojí to za to - **kvašením a kysáním je část škrobu i lepku přirozeně rozložena na nemazlavé, nelepkavé a lépe stravitelné látky, které nepoškozují, nezalepují stěny střev a nepůsobí další škody v těle. Během těchto dlouhých vlhkých procesů současně proběhne dostatečné naboptnutí vlákniny a rozložení inhibitorů enzymů, které, nejsou-li ve vlhku a teple rozloženy, poškozují proces kvašení při výrobě a pak i proces trávení. Potřetí těsto vykyne ve formách před pečením.**

**Přírodní, nemodifikované kvasinky i bakterie mléčného kysání** 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, ve velkém. To se samozřejmě promítá i do ceny výrobku. Ale opakují - část lepku a škrobu je rozložena na nelepkavé a nemazlavé, lépe stravitelné látky a nerozpustná vláknina obalu zrn přijala naboptnutím dostatek vody, kterou donese při trávení až do tlustého střeva. To omezuje vznik zácpy a pročištěuje. Cenné klíčky a vláknina byla v chlebu zachována, vláknina není ostrá. **Použitím kvalitní, měkké vody nemá pečivo anorganickou zátěž.**

Tak děláme náš žitný chléb a dalamánky ASON a další žitné bio pečivo, které dodáváme do prodejen zdravé výživy i přímo do rodin zásilkovou službou DPD a prostřednictvím partnerského obchodu **Amway** ([www.ASONorganic.com](http://www.ASONorganic.com)). Také je možno si ho běžně koupit s ostatními bio potravinami na našem e-shopu **[www.jednozdravi.cz](http://www.jednozdravi.cz)**.

**Základním produktem naší bio pekárny je zmíněný chléb Ason, vyzkoušejte ho, je zcela výjimečný a má skvělé zdravotní účinky při prevenci i léčbě. Odstraňuje přirozenou cestou zácpu, napomáhá detoxikaci, pročištění, redukci váhy atd.**

**Před lety jsem zjistil, že běžná obilná strava lidem nesvědčí.** Zahlenění, záněty, zácpa, špatná kondice a malá odolnost, opakující se banální, nepříjemná onemocnění typu nachlazení, rýmy, angíny, chřipky, ekzémy, plísň a jiné kožní potíže, cukrovka, nadváha, únava, chuť na drogy typu káva, cukr, alkohol, tuk, maso, uzeniny atd. Lepkem a škrobem zalepené a ucpané stěny střev nemohou ani řádně přijímat živiny, ani vylučovat škodlivý odpad.

**Nadměrná každodenní spotřeba pšeničného lepku a škrobu škodí všem!** Zřetelná nesnášenlivost lepku a celiakie, chronický zánět tenkého střeva způsobený lepkem jsou jen vrcholem ledovce.

**Doporučuji každému omezit spotřebu pšenice, tedy pšeničného lepku téměř na nulu – se skvělým účinkem, náhradou je žitný kysaný chléb a další žitné pečivo a sušenky, jáhly, kukuřice, ječmen, žito, oves, pohanka, luštěniny... S konzumací obilné stravy to ale nepřeháním, je jen doplňkem živé rostlinné nekonzentrované potravy**

**Zkusil jsem se živit docela bez obilí, ale nešlo to, měl jsem stále hlad.** 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, a skutečně to dlouho nešlo. Až to pak najednou, po třech letech neúspěšných pokusů šlo - kysaný žitný chléb Ason, chrupky a dalamánky... Bez chemie, cukru, tuku, droždí, bez pšenice, bez strojů a automatů, pěkně ručně. **Kupodivu je to i dobré.** Krásná voňavá práce v pekárně. A konečně jsem schopen se příjemně zasytit. Zelenina, z větší části syrová, tento chléb, jáhly, luštěniny, pohanka, žito, oves, ječmen a trocha semínek, oříšků, někdy máslo, syrový vaječný žloutek nebo kysaná smetana, to je dobrý základ jídelníčku.

**Taková rostlinná potrava s nízkým glykemickým indexem a kalorickou hodnotou ve více menších dávkách během dne a ne před spaním, z části vždy syrová, je základem zdravotní prevence, podporou léčby, zárukou odolnosti a dobré kondice i nálady, spokojenosti, duchovního rozvoje..... A k tomu kvalitní voda, občas půst..... a není třeba se obávat nemoci. Je zřejmé, že většina nemocí není osudová rána a trest, ale má jasnou příčinu, kterou lze odstranit.**

**Ještě o pšeničném lepku GLIADINU.** Je velmi lepkavý. 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“, nerozteče se. Toho si všimli lidé už před mnoha lety a tak začali pro setí používat pšenici z polí, kde měla sklizeň nejvíc lepku. Tak byla postupně vyšlechtěna dnešní pšenice, která má přes 40% lepku z původních cca 13%. Říká se tomu pekařská kvalita. Pšeničný lepek gliadin je přidáván do uzenin, sekané, mléčných, masných a dalších potravinářských výrobků, které pak pěkně drží tvar, jsou dobře slepené, z lepku je vyráběno tak zvané rostlinné maso, jaternice, tlačěnka, rostlinné párky a jiné nesmysly. Zkusme tyto potraviny vynechat, pocítíme zlepšení zdravotního stavu i kondice. Vyhněme se pšenici a všemu, co ji obsahuje.

**Ostatní druhy obilí také obsahují bílkoviny typu lepku, ale ty jsou mnohem méně lepkavé a tedy méně škodlivé, než lepek pšeničný.** Také ho mají podstatně menší množství. Kvůli malé lepkavosti tu neproběhlo šlechtění jako u pšenice. Žito má malé množství lepku **sekalinu**, nejvíce 13 %, ječmen obsahuje **hordein** a v ovsu je **avenin**. 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 na jednodušší aminokyseliny. Toto pečivo je sice trochu dražší, ale mnohem rychleji zasytí, takže se ho spotřebuje méně a nedochází k přejídání. Úspěšně působí při redukci váhy, odstranění zácpy, detoxikaci....

## POTRAVA ŽIVOČIŠNÉHO PŮVODU.

### MLÉKO A MLÉČNÉ VÝROBKY.

**Když jsem přestal před lety konzumovat mléko a mléčné výrobky, během několika dní jsem upozoroval dobré změny zdraví a kondice a už jsem se k mléku a výrobkům z něj nikdy nevrátil.** (S výjimkou másla a kysané smetany).

Rizika tu nejsou žádná. Především ustupuje únava, nadváha, zahlenění, překyselení, alergie, potíže s nosní sliznicí, ucpaný nos už není ucpaný, lépe se dýchá, uzliny nejsou zduřelé, mizí sklon k zánětům všeho druhu a tvorbě ložisek, cyst a nádorů, čistí se pleť, ustupují kožní potíže – ekzémy, plísně, houby, které jsou tak časté mezi prsty na nohách i jinde, zvyšuje se odolnost, snižuje se kyselost a odvápnění, lepší se funkce střeva a celého zažívání atd. Ustupuje riziko onemocnění, zrychluje se každá léčba.... VYZKOUŠEJTE, UVIDÍTE, je to snadné a nic se tím nedá pokazit.

Popisoval jsem dvě obilná lepidla - **lepek a škrob**. S nimi zalepuje střeva, zahleňuje, podporuje rozvoj všech nemocí, **překyseluje** a tím zbavuje vápníku celé tělo ještě mléčné lepidlo, mléčná bílkovina - **KASEIN**. Výborně vyživuje rakovinné buňky a urychluje jejich množení. Pokud vědci potřebují v laboratořích co nejvíce urychlit růst ložisek a nádorů rakoviny, krmí pokusná zvířata právě mléčnou bílkovinou – kaseinem. To je tvaroh, jakýkoli sýr....

Další problematickou složkou mléka vedle kaseinu je mléčný cukr **laktóza**, je to silný alergen, pak mléčný enzym **xantin oxidáza**, který se už od dětství podílí na vzniku a rozvoji kardiovaskulárních nemocí společně s mléčným tukem. Mateřské mléko savců obsahuje enzymy, které jsou nositeli informace, jak se má nový jedinec vyvíjet. Enzymy kravského mléka silně rozšiřují cévy, aby jimi mohlo protékat dostatek krve a živin pro rychlý růst kostry a svalstva. To je pro tele prvořadé, protože musí hned běhat se stádem. Enzymy lidského mléka naopak podporují přednostní vývoj nervové soustavy.

Takže - **dáte-li dítěti kravské mléko, poškodí mu cévy**, které nevydrží extrémní rozpínání, dítě není tele, cévy popraskají, praskliny se hojí cholesterolem a tak už v kojeneckém věku při krmení kravím mlékem vznikají základní příčiny pozdějších srdečně-cévních nemocí.

**Mléko je určeno mláďatům savců, zvířecí zvířatům, lidské dětem. Dávat zvířecí dětem je chyba. Dávat jakékoli mléko dospělým je chyba. Nekojit děti mateřským mlékem a nahrazovat ho kravím je zoufalá chyba. Porušování přírodních zákonů má zlé následky.**

**Mléko a mléčné výrobky stejně jako pšenice a jakákoli bílá hladká mouka zahleňují, to je základní předpoklad vzniku zánětů, svojí expanzivní energií společně s cukrem, stimulatory typu alkohol, káva a drogami způsobuje mléko nemoci v horní polovině těla, především rakovinu.**

Konzumace mléka a mléčných výrobků společně s cukrem potlačuje sexualitu a je také jednou z příčin homosexuality, neplodnosti, ztráty odolnosti, agresivity a tedy zločinnosti..... To říká makrobiotika a asi se nemýlí. Kombinuje-li se mléčná strava se solí a masem, vzniká tupá, bezcitná, agresivní hovězí povaha výbojných lidí a národů. Tak to poněkud drsně komentuje makrobiotika, ale je to ověřené mnoha zkušenostmi. S konzumací mléčné a obecně živočišné potravy se množí střevní paraziti, otravují tělo, snižují odolnost těla, roznášejí viry a bakterie, žádná švanda. Odkazují na literaturu, ve které se mléko nedoporučuje a je to tam vše podrobně vysvětleno. Je tu např. knížka paní Jarmily Průchové s názvem „Pravda o mléce“, knihy manželů Diamond (Fit pro život) a řada dalších.

**Občas se stane, že rodič zabije kojence.** Kdysi 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, páchnoucí, zkvašenou a napěněnou stolici, průjem, křeče. Po čem asi? Krupicová kašička, feminar, sunar, kojenecká výživa, co to je? To je kravské mléko, pšenice, cukr, sůl, chemie a tvrdá voda. Chápete tu vražednou kombinaci? Je neuvěřitelné, jaké zásadní a život ohrožující chyby děláme ve výživě dětí už od jejich narození.

## MASO A VÝROBKY Z TĚL ŽIVOČICHŮ.

**Maso jsem jedl denně po mnoho let, když jsem ještě nic o životosprávě nevěděl, ale postupně jsem spotřebu masa a masných výrobků snižoval. Omezením živočišné, slané, stahující potravy jsem také přestal být přitahován k alkoholu, kávě, cukru a jiným uvolňujícím „dobrotám“. To je důležitá souvislost a úleva. Odvykání od alkoholu, kávy a sladkostí, případně drog jde bez konzumace slaných potravin živočišného původu mnohem lépe. To je otázka rovnováhy, čím víc jím stahujícího, tím víc toužím po uvolňujícím. S omezením příjmu potravy živočišného původu mizí chuť na drogy, agresivita a nekončící řada zdravotních problémů v čele s rakovinou a srdečně cévními nemocemi.**

**CELOU HISTORIÍ LIDSTVA SE PŘEDÁVÁ INFORMACE O ŠKODLIVOSTI POTRAVY ŽIVOČIŠNÉHO PŮVODU – OD PRVNÍHO ČÍNSKÉHO CÍSAŘE, PŘES BIBLI AŽ PO „ČÍNSKOU STUDII“ Z DÍLNY RENOMOVANÝCH SVĚTOVÝCH VĚDCŮ (první vydání v roce 2006 v USA, česky 2010). MARNĚ.**

**Ústup od potravy živočišného původu, alkoholu, kávy, pšenice a cukru - to je přirozený vývoj, nutný k nastoupení cesty duchovního rozvoje, prohloubení vědomí, nenásilí, k zachování zdraví, dobré kondice a potřebné rovnováhy, ke vzniku nové nemateriální civilizace, která nahradí tu umírající dnešní.**

Několik let, když jsem žil v horkých končinách Afriky a Ameriky jsem se stravoval vegansky, ale v Čechách jsem s tím měl v zimě problém. **Při konzumaci rostlinné stravy, z části syrové - v zimě - je nutné omezit spotřebu tuků, aby se cukr mohl rychle proměnit v energii a tak zahřát. Tuky v krvi to blokují. V zimě nutno preferovat zahřívací rostlinné potraviny, více tepelně upravovat a omezit co ochlazuje.**

**Dávám si pozor na velké množství bílkovin v jídelníčku a to nejen živočišných – maso, mléko, vejce, ale i rostlinných – lepek! Nejmň náhražky masa, vyrobené ze sóji a pšeničného lepku! Konzumace „rostlinného masa“ a jiných podivných potravin vyrobených z rostlinných bílkovin pšenice a sóji – robi maso, seitan, tofu, tempeh.... je zbytečná, škodlivá. Maso není třeba ničím nahrazovat, stejně jako mléko. **Nádorová a jiná závažná onemocnění jsou také označována jako otrava bílkovinami.****

**Omezení konzumace potravin živočišného původu** je základním dietetickým krokem při odkyselení, tedy alkalizaci, která hraje podstatnou roli při podpoře odolnosti, zdraví a kondice, i při léčení všech indispozic a nemocí, redukci váhy, při rozvoji schopnosti meditace, soustředění a duchovních kvalit. Postupně vede k nenásilí, nezabíjení, neublíživání a netrápení lidí i zvířat a výjimečně i k úplnému vyrazení hmotné potravy a přechodu na pránickou výživu, tedy výživu životní energií z prostoru prostřednictvím procesu transmutace.

Nejvíce celosvětově ve velkochovech zneužívaná a děsivým způsobem trápená zvířata jsou **dobytěk, drůbež a prasata**. Tomu odpovídá vznik příslušných nemocí zvířat – mimo jiné nemoci šílených krav, ptačí a prasečí chřipky, a také nemocí lidí - všech druhů rakoviny, infarktu, mrtvice, cukrovky, osteoporózy, artrózy.....

**Živočišná výroba** a zpracování jejího materiálu produkuje přes 50% všech skleníkových plynů, je to především metan, sirovodík a kysličníky uhlíku, dusíku a síry. Ty silně poškozují Zemi. Potravinami rostlinného původu se u bohatých vykrmují zvířata, zatímco milióny lidí umírají ročně hlady v chudých zemích, a naopak, na následky konzumace potravy živočišného původu a přejídání umírají ti bohatí.

**V živočišné velkovýrobě - velkochovech se ve velkém preventivně dávají zvířatům od narození hormony, antibiotika, anabolika a jiné umělé chemické látky**, které pak po celý život konzumují i lidé v mase, mléce a vejcích těchto zvířat. Při chovu zvířat jde totiž o co nejrychlejší dosažení vysoké produkce vajec nebo mléka a rychlé dosažení jateční váhy a současně o to, aby zvířata, často v otřesných životních podmínkách na malé ploše, bez světla, pohybu, v přílišném zápachu neuhynula.

**Účinnost antibiotik při léčbě lidí se tak dlouhodobě snižuje**, klesá odolnost člověka vůči mikroorganismům a roste odolnost mikroorganismů vůči antibiotikům. Časem můžeme vymřít na banální onemocnění, která nebude možno léčit antibiotiky, nebude možné provádět transplantace atd., antibiotika ztrácejí účinnost a zhoršuje se to.

## VEJCE.

Chovám slepice, krmím je organickým odpadem z domácnosti a pekárny, nezabíjím je, nechávám je dožít, mají velký, travnatý výběh a všeho dostatek. Z potravy živočišného původu mi vejce připadají nejpříjemnější. Dávám je do polévek a uvařené do omáček, salátů a pomazánek místo masa, jím a každému doporučuji syrový žloutek.....

## SŮL, CUKR A XYLITOL.

**Nejvyšší bezpečná denní dávka soli je okolo 5g.**, běžná spotřeba je v ČR čtyřnásobná. Všechny pokrmy jsou z komerčních důvodů přesolené, aby lidem chutnaly, aby šly na odbyt a snědlo se jich hodně, aby po nich byla žízeň a vzrostla tak konzumace sladkých a alkoholických nápojů.... Nejhorší jsou na tom masné výrobky, pečivo, sýry a jídla v restauracích. Přitom nadbytečné solení i slazení je jen zlovyk. Kdysi jsem přestal sladit kávu a čaje a když jsem po měsíci neslazení dostal omylem sladkou kávu, musel jsem ji vylít. Teď už kávu nepiji. Stejně tak je to se solením. Dnes si nemohu dát polévku v restauraci, je přesolená. Nemohu tam sníst vůbec nic a nejen proto, že je to přesolené.

**Nadbytečná sůl (sodík) zvyšuje krevní tlak** a tedy riziko kardiovaskulárních problémů, poškozují celý srdečně cévní systém, zadržuje v těle vodu, která tvoří nebezpečné a obtížné otoky a tak část nadváhy. Překyseluje organismus, který pak snadno podléhá parazitům, virům,

bakteriím, kvasinkám, plísním, houbám, zkrátka rozkladným mikroorganismům a rakovinným buňkám, to vše potřebuje k životu a množení kyselého prostředí, jak už jsem tu napsal několikrát.

**Současně sůl způsobuje dehydrataci, voda se v těle hromadí, tvoří otoky, ale nevstupuje do buněk. Rizikové je ale i nedostatečné solení pod 5g./den!**

**Nedávno jsme začali místo NaCl, tedy chloridu sodného používat KCl, tedy chlorid draselný. Chut'ově je účinek stejný, ale užívání KCl podporuje sodo -draselnou rovnováhu a nepoškozuje zdraví.** Vzhledem k tomu, že se čistý potravinářský chlorid draselný nedá nikde v malém balení sehnat, zařadil jsem ho do sortimentu na [www.jednozdravi.cz](http://www.jednozdravi.cz)

Kdyby byl **cukr** objeven nyní, byl by po provedení běžných zkoušek vlivu na lidské zdraví pravděpodobně zakázán. Má příliš vysoký glykemický index a kalorickou hodnotu, podporuje vznik nadváhy a obezity, množení škodlivých mikroorganismů a parazitů v těle, tvorbu zubního kazu, způsobuje hyperaktivitu, cukrovku, vyvolává záněty atd. Pro více informací doporučuji číst na příklad: William Dufty – Cukrové trápení, česky Praha 1998.

**Škodlivost cukru je známa už dlouho** a tak byla a je snaha cukr něčím sladkým a neškodným nahradit. Většinou se ukázalo, že náhražka je horší než cukr – od prvního sacharinu po poslední aspartam. Stévie je výtečná, ale její sladké lístky mají omezené použití. Problém byl zřejmě definitivně vyřešen v nedávné době zavedením průmyslové výroby březového cukru - přírodního nízkokalorického sladidla **xylitolu**. Vypadá, chutná a používá se stejně jako cukr, ale má o 40% nižší kalorickou hodnotu a hlavně mimořádně nízký glykemický index.

**Xylitol , jak jsem se dočetl, podporuje vstřebávání vápníku** a tak působí příznivě na kosti a zubní sklovinu, zvyšuje hustotu kostí. Cukr působí opačně. To je důležité při prevenci i léčbě osteoporózy. Omezuje množení škodlivých kvasinek, plísní a bakterií a snižuje tak výskyt mnoha nepříjemných zánětů a jiných zdravotních problémů, zubního kazu...., tedy zase působí opačně než cukr. To se dočteme na internetu, možné to je, když to dokázaly vědecké studie.... Prý zpočátku působí projímavě, než si tělo zvykne (já jsem to nepozoroval) a předávkovat se nelze, žádné negativní účinky nebyly zjištěny. V rodině jsem cukr xylitolem nedávno nahradil a výsledek je dobrý. Nedá se použít na přirozeně (kvašením) kynuté pečivo, protože jak už jsem uvedl, omezuje množení mikroorganismů, tedy i kvasinek.

O xylitolu je mnoho informací na internetu (i negativních od cukrovarnické mafie), dá se koupit v některých obchodech i e-shopech, ale je dražší než cukr. Kilogram se nabízí za cenu 350 – 600 Kč. Na našem e-shopu [www.kolinger.cz](http://www.kolinger.cz) je levnější, 300 Kč. za kilo a v prvotřídní kvalitě.

**Příznačným lidským zlovykem je zbytečně moc solit a sladit a pak nutně nadbytečně pít různé sladké a alkoholické nápoje.** Požívání soli a cukru způsobuje nadměrnou žízeň, protože obě tyto lehce rozpustné látky vnášejí chaos do režimu tělních tekutin, urychlují tvorbu moči a tím způsobují dehydrataci.

**Nepoužívám sladidla bez cukru – sacharin, aspartam, stévie a další, je jich mnoho – všechny bez rozdílu škodí,** nejméně snad stévie, kterou si můžete sami pěstovat v květináči. Tyto látky jsou sladké, ale neobsahují cukr. Při jejich požití dostane slinivka břišní z úst sladkou chuť podnět k produkci inzulínu, který se záhy vyloučí do krve a tam způsobí nebezpečnou **hypoglykémii**, tedy nedostatek cukru, neboť žádný nový cukr do těla nevstoupil, ale produkce inzulínu byla sladkou chutí zvýšena. **Hypoglykémie** způsobuje hlad, hyperaktivitu, zbrkllost, třesení, náhlou slabost, omezení periferního vidění, nesoustředěnost, agresivitu, zkrácené vnímání, překotné neuvážené jednání a rozhodování a následně vede

zákonitě k únavě, úrazům, depresím, nehodám, nedorozuměním, konfliktům, infarktu..... Podobně zmateně reaguje na umělá sladidla mozek, vzniká nepřiměřený pocit hladu, který vede k přejídání. **Xylitol, březový cukr, vyráběný z březové kůry tyto negativní vlastnosti umělých sladidel nemá.**

**DOPORUČUJI SOLIT SMĚSÍ MOŘSKÉ A DRASELNÉ SOLI, NEBO JEN KCL A CUKR NAHRADIT XYLITOLEM. To vše se dá koupit v prodejnách zdravé výživy i v e-shopech ([www.jednozdravi.cz](http://www.jednozdravi.cz) a dalších).**

## **KUCHARĚ.**

**Jestliže jídlo připravuje, počínaje výběrem surovin a konče servírováním, šikovný, moudrý, dobře informovaný, zkušený, laskavý, soustředěný, dobrý člověk a dělá to s láskou,** je takové jídlo velmi chutné, hodnotné a strávníkům prospěšné. Osoba, která jídlo připravuje i způsob přípravy může potlačit také některé nedostatky surovin, nejsou-li vhodné suroviny k dispozici a také může příznivě ovlivnit působení potravy na konkrétního člověka v případě jeho onemocnění.

**Potravinám je způsobem přípravy možné předávat energii a informace, významné pro strávníky. Ne každý může být úspěšným a užitečným kuchařem.** Kdo k této práci nemá chuť, náklonnost a dispozice, převážně vrozené, ať ji raději nedělá, uškodí sobě i ostatním. Rozpoznat to není těžké. Jak postojem dotyčného k vaření, tak kvalitou toho, co vytvoří.

**Někteří lidé by se potravin pro druhé vůbec neměli dotýkat.** Viditelně se to pozná na příklad při přípravě zeleniny. Ta v jejich rukou rychle mění barvu, tmavne (mrkev), vadne. Když takový člověk připraví salát, který by jistě bylo možné jíst i druhý den, za pár hodin je zvadlý, tmavý a na vyhození. I velmi dobrý a správně disponovaný kuchař může být občas ve špatné kondici, kdy by vařit neměl, na příklad ženy ve dnech menstruace nebo kdokoli, je-li nemocný, rozladěný, ve stresu, vzteku, depresi.... Pozoroval jsem to v mojí pekárně ASON při přípravě chlebu, která se provádí ručně. Jestliže bere těsto do ruky člověk v nesprávné kondici, nebo nesprávný člověk, těsto pomaleji kyne, nebo nevykyne vůbec. To není pohádka, ale reálná zkušenost po mnoha letech praxe.

**Role kuchaře je v rodině i celé společnosti významná.** Kvalita jídla ovlivňuje zdraví a kondici strávníků a je přímo závislá i na vlastnostech a charakteru kuchaře. Tyto zákonitosti jsou v dnešní době naneštěstí ignorovány při výběru povolání mladých lidí i v běžné praxi. To má svůj podíl na zhoršující se kondici a rostoucí nemocnosti lidí. Někomu by se příprava potravy měla přímo zakázat. Pokud jíme v restauracích a jídelnách, nevíme co jíme, kým a jak bylo jídlo připraveno. Jídlo se má připravovat především v milé domácí atmosféře rodiny a používat suroviny ze zahrad a sadů, obklopujících její dům..... Jde to. Jen se to musí dobře zorganizovat.

## **ENERGIE JÍDLA.**

Důležitá pro zachování zdraví nebo uzdravení je **rovnováha mezi uvolněním a napětím, odstředivou a dostředivou energií,** stejně jako rovnováha zásad a kyselin, sodíku a draslíku, oxidačního stresu a odolnosti vůči němu..., všestranná rovnováha. Příliš uvolněné se rozpadne, příliš napjaté praskne.... Regulace je možná především potravou a také pohybem, prostředím a pozitivitou, tedy všemi složkami životospřávy. Zadívám se na pevný bod a počítám, jak dlouho to bude trvat, než mrknu. Když jsem příliš uvolněný, nenapočítám ani do deseti, když jsem v napětí, napočítám jistě třicet a víc. Obecně, čím větší uvolnění, tím častěji mrkáme. Každý

má ty hranice trochu jinak. Tak kdykoli snadno zjistím jak na tom jsem a mohu ihned upravit svůj jídelníček a aktivity směrem k dosažení rovnováhy.

**Potrava s odstředivou, uvolňující, ochlazující energií:** drogy, léky, tabák, čaj, káva, alkohol, med, cukr, mák a ostatní olejnatá semínka, umělá sladidla a vše sladké, čokoláda, moučníčky, vše studené, syrová zelenina a ovoce, především exotické, tuky, mléko a sladké mléčné výrobky, houby, kukuřice, lilkovitá zelenina – brambory, rajčata, papriky a lilek. Při velkém napětí něco z toho můžeme s citem a podle okolností použít na uvolnění. Tato potrava způsobuje ochlazení, uvolnění, dilataci, rozpad, rozklad, rozšíření, zpomalení, pasivitu, mírnost, lenost.... Tak na příklad nechcete-li aby Vám byla zima, nebo aby jste neměli vypouklé, dilatované břicho, nejezte moc brambor, nepijte moc piva, kávy, alkoholu, sladkostí atd. Při dlouhodobém přebytku způsobuje tato strava nádorové a jiné nemoci v horní polovině těla. Jogurty a ovoce – rakovina prsu, drogy – rakovina v oblasti plic, krku a hlavy atd. Některé orgány jsou velmi citlivé na uvolnění a jejich uvolnění je nebezpečné. Jsou to na příklad ledviny. Když si třeba v zimě dáte studený, sladký, alkoholický nápoj, je to pro ledviny rána. Vaky a kruhy pod očima ukazují na uvolněné ledviny..... viz makrobiotika.....

**Potrava s dostředivou, stahující, zahřívající energií:** maso, vejce, vše slané a silně tepelně upravené, grilované, pečené, uzené, horké, slané mléčné výrobky, především sýry, čím tvrdší a slanější, tím více stahující, obilná zrna, pohanka... Při velkém uvolnění a chladu něco z toho můžeme použít na zpevnění a zahřátí a dosáhnout tak rovnováhy. Tato potrava vede ke zahřátí, zpevnění, ztuhnutí, ztvrdnutí, uzavření, praskání, zrychlení, aktivitě, bojovnosti, aroganci, agresivitě, násilí, napětí.... Je-li jí mnoho, může něco v těle ztvrdnout a pak prasknout, třeba cévka, třeba v mozku nebo v srdci.... Při dlouhodobém přebytku způsobuje tato potrava nádorové a jiné nemoci v dolní polovině těla, nádory konečníku, střev, jater, reprodukčních orgánů, je to vysvětleno v makrobiotické literatuře – pan Kushi, paní Průchová a další.

**VYVÁŽENÁ POTRAVA :** místní zelenina, místní ovoce, ořechy a plody – část v syrovém stavu, v zimě raději víc tepelné úpravy, kysaný žitný chléb a jiné pečivo bez pšenice, ječmen, jáhly, pohanka, oves, kvalitní, za studena lisovaný rostlinný olej, zelený nápoj, voda, to vše vhodně kombinováno a upraveno podle potřeby a ročního období. Čím více tepelně upraveno, tím více zahřívá, zpevňuje, čím větší podíl syrového, tím více ochlazuje, uvolňuje.

Tyto potraviny by měly tvořit základ jídelníčku, je dobré se naučit je správně připravovat, kombinovat.

**Pozoruji, že dnes jsou na tom lidé tak, že když jim vezmeme extrém (uvolňující a stahující), ztratí jejich život smysl.** Raději trpí a zemrou, než by změnili životosprávu a zřekli se svých stereotypů, lahůdek, cukroví, kávy, tabáku, masa, alkoholu, drog.....

**Jeden umírající známý** mi tři dny před smrtí v nemocnici řekl: „Podívej. Dybych si nemoh dát ani kus masa, kafe, pivo nebo panáka a zakouřit si, tak to tady nemusim bejt“. Ve čtyřiceti letech, s krásnou ženou, třemi malými dětmi a úspěšným podnikem to bylo v jeho situaci docela odvážné prohlášení.

Dvě modelové situace :

**Jsem menší postavy, pevný, štíhlý,** sevřený člověk. Odjedu k moři a sluním se, fouká tam vítr, je tam hodně teplo, dám si slané grilované ryby nebo krevety, jsem zdatný a ve skvělé kondici, cítím se báječně, silný, nemám ani gram nadváhy, ruce mám suché, teplé, pevný stisk..... a jdu se potápět. Tu něco praskne, třeba u srdce nebo v mozku a je konec. Sečetly se zpevňující prvky.



**Jsem postavy široké a měkké.** Odjedu v zimě na hory, kde polehávám a popíjím kávičku, šampus a pivečko, jím moučníčky, kouřím, odpočívám, jsem uvolněný a je mi dobře. Pak se vypravím na procházku, kde trochu prochladnu, ruce mám vlhké, studené, chabý, spíše žádný stisk.... Tu se objeví bolest, něco se tak uvolnilo, že se to případně až rozpadlo a už to nefunguje. Třeba slinivka, nebo ledvina.... Sečetlo se všechno uvolňující působení a zase se nečekaně a předčasně blíží ke konci.

## **SYROVÁ A TEPELNĚ UPRAVENÁ POTRAVA.**

**Syrová strava** je organická, živá, plnohodnotná, „nezabítá“ a nezničená teplem. Obsahuje všechny potřebné živiny, nepoškozené a kompletní. V ideálním případě by se člověk - **pouze v teplém období nebo podnebí** - měl živit převážně syrovou, nedochucovanou mono stravou. Místní zelenina, ovoce, ořechy, plody, semena.

**Většina škodlivých potravin je v syrovém stavu nepoživatelná.** Lidé co jedí vše syrové si říkají **vitariáni, nebo frutariáni, pokud se žíví jen ovocem.** Je to extrém, který se možná dá bez zlých následků přežít někde v tropech. Doporučovat to obecně, tedy i lidem v chladnějším klimatu je velmi častý a nebezpečný omyl. Požadavkem syrovosti a nedochucování je automaticky z jídelníčku k velkému prospěchu člověka vyloučena obilná strava a strava živočišného původu. Obojí bez tepelné úpravy, solení, slazení, kořenění... je nechutné, prakticky nepoživatelné. Mono strava znamená, že máme k jednomu jídlu jen jeden druh, lépe se stráví a využije. Třeba broskve, mrkev, fazole, jáhly atd. – samotné.

**Syrová rostlinná strava obsahuje** speciální bílkoviny, biologické katalyzátory – **enzymy**, umožňující a urychlující biochemické reakce v těle. Jsou pro život nepostradatelné a teplem se ničí, v tepelně upravené stravě žádné už nejsou. To je jeden z hlavních důvodů, proč jíst více stravy v syrovém stavu. To popisuje Ernest Günter v knize „Tajemství zdraví a mládí“. **Nedostatkem syrové stravy je její výrazné uvolňující a ochlazující působení**, především pokud současně jíme tuky. Proto v situacích vyžadujících napětí, pevnost, sílu, rozhodnost, rychlé reakce a velký výkon, nebo v chladném prostředí je její úloha omezená! Tehdy je dobré pojíst dravce, lososa, pstruha...., a jde se na to, když je někdy nutno bojovat a vítězit.....

**Živit se jen syrovou stravou** bez rizika extrémního prochladnutí a uvolnění, při kterém přijdete o vlasy, zuby, ledviny...., **to lze jen v teplých končinách a ani tam bych to nepřeháněl!** Žil jsem a pracoval nějaký čas v extrémních přírodních podmínkách a mám stoprocentně ověřené, že v extrémním teple a suchu jako na Sahaře, nebo teple a vlhku jako na Floridě je syrová strava velmi výhodná a příjemná. Jinde, v chladnějších končinách, jako u nás když je 20 pod nulou - velmi opatrně. Znal jsem nerozumného člověka, který jedl několik měsíců jen grepy. Těžce si poškodil zdraví, ledviny, slinivku, vypadaly mu zuby a vlasy...., napsal o tom krásnou a populární knihu, ale ztracené mu už nenarostlo...

**Tepelně upravená strava** obecně není pro člověka nejvhodnější, výjimkou je zimní období. Naneštěstí naprosto převládá i v teplém prostředí a je tak příčinou únavy, indispozic, nemocí a předčasných úmrtí. Ale člověk se nastěhoval i do chladných oblastí, je gurmán a často je nucen k nepřírozeně namáhavé aktivitě v těžkých podmínkách. Proto, i z mnoha dalších důvodů vaří, peče, smaží, griluje, udí, dusí, frituje atd., a tím se více či méně poškozuje. V chladných oblastech nebo obdobích je ovšem tepelná úprava jídla nutná. Nejméně poškozuje stravu vaření a dušení, nejvíce pečení, grilování, škvareň a uzení.

## CHUŤ A ZVYK.

**Chuť rozhoduje o výběru potravy a ten zas o zdraví a kondici.** Chuť je dána převážně zvykem, chutná nám to, na co jsme zvyklí, máme svůj stravovací stereotyp, mají ho už i děti a vyžadují to, na co jsou zvyklé. Pokud máme soubor dobrých zvyků, je to výhoda, i ty dobré zvyky je naštěstí těžké měnit. Takže už zbývá jen vědět, co je dobré a co ne a na to dobré si zvyknout. Hodně jsem plival, kašlal a dokonce i zvracel, než jsem se naučil kouřit a než jsem si tento stupidní zvyk upevnil. Moc jsem se natrápil, než jsem se to po dvaceti letech kouření odnaučil a dnes nejsem schopen být tam, kde někdo kouří, nesnáším kouř. Vydutně jsem si sladil kávu, čaj, cokoli k tomu vhodné a pak jsem přestal. Denně, i v létě jsem jedl maso, uzeniny a sýry a kde jsou ty časy..... Jde to.

**Extrémní chutě přitahují k opačným extrémním chutím.** Nejtragičtějším příkladem je asi slané-sladké. Přesolená a silně tepelně upravená strava převážně živočišného původu – stahující, přitahuje k uvolňujícímu cukru, alkoholu, kávě a drogám a naopak. Tělo se snaží nastolit ztracenou rovnováhu. Tyto extrémy však ničí životně důležité orgány člověka a často i vztahy lidí.... Obojí je dost důležité. Kdo chce pokročit ve věcech životosprávy, musí revidovat své chutě a zvyky a naučit se je měnit a ovládat. Nejde to samo, je třeba se na to soustředit, ujasnit si co, jak, proč a vydržet. A také to nejde rychle, ale není kam spěchat a i malý krůček správným směrem je úspěch. **Jen v případech akutní nemoci je dobré si pospíšit a zachránit, co se dá.** Tam není čas na nějaké odvykání a je potřeba si způsobit trochu násilí, okamžitě přestat konzumovat potraviny živočišného a pšeničného původu, cukr, tuky, alkohol, dodržovat systém postních dní podle rady odborníka, nepít nic jiného, než kvalitní vodu a použít zapping. Místo toho se lidé nechávají operovat, ozařovat, otravovat léky a chemoterapií, aniž by změnili cokoli v životosprávě. Neodstraní se příčiny nemoci, ale následky, které se za čas vrátí.

## HLADOVĚNÍ, PŮST A NEJEDENÍ.

**Za hladovění považuji stav utrpení z nedostatku jídla,** protože není k dispozici.

**Za půst považuji programové nejedení, násilné odřeknutí se jídla,** přemáhání hladu a chuti. Nejí se nic, pije se jen voda, nejlépe destilovaná nebo velmi měkká pramenitá bez jakékoli příměsi. Krátké jednodenní i delší půsty jsou výborný prostředek léčebný i výchovný, nácvik sebeovládání, posiluje se odolnost..... Stále je tu ale násilí a utrpení.

**Naopak NEJEDENÍ je podle mé definice stav, kdy bez násilí, utrpení a přemáhání chuti a hladu jím méně než jsem zvyklý,** potřeba potravy se přirozeně snižuje, mizí, jím jen nepatrně, výjimečně, nebo nejím vůbec, protože nemám hlad, chuť, hmotnou potravu nepotřebuji, živím se z jiného zdroje, mám nějaký vyšší cíl, nepřemáhám se, nemusím nic vydržet, je to radostné a osvobozující, nejsem na jídle závislý. Když chci, tak jím, když nechci, nejím. Spotřeba hmotné potravy klesá na 80, 60... 10 % původního množství, případně na nulu a ve stavu úplného nejedení mohu vydržet dlouho, měsíce, roky, nebo se kdykoli jakkoli najíst, nebo napít něčeho jiného než vody, když je to společensky vhodné, když dostanu chuť a nápad..... Zajímavé je, že takové chutě a nápady se objevují čím dál méně až úplně vymizí, zdraví a radost zůstává.

Dost toho bylo řečeno o hmotné potravě, je třeba si uvědomit, že hmotná potrava v mnoha případech škodí, otravuje, zatěžuje, oslabuje, unavuje a není někdy, zatím jen ve výjimečných případech, nutná k životu, dokonce život v té nejvyšší kvalitě ruší a poškozuje. Zanáší tělo odpadem a parazity, způsobuje nemoci, špatnou kondici a náladu, nadváhu, trávení spotřebovává mnoho energie..... Ovšem o možnosti, že lze delší dobu a někdy i trvale žít bez jídla, o tom

nechce nikdo ani slyšet, lidé na to reagují agresivně, podrážděně, téměř vždy negativně, nebo se posmívají. Je to celkem logické, protože přiznat, že se může člověk vzdát jídla a nápojů, své největší, nejspolehlivější každodenní radosti a rozkoše, to si nikdo nedovolí, takovou možnost nepřipustí. Nemůže to připustit ani věda, protože to odporuje všem základním zákonům, na kterých stojí, ani výrobci a obchodníci si to nemohou dovolit přiznat, protože by přišli o kšeft, nejen o zdroj rozkoše, ale i obživy. Zkrátka, každý soudný člověk řekne z mnoha roztodivných důvodů, že to není možné, jenže ono to možné je.

**Tedy opakují, nejedení je stav, kdy jím velmi málo, zřídka, jen kvůli chuti, stimulaci, nebo nejím vůbec,** nemám chuť, potřebu ani hlad, protože mám dostatek energie odjinud, jsem v životní fázi, kdy energii z potravy nepotřebuji. Je to jednoduché, přirozené a neuvěřitelné. Zvířata toho nejsou schopna, bez hmotné potravy hynou, protože jim to neumožňuje schopnost myšlení a tím rozšířeného vědomí. Proto se při nejedení tělo zbaví parazitů, kteří najednou nemají výživu a tak odcházejí bez problémů a přirozeně, stěhují se ke štedřejšímu hostiteli. Je to lepší, než když parazity zabíjíme chemikáliemi nebo zappingem, pak tělo musí odstranit jejich mrtvá těla a objevují se nepříjemné detoxikační nesnáze, eliminace.

Člověk díky svému vědomí, schopnosti myšlení, rezonance, transmutace a vytvoření specifického energo informačního rezonančního pole může být po určitou dobu, nebo trvale zásobován všudypřítomnou životní energií z prostoru, pokud tuto schopnost cílevědomě a dlouhodobě rozvíjí. Nejedení, nezávislost na jídle, je součástí celkové nezávislosti na hmotě. Jde o pokročilost ve věcech nehmotných, duchovních, mimosmyslových a to vše přísluší ke třetí životní fázi poznání a uklidnění, kdy se docela jinak hospodaří s informacemi i energií, pokud to někdo umí, ví proč a dožije se toho. Je to nenásilné na rozdíl od půstu, kdy se musíme přemáhat a bojovat s hladem a chutí a jiný zdroj výživy nemáme, neumíme využívat prostorovou energii. Dlouhý půst nebo hladovění končí smrtí. Nejedení ne. Zákonitě souvisí se snižováním ostatní spotřeby předmětů, energie a vede tak k nezávislosti.

**Dosáhnout stavu nejedení je mimořádné,** lidé ani nevědí že to jde. Jsou zvyklí jíst. Z historie jsou známy případy, kdy se do tohoto stavu dostal člověk po nějakém šoku, osvícení mistrem nebo po těžké nemoci. Ale co je podstatné, byli a jsou lidé, kteří tohoto stavu dosáhli vědomě, cíleně a bez problémů v něm setrvávají. V mnohém se shodují, jak se to stalo. Zvykali si na čistou potravu bez úpravy a složek živočišného původu, na půsty a těmito půsty postupně pročišťovali tělo. Jednodenní, třídenní, týdenní, třicetidenní, po mnoho let opakované půsty. Tělo se učilo získávat výživu z prostoru, měnilo svůj program, radostně si zvykalo na jiný režim. Když potravu přijímali, snižovali její množství a přecházeli od běžné stravy k vegetariánství – strava bez masa, veganství – bez potravin živočišného původu, vitariánství – vše syrové, frutariánství – jen syrové ovoce, liquidiriánství – jen tekutiny, wateriánství – jen voda, až k pránariánství – výživa životní energií z prostoru - pránou, nebo se také říká breathariánství – výživa dechem.

Za zdroj této všudypřítomné čisté životní (vitální, prostorové, kosmické, vesmírné...) energie (prána, ki, mana, tchi...) se považuje Kosmos, Země, vzduch, zvuk, voda, světlo, atd., tedy prostor, ale jsou to jen domněnky, představy, snaha o vysvětlení nevysvětlitelného. Ta energie nemá jasný zdroj, prostě tu je v prostoru všudypřítomná, vše nerovnoměrně prostupující. Myslím, že není třeba stále něco vysvětlovat a vymýšlet si kolem toho pohádky, stačí když to funguje. Říkám tomu životní energie z prostoru, prostorová energie a kdo se s ní díky kvalitě svého energo-informačního pole dostane do rezonance a je schopen transmutací tuto energii přeměnit na vše potřebné ke hmotnému životu, nepotřebuje jíst a někdy ani pít. Tak někteří lidé už desítky let žijí a jsou zdraví a v dokonalé kondici, aktivní, laskaví, veselí, spokojení, je

velmi pravděpodobné, že se dožijí vysokého věku, životem bez hmotné potravy pomalu stárnou.

Poučné příběhy současných inediánů, breathariánů a pránariánů jsou shromážděny na stránkách [www.suprememastertv.cz](http://www.suprememastertv.cz) v okně „Život bez jídla“, další zajímavé praktické poznatky najdete na [www.pust.cz](http://www.pust.cz), [www.breatharian.eu](http://www.breatharian.eu) i jinde, stačí se zajímat. Většina lidí se těmto věcem vysmívá, nevěří a vše považuje za podvod. Ovšem není jasné, proč a koho by lidé, žijící bez jídla podváděli a jaký by z toho měli užitek, jakou motivaci. Podváděli by snad sami sebe? Pokud někdo dlouho nejí a jeho tělesná váha neklesá, je na optimální úrovni a je v dobré kondici, tak není co řešit, není o čem pochybovat, není co, proč a komu dokazovat.

**Nejedení úzce souvisí s transmutací**, přeměnou energie ve hmotu a jedné hmoty v docela jinou, ale zatím tato přeměna nebyla vědecky prokázána, nikdo se tím nezabývá, protože se to považuje za nemožné přesto, že to běžně a prokazatelně probíhá. Transmutace, nejedení i prostý půst je dnes rarita a nemá pro běžného občana stoprocentně závislého na každodenní spotřebě žádný praktický význam, ale je možné, že se tato schopnost lidí bude podílet na vzniku nové, čisté civilizace nezávislých lidí, která nahradí současnou, poněkud nečistou, násilnickou a upadající.

Pokud by se někdo chtěl vydat cestou omezování příjmu potravy, doporučuji všechny změny dělat velmi pomalu a opatrně, přirozeně, třeba za pomoci někoho v těchto věcech zkušeného. Já jsem postupoval zcela sám, veden jen vlastním instinktem a potřebou a na rady a zkušenosti jiných jsem nedbal. Je to ovšem poněkud riskantní. Je velmi důležité, aby se při tomto procesu udržela tělesná váha stále na normální optimální hodnotě jen s malými výkyvy a aby po počátečních nelnázích při detoxikaci, eliminacích, odchodu parazitů, tedy základním pročištění a odkyselení (únava), aby pak už trval pocit a stav úplného zdraví, síly a spokojenosti. Je jedno, do jaké fáze se dojde a zda v ní setrvám, ale musí to být příjemné a užitečné, bez násilí. **Nejedením se tělo přirozeně vyčistí od všech parazitů**, jak se ukazuje, je to věc naprosto zásadní. **Je nutné stále pít dostatek kvalitní vody.**

**Ve stavu nejedení klesá potřeba spánku**, mění se vnímání tepla a chladu, není třeba se tolik oblékat a topit nebo chladit....., všechno je jinak a těžko se to popisuje slovy, některé věci je zkrátka potřeba prožít. Ale nikdo z lidí, které denně potkávám nemůže být bez oblíbeného jídla a nápojů ani několik hodin. Není pak divu, že odmítají připustit možnost nejedení a že trpí tolika nemocemi a indispozicemi, když nejsou schopni a ochotni uskutečnit ani jednoduchý půst.

Buňky nádorů jsou velkými jedlíky, proto se rychle množí a rostou. Z toho důvodu jsou citlivější na **energetický (kalorický) stres**, než ostatní buňky. Když nemocný omezí příjem potravy, ovšem musí na to být zvyklý a musí mít odborný dohled, přestane vyživovat především nádor a ten ustupuje. Ale je to tak, že ten, kdo je zvyklý na půsty nemívá nádory a ten, kdo zvyklý není si na půsty už obvykle nestačí nezvyknout. (Tato věc neplatí obecně, jsou rychle rostoucí nádory, které na energetický stres nereagují, není to tak jednoduché...).

**Tu se mi zdá být velmi užitečné zvykat si na půsty dříve, než na nádor. Podstatné není naučit se nejíst, žít bez jídla, ale naučit se využívat životní energii z prostoru a potřeba jídla pak sama přirozeně a bez rizik ustupuje - na čas, nebo později na trvalo.** To může trvat roky, desítky let.

Když nemám možnost jíst kvalitně, nejím vůbec a jsem ve výtečné kondici, třeba na cestách. Týdenní, měsíční i delší odpočinek od jídla mám vyzkoušený, zažitý, nacvičený a nijak mě neomezuje ve výkonu, naopak. Postupně vede ke stavu nejedení.

**Pravidelné držení půstu jeden den v týdnu a jeho občasně protažení na tři až sedm dní (ale to není nutné), je dobrou prevencí všech civilizačních nemocí a nácvikem sebeovládání. Je podivné, že to nikdo nebere na vědomí a svědomitě se propapá až k nemoci, mnohdy velmi bolestivé a nevléčitelné.**

**Výživa z prány, prostorové energie** není nějaké nadání výjimečných lidí, ale schopnost, kterou si může cvičením a soustředěním osvojit každý člověk, každému je k dispozici a vychází z dosažení vyššího stupně vnímání a následně vědomí kultivací, zjemňováním, meditací, soustředěním, tréninkem, postupným zkvalitňováním preventivní životosprávy, správným, vědomým způsobem dýchání a vidění, přijímání vzduchu a světla. Kupodivu se ukazuje, že důležitější než žaludek pro výživu jsou plíce, než trávicí trakt je důležitější mícha a srdce....., je to paradoxní, jako mnoho jiných věcí kolem nás. To, co jsem si myslel, že energii spotřebovává ji ve skutečnosti dodává a to, co ji mělo dodávat ji spotřebovává (trávení a vylučování)..... Přijímání a využívání prostorové energie velmi pomáhá pobyt na energeticky bohatých místech - prameny, kostely, kláštery, poutní místa..... (viz kapitola Prostředí).

## **VÝŽIVA A HOSPODAŘENÍ.**

**Tradiční zemědělství** bylo náročné na manuální práci, **průmyslové zemědělství** na energii, chemii a techniku, **permakulturní systémy** jsou náročné na informace, vzdělání, stav vědomí, cit a duchovní úroveň lidí.

**1. Zcela nepřírozená výživa** je dnes běžná. Produkce potravy je založena na obdělávání polí, jehož základem je orba, při které se půda obrací a tím se vzhledem k elektromagnetickému poli země dezorientuje a rozbíjí se také její dlouhodobě se utvářející vertikální kapilární systém, který umožňuje vsakování a vzlínání vody a chrání tak půdu a celou krajinu před erozí, vysycháním nebo záplavami, i rostliny před nedostatkem vláhy. Pokud takový pomalu se rozvíjející kapilární systém každý rok přetrháme a obrátíme, těžko může fungovat. Když někdo něco pokazí, řekne se, že to „**zvorál**“ a platí to i obráceně, když něco ořete, kazíte to. Orba je energeticky náročná a půdu ničí, poškozuje její strukturu a spolu s chemikáliemi umělých hnojiv a jiných chemických látek je zajištěno vymření prospěšných žížal a dalších půdních organismů a mikroorganismů, které vytvářejí a udržují dostatek minerálních látek, humusu a vlhkosti...

Takto pravidelně deptaná půda je pak splavována deští, snadno vysychá a je chudá na přírodní organickou složku, nezbytnou k dobré výživě rostlin. Vzhledem k destrukci kapilárního systému orbou a zhuštění pokladu tlakem těžkých strojů je velmi omezena i její vsakovací schopnost a tak dochází snadno k záplavám, nebo naopak k uschnutí porostů a následně neúrodě, protože chybí souvislý kapilární systém, kterým by voda mohla vzlínat ke kořenům rostlin.

Orba je stejný devastující nesmysl jako holoseče při těžbě dřeva a další zlé lidské činnosti. Sklizeň rostlin vyžaduje velké množství energie a času. Rostliny jsou pak z větší části využity k výkrmu hospodářských zvířat pro produkci mléka, masa, vajec, a tyto produkty je třeba při skladování, přepravě a zpracování stále chladit. Chlazení ale spotřebuje mnoho energie a chladicí substance, náplně, poškozují atmosféru. Při velkochovu a následném zpracování mléka a masa ze zabitých zvířat vzniká mnoho škodlivých skleníkových plynů, především metanu (CO<sub>2</sub>, H<sub>2</sub>S, NH<sub>4</sub>, NO<sub>2</sub>...) a odpadních látek a používají se další stovky chemikálií. Tak se konečně dopravujeme k dnes převažující a vyhledávané potravě – vejším, masu, mléku a masným, vaječným a mléčným výrobkům. Tyto potraviny živočišného původu ovšem poškozují zdraví a kondici lidí, způsobují překyselení, dehydrataci, metabolický syndrom,

postupnou degeneraci střev, překyselení, hlavně ale nádorová a srdečně cévní onemocnění, cukrovku... a v konečném důsledku degeneraci celé lidské populace. Viz „Čínská studie“. Současně je těžce poškozována příroda se všemi neblahými následky. Antibiotika, bez kterých by velkochovy zanikly přecházejí do potravy lidí spolu s dalšími chemikáliemi atd. a o následcích už jsem psal.

**2. Méně nepřírozená výživa** je opět založena na nesmyslné a drahé orbě, velkovýrobě a používání chemie s tím rozdílem, že se rostlinami nevykrmují zvířata, ale lidé. Ti konzumují mnoho obilné stravy, především výrobků z pšeničné mouky, což poškozují zdraví člověka ještě víc, než masné a mléčné výrobky, jak jsem již vysvětlil (pšeničný lepek a škrob). Ale je to o něco levnější a šetrnější k prostředí a hlavně ke zvířatům, která nejsou trápena ve velkochovech a zabíjena.

**3. Částečně přirozená výživa** je stále ještě z velké části založena na orbě, velkoprodukcii, používání chemických látek, velkoskladech, průmyslovém zpracování, konzervaci atd. Jde o pěstování zeleniny a ovoce formou monokultur na velkých plochách, obdělávaných těžkou technikou a za použití mnoha chemikálií. Lidé pak konzumují zeleninu a ovoce, které vzniklo, bylo sklizeno a uchováno za velkých energetických a časových nákladů a je poškozeno chemikáliemi, bez kterých se monokultury neobejdou, sežraly by je škůdci.....

**4. Přirozená výživa**, kterou nyní popíši bude vypadat jako z jiného světa, vypadá to, že je to zcela nereálné, ale takové modely hodné napodobení už existují a jsou plně funkční. Zajímám se o **permakulturu**, mám fungující permakulturní hospodářství a každodenní praktickou zkušenost :

**Půda se zásadně neoře, nepoužívá se žádná technika a žádné chemické látky, nespotřebovává se žádná energie, stačí jen pracovat v zahradách a v sadech, které nahradily pole. Žádná pole, orba, žádné traktory a kombajny, velké lány, haly, velkochovy a chemie, kombináty a výrobní automatické linky...**

Na malých záhonech se pěstuje směs zeleniny, půda se jen lehce ručně kypří a ručně zbavuje plevele a případných škůdců (brouků, larev, slimáků...). Rostlinný odpad se ukládá do kompostu, který se po roce vrací na záhony. Na volných plochách rostou keře a stromy, tedy trvalé porosty, které jsou stejně jako zelenina na záhonech promíchány tak, že se vzájemně chrání před škůdci. Například, roste-li vedle sebe mrkev a cibule, vzájemně se chrání. Podobně je to i u keřů a stromů. Pod vysokými stromy rostou keře a zcela dole přirozená směs lučních rostlin, které slouží jako potrava - pastva volně chovaným malým zvířatům - drůbeži a drobným savcům. Ti poskytují trochu masa a vajec, pokud to někdo z rodiny vyžaduje.

Louka, zahrada a takto „vrstvený“, přirozeně, podle určitého plánu namíchaný sad s keři (šípky, víno, rybíz, angrešt...), ořechy (vlašské, lískové) a ovocnými stromy a záhony se zeleninou poskytují výživu bez energetických výdajů, strojů a zařízení a s minimem práce ve velmi příjemném prostředí. Potrava neobsahuje žádné chemikálie a často se konzumuje syrová. Používá se termín jedlý les a jedlá louka. Odpadá doprava, konzervování, chlazení a mražení, skladování, nakupování, většina vaření, mytí nádobí, není třeba kuchyň a spotřebiče, elektřina. Spotřeba a znečištění vody a prostředí je minimální.... Není třeba skoro nic. Téměř všechen odpad se kompostuje, nebo ho zbaští s velkou chutí slepice a králíci. Klesá spotřeba peněz, které tudíž není třeba v takovém množství vydělávat prací mnohdy nevábnou, ponížující a protivnou.....

**A nyní by mohla nastat nekonečná diskuse o tom, že je to těžká utopie.** Ale jde to. Snažíme se o to a daří se nám to, žádná utopie, ale realita. První krůčky správným směrem. Po letech

hledání jsme dospěli k permakultuře. Není to návrat k primitivnímu životu, máme moderní technické vybavení k topení (tepelné čerpadlo), komunikaci, k odborné kvalifikované práci, kterou střídáme s odpočinkem a tím odpočinkem po sezení u stolu a počítače nám je manuální práce na zahradě.

**Toto je cesta k řešení potravinových, ekologických, zdravotních a mnoha dalších hospodářských, společenských a politických problémů naší civilizace, která asi už dochází na konec slepé ulice, ale stále si to nechce přiznat, že mele z posledního. To nepoznáte podle médií, aut, architektury, elektroniky, umění a řeči politiků, tam je všechno skvělé, ale podle počtu pacientů třeba na onkologii, třeba dětské...., podle toho, kolik zákazníků mají nemocnice, věznice, blázince, soudy....**

**Chov zvířat za účelem jejich zabití**, obzvláště ve velkovýkrmnách, velkochovech a zabíjení v masokombinátech je odpudivá a zavrženíhodná věc. Není to nutnost, hlad jistě nehrozí, doba pokročila a máme dost potravy rostlinného původu. S tou dostáváme do těla minerální látky země, vodu, vůni zahrad a sadů a sluneční světlo. S potravou živočišného původu přijímáme utrpení, strach, zápach a násilnou smrt, zabíjení. Po krátké exkurzi ve velkochovech prasat, telat, krůt, kuřat... a následně na jatkách by to myslím bylo mnohem jasnější. Tam se ale exkurze nedělají. Nepustí nás tam. Proč? Ztratili by zákazníky.

**Dříve se přirozená krajina - lesy a louky - měnila na pole. Jednoho dne, už aby to bylo, se pole budou měnit na lesy a louky. Zbudou jen zahrady a sady.** Už jsem začal, vysazují stromy na bývalá pole, v malém, ale přeci, neobdělávaná půda se pomalu vzpamatovává a objevuje se na ní svlačec, chrpy, pampelišky...., pasou se tam naši volně žijící králíci, slepice, husy, rostou tam šípky, ořechy, ovoce....

## **ELIMINACE (detoxikační projevy).**

**Když tělu dopřeji možnost uvést se do pořádku**, očistit se, vzchopit se, uzdravit se, tedy když upravím svou životosprávu tak, jak jsem naznačil, **dočkám se často nemilého překvapení** a stavu až nebezpečného, o kterém je třeba vědět. Když se přestanu sytit škodlivinami, přejídat se nevhodnými rafinovanými potravinami s množstvím chemických látek, tělo se začne okamžitě zbavovat všeho škodlivého, zbytečného a nebezpečného, co v sobě muselo uskladnit v době špatné životosprávy. Velkým pomocníkem jsou pravidelné jednodenní a po čase i delší půsty. Nastává detoxikace. Škodlivé látky uložené v tuku a všech tkáních a orgánech těla se začnou vylučovat do krve a odcházet stolicí, močí, dechem, hlenem, kůží... Je to kyselina močová a jiné kyseliny a jejich soli, anorganické látky a chemikálie všeho druhu, plísňe, lepek atd. Tak se tyto látky krví dostávají z místa, kde byly uloženy do celého těla a působí tam bolestivé i nebezpečné potíže, záněty, vředy....

**Proto se všechny pozitivní změny v životosprávě mají dělat pomalu, pozvolna, nenápadně, citlivě, jemně, žádné extrémy, kultivovaně** (pokud nehrozí akutní nebezpečí), aby tělo mělo dostatek času a zvládlo to. **Když přestanu jíst pšeničný lepek**, tedy pšeničné pečivo, těstoviny, knedlíky, moučníky, uzeniny, jogurty atd., poklesne hladina lepku v krvi a do krve se začne „samospádem“ přemisťovat lepek z tkání celého těla a odcházet, tělo se čistí. Většinou se to projeví ihned výrazným zahleněním. Totéž platí o mléčném kaseinu. Je třeba smrkat, kašlat a vydržet. V podobě dny mě může potrápít kyselina močová. Jsou to velmi bolestivé prudké záněty kloubů, které většinou začínají palci u nohou. Mohou se objevit vyrážky, ekzémy, vředy, bolesti kloubů, ledvin, průjem, furunkly, akné, výtoky, angína, rýma, záněty, otoky, pocení, zvýšená teplota, povlaky jazyku, zapáchající dech, tmavá moč....

**Eliminace (detoxikace – zbavování se jedů, parazitů a balastu)** jsou u každého jiné, je to individuální, mohou trvat dny nebo měsíce. Je nutné **pít čistou, kvalitní, přírodní**

**strukturovanou vodu, být dobře naladěný, vědět o co jde.** A také se hodí mít zkušeného poradce, radit se s lékařem, neostýchat se požádat o radu, být trpělivý a nevzdávat se. Samozřejmě, je to paradoxní, že dobrými změnami v životosprávě a omezením příjmu hmotné potravy si z počátku znepříjemní život, ale je třeba vydržet a nespěchat. Když chcete vymalovat byt, také to začne velkým nepořádkem. Mnohdy eliminace člověka odradí od dobrých změn v životosprávě, hlavně když nic podobného nečeká, není informován.

## ROZKOŠ Z JÍDLA.

**Nezávislost na potravě,** tedy schopnost nepřejídat se, jíst málo a správně, postit se, být vegan nebo nejíst vůbec je záležitostí duševní, jde o informovanost, stav vědomí, schopnost sebeovládání, pozitivního myšlení, vytváření dobrých představ a programů, schopnost víry a soustředění, jde o schopnost rezonance se vším podobným. Je to noblesní kultura, slovy se to těžko popisuje. Tělo, každá buňka se jen přizpůsobuje, reaguje na změněné podmínky, mění svůj program. Měsíce, roky, je to celoživotní vývoj k lepšímu. Tělo vytváří potřeby a duše si s nimi musí umět poradit. Duše vytváří nové programy a tělo je musí umět převzít a použít, poslechnout, vstřícně reagovat. Vznik momentální potřeby je hodně záležitostí zvyku, okolní společnosti a vžitého programu. Duše může program těla změnit, každá buňka těla se přeprogramuje a chová se jinak, vytvoří se nový návyk. Tělo v novém programu překvapivě vyžaduje to, co se dříve zdálo nemožné a staré je zapomenuto, vymazáno.

**Významnou roli hraje společnost. Lidé mají tendenci napodobovat ostatní a sdílet společně.** Pokud žije někdo v rodině, kde je hodování a přejídání zvykem a pravidelnou společnou rozkoší, těžko může jinak. Je to jako nekouřit mezi kuřáky....

**Denně potřebujeme mít hezké zážitky,** něco pozitivního o čem nelze pochybovat, na co se můžeme už od rána těšit, spolehnout se na to. Každý je má v něčem jiném, ale pro většinu lidí je nejpřístupnějším a nejspolehlivějším příjemným zážitkem dostatek chutného jídla a pití. Může to být ovšem i něco jiného než jídlo (nebo sex), třeba nějaký pohyb, pobyt ve volné přírodě, hra, hudba, meditace, modlitba, pracovní činnost, tvorba, studium, komunikace...

Dobrá přiměřená výživa společně s dalšími příznivými okolnostmi, výchovou, studiem, tréninkem.... může člověka vést cestou duchovního rozvoje k dosažení pozoruhodného stavu těla, vnímání i vědomí a k získání mimořádných schopností v oblasti instinktu, intuice, transmutace, nezávislosti, jasnovidnosti, mimosmyslového vnímání.... A naopak, pokrok v těchto věcech vede přirozeně a nenásilně ke kvalitní, čisté a přiměřené výživě, protože bez ní to nefunguje a na jinou není chuť. Rozkoš zůstává, ale jejím zdrojem je něco jiného, co nevede k poškozování, ale k rozvoji.

## POTRAVA A DUCHOVNÍ POKROK.

Změnou charakteru a množství **potravy**, kterou mám plně ve své moci, se automaticky změní **vnímání**, které způsobí změnu **vědomí** a tím dosahují **duchovního** pokroku. To není hra se slovíčky, tak to je.

**Když přestanu jíst a pít cukr** (alkohol, kofein...), zlepší se schopnost **soustředění** a začnu jinak, lépe - **vnímat**. Tak si začnu **uvědomovat** co dříve mé vědomí nevnímalo, nebylo schopno zaregistrovat a přijmout. Po čase se objeví zajímavé schopnosti - intuice, instinkt, předtucha a ty další, které je složité popsat, třeba příjem důležitých informací a pokynů ve spánku nebo telepaticky, schopnost radiestézie atd. To je **duchovní svět**.

**Když přestanu jíst potraviny živočišného původu**, ustoupí vztek, hněv, arogance a agresivita a **vnímám** svět v jiném světle, svět bez utrpení, nebezpečí, násilí, svět přátelský. Mění se reakce, ustupuje agresivita a násilí. Tím se automaticky přeladí **vědomí** do klidu a pohody, do



stavu spokojenosti a laskavosti, kdy nic nehrozí a po čase se objeví opět něco ze světa duchovního. A tak dále, když přestanu jíst mouku, tuk, chemikálie, cukr, alkohol....., když přestanu jíst úplně....

**A k čemu je ten duchovní pokrok?** No to už musí každý sám vyzkoumat, zažít, pocítit, není to jasné a jednoduché a u každého je to asi jinak. Mohu ale říci jak já ho vnímám a uvědomuji si ho. Je to cesta k jednotě, klidu, spokojenosti, nezávislosti, pochopení, které není rozumové podstaty. Roste schopnost transmutace a schopnost se ovládat, mám sny, které si po probuzení pamatuji a jsem schopen dešifrovat jejich podobenství, radovat a poučit se z nich, jejich poselství je často velmi poetické a významné. Roste schopnost vcítění, pochopení a pomoci těm, kteří to potřebují. Lidé začínají přikládat větší váhu tomu co jim nabízím. „Náhodou“ potkávám mimořádné lidi a dostávám významné informace.

Snad nikoho příliš nerozčílím, když se také zmíním o pokroku člověka do čtvrté a vyšších dimenzí, který úzce souvisí s postupným omezováním závislosti na hmotě, hmotné spotřebě, tedy i na spotřebě hmotné potravy.

## LEUKOCYTÓZA.

Po požití tepelně upravené stravy se zvyšuje počet bílých krvinek v krvi, je to obranná reakce těla na vstup cizorodých, nebezpečných látek, mrtvé, denaturované potravy do těla. Krvinky se soustřeďují na střevní stěně, kde chrání tělo před vstřebáním této potravy. Tím se několikrát denně dlouhodobě zbytečně vysiluje tvorba bílých krvinek, které pak chybí tam, kde je jich nejvíce třeba, snižuje se odolnost, roste dlouhodobě znečištění těla produkty metabolismu, odumřelými buňkami, parazity, klesá kondice a zrychluje se stárnutí, protože bílé krvinky chybí tam, kde mají být. Tělo vnímá jakoukoli tepelně upravenou stravu (nad 42 st.C) jako jedovatou a brání se, to je známé a prokázané již od roku 1930.

Tento proces nenastává u lidí, kteří jedí syrovou stravu (vitariáni) a také u lidí, kteří před každým tepelně zpracovaným jídlem sní několik soust syrové zeleniny, zeleninového salátu, nebo kvašené zeleniny (pickles). Proto se již dlouho doporučuje takto postupovat, ale kupodivu tak nikdo nečiní. Surová zelenina není v oblibě. Samotná a neupravená není k jídlu lákavá, příprava salátů a kvašené zeleninové směsy je pracná, lidé to neumí a tak to nedělají chutné.

Pokud přejdeme na syrovou stravu, nebo před každým jídlem sníme syrovou zeleninu, což je reálnější, zabráníme zbytečnému vylučování bílých krvinek a posílíme tak odolnost. Ovšem příprava salátu trvá nejméně hodinu a ne vždy se podaří. Proto jsem začal na našem e-shopu [www.jednozdravi.cz](http://www.jednozdravi.cz) nabízet také zeleninové saláty. Jejich základem je zelí a cibule, k tomu pak podle sezóny a příležitosti mrkev, celer, petržel, červená řepa, křen, cuketa atd.

Lidí, kteří tyto informace respektují je málo, stejně jako těch, kteří se pravidelně postí. Zato unavených, nemocných a nespokojených je dostatek. Proto každému doporučuji jíst žitný chléb, syrovou zeleninu, místní ovoce a ořechy, luštěninové pomazánky a pít pramenitou vodu jako základ výživy a výsledky jsou vynikající.

**Před každým tepelně upraveným jídlem snězte několik soust syrové zeleniny, cibuli, zelí, čenek, rajče, okurka, kedluben, květák....., zeleninového salátu, nebo pickles. Významě tak posílíte svoji kondici a odolnost.**

## **B. PROSTŘEDÍ.**

Planeta Země má elektromagnetické pole, které ovlivňuje biosféru, prosperitu živých organismů, působí na ně. Je-li stálé, stabilní, podporuje život, jeho organizaci a rozkvět. V tomto ohledu jsou na tom dobře rostliny, které nemění svou polohu vůči zmíněnému poli a to může působit klidně, stále, vyrovnaně a harmonicky. Čím více, častěji a rychleji lidé mění svoji polohu, tím hůře prosperují. Průměrný věk řidičů i pilotů o tom svědčí. Většina dlouhověkových neopustila nikdy svoji vesnici, region.

Životní prostředí je v hustě obydlených oblastech zamořeno škodlivými a jedovatými chemickými látkami, negativními informacemi, lidmi, příhodami, vztahy. Tomu všemu je třeba se v rámci prevence pokud možno vyhnout. Jen tak si lze udržet dobrou náladu, kondici a zdraví. Decentralizace, zpátky na venkov.

**Jsou místa, která škodí, jiná jsou neutrální a jsou místa mimořádně příznivá,** působí pozitivně a léčivě, příjem některých informací i energií je zde umožněn a usnadněn. I biologické, fyzikální a chemické 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, architekturou, vybavením interiérů atd. Všechny předměty a objekty jsou tvarové zářiče působící na člověka, jsou tu přirozená i umělá elektromagnetická pole, elektrosmog, feromagnetické materiály, které deformují přirozené elektro magnetické pole Země a zesilují nebo tlumí záření přicházející z kosmu, je tu velké sucho a tudíž prašnost nebo vlhko a plísňe, pak roztoči, radon atd. Na první pohled složité. Ale člověk v dobré kondici, nastavené dobrou životosprávou citlivě pozná, kde je mu dobře a kde ne a pokud to jde, dobrým místům dá přednost a špatným se vyhne, což je prosté. Zvířata to tak dělají od pradávna. Je třeba rozvíjet a nechat působit instinkt a intuici a toho lze dosáhnout jen dobrým systémem životosprávy a duchovním růstem.

**Nesnažme 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 mezi zlá místa patří hodně pracovišť kvůli nadměrné hlučnosti, prašnosti, záření, velké suchosti nebo vlhkosti, špatné kvalitě vzduchu nebo společnosti atd. a v neposlední řadě proto, že je tam člověk po dlouhou dobu připoután k určitému místu a společnosti bez možnosti odejít, když se tam necítí dobře. To platí často i o našich obydlích.

**Na mimořádně pozitivních místech se vždy pobývalo a léčilo, když ještě taková místa byli lidé schopni rozpoznat.** Najdeme tam prameny, menhiry, kostely, chrámy, kláštery, svatyně, kapličky, sochy, poustevny, špitály, lidská obydlí, mimořádně vzrostlou vegetaci, lázně....

Tato místa mají léčivé účinky, dodávají vitální, prostorovou energii všem, kteří jsou pozitivně naladěni a mohou s ní účinně rezonovat. Jejich působení je rozdílné podle toho, do jaké míry a na co je dotčený člověk citlivý a jak je naladěný. Na mně skvěle působí na příklad pobyt v blízkosti pramene Klokočka u Bakova nad Jizerou, nebo u dnes již téměř vyschlého pramene Křížovka na hoře Tábor nad Lomnicí nad Popelkou. Tento pramen byl zničen nevhodnou činností člověka. Když tam hodinku či dvě posedím, celý se narovná, vzpřímím, napojím životní silou a optimismem. Někdy zde dochází k uzdravení, nebo výraznému zlepšení stavu nemoci návštěvníků a to až do té míry, že to neznalí lidé mají tendenci označovat jako zázrak. Není to zázrak, je to jen intenzivní doplnění universální, prostorovou, vitální, životní energií, jejíž intenzita je v určitém místě velká a je-li člověk otevřen a pozitivně naladěný, zarezonuje, načerpá ji, posílí odolnost a lépe pak zvládne boj s onemocněním.

Na koho určité místo zapůsobí příznivě jednou, může se spolehnout, že příště to bude podobné a že opakováním, soustředěním, cvikem, se bude tato rezonance zesilovat a schopnost příjmu prostorové energie se bude rozvíjet. Působení těchto míst posiluje schopnost transmutace prostorové energie při přechodu do stavu inedia, života bez jídla.....

Nyní, v době přecenění smyslů, rozumu, vědy a techniky se hodnocení prostředí a místa našeho pobytu pocitem, instinktem podceňuje, je zapomenuto, ta schopnost chybí a když ji někdo má, nikdo mu nevěří. Je to dáno obecnou ztrátou mimosmyslových schopností lidí, ztrátou zájmu a důvěry v tyto schopnosti člověka, ztrátou jemnosti, kultury, dobré výživy, čistoty, instinktu a soustředěného, klidného, tichého vnímání, příjmu jemných informací z prostředí.....

Necítím-li se delší dobu dobře a nevím proč, zkusím preventivně změnit prostředí, třeba místo, kde spím, kde mnoho hodin denně sedím na židli, nebo vyměním město za venkov, nížinu za hory, společnost za samotu, nebo za jinou společnost, práci za jinou práci..... Já vím, to se to radí, když je problém sehnat vůbec nějaké bydlení, nějakého člověka, nějakou práci, ale musí se to zkoušet, aby byl nějaký pokrok... Je třeba sledovat kvalitu prostředí a trpně nepřijímat dané, ale aktivně hledat.

**Součástí prostředí** je oblečení, nábytek, technika, instalace, nářadí, hračky, chemické látky používané jako kosmetika, pro hygienu, parfémy, kopec elektroniky u lůžka i jinde, mobilní telefony, mikrovlnné spotřebiče a jiné silné zářiče, řetězy a jiný kov kolem krku a na ruku, neprodyšné syntetické dráždivé textilie, předměty a materiály, jež nás obklopují a které užíváme, i společnost, partner, kolegové, ti všichni a to vše nás může svým vlivem podporovat, posilovat nebo srážet a poškozovat, to vše je prostředí, se kterým můžeme příjemně rezonovat a spolupracovat, být spokojení, výkonní, zdraví a dobře naladěni a nebo nás také může poškozovat, oslabovat, dráždit a různě trápit až tak, že pod jeho vlivem onemocníme..... To je dobré soustředěně vnímat a ze špatných podmínek co nejdříve odejít, než nás stihnou poškodit.

## VZDUCH, DÝCHÁNÍ, SVĚTLO, OTUŽOVÁNÍ.

**Pokud jde o venkovní vzduch**, napadá mě jen jedno užitečné pravidlo. Nevyskytovat se tam, kde není dobrý. **Průmysl, města ani dopravu nepřemístíme, sebe ano.** Až na výjimky se každý může rozhodnout, jakou lokalitu si zvolí k životu. Nepodílím se na zhoršování stavu ovzduší. Najezdím co nejméně kilometrů autem, které má alternativní pohon, topím tepelným čerpadlem, nekupuji zboží, jehož výroba poškozují prostředí, přírodu a život na Zemi, vysazují stromy....

**V interiéru ale nejsme tak bezmocní.** Trávíme tam většinu času. Vzduch v interiéru má mít vlhkost okolo 40 - 50%, teplotu 18-22 stupňů, má obsahovat co nejméně prachu, pachů, plísní, roztočů a jiných alergenů, kouře, smogu, radonu....., takže je nutné moudře vzduch zvlhčovat nebo vysušet, ohřívat či ochlazovat a filtrovat, obohacovat zápornými lehkými ionty, větrat, nepřetápět, pravidelným úklidem a zvlhčováním snižovat prašnost, nepřehánět to s používáním textilií, chemikálií, chovem mazlíčků atd. Nejdůležitější období péče o kvalitu vzduchu v interiéru v našem českém 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 infekcí. Tělo se brání jejich zahleňováním. Trpí i pokožka a oči. Suchý vzduch silně zvyšuje prašnost a ta likviduje lehké záporné ionty. Každou zimu, kdy se pochopitelně méně větrá zvlhčuji vzduch a používám ionizátory, tedy generátory lehkých záporných iontů. Některé zvlhčovače je mají zabudované. Denně větrám.

**Začneme-li zvlhčovat, částecy prachu zvlhnou, ztěžknou a klesnou k zemi a nenadechujeme je.** Proto je poněkud škodlivé podlahové topení, které prach usazený na zemi vysušuje a znovu tak posílá do oběhu, do našich plic. Nejrozumnějším způsobem zvlhčování je prosté odpařování vody bez spotřeby elektrické energie a nutnosti pořizování drahých přístrojů. Co největší plocha vodní hladiny v nádobách, nejlépe na tělesech topení nebo pod nimi, ale také na policích, na zemi, na skříních, všude, kde to jde. Nádoby je třeba pravidelně dolévat a čistit, aby se v nich nemnožily 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.

**Dýchání prospívá chladnější vzduch, takže je lépe se víc obléknout a méně topit.** Doma, v práci, v autě, všude, kde to mohu ovlivnit. Otuzuji se. Je to ekologické, ekonomické a zdraví prospěšné. **Dýchání má být uvoněné, přirozené,** tak jak si o něj tělo říká v souvislosti s okamžitou tělesnou a mentální aktivitou. Žádné násilí, žádné násilné dýchání podle rad jógy, pilates a jiných nepřirozených systémů.

Za hlavní příčiny špatné tělesné i duševní kondice a nemocí se považuje kromě dehydratace, stresu, iluzí a emocí také **nedostatek pohybu, chronické napětí a překyselení. To úzce souvisí s povrchním rychlým dýcháním, doprovázejícím často nadváhu a obezitu. Dýcháním vylučují hodně odpadních látek, které vznikají při látkové výměně.** Takže – soustředím-li se na dech, jeho prohloubení a **zpomalení**, napomohu významně uvolnění, prodloužení a zkvalitnění života, odkyselení, pročištění a uklidnění, tedy svému zdraví. Dýchám „břichem, dole, bránicí“, pomalu, hluboce. Občasné prohloubení dechu spolu s jeho **zrychlením** a také zrychlením tepové frekvence při tělesné námaze, pohybu, má krom jiného výrazný **detoxikační efekt.** Obě nosní dírkby by měly být trvale plně průchodné, i ve spánku. Nejčastější příčinou jejich neprůchodnosti je konzumace mléka a mléčných výrobků, především sýrů, soli, cukru, rýže, ovsu a pšenice (otok a zduření nosní sliznice a zahlenění). Podobné negativní účinky má alkohol.

**Důležité je dýchat stále, i ve spánku čerstvý, pokud možno chladný, čistý vzduch,** tedy řádně **větrat** v ložnici a správně se k tomu obléci a přikrýt. Dýcháme-li v malém, nevětraném prostoru stále dokola stejný vzduch, tak místo abychom se dechem zbavili jedovatých zplodin našeho metabolismu a kyslíčnicku uhlíčitého, nadechujeme tyto látky zpět a výsledek je, že jsme přiotrávení a překyselení. To se projeví předčasnou únavou a nejrůznějšími bolestmi. Nezapomínejme na kvalitu vzduchu, jeho čistotu, teplotu a vlhkost. V interiérech, kde trávíme většinu času se tyto parametry dají dobře ovlivňovat a měnit k lepšímu. Je-li venku dobrý vzduch, v zimě často krátce a intenzivně větrám, v létě mám stále otevřené okno. Kdybych měl pod oknem frekventovanou silnici, neřešil bych problém větrání, ale odstěhoval bych se.

**Lůžko má být orintováno ve směr sever – jih a spát se má hlavou k severu.** Když si takto upravíte orientaci lůžka, hned první noc poznáte blahodárné účinky. Lépe se dýchá, odpočinek je intenzivnější, nezdají se obtížné sny, mizí nespavost, problémy s usínáním, noční buzení s problémem znovu usnout atd.

Je dobré vystavit tělo alespoň na 3 hodiny týdně po malých dávkách slunci. V kůži vzniká působením UV záření vitamín D, bez kterého se zdraví těžko zachová, nemoc těžko vyléčí. Lze koupit také tablety D vitamínu, ale slunění je přirozenější a příjemnější. Zapomíná se na něj často u dětí a seniorů. Nedostatek vitamínu D se významně podílí na vzniku a rozvoji Alzheimerovy nemoci – stařecké demence.

**Za zmínku stojí otužování.** Duchovní rozvoj a pokrok vede k dokonalejší termoregulaci a větší nezávislosti na teplotě prostředí a naopak, otužilost podporuje celkovou nezávislost a duchovní pokrok. **Vnímání tepla a chladu jako příjemný a nepříjemný pocit je dobrým**

indikátorem zdraví a kondice člověka, nebo stupněm jeho degenerace a poškození negativními vlivy civilizace a špatnou životosprávou. Zdravý člověk snese větší změny teplot bez nepříjemných pocitů. Čím méně pohybové aktivity, tím větší citlivost na chlad a horko.

## VYBAVENÍ INTERIÉRU.

Některé vybavení interiéru na nás nemá velký vliv, jiné může prospět, nebo uškodit. Význam má na příklad kvalita sedacího a ležacího nábytku – židle, křesla, pohovky, postele. **Zabývám se tímto tématem již více než třicet let** a za tu dobu jsme s manželkou vytvořili podnik ASON interiéru s.r.o., který tyto věci na zakázku vyrábí. Jsou to židle a adaptéry pro dynamické sezení, křesla, bederní opěrky, sedací klíny, matrace, lamelové rošty, polohovací postele a křesla, rozkládací a polohovací lamelové pohovky, převlékací nábytek a další pomůcky, které vedou k podpoře nejen pohybového aparátu, ale třeba i ke snížení prašnosti a výskytu roztočů v interiéru, jako je tomu právě u čalouněného nábytku s možností převlékání, čištění a výměny potahů.

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 můžeme objevit věci, které budou užitečné, budou náš pohybový aparát podporovat, formovat, místo aby ho deformovaly, zabrání bolestem a degeneraci plotének, obratlů, kloubů, předčasné únavě. Speciální židli pro dynamické sezení je samozřejmě dobré si nejprve půjčit, vyzkoušet, zhodnotit. Investujme jen do toho, co se nám osvědčí. Většina lidí žije ve stereotypu a ani je nenapadne možnost nějakého vylepšení. Totéž platí i o dynamickém adaptéru ke kancelářské židli. Je rozdíl mezi nábytkem, který nemůže udělat téměř nic – polička, skříň, stůl, a mezi nábytkem, který nás může pěkně poničit, nebo naopak podpořit – židle, postel, pohovka, matrace. Strávíme na nich mnoho hodin denně.

**Lůžka** - přes velké rozdíly mezi lidmi platí pro všechny: podklad matrace by měl být prodyšný a pružný, pružnost nastavitelná podle hmotnosti a individuálních požadavků. Pokud není prodyšný, kondenzuje pod matrací voda, která se při ležení ve formě páry uvolňuje z těla a matrace i její podklad může časem plesnivět. Na prodyšném, pružném podkladu (lamelový rošt) by měla ležet matrace bez kovových součástí, tedy 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“! To je zlé. Výsměch zdravému rozumu.

Je třeba užívat pouze matrace pěnové (latex, polyuretan, studená pěna, pěny s tvarovou pamětí...). Kdo se na lůžku obtížně zahřívá, většinou to bývají ženy, měl by volit pěny matrací s menší hustotou, tedy objemovou hmotností, to znamená lehčí, polyuretan – lépe tepelně izoluje. Muži se na lůžku často přehřívají a měli by používat těžší matrace vyrobené z tak zvaných studených pěn nebo latexu – lépe odvádějí teplo. Čím je materiál matrace těžší, tím lépe odvádí teplo, tedy „ochlazuje“, je-li lehký, „zahřívá“. Používejme v létě lehčí příkrývku, přehřátí ve spánku je nebezpečné, probudíme se unavení, infarkt nebo mrtvice často nastanou ve spánku z přehřátí. **Více o nábytku ASON na [www.ason.cz](http://www.ason.cz).** Tam je také spojení na výrobu a prodejny.

**Sedíme čím dál, tím víc**, to je jasné. Pokud nespíme, přecházíme jen z jednoho sedadla na druhé. Tělo ale nebylo pro tuto polohu stvořeno a tak dlouhým každodenním sezením trpí. Po desítkách let sezení se začnou objevovat závady, deformace na páteři, degenerativní změny, 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, nedávat nohu přes nohu. 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 **dynamický adapter Dynasit**, u kterého jsou použity pružiny (můj patent) a židle a křesla **Bioswing** se zavěšeným sedákem, ty dovážíme z Německa. Obojí umožňuje pohyb sedáku a je možné si to u nás vyzkoušet.

**Dynamický adapter Dynasit** s pružinami lze namontovat na většinu dnes používaných kancelářských židlí, a ty tak získají dynamické vlastnosti bez nutnosti měnit celou židli. Cena adaptéru je dva tisíce korun a životnost neomezená, účinek okamžitý, nejen že je sezení příjemnější, ale ubývá bolestí zad a degenerativního působení dlouhodobého sezení....

**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 sedícího člověka až o 15 %, jak bylo experimenty potvrzeno a to má značný ekonomický efekt.** Odborníci odhadli, že investice do dynamické židle, nebo dynamického adaptéru se vrátí formou lepšího výkonu uživatele za několik týdnů. V prodejně našeho nábytku 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 a nábytku pro **podporu páteře při sezení a ležení. Je možno zde koupit dynamické adaptéry ke kancelářským židlím i kompletní židle pro dynamické sezení.....**

**Židle s dynamikou by měly být ve školách!** Je neuvěřitelné, na čem nutíme děti sedět bez pohybu mnoho hodin. 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 20 let, jak to zlepšit. Nikdo nemá zájem. A ti v kancelářích u počítačů na tom nejsou o mnoho lépe. Je pozoruhodné, jak se pozitivní a velmi užitečné věci těžce uvádějí do života, zatímco zpráva o novém druhu likéru, salámu nebo sportovního auta jde do světa rychlostí blesku.

## C. POHYB.

**Pohyb je základním atributem života.** Do určité míry platí, že čím více pohybu, tím více života, tedy zdraví a dobré kondice. A naopak. Ovšem nesmí se to přehnat. Zanedbáváme-li všestranný pohyb, umrtvujeme se. I zde pozor na extrémy, ty škodí vždy. Po dlouhé pasivitě jen mírnou aktivitu, rozhýbávat se postupně, nenásilně, žádné soutěžení, rekordy, nárazy, hrdinské výkony v posilovně, závodění, přepínání sil, drastické a adrenalinové sporty a zábavy se všemi jejich riziky.

**Mírně, s citem, pravidelně, jinak se poškodíme.** Jak je to jednoduché a přesto, jak jsou všichni ztuhlí, ohnutí a bolaví! Za nejlepší a také užitečný pohyb považuji mírnou fyzickou práci na zahradě, v sadu, kolem domu, procházky po přírodě, plavání, lehký klus po špičkách střídaný s chůzí, výlety na kole, rozumné lyžování, chození po horách i nížinách. Chůze je nejlepší přirozený a nenásilný pohyb, je to naše druhé srdce, pomáhá pumpovat krev zdola zpět k srdci a spolu s plícemi zajišťuje pohyb mízy v celém těle. Ta totiž na rozdíl od krve nemá vlastní pohon – čerpadlo, tedy srdce a je závislá na pohybu těla. Výborné je cvičení pro udržení pružnosti a rozsahu pohybů, jóga, preventivní silový (např. Kieser) trénink, dechová cvičení, aerobik, tanec atd. Pohyb má význam pro podporu dýchání, důkladnou ventilaci plic, zvýšení tepové frekvence, výkon srdce, odolnost, pro zlepšení nálady a rovnoměrného proudění energie v organismu.....

**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 (CO<sub>2</sub>) a dalších odpadů. Proto má prohloubení a zrychlení dechu při pohybu velký detoxikační (hlavně odkyselovací) význam. **Zpočátku se člověk musí do pohybu nutit,** časem se z něj ale stane příjemná a radostná **potřeba.**

**Pohyb je návykový,** při tělesné námaze tělo produkuje serotonin a endorfin, zdroje příjemných pocitů a tak se na tělesnou zátěž těším a mám z ní radost. Zbavíme se nadváhy, cukrovky, vysokého tlaku, melancholie, nedobrého vzhledu a kondice, únavy, zbytečného hladu a řady jiných problémů..... Je to stejně důležité, jako pít dost čisté vody. Prohloubením a zrychlením dechu při tělesné námaze dochází k detoxikaci a pohyb, tělesná zátěž nás zbavuje nadměrné chuti k jídlu. To je velmi zajímavé a nečekané. Chuť k jídlu je po fyzické zátěži menší a po lenošení roste. Zás to asi bude účinek endorfinu.

Měl jsem několik klientů, ženy, muži, děti, celé rodiny, kterým se pravidelně vracely zdravotní potíže, únava, záněty, nepříjemné infekce, ekzémy..... a to i přesto, že se dobře stravovali, odčervovali, užívali preventivně CDS a zapper, pravidelně se postili atd. Vypadalo to jako záhada, příčinou byl naprostý nedostatek pohybu a fyzické zátěže, námahy, chůze, práce na zahradě.....

## D. POZITIVITA.

**Na co myslím, o čem mluvím, čemu věnuji pozornost, to se většinou stane, dříve, nebo později. Proto je dobré myslet a mluvit pozitivně, mít o sobě i o okolí dobré mínění, být převážně spokojený a laskavý....**

Pozitivní myšlení, mluvení a jednání, vytváření představ, plánů, programů a vizí, spokojenost, laskavost, klid, sebevědomá moudrá pokora a dobrá nálada jsou nejlepší prevencí nemocí, nehod a neshod, nejlepším předpokladem uzdravení, nejjistější cestou, jak dát do pořádku co se pokazilo, jak dosáhnout úspěchu ve všem, o co usiluji. Je velmi důležité trvale si udržovat dobrou náladu, spokojenost, příjemné pocity, veselou a bezstarostnou mysl a když se objeví někdo, nebo něco smutného, hloupého, depresivního, násilného... hned to zahnat, nahradit, potlačit.

Při negativních postojích, napětí, stresu, myšlenkách, slovech, zážitcích, reakcích (strach, vztek, smutek, závist, stres ...) tělo vytváří chemické látky, které ho překyselují, poškozují, hrozí nemoc a pokud je negativita dlouhodobá, nebo se často opakuje, nemoc opravdu propukne, některý orgán, nebo tělesný systém se zhroutí. Naopak **převládající pozitivní, laskavý životní postoj** je zárukou dobré kondice, spokojenosti a zdraví, **vedle správné potravy je to druhý pilíř preventivní životosprávy.** Je naprosto jasné, že spokojení a laskaví lidé žijí déle a hlavně lépe.

**Vše dobré se k sobě řadí, váže a spolu souvisí, rezonuje. Zlé také.** Budu-li jíst hodně potravy živočišného původu, budu agresivní, konfliktní, neklidný. Budu 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 nepřirozeného napětí k nepřirozenému uvolnění, až se dostanu k překyselení, nadváze, depresi, autointoxikaci, nemoci, konfliktu, nehodě..... Budu-li se stýkat se zlými lidmi, budu zlý. S kuřáky budu kouřit, s alkoholiky pít, se sprostáky sprostáčit. **Budu-li myslet a mluvit negativně, budu tak i žít., budou mě potkávat takové události....** Někdo tak žít chce, já ne.

**POZITIVNÍ LADĚNÍ OSOBNOSTI VÝRAZNĚ ZLEPŠUJE KONDICI, POSILUJE ODOLNOST TĚLA A JE VÝZNAMNÝM PRVKEM PŘI PREVENCI I LÉČENÍ NEMOCÍ A ROZVOJI DUCHOVNÍCH KVALIT.**

**Je dobré mít jasnou, čistou, dlouhodobou a silnou pozitivní životní vizi, soustředit se na ni, dávat ji citlivě na vědomí svému okolí, je-li to třeba, věřit jí, trpělivě a aktivně napomáhat jejímu uskutečnění a za dobré výsledky děkovat. Vnější svět mohu změnit jen nepatrně a s mnoha neshodami. Sebe mohu změnit od základu, dokonale, kdykoli a nezávisle.**

Zkušenost ukazuje, že vyhnout se všemu násilí, být klidný, laskavý a spokojený je dáno pouze chtěním, zájmem, snahou takový být. Schopností vytvořit program na tomto základě a soustředěně ho uskutečňovat. Raději změnit svůj postoj ke světu, než se snažit měnit svět. Ne, že zlé zmizí, ale přestane mi vadit, přestanu ho vnímat a zabývat se tím. Pak skutečně postupně z mého života zmizí. Mnohé zlo se totiž zničí nezájmem o něj, zatímco zájem ho posiluje.

**Být spokojený a klidný** by neměl být občasný stav závislý na vnějších okolnostech, ale trvalý životní postoj přirozeně vyplývající z pevné koncentrace na jasný, smysluplný pozitivní program, vytvořený a stále dotvářeným a laděným vědomím na základě postupujícího poznání a získaných zkušeností a vědomostí. Není k tomu třeba potravin z Japonska, filozofie z Indie, kurzů makrobiotiky v USA, pobytu v Tibetu, na poušti, v klášteře, ani na majáku, silné zaujetí



náboženstvím, jógou nebo astrologií, není třeba mít nějaké mimořádné schopnosti a vědomosti, talent..... Vše co potřebuji mám stále po ruce, stále při sobě a k dispozici. Svě myšlení. Důležitou roli tu hraje důsledné vyloučení všech forem, podob a způsobů násilí a ubližování ze života a samozřejmě dobrá celková preventivní životospráva.

**Jak toho dosáhnout?** Najdu a pojmenuji zdroje neklidu, napětí a nespokojenosti. Uvědomím si, že neklidem, zlobou, strachem, stížnostmi, násilím, mstou, hrubostí a nespokojeností ničeho dobrého nedosáhnou a k lepšímu nezměním. A začnu ty zdroje likvidovat. Zruším všechny negativní a násilné programy, přestanu je konzumovat ve hmotné (maso...) i nehmotné podobě (negativní informace a zprávy...), nepouštím si je do domu, do bytu, do hlavy, do života a jakmile se objeví, to se samozřejmě děje, ihned je zruším a přejdu na nějaké pozitivní téma. I když je to třeba jen okamžité vypnutí televize, rádia, odložení časopisu, odchod ze společnosti, vyhození sýrů a řízků do kompostu atd. **Nesleduji negativní programy**, filmy, nekomunikuji s negativně naladěnými lidmi, vyhnu se jim. Nenakupuji potraviny živočišného původu, alkohol, cigarety.... Když to všechno vyškrtám, skoro nic v dnešním negativním světě nezbude. Ale co zůstane, stojí za to. Množství nahradila jakost, to je dobré. Je to pomalý, dlouhodobý proces, během kterého postupně hodnotím co ponechám a co vyřadím, dělám pokusy a podle jejich výsledků rozhoduji.

**Důležitý je postupný přechod na rostlinnou potravu, která uklidňuje, harmonizuje a vzdaluje nás od všeho zla, násilí a agresivity. Tím to začíná a kdo takto nepostupuje, neuspěje.**

## **SPOLUPRÁCE A BOJ.**

**Často je v protikladu princip mužský, pro který je charakteristický boj, násilí, konkurence, a princip ženský se snahou dohodnout se a spolupracovat. Tyto dva způsoby komunikace a řešení problémů bych však nedával do souvislosti s mužstvím a ženstvím. Je to asi otázka vrozené dispozice jedince, jeho životosprávy, výchovy a dobré vůle, má-li tendenci bojovat, nebo spolupracovat.**

**Stále však u lidí bez ohledu na pohlaví převládá sklon ke konfrontaci a k boji.** Je to důsledek extrémní konzumace potravin živočišného původu, cukru, alkoholu a jiných dráždivých, stimulačních potravin a nápojů a systematické výchovy k boji, která se zakládá na vžitém, naivním a mylném předpokladu, že v boji lze zvítězit a tudíž být následně z tohoto důvodu úspěšný a šťastný. Vidím to jako velký blud, záměrně šířený a vyučovaný spotřební společností.

**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, mír a přátelské soužití. Je nutné dobře komunikovat, spolupracovat, nebojovat.**

Aby byl boj nahrazen spoluprací, je třeba dobrých organizátorů. Takovými by měli být učitelé, politici, podnikatelé, umělci, manažeři, duchovní vůdci, kněží, starostové, rodiče, všichni k tomu nadaní a schopní lidé.

**POKUD NEBUDE OMEZENA KONZUMACE POTRAVY ŽIVOČIŠNÉHO PŮVODU, NENÍ NADĚJE NA ÚSTUP NAPĚTÍ, AGRESIVITY, NESNÁŠENLIVOSTI, NEMOCÍ... A ZMÍNĚNÍ SCHOPNÍ LIDÉ, ORGANIZÁTOŘI, BUDOU DÁL JEN SOBECKY ROZMNOŽOVAT SVŮJ MAJETEK NA ÚKOR OSTATNÍCH. DOKUD BUDOU JATKY, BUDOU VÁLKY.....**

Již dětem by mělo být jasné co je skutečný úspěch a že k jeho dosažení jim nepomůže boj, ale spolupráce. Děti jsou však systematicky vedeny k tomu, aby se v životě prosadily bojem, dravostí a tvrdostí, v soutěžích, aby z nich byli „úspěšní bohatí lidé“, kteří každého porazí. Všiml jsem si, že agresivita pramení skrytě ze strachu a slabosti. Kdo je silný a nebojí se, nebývá agresivní. Bojiště není místem, kde se bojuje, ale kde se všichni bojí.

## KULTIVACE.

**Proces kultivace, to je rozvoj kultury, neboli jemnosti a harmonie** může probíhat na mnoha úrovních jedince i společnosti, těla, duše i ducha. U jedince to ovšem začíná. **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, sprostota a násilí je na postupu. Zamysleme se nad tím, v jakém stádiu vývoje je nyní naše civilizace a jak jsme na tom my osobně, naše rodina, naši přátelé, jak se na tom trendu podílíme. Nebude-li se nám zdát výsledek uspokojivý, hledejme cestu, **jak nepříznivý vývoj obrátit. Pocítím-li potřebu něco obracet, měnit, začínám u sebe.** U svého způsobu vyjadřování, chování, myšlení, jednání.... Je kulturní? Jemné? Poznal jsem, že na počátku úspěšné cesty je vždy vrozená a vědomě rozvíjená důvěra (víra, věrnost). Bez ní nelze zdárně pokročit. Důvěra (víra) potlačuje a odstraňuje pochybnosti. Svým chováním, životem, praxí, ji buďto ničíme, nebo rozvíjíme a prohlubujeme. Pak postupně a docela přirozeně, nenásilně následuje soucit, tolerance, pochopení, odpuštění, nadšení, radost, uklidnění, utišení, soustředění, skutečné poznání, spokojenost a laskavost jako životní postoj bez podmínek, odvrácení, oproštění, nezávislost, osvobození, osvícení.

**Jak poznáme svou pokročilost? Máme-li pochybnosti, jsme na samém počátku, s těmi se dál nedostaneme.** Začíná se u maličkostí a dobrých informací, postupuje se praxí, pomalu, času dost, vždyť jsme ještě mladí a krásný život máme před sebou. Možná. **Jsou tu totiž jistá rizika.**

## E. PREVENCE A RIZIKA.

**Prevence** je soubor opatření, zaměřený na **předcházení** něčemu nežádoucímu, tomu, co si nepřejeme, co nechceme. Jistě je dobré se na toto téma zamyslet, některé důležité informace vzít na vědomí a pokusit se podle nich upravit své myšlení a jednání, svůj názor na sebe i okolí, svůj žebříček hodnot a nečekat, až nás k tomu donutí nepříznivý vývoj, zlé události, jejichž následky už mnohdy nejdou napravit. Je dobré si promyslet význam slova prevence, předcházení a při všem co konáme mít na paměti pevné fungování zákona příčiny a následku. Kolikrát jsem si říkal: kdybychom tenkrát věděli co víme dnes, kolik zbytečného utrpení nemuselo být.

**Věda pokročila** a tak už toho víme hodně o příčinách nemocí, nehod a neshod, co jich je. Statistiky jsou na internetu k dispozici každému a jsou neúprosné. Proto bych si dovolil připomenout rizika, aniž bych se je snažil rovnat podle důležitosti, ono to ani nejde, protože každý inklinujeme k jiným svodům, někdo kouří, někdo jezdí moc rychle, jiný moc jí, nebo užívá drogy.... a každý máme jinou míru odolnosti a také štěstí.... Jsou lidé, kteří rizika, drastické zážitky a napětí vyhledávají a je to jejich životní potřeba. Jako by si nevážili zdraví, dobrých vztahů, klidu a bezpečí, života. Riskují při práci, sportu, ve vztahu s partnerem, rodiči, dětmi, sousedy, kolegy, všude, kde se dá. To je přístup k životu, který nechápu, řekl bych, že se jedná o nemoc, duševní poruchu, pud sebezáhuby. Měl jsem takového spolužáka, kterému se podařilo ukončit život hrdinským sportovním výkonem už ve dvaceti letech. Nic proti sportu, sexu, jídlu, alkoholu, politice, každý musíme vyhovět své povaze.

### NEJZÁVAŽNĚJŠÍ ZDRAVOTNÍ RIZIKA :

**DEHYDRATAČE, KONZUMACE TUKU, CUKRU, POTRAVY OBILNÉHO A ŽIVOČIŠNÉHO PŮVODU, POTRAVIN POŠKOZENÝCH ÚPRAVOU A CHEMIÍ, UŽÍVÁNÍ NÁVYKOVÝCH LÁTEK, TO JE JASNÉ.....**

A můžeme pokračovat:

### **OSLABENÁ ODOLNOST.**

**Většina zdravotních potíží je důsledkem dehydratace a nedostatečné odolnosti (imunity).** Odolnost je oslabená tehdy, když na ni nezbyvá dostatek vitální energie, protože je tato energie vyčerpána na fyzickou a duševní aktivitu a trávení. Proto je dobré vědět jak se chovat, jak řídit životosprávu, aby na odolnost zbývalo energie dostatek. Jen tak je zajištěno tělesné a duševní zdraví a spokojenost. **Životní (vitální) energii potřebujeme především na :**

- 1. Fyzickou činnost těla a orgánů - pohyb, dýchání, práci srdce, sex, přeměnu látkovou, u dětí růst atd.**
- 2. Duševní činnost – myšlení, emoce, plánování, hodnocení, komunikace, smyslové vnímání atd.**
- 3. Trávení.**
- 4. Odolnost.**

U novorozenců se přednostně zajišťuje růst a odolnost. Trávení je velmi jednoduché, výdaje na fyzickou a duševní aktivitu malé a časem pomalu rostou.

S přibývajícím věkem se spotřeba vitální energie ve všech čtyřech aktivitách vyrovnává a u dospělého, zdravého člověka by měla být rozložena přibližně na stejné čtvrtiny. Tedy při přiměřené tělesné aktivitě, poklidném duševním životě bez stresů, napětí a emocí, rozumné skladbě dobré, čisté stravy bez přejídání a s půsty pak na odolnost zbývá čtvrtina a to je dobré, jsme zdraví, čilí, spokojení.....

Problém nastane, když jednu složku oslabíme na úkor druhé. To je dobré si promyslet a zhodnotit svoji životosprávu a své problémy z tohoto hlediska. Jako návod k takovému hodnocení uvedu několik příkladů příčin oslabené odolnosti dospělých, samozřejmě co člověk to jiný případ a u dětí je zase všechno trochu jinak. Jsme-li nemocní, máme oslabenou odolnost a je třeba se zamyslet, kde jsme přečerpali výdej vitální energie a na odolnost jí tudíž zbylo málo.

**Vrcholový sportovec, těžce fyzicky pracující člověk.....** Velký výdaj na fyzickou aktivitu a s tím související náročné stravování a trávení. Na odolnost a duševní aktivity se logicky nedostává a proto jsou tito lidé často postiženi zdravotními indispozicemi a nemocemi a také mají poněkud zpomalený život duševní (silný jako býk a moudrý taky tak).

**Manažer, vedoucí pracovník.** Duševní přetížení, odpovědnost, stres a napětí často chronické, k tomu se mohou přidat problémy ve vztazích v rodině, v práci..... Důsledkem může být velká chuť k jídlu, často příliš sladkému, nebo masitému a dráždivému, chuť na stimulanty (alkohol, káva atd.). Při přečerpání energie v těchto aktivitách je tu nechuť k pohybu a jiné fyzické aktivitě, na příklad k sexu a nedostatečná odolnost. Začíná to nadváhou, opakujícími se banálními nemocemi a končí to těmi nebezpečnými.

**Spokojený člověk v rovnováze.** Má dostatek příjemné fyzické aktivity bez extrémů (práce na zahradě a kolem domu...), tu střídá s prací duševní, čte, studuje, věnuje se hudbě....., nepřejídá se, potraviny živočišného a pšeničného původu a cukr jí jen omezeně, nebo vůbec, pije dostatek strukturované vody, pravidelně se postí, netrpí zbytečnými stresy a napětím, žije v pěkných, jasných a uspořádaných vztazích....., tedy, je zdravý a spokojený, má odolnost dostatečně zásobenou vitální energií.

**Pracující vdaná žena s malými dětmi.** A případně s nespolupracujícím manželem a bez babiček a dědečků. Každodenní přetížení a vypětí na všech frontách bez nároku na odpočinek. Starost o zaměstnání, děti, domácnost, praní, úklid, vaření, manžela, finance, administrativní věci rodiny jako pojištění, dovolená, daně atd. Z toho všeho trvalý nedostatek odpočinku, uvolnění a vitální energie pro odolnost, následně fyzická a duševní onemocnění – záněty, cysty, ekzémy, astma, deprese..... a tak dále.

Poznááte se? Ne? Zkuste se takto zhodnotit, zařadit a současně posoudit své zdraví, udělejte si přibližnou energetickou bilanci se závěrem, kolik asi zbývá na odolnost.

Je jasné, jak špatné situace vylepšit, kde a co ubrat, nebo přidat. Ne všechno je ale vždy ve vědomí, některé nedostatky jsou uloženy hlouběji, v podvědomí, nebo jsou způsobeny parazity a pak je neovládáme vyřešit změnami životosprávy, ale je třeba se obrátit na poradce, terapeuta (psychoanalýza, théta healing, reconnection, homeopatie, působení kvantového pole Matrix, ájurvéda, frekvenční bio rezonance atd.).

Napětí je zdrojem stresu a stres zdrojem napětí. Napětí a stres spotřebovávají trvale a zbytečně velké množství vitální energie, která pak chybí odolnosti, přinášejí negativitu, nemoce, násilí a jsou příznačné pro stav ohrožení, nebezpečí, boje. Z běžného občasného situačního napětí které je neškodné, přirozené i užitečné si lidé postupně vytvořili **napětí trvalé, chronické, které přímo souvisí s překyselením**. Jakoby všeho museli mít víc, než je třeba, jídla, řečí, vztahů, majetku, sexu, peněz, tedy i napětí.... Po dnech plných stresů se večer potí hrůzou u napínavých a děsivých filmů, tragédií, hororů, detektivek a thrillerů..... Užívají si adrenalinových sportů a návykově vyvolávají a přenášejí na okolí zcela zbytečně napětí i v běžných životních situacích. Základem pro vznik zbytečného napětí je překyselení, které je dnes běžné hlavně kvůli špatné stravě. To vše člověka přetěžuje a vyčerpává do té míry, že se časem některý z orgánů, nebo celý systém zhroutlí, znečištění a paraziti převládnu nad imunitou a nastane nemoc. **I při dokonalé ostatní životosprávě, chronický stres přinese dříve, nebo později nemoc.**

**Odstraněním napětí a stresů (kyselosti, parazitů) detoxikací, dobrou preventivní životosprávou se tedy nemoci předchází, nebo lze lépe dosáhnout uzdravení.** Odstranění chronického napětí jako stavu jednoznačně negativního je jednou ze základních kapitol pozitivity a podmínkou udržení nebo opětovného získání zdraví. Lidé si však chronické napětí neuvědomují, protože jsou na něj zvyklí a berou ho jako normální stav, mimo jiné také proto, že ho vidí všude kolem. Tady je nezbytný rozhovor s někým moudrým a nestranným, kdo dovede analyzovat životní a osobní situace a poradit, odhalit příčiny stresů a vysvětlit metodu, jak se jich postupně zbavit. Lékař, léčitel, psychoanalytik, nebo jen moudrý zkušený člověk, poradce, dokáže při osobním pravidelném kontaktu klidným rozbořením tíživých životních situací velmi pomoci při uzdravení. Rozvíjí se konečně psychosomatická medicína, zaměřená na nalezení a odstranění příčin indispozic a nemocí a ne jen na odstraňování jejich následků, jak tomu bylo doposud. Měli bychom si všichni uvědomit a promyslet fakt, že většina tělesných zdravotních nesnází má příčinu v psychice, v chybném myšlení, utváření představ, názorů, postojů, v negativitě, chronickém napětí, nespokojenosti a spěchu.

**Máme pocit, že nám něco uniká, že něco zmeškáme,** že nás jiní předběhnou, že budou rychlejší, lepší, že zvítězí a my prohrajeme, že se někde něco úžasného děje a my u toho nejsme, no tak honem, rychle... To jsou základy spotřební chamtivosti. S těmito pocity žijeme už od dětství, jsou nám záměrně vštěpovány, abychom v konkurenčním boji podali co nejlepší výkon, vydali ze sebe maximum a pak včas padli. Jak nás to poškozuje, ničí a bere radost ze života, o tom už tato pozoruhodná výchova neříká nic. Žil jsem v tomhle dostihu desítky let než jsem si uvědomil o co jde a zpomalil, uvolnil se a začal si život vychutnávat.... No, kdybych se tak nehonil, nenapínal a nestresoval, vydělal bych asi méně peněz, ale když vzpomínám, za co jsem je utratil, stejně to byly většinou zbytné, neužitečné a často i škodlivé věci.

Někdy nelze stres odstranit, protože jeho příčiny jsou mimo naše vědomí, v buněčné paměti, v DNA. **Eric Pearl** vypracoval metodu, jak lze i tuto zátěž úspěšně odstranit reintegrací, napsal o tom knížku „**Reconnection**“ přeloženou do češtiny, přednášel u nás v roce 2013 a je tu již několik poradců, kteří tuto metodu ovládají. Pokud by to někoho zajímalo, ozvěte se.

## **BŘICHATOST.**

**Nejde o váhu !!** Místo váhy sledujme obvod břicha v klidu, uvolnění, nezataženého, měřeného ve výšce pupíku, ten vypovídá o množství uložené nadbytečné a nebezpečné hmoty, podkožního a především **viscerálního tuku** v břiše mezi orgány. Lidé s nadměrně vyvinutým svalstvem nebo s ukládáním tuku na končetinách a hyždích - typ hruška častý u žen - mohou mít nadváhu a při tom třeba ploché břicho a jsou celkem bez rizika, bez viscerálního tuku, zatímco velkému riziku jsou vystaveni štíhlí lidé s vypouklým břichem - typ jablko častý u mužů, kteří v podstatě nadváhu nemají, váha odpovídá výšce, ale je tu ten rizikový tuk v břiše.

Podstatné je, aby to, co vážíme nebyl balast, zbytečná, ucpávající a nebezpečná hmota - voda, tuk, hlen, kámen, lepek, paraziti, kyseliny...., ale užitečné, svěží, funkční tělo.

**Za kritické množství vnitřního tuku v břiše považujeme stav, kdy obvod břicha dosáhne u žen přibližně 88 cm a u mužů 106 cm bez ohledu na výšku postavy. Zpozornět je zapotřebí už při hodnotách 80 cm u žen a 94 cm u mužů. Do 80 a 94 je to v pořádku.**

Zmnožení břišního tuku je provázeno mnoha dalšími změnami, například otoky, zvýšením krevního tlaku, zahleněním, odlišným složením a množstvím krevních tuků, hyperglykemií, zvýšeným výskytem parazitů, látek způsobujících záněty, homocysteinu apod., a především snížením citlivosti tkání na inzulín (inzulínová rezistence). To znamená, že v krvi je hodně glukózy i inzulínu, ale buňky (zejména v játrech a kosterních svalech) „si s nimi neví rady“. Slinivka dostává informace, že inzulín tělu nestačí a vyrábí ho čím dál více, až se vyčerpá a produkce inzulínu klesá, množství krevního cukru stoupá a cukrovka druhého typu je tu. Smutné je, že v důsledku zvýšeného výskytu obezity u dětí přibývá v posledních letech i dětských diabetiků 2. typu a to už vypadá jako konec civilizace.

**Pořídme si krejčovský metr místo drahé a neskladné váhy.** Nebo stačí jen provázek s uzlíky či opasek s dírkami, které sledujeme. Změny, které provázejí „břišní“ obezitu se označují jako **metabolický syndrom**, který představuje mimo jiné ohrožení srdečně cévní soustavy a související překyselení, tedy vytváření vhodného prostředí pro růst škodlivých mikroorganismů, parazitů a rakovinných buněk.

**Jím-li nevhodnou, jednostrannou, převážně kyselou nebo kyselinotvornou, tepelně a chemicky upravenou stravu,** tělo nedostává co potřebuje a prostřednictvím hladu se stále hlásí. To vede k přejídání. Z nadbytečného množství mrtvé, nevhodné potravy se v těle ukládají látky, které neumí, nestihne nebo nemůže vyloučit a je jich příliš. Tak se stává z těla skládka převážně kyselého odpadu a vzniká břichatost a nadváha. Skládá se asi z osmi složek, zastoupených u každého v jiném poměru. Lidé si myslí, že nadváha je tvořena jen **tukem**. Ale jsou tu i **anorganické látky (kámen), kyseliny, lepek, paraziti, hlen, voda a sediment nalepený na stěnách střev, cév i jinde, plošně v celém těle.**

**Tuk** se v těle hromadí v důsledku nadbytečného přijímání nevhodné potravy a jedovatých chemikálií, které musí tělo do tuku „zabalit“, proto ho ukládá, **lepek** z množství konzumované ozimé pšenice a obecně hladké bílé mouky, **zahlenění** způsobuje hlavně pšeničná a mléčná strava, rýže, oves a jakákoli bílá, hladká, rafinovaná mouka, **paraziti** jsou kapitola sama pro sebe a mají je všichni, **voda** se v těle hromadí (otoky) hlavně proto, že moc solíme, sladíme a nepijeme čistou strukturovanou vodu, nýbrž vodu mrtvou, bez struktury, zničenou úpravami, **kámen, kyseliny** a jiné anorganické chemikálie se usazují protože požíváme tvrdou podzemní vodu, maso a kyselou potravu s velkým množstvím chemikálií a **sediment na stěnách střev i jinde** vzniká konzumací zahleňujících a lepivých složek potravy, to je hlavně pšeničný lepek,

škrob a lepivá mléčná bílkovina kasein. Stále se to opakuje. Pokud o tom budeme přemýšlet, záhy přijdeme na to, jak se zbavit nadváhy.

**Podstatné je ovšem jíst méně a kvalitně, tedy omezit příjem – a naopak zvýšit tělesnou aktivitou výdaj. Hubnout rychle pomocí zoufalých diet je nebezpečné a hlavně to nefunguje. Lepší je postupně trvale změnit životosprávu a vydržet.** Změnit skladbu jídelníčku. Nahradit postupně část mrtvé, tepelně zpracované stravy čerstvou syrovou stravou a pít zelený nápoj. Role pohybu je jasná. V každém případě chci-li hubnout, držet dietu, půst nebo změnit jídelníček, je **nutné se odkyselit!** Jeden z důvodů, proč tělo ukládá tuk je snaha do něčeho „zabalit“ nebezpečné kyseliny a další jedy. Rovněž je nutné nepít alkohol, jinak je úspěch v nedohlednu. Alkohol přednostně pokrývá energetickou spotřebu těla a ostatní potrava už se jen ukládá do zásob.

Ideální doba pro přechod na syrovou stravu, po které jde váha dolů a kondice se zdravím nahoru je jaro, začít s čerstvou zeleninou, jahodami...., vydržet přes teplé léto a na podzim s ochlazováním zase přidat něco vařeného, sice trochu zpět přiberu, ale když další jaro akci zopakuji, lze se s váhou držet tam, kde potřebuji. Přes zimu jsem vždy o pár kilo těžší a je to tak v pořádku, tak to má být. Tělo při nedostatku tuku a pšenice v jídelníčku snadno a bez rizika použije svoje zimní zásoby tuku, které jsou většinou dostatečné.

**Odstranění nadváhy je především problém množství přijímané potravy, které je zákonitě tím větší, čím je její kvalita horší. Množstvím nelze kvalitu nahradit, obráceně ano.**

**Zásadní změny v jídelníčku: nahradit cukr v jídle a nápojích xylitolem, pšenici žitem a ostatními zrnny, maso luštěninami, žádné mléko, masné a mléčné výrobky, jíst méně a častěji, nejíst na noc, jeden den v týdnu půst.....** Tyto změny nevyžadují žádné odříkání a nepříjemné odvykání, půst je otázka zvyku a je třeba to brát jako zábavu, sázku, sport a co nejvíce si to zpříjemnit jinými radostmi. To jsou zásahy do životosprávy, které když se na trvalo zavedou, přinášejí skutečný dlouhodobý úspěch. V rodině je dobré, když se jeden den postí všichni, nevaří se, neotvírá se lednička.... **Obecně platí, že dlouhodobě spolu mohou žít jen lidé s podobnou životosprávou. To se vyplatí respektovat.**

Optimální váhu zjistíme, když od své výšky v cm. odečteme 100. Ještě něco odečítat a šachovat s věkem, obvodem zápěstí, pohlavím atd. je zbytečné. Naopak několik kil navíc je ku prospěchu, lépe se snáší stres a jiné nepřízně, ale – hlídat obvod břicha!!!

## **KYSELOST A NEGATIVITA.**

**Překyselení je velkým současným civilizačním problémem.** Kyselý vzduch, dešť, půda, plodiny, lesy, potrava, organismus, nálada, kyselá nemoc. Překyselení lidského organismu vzniká nadměrnou konzumací tepelně a chemicky upravené stravy, potravy živočišného a pšeničného původu, bílé mouky a obilné stravy obecně, kávy, alkoholu, soli a cukru, tuků, nedostatečnou konzumací čerstvé syrové zeleniny a ovoce, nedostatkem pohybu, tělesné námahy, při které dochází k potřebnému prohloubení dechu, zrychlení jeho frekvence a odbourání kyselosti. Část kyselosti se totiž vylučuje dechem (CO<sub>2</sub>). K tomu přistupuje negativní myšlení, jednání, cítění, násilí v médiích i reálu, agresivita, strach, iluze a emoce....

Stresy, neklid, nedostatek odpočinku, spánku, napětí, nespokojenost, zlo a „kyselé“, zlé myšlenky, jednání, soudy, zážitky a reakce, negativita, to vše se podílí velkou měrou na překyselení a naopak, tělo zaplavené kyselinami takové stavy způsobuje. Je poškozena kvalita krve, prokrvení a přenosové vlastnosti krve se zhoršují, tělo má nedostatek kyslíku, živin, vitální energie, je unavené a **v kyselém prostředí se daří parazitům, škodlivým**

**mikroorganismům - plísním, houbám, kvasinkám, bakteriím, virům a také rakovinným buňkám, je poškozena kvalita a funkce orgánů, tkání, kostí, kloubů, metabolismu, vzniká cukrovka, záněty..... Pomoc přichází s odkyselením – alkalizací. To má význam v době, kdy zaniká účinnost antibiotik, na které škodlivé mikroorganismy získávají resistenci, jsou vůči nim odolné. Aby mohly v těle působit a množit se, musí „padnout na úrodnou půdu“ a to je půda kyselá.**

Řadu nemocí, i těch obtížně léčitelných nebo nevléčitelných lze úspěšně léčit, nebo jim předejít odkyselením. Proč se s tím nikdo nezabývá? Důvody jsou dva. Jednak se na tom nedají vydělat peníze, jednak jsou některá odkyselovací opatření nepříjemná a nepopulární. **Překyselení obecně a všestranně snižuje odolnost, zhoršuje kondici a náladu, otvírá cestu nemocím...** Můžeme ho zjistit snadno indikačním papírkem pro pH 0-12, který dostaneme v lékárně. Sliny by měly mít pH 7 až 7,5 a moč přibližně o jeden stupeň nižší. **Odkyselení je jedním ze základů zdravotní prevence i léčby a preventivní životosprávy.** Kontroluji kyselost slin a zjistím-li překyselení, v první řadě upravím stravu – **omezím nebo zcela zastavím konzumaci stravy obilného a živočišného původu, kávy, alkoholu, užívám odkyselovací tablety, mleté vaječné skořápky, a dopřeji si zásadité koupele a dostatek zásadité stravy** – to je zralé místní ovoce a zelenina, nejlépe v syrovém stavu. Hodně se pohybuji na čerstvém vzduchu. Nemusím se nijak dřít, stačí prostá svižná chůze, nebo práce na zahradě. **Piji dostatek (2-3 litry) měkké, strukturované, kvalitní vody** a žádné jiné sladké a alkoholické nápoje, kávu nebo čaje. Užívám mletý seznam, mák, len, slunečnici, ořechy, drcené vaječné skořápky a jím listovou zeleninu, získám tak organický vápník na alkalizaci. Cvičím, chodím - hodně kyselosti vydýchám a snažím se být pozitivní. Proces odkyselování většinou není příjemný, nastávají eliminace, nevolnost, průjem, zahlenění, únava atd. Je třeba vytrvat a trvale pracovat na pozitivním způsobu myšlení, jednání, komunikace.....

**Na rychlé odstranění kyselosti je možné použít jedlou sodu**, soda bikarbona, hydrouhličitan sodný, přípravek „Pro balance“ od LR, nebo jiný anorganický zásaditý prostředek z lékárny, ale nedoporučuji takové anorganické látky užívat často, nebo dokonce pravidelně, to vede k zvápenatění těla, ztvrdnutí a ucpání životně důležitých kanálů a cest, kudy proudí krev a míza, k poškození kloubů a kalcifikaci mozku....., je to stejně chybné, jako pít tvrdé vody. Anorganické látky vstupující do těla jsou rizikem a škůdcem viz. kapitola Kalcifikace. Vápník je cenný jen tehdy, je-li organického původu. Takže zelenina, ořechy, semínka, zelený nápoj..... **Výborné jsou odkyselovací koupele** – několik lžic (asi 300 g.) jedlé sody a 30 g mořské soli dáme do vany, postupně napouštíme příjemně teplou vodou a vydržíme tam 2 - 3 hodiny. **Jednou z nejdokonalejších potravin je zelený nápoj, který kromě mnoha skvělých vlastností také radikálně odkyseluje!**

Při odkyselování sledujte tlak krve. Může nebezpečně stoupat při použití anorganických látek jako je jedlá soda a další umělé látky přijímané ústy. Mnohem bezpečnější, přirozené a všestranně prospěšné jsou zásadité koupele, v létě pravidelné každodenní pití zeleného nápoje, dostatek pohybu, zeleniny, ořechů a semínek.....

Po radikálním odkyselení a dosažení správné hodnoty tělesné váhy, obvodu břicha a pH organismu (sledujeme sliny a moč) a při dobré preventivní životosprávě už není třeba žádná opatření dělat, užívat tablety, skořápky, dělat koupele....

**S odkyselováním se to nesmí přehnat.** Alkalóza, tedy převaha zásad škodí tím, že tlumí účinek **kyseliny solné** v žaludku. Ta přijaté jídlo jednak dezinfikuje, ničí zárodky parazitů, je důležitá pro správné trávení a okysličování. Všechno co jíme a pijeme prochází žaludkem a je dezinfikováno kyselinou solnou. Při nadužívání zásaditých tablet, které tuto kyselinu neutralizují je její důležitá funkce tlumena. Druhou důležitou kyselinou je **kyselina chlórnatá**,



okysličovadlo zabíjející patogeny v celém těle. Ta je neúčinná v prostředí s pH nad 8. Potlačením funkce těchto kyselin se snižuje odolnost těla. Kyselejší prostředí těla sice vyhovuje některým parazitům, červům, ale většina mikroorganismů snáší mírně zásadité prostředí dobře a odkyselením se nelikvidují. Podstatná je tu role kyseliny chlorné.

Normální pH moči je 6 - 7, slin 7 - 8. Vyšší hodnoty svědčí o přehnaném odkyselování, které, jak jsem vysvětlil neutralizuje užitečné kyseliny a snižuje tak odolnost, což je horší než překyselení.

## ZÁCPA.

**Člověk by se měl denně tolikrát vyprázdnit, kolik hlavních jídel za den sní.** Příčin zácpy je řada, hlavní je špatná strava, nedostatek pohybu, povrchní dýchání, nedostatek naboptnalé vlákniny v tlustém střevu, lepivé výrobky z mléka a ozimé pšenice (gliadin a kasein), koncentrovaná strava s nedostatkem vázané vody, nedostatek syrové stravy a převaha stravy denaturované a tepelně, často drasticky zpracované, dehydratace - nedostatečné pití kvalitní vody, překyselení.....

Současná denaturovaná, chemicky a tepelně zpracovaná strava je tak špatná, že zácpou a jinými poruchami vylučování trpí více než polovina lidí včetně dětí, některé zdroje uvádějí až 80% populace. Následky se projeví někdy hned, někdy za desítky let. Většina postižených si na tento stav po letech zvykla a nic s tím nedělají.

**Zbavme se zácpy co nejrychleji, neodkládejme to ani o den!**

Hrozí zamoření parazity, vznik polypů a následně hemoroidů, rakoviny, poškození střev, autointoxikace, tedy zaplavení organismu škodlivými, nebezpečnými a jedovatými látkami, které tělo nemůže kvůli zácpě v potřebném množství a včas vyloučit. **Zácpa je základním a velmi častým rizikovým faktorem všech nemocí.**

**Spolu s dehydratací, překyselením a negativitou myšlení a jednání.**

Nepoužívejme umělá a drahá 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, ten funguje i na hubnutí, detoxikaci a zácpu většinou odstraní ze dne na den. Žádnou bílou mouku a mléko, hodně syrové zeleniny, důkladně vše kousat a proslinit, jíst pomalu, tím zabráníte nadýmání a špatnému trávení, dostatečně pít kvalitní vodu, omezit konzumaci potravin živočišného původu, hodně všestranného pohybu..., tedy stále to samé dokola.

## PARAZITI.

**Špatnou životosprávou se v těle tvoří podmínky, vhodné pro působení parazitů.** Ti postupně osidlují různé partie těla, obsah střev, klouby, krev, mozek, pro ně vhodné orgány..... a podle podmínek se množí a prosperují. V životním prostředí, domácnostech, domech, městech, vesnicích je to stejné, jako v těle. Odpadky skýtají dostatek potravy a nepořádek bezpečný úkryt parazitům, množí se hmyz, hlodavci.... Stejně tak se v těle při špatné životosprávě množí viry, bakterie, kvasinky, plísně, houby, červy, motolice a mnoho dalších příživníků. Ti jednak ubírají tělu výživu, potřebnou na správnou funkci odolnosti, imunity, jednak poškozují tělo mechanicky tím, jak se v něm pohybují, jednak škodí chemicky svými výkaly, exkrementy, produkty svého metabolismu a tělo na ně reaguje záněty, které poškozují orgány, sliznice, klouby....., jejich funkci a v neposlední řadě jsou bolestivé.

Někteří badatelé v poslední době důrazně upozorňují na fakt, že za většinou zdravotních

indispozic a nemocí stojí působení parazitů, kterým postižený člověk umožnil rozvoj v těle chybami v životosprávě. Lékaři tlumí následky působení parazitů, tlumí záněty...., ale ne parazity samotné a jejich existenci, význam a vliv většinou neberou vážně. Odstarňují následky, nikoli příčiny.

Z uvedeného vyplývá, že mnoho zdravotních problémů lze vyléčit a preventivně zabránit jejich vzniku eliminací činnosti parazitů dobrou životosprávou. Rakovinu, cukrovku, srdečně cévní nemoci, celiakii, artritidu, astma atd. Podíváme-li se dnes na popis nemocí a jejich příčin, prakticky nenajdeme zmínku a parazitů a nutnosti jejich odstranění jako základní příčiny nemocí. Tato zaostalost stojí mnoho zbytečného utrpení a životů. V tak pokročilé společnosti je to paradoxní a lze v tom objevit i určitý záměr.

Parazity můžeme ničit několika účinnými způsoby. Dobrou stravou, důslednou vnější a vnitřní hygienou, přírodními protiparazitálními prostředky jako je česnek, pelyněk, anýz, hřebíček, kurkuma atd., speciálními chemickými látkami, posilováním odolnosti na příklad tlumením emocí, napětí, stresu, otužováním, půsty...., frekvenční bio rezonancí (zapper, plazmový generátor), nebo užíváním kysličníku chloričitého (MMS, CDS....). Všechny tyto způsoby jsou levné, jednoduché, účinné a nevyžadují péči lékařů, jsou to nezdravotnické metody zdravotní prevence a uzdravování. Poradenství v tomto oboru poskytují specializovaní poradci a nezdravotnická zařízení, na příklad zapper centra. Je zřejmé, že vztah ke klasickému zdravotnictví je konkurenční a proto se to, co jsem tu uvedl, lékařům moc nelíbí. To chápu, ale domnívám se, že jde o to neonemocnět, nebo se uzdravit a vše, co k tomu prokazatelně a účinně směřuje je dobré bez ohledu na obchodní, společenské a jiné podmínky.

Ovšem, nikdo neumírá rád, ani paraziti v našem těle. Snaží se přežít, vzdorují, brání se a to může být po nějaký čas dost nepříjemné. Tělo se musí také zbavit jejich ostatků, mrtvých parazitů a je-li jich najednou mnoho, je to problém. Je třeba trpělivě vydržet, přečkat to a nevzdávat.

Paraziti žijí na úkor hostitele a se živí potravou, produkty metabolismu nebo přímo vlastními tkáněmi hostitele. Každý organismus má parazity a každý parazit živí celou řadu dalších parazitů. Při protiparazitální kůře zahubení parazitů uvolní do organismu menší parazity, které hostili a kteří se chovají vůči našemu organismu rovněž jako infekční, toxická nebo parazitální zátěž.

Kromě velkých, viditelných parazitů, jako jsou tasemnice (délka až 10 metrů), škrkavka (délka až 20 cm), škulovec, svalovci, vlasovci, motolice, hlístice, měchovci, kroužkovci, roupi, atd., kteří se přizívají nejen na přijímaných minerálech, ale i aminokyselinách, cukrech, mastných kyselinách, jakožto produktech našeho metabolismu, jsou na druhém konci spektra jednobuněční parazité a parazitické rostliny. Nejpočetnější jsou různé monády, zomy, nálevníci, výtrusovci, kokcidie, krvinkovky, z parazitických rostlin pak např. jednobuněčné řasy, ale i vyšší rostliny, dále houby, plísně, kvasinky.....

Dosud se otázce parazitů nevěnuje v oficiálních lékařských kruzích a především u praktických lékařů dostatečná pozornost a tak jsou mnozí z nás oběťmi "parazitální infekce", **parazitózy**, která se projevuje mnoha zdravotními potížemi (zácpa, průjemy, větry, křeče břicha, nízký nebo naopak vysoký krevní tlak, dráždivý tračník, různé bolesti kloubů, svalů, hlavy, anemie, alergie, nervozita, únava, oslabená imunita, dýchací a trávicí problémy..... Osídlení parazity má za následek oslabení imunity a nebo autoimunitní onemocnění, mnoho autoimunitních onemocnění odezní po vyčištění organismu od parazitů. Je to tloustnutí, hubnutí, určité druhy zhoubných nádorů, dále ekzémy, astma, cukrovka, srdečně cévní onemocnění, arytmie, zapáchající dech, embólie, atd. Přitom lze tvrdit, že téměř každý z nás vyživuje alespoň

jednoho parazita a běžné je, že jich v nás žijí stovky různých druhů a to nejen ve střevech, svalech, krvi, lymfě, kůži, ale i v srdci, mozku, očích, prakticky všude. Přítomnost parazitů v těle potvrdí diagnostické metody oficiální medicíny jen výjimečně, a tak se o pravdivosti diagnóz alternativních metod ujistíte až díky rychlému ústupu zdravotních problémů po systematickém vyhubení parazitů.

**Určitá onemocnění většinou provází osídlení organismu příslušnými parazity.** Přítomnost motolic je zjištěna prakticky u většiny pacientů s rakovinou, HIV, Alzheimerem, Crohnovou chorobou atd. Cukrovkáři velmi často hostí motolici ve slinivce, u rakovin jsou motolicí prolezlá játra, astma většinou provází motolice v plicích. Rozšířený roup dětský může stát za výtoky, záněty močového měchýře, ale i trombózami a embóliemi. Škrkavky kromě jiného nabourají minerální hospodářství a mohou stát za revmatoidní artritidou, pseudoepilepsií, depresi, společně s háďátkem za ekzémy.... Měchovci zase za žaludečními vředy, zvýšenými teplotami a možná i Crohnem, svalovci za různými cystami, bolestmi svalů a kloubů, měchožil pak za sklerózou multiplex, Alzheimerem, Parkinsonem, chronickou únavou, či migrénami, krutými bolestmi hlavy a tak bychom mohli pokračovat. Nejčastějším zdrojem infikování je neupravená voda, špatně omyté ovoce nebo zelenina a obecně potraviny (maso, salámy, šunka, klobásy, ryby, ...), ale i zvířata, včetně domácích, nedostatečná osobní hygiena a mazlíčci.

Velké nebezpečí pro lidi hrozí od parazita Toxocara (škrkavka), jehož vajíčka se často dostanou např. i do pískovišť dětských hřišť nebo záhonků našich zahrádek. Larvální toxokaróza se projevuje bolestmi břicha, které jsou provázeny kašlem. Larvy způsobují záněty plic a průdušek, následkem je astma.... Těžší formy této nemoci způsobují zvětšení jater, oční poruchy a někdy i krátkodobé ochrnutí končetin. Rozborem krve se zjistí i velké zmnožení bílých krvinek. Nákaza je způsobena tím, že člověk sní vajíčka parazita a z nich se v lidském těle vyvinou larvy. Ty potom putují lidskými orgány, jako jsou játra, plíce nebo mozek, a způsobují záněty, příznaky toxokarózy. Jiná parazitální nákaza je toxoplasmóza, jejíž původce vylučují nakažené kočky. Nákaza vzniká tím, že člověk sní jedno vývojové stadium prvoka Toxoplasma gondii....

**Pravidelné, preventivní odčervování lidí i zvířat musí být samozřejmostí.** Odčervovací metody zažívacího traktu jsou účinné, dokáží však vyhubit pouze dospělé parazity, a to pouze v žaludku a střevech. I proto je odčervení 1x ročně téměř neúčinné. Je třeba pravidelně užívat i zapping, nebo plazmový generátor, který zabíjí parazity ve všech vývojových stádiích v celém těle v prokrvených částech. Ideální je, když jsou zároveň zbaveni parazitů všichni členové domácnosti včetně zvířat, protože pak nehrozí nebezpečí vzájemné zpětné nákazy. Po vyčištění nadále nutno dodržovat preventivní ochranu před opětovným osídlením. K odčervení je dobré použít kombinace zappingu a bylinných prostředků (hřebíček, pelyněk, tinktura z ořešáku, půsty.....).

Největší zátěží pro energetiku organismu jsou parazité hostující v trávicím ústrojí.

O živiny ochuzený a o vylučované toxiny našich parazitů obohacený obsah střev je rostoucí problémem, který se zákonitě musí projevovat na zdravotním stavu a na kvalitě života. Očistou střev protiparazitární kúra začíná. Teprve potom se účinek přenáší na játra, krev, lymfu, tkáň, mozek, oči. ... Ale nikoho to nezajímá.

**Mimořádně účinné pro likvidaci všech parazitů jsou delší půsty.**

Účinnost protiparazitální kúry a její vliv na pocity člověka jsou tak silné, že hovoří samy za sebe a velmi rychle nás přesvědčí o pravdivosti uvedených informací a o potřebnosti zařadit protiparazitální hygienu do běžného života. Nástup průjmů, divné pocity v břiše a střevech,

nezvykle páchnoucí stolice podivné konzistence jsou pravidelným průvodním jevem vylučování parazitů ze střev. Průjmy mají každý den jiný obraz a jejich snižující se intenzita a průvodní potíže svědčí o úspěšném procesu čištění organismu. Je jasné, že reakce na užívání protiparazitální kůry je různá a závisí na množství a druhu parazitů, jimiž jsme osídleni: přechodně může bolet hlava, objevit se vyrážka (nejčastější potíže), mohou nastat otoky, téměř vždy průjmy nebo naopak zácpy. Přesto je třeba pokračovat v užívání protiparazitálních prostředků a časem pozorujeme menší únavu mizí kašel, zahlenění, menší se bolesti a celkově se lepší kondice, lépe se dýchá, snižuje se potřeba spánku. Každý, kdo dlouhodobě trpí nějakým neduhem, by měl preventivně prodělat alespoň 3 měsíce trvající protiparazitální kůru. Tu by měla doprovázet slezinová kůra pro zvýšení imunity tak, aby se tělo lépe dokázalo vypořádat s detoxikační reakcí na uvolňované bakterie, viry a látky po rozkládajících se tělech parazitů, jejichž množství může dočasně přesáhnout vylučovací možnosti našeho organismu a projeví se výše uvedenými reakcemi. Po dokončení protiparazitální kůry by měla následovat ještě posilující a regenerační jaterní a ledvinová kůra.

Pozoruhodné je, že jedovaté látky způsobující rakovinu pocházejí od parazitů, kterým se dobře daří u lidí konzumujících především potravu živočišného původu. To vysvětluje závěry Čínské studie pana Campbella a sice, že když stravu živočišného původu nejíme, vyhneme se rakovině (pokud si ji tedy nezpůsobíme něčím jiným, třeba kouřením, nebo dlouhotrvajícím stresem....) Také naše tělo nezamoří přemnožení paraziti. Parazity a jejich různá vývojová stádia lze speciálními přístroji určit, lokalizovat a frekvenční metodou zabít. Používají se pro diagnostiku přístroje Salvia, Intera-DiaCor, F-scan, Senzitiv Imago, Orgon, Titan, Imediag, Kvantum a pro léčení další - Super Ravo Zapper a Plazmový generátor. Diagnostiku i léčbu provádějí specializovaná nezdravotnická pracoviště vybavená těmito přístroji a pojišťovny to nehradí. Chemická cesta léčení vede přes MMS a CDS, ta ale ničí jen mikroskopické parazity, viry, bakterie, plísně, houby, kvasinky.

Zbavit se parazitů je dost komplikované, pokud nemám dostatečnou vůli k tomu, abych nejedl potraviny, které je vyživují, nebo abych nejedl nějakou dobu nic. Stačí půst 30 dní a jsem téměř čistý. Když parazity zabijete chemikáliemi, bylinami, plazmovým generátorem, zapperem, půstem nebo jinak, má tělo potíže se tohoto mrtvého odpadu zbavit a mohou nastat detoxikační problémy. Když jim jednoduše nedáte najíst, umírají, nebo se stěhují ke štědřejším hostitelům. Je to přirozené, laciné, jednoduché, dokonalé a tak to mám rád. Učme se postit. Mimochodem, tělo bez přemnožených parazitů téměř nemůže dostat rakovinu a jiné nemoci, je odolné.

Parazit potřebuje hostitele, ale kupodivu i člověk potřebuje trochu parazitů, aby si udržel funkční imunitu. Jestliže se rovnováha mezi parazity a imunitou poruší oslabením těla a jeho znečištěním, na příklad alkoholem, cukrem nebo jinou drogou, přejídáním, nevhodnou potravou, negativitou, emocemi a iluzemi, zkrátka špatnou životosprávou, začnou se paraziti množit, vzniká **parazitóza** a z ní potíže se zdravím. **Jednou ze základních podmínek pro rozvoj nemocí je přemnožení parazitů, uzdravení a udržení zdraví vyžaduje očištění těla od parazitů a nečistot, které paraziti v těle vyhledávají a které pomáhají jejich množení.**

Nejdůležitější obrannou silou člověka je jeho vědomí, je-li správně orientované, řízené, pozitivní. Když ne, nemorální, negativní emoční činnost naruší rovnováhu a harmonii, oslabí organismus a vytvoří předpoklady pro zamoření těla parazity. Lidé jsou více zamořeni parazity, než zvířata, protože se velmi podivně a extrémně stravují, rukama kontaktují zdroje nákazy a vzájemně se „obohacují“ o parazity při sexu a různém jiném tělesném styku, společenských akcích a koncentrovaném bydlení, zábavě, práci..... Lidé odčervují svá zvířata, sebe ne. Nezabývají se tím, ani je nenapadne, že by mohli být „červaví“ a nikdo neví, že za existencí téměř všech zdravotních indispozic a nemocí stojí právě zamoření lidského těla a celé lidské populace parazity. Rakovina, mrtvice, infarkt, cukrovka, všemožné bolesti....., to je často

důsledek činnosti přemnožených parazitů ve znečištěném těle a jejich likvidace je cestou k uzdravení. Užívání antibiotik, hormonů a jiných léků, chemoterapie, ozařování, nesmyslné přejídání potravou živičíšného a obilného původu, konzumace stimulantů a drog.... přináší znečištění, oslabuje imunitu a podporuje tak množení parazitů.

Nejpřirozenější očistou od parazitů a škodlivin uložených v těle jsou pravidelné půsty od jednodenních po třicetidenní a delší, konzumace některých potravin a bylin, na příklad syrové zeleniny, hlavně zelí, cibule, česneku, křenu, zázvoru..., z koření působí proti parazitům pelyněk, hřebíček, fenykl, kurkuma, paprika, máta peprná, mateří douška, granátové jablko, semínka dýně.... Účinné je použití zappingu.

Výčet parazitů, likvidujících naši populaci by byl dlouhý. Viry, bakterie, prvoci (na příklad toxoplazma), borélie, bičenky (trichomonády), chlamydie, plísně, houby, lamblie, helmiti, motolice, tasemnice, škulovec, kroužkovci, měchožil, roupy, škrkavky, svalovci, vlasovci, hlístice a bezpočet dalších. Doporučuji knihy paní Huldy Regehr Clark, především „Revoluce v léčbě všech nemocí“, „Léčení a prevence všech druhů rakoviny“, knížku pana Malachova „Jak se zbavit parazitů“, zajímat se o zapping a především o očistu od parazitů, detoxikaci, o prevenci, o všechny stránky preventivní životosprávy.

**Stručný a jasný závěr** – paraziti svým metabolismem produkují proteiny, které aktivují onkovirus BX, způsobují záněty a tak podporují růst rakovinných buněk, tvorbu ložisek a nádorů. Obecně. Proto je nutné činnost parazitů v těle preventivně stále omezovat. Jeden příklad za všechny. **Trichomoníáza** je sexuálně přenosná nemoc, způsobená bičenkou poševní. V pohlavních orgánech žen způsobuje infekce a výtoky, přenáší se pohlavním stykem a škodí i mužům v močové trubici a může postihnout i prostatu. Tam způsobí zánět, který v pozdějším věku podněcuje růst rakoviny. Bičenka totiž, jako i jiní paraziti, vylučuje proteiny způsobující záněty a podporující růst zhoubných buněk..... Tak orální, anální a jiný podivný sex a promiskuita může způsobit ledacos.

## 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 viry, bakterie, kvasinky, houby a plísně.

Jakmile se naše tělo dostane do nepřirozeného stavu nemoci, trvalého chronického napětí, dehydratace, překyselení, ztučnění, nadváhy, otylosti, přiotrávení a ucpání škodlivými a chybnými produkty poškozeného metabolismu, např. homocysteinem, anorganickými látkami, lepkem, chemikáliemi, kyselinami atd., začnou tyto malé rozkladné organizmy působit, neboť prostředí se stává pro ně příznivým, kyselým, odumírajícím. Napadají to, co je nemocné, oslabené, nebo už mrtvé. Přemnoží se patogenní kvasinky, plísně a bakterie ve střevech i jinde, objeví se plísně, ekzémy, vyrážky, houby na kůži, začíná to na nohách mezi prsty, ale plísně napadají společně s ostatními parazity i vnitřek těla, na př. červené krvinky, krev houstne a přestává plnit svou funkci....

Plísně a houby produkují jedovaté látky, mikotoxiny..., především aflatoxin. Vše, co začalo plesnivět celé vyhodit, nevykrajovat, plíseň je už neviditelně v celém objemu zeleniny, ovoce, pečiva, marmelády, sýrů.... Doporučuji knížku „Nebezpečné plísně kolem nás“ od paní Heideklang.

## KALCIFIKACE, ZVÁPENATĚNÍ.

**Vápník – kalcium a jeho sloučeniny** (podobně hořčík) jsou snadno ve vodě rozpustné a naopak z vodního roztoku snadno vypadávají, mění se zpět v kámen. Můžeme to pozorovat na varných nádobách, kotlích a varných konvicích, kde se vodní kámen z tvrdé, podzemní, anorganickými látkami bohaté vody viditelně usazuje. Stejný proces po desítky let probíhá v člověku, který pije podzemní, na anorganické látky (kámen) bohatou vodu, pije nápoje z ní vyrobené, u nás především pivo a jí potravu z ní vyrobenou. Taková, tvrdá je dnes všechna používaná voda, nápoje i všechny uměle vyrobené potraviny. To vše se v těle zahřeje ne na bod varu, ale na 36 stupňů a to stačí, aby vypadávalo malé množství kamene z tělních roztoků a usazovalo se v celém těle – kloubech, orgánech, cévách, mozku, všude. Stejně, jen pomaleji, než ve varné konvici, ale déle a neviditelně. Konvici ovšem snadno octem vyčistíte, nebo vyměníte za novou. To se ale s tělem jistě nepodaří. **Tak s věkem přibýváme na váze „obohaceni“** o kámen a tuhne. Životně důležité cesty se ucpávají, co má probíhat, proudit hladce začne drhnout, důležité procesy vážnou. Kámen se často spojuje s tukem. Pokud kalcifikace příliš nepokročila, vyčištění je možné syrovou stravou – zelenina, ovoce, plody, ořechy a kvalitní, měkkou vodou. Usazeniny se pomalu rozpustí a odejdou.

**Kalcifikovaný člověk se špatně a bolestivě pohybuje**, protože mu „drhnou“ klouby, má nadváhu, vysoký krevní tlak kvůli ucpaným cévám, cukrovku kvůli zpomalení přeměny látkové, pomalu chápe zvápenatělým mozkem, pomalu se rozhoduje a reaguje, není schopen uskutečnit změny, rozhodovat se.

Aby ke kalcifikaci nedošlo, je třeba se vyhnout konzumaci anorganických látek, chemikálií všeho druhu, tvrdé vodě a všemu, co s jejím užitím bylo vyrobeno a pít dostatek kvalitní, měkké, strukturované vody.....

## ZAHLENĚNÍ.

Nadměrné, nepřírozené, zatěžující a škodlivé zahlenění je významným předpokladem rozvoje jakéhokoli zánětu, cysty, nádoru a vede k přemnožení parazitů.... Vzniká především jako důsledek **konzumace mléka a mléčných výrobků (kasein), koncentrovaných bílkovin, tedy sýrů, masa, vajec a hlavně pšeničného lepku gliadinu**. Tyto husté bílkoviny, často změněné a poškozené silnou tepelnou úpravou jsou těžko stravitelné a procházejí nestrávené žaludkem a tenkým střevem. Některé střevní mikroorganismy jako kvasinky candida, E. coli a další umožní nestráveným bílkovinám proniknout stěnou střeva do krve a tak je poškozena nejen bariéra filtru mezi střevem a krví, ale i kvalita krve a celý imunitní systém. Ve střevech se tvoří vrstva hlenu, infikovaná živými i odumřelými patogenními mikroorganismy, parazity a podmínky jsou příznivé pro vznik zánětů.

Pomalou, ale jistě se při nevhodné výživě tvoří střevní pseudostěna, jakási druhá trubice v trubici střeva, která znemožňuje správnou funkci střeva a působí další škody, skýtá úkryt parazitům, kteří způsobují celiakii..... Tato černá hmota postupně vápenatí, tuhne a sílí. Jistě může trochu pomoci hydrokolonoterapie nebo různé doplňky potravy, ale podstatné je vyhnout se tomu co zahleňuje a více jíst kvalitní syrovou zeleninu a ovoce..... Pozoruhodné je toto. Jsou potraviny nevhodné a škodlivé, které jsem jmenoval a ty nutí tělo vytvářet hlen proto, aby se jich zbavilo. Ale pak jsou potraviny, které umožňují dostatečnou tvorbu hlenu pro čištění těla, takže jsou pozitivně hlenotvorné a to je na příklad oves. Jestliže dosáhneme dobrou životosprávou trvalého pročištění organismu a pak sníme něco nevhodného, projeví se zahlenění během několika hodin. Nejdříve v krku a v nose, nosní sliznice zduří, oteče, huře se dýchá a hodně se smrká i vykašlává.....

## 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. **Každý by měl preventivně alespoň jednou ročně jít k lékaři na odběr a následný kompletní rozbor krve včetně obsahu homocysteinu (provádí se jen na požádání a odběr krve musí být proveden přímo v laboratoři) a kontrolu tlaku.**

Běžně se v krvi stanovuje obsah tuku, cukru, kyseliny močové, cholesterolu...., méně běžně je stanovení množství homocysteinu a plísni v krvi, zajímejte se o to, nechte si to stanovit, požádejte o to. Na nedobré výsledky rozboru krve je třeba reagovat odkyselením, úpravou jídelníčku i životosprávy jak doporučuji. Zkrátka, špatná životospráva vede k překyselení, houstnutí krve a tím ke zvyšování jejího tlaku. Hustá krev hůře plní své funkce, hůře proudí, nedostane se do tenkých kapilár přestože roste její tlak, hůře váže a přenáší kyslík a živiny atd. Tvoří se slepené shluky ztvrdlých červených krvinek, které napadají plísň. Tím se snižuje odolnost a otevírá se cesta k nemoci a špatné kondici. Příčinou je to, co stále opakují – nedostatek přirozeného pohybu na čerstvém vzduchu, nedostatek kvalitní rostlinné, čerstvé potravy, přejídání, potrava živočišného a pšeničného původu, moc soli, cukru, tuku a dehydratace, málo kvalitní vody. Pijme čistou vodu. Hypertenze je důsledkem programu řízení sucha v těle, které zahájí proces osmózy, aby dodalo vodu dovnitř buněk a to vyžaduje velký tlak krve. Farmaceutický průmysl a lékaři naopak léčí vysoký tlak diuretiky, tedy vylučováním vody z těla velkým úsilím, vysokým tlakem krve. Kvalitu krve velmi poškozují konzumace potravin živočišného a obilného původu a nedostatek vody, dehydratace. Roste hladina cholesterolu, kyseliny močové a dalších kyselin, homocysteinu, cukru atd., krev houstne – chybí kvalitní voda. Pijme vodu. Stále totéž dokola.

## MÁLO VITAMÍNŮ, ENZYMŮ, MINERÁLNÍCH LÁTEK.

Pro dobrou funkci organismu nejsou potřeba jen kalorické potraviny - cukry, bílkoviny a tuky, ale také vitamíny, enzymy a minerální látky. Všeobecně se soudí, že je jich dostatek v tepelně nezničené potravě, ovoci a zelenině. To platilo před desítkami let. Dlouho už je ale zemědělská půda devastována, zneužívána a ničena chemikáliemi, ronem, těžkou technikou, orbou, špatnými osevními plány, jednostranným opakovaným využíváním, snahou o co nevyšší výnosy bez ohledu na kvalitu produkce..... Proto obsah zmíněných látek v plodinách klesl v průměru o 80%, nehledě k tomu, že jídlo bez ničivé tepelné úpravy už skoro nikdo nejí. Vitamíny, enzymy a minerální látky aorganické, pro tělo přijatelné podobě jsou ale termolabilní, tepelnou úpravou potravin zanikají. Proto stále doporučuji, aby část potravy byla v syrovém stavu.

Jakkoli jsem odpůrcem uměle připravených potravinových doplňků, musím proto nyní uznat význam a pozitivní roli některých kvalitních ve výživě. Důležité je, aby byly snadno vstřebatelné, tedy především v organické a koloidní podobě, pokud se nejedná přímo o anorganické látky jako je KCl. Nejdůležitější doplňky potravy jsou: Vápník, chlorid draselný, hořčík, zinek, měď, selen, bór a mnoho dalších, stejně jako všechny vitamíny. Enzymy se jako doplňky připravit uměle nedají. Vitamíny a minerální látky doplňujeme syrovou stravou a z lékárny, enzymy jen syrovou stravou.

Napsal jsem, že v rostlinách, pěstovaných na polích je užitečných bio aktivních látek málo. Jsou tu ale volně rostoucí rostliny a stromy, divoká zelenina, ovoce a plody, Medvědí česnek, pampelišky, kopřivy, jitrocel, šťovík....., šípky, trnky, lesní plody, houby, volně v krajině rostoucí ovocné stromy....., v nich je lehce vstřebatelných vitamínů, enzymů a minerálních látek plno a kupodivu to stojí jen trochu aktivity v krásném, čistém prostředí. A také zelenina, plody a ovoce vypěstované doma, s kompostem a bez chemie. Pak nemusíte pro nic chodit do lékárny a platit za něco, o čem nevíte, co to je, a zbývá jen věřit etiketě.

Často jsme unavení zdánlivě bez příčiny. Únava bere chuť do života, náladu, ztrácí se optimizmus, často cítíme bolest, došla energie. Jídlem, kávou, čajem, alkoholem, sladkými nápoji, tabletkami a energetickými nápoji se únava na čas zažene, ale pak se vrátí a je ještě intenzivnější. To není řešení. Mnoho lidí je tak protivných proto, že jsou unavení, sotva stojí na nohách, musejí se přemáhat..... a je to téměř epidemie. Ve vysokém tempu dnešní doby jsme zapomněli, jak se odpočívá a za odpočinek považujeme sledování drastických, přiblblých a uřvaných akčních filmů, adrenalinové sporty, nákupy, erotiku a nadbytečný sex a jiné nesmysly.

Jsou i další příčiny únavy. Je to stále totéž - **dehydratace**, prostě málo vody v buňkách, **nedostatek pohybu, síly a tělesné zdatnosti, překyselení** atd. Jistě jste někdy viděli zvadlou rostlinu, podobně je na tom unavený, zvadlý člověk. Následkem nedostatku kvalitní vody a přemíry kyselé a kyselinotvorné potravy (živočišného původu) se zahušťují kyseliny v těle, vzniká překyselení a to je velmi rizikový stav jak jsem popsal dříve. Bez pohybu kyselost nevydýcháme, při konzumaci potravin živočišného původu, kávy a alkoholu ji násobíme a otevíráme cestu působení a množení škodlivých mikroorganismů, parazitů a rakovinných buněk, stále totéž dokola.

**ŘEŠENÍ: JE TŘEBA PÍT DOSTATEK KVALITNÍ, ČISTÉ, STRUKTUROVANÉ VODY, MÍT DOSTATEK POHYBU a spánku na čerstvém vzduchu A DOBROU STRAVU s omezením složek živočišného a obilného původu, cukru, soli, tuku..... Umět se uvolnit, v klidu a tichu uklidnit mysl, být sám, nedělat nic, naučit se některému způsobu meditace, kontemplace, tedy rozjímání, zkrátka odpočívát jak se má a být pozitivní.**

Jiné nápoje než voda nepomohou. Jen strukturovaná voda proniká bez nesnází do organické hmoty, napojí buňky, rozředí kyseliny a odplaví je, odstraní únavu. Jen dostatek přirozeného pohybu v přírodě, nebo dobře vedený aerobní program, preventivní silový trénink a otužování pozvedne vytrvalost, odolnost, zdatnost a nepřipustí zbytečné stavy únavy, které nastávají zdánlivě bez příčiny.

Únava a s ní spojená špatná nálada, špatná kondice má často příčinu mimo nás, řekněme „kosmickou“ a tak je dobré si takový čas obecně, bezdůvodně nepřízně co nejvíce zpříjemnit, nehledat příčinu u sebe a prostě to jen přečkat. V klidu počkat, až to přejde, spát, koupat se, mlsat, pít, mazlit se, chodit, cvičit, hrát, zpívat, ležet..... Ne každá deprese, únava, špatná nálada je kvůli partnerovi, zaměstnavateli, nemoci, nadváze, tchýni, chudobě nebo prohře..... Někdy je to prostě z hůry dáno a nic s tím nenadělám, v klidu počkám až to pomine.

**Zvládněme jednoduché způsoby meditace, zpomalme životní tempo.** To závrtné tempo je jen prelud, blud, který nám vsugerovala spotřební mašinérie, že musíme, musíme, musíme.... Nic nemusíme. Prohlédněme tohle zlé spiknutí, jde o život. **Být často, nebo dlouhodobě unavený, hlavně hned po ránu není normální a přirozené.** Stav únavy většinou hlásí (podobně jako třeba stav horečky, zácpy, smutku, špatné nálady apod.), že naše životospráva není v pořádku, že jsme něco přehnali, nebo že je něčeho nedostatek. Únava není přirozená, je to varování, stejně jako bolest a nemoc. Podivně unavených lidí bez jiskry, bez nálady je ale stále víc, to koresponduje s úpadkem kvality potravy, prostředí, vztahů.....

**Lidé s dlouhodobě chybnou životosprávou** trpí často únavou, depresemi, negativitou a sklonem k civilizačním nemocím. Dokonce se cítí unavení i ráno po probuzení. To je velmi špatný a nebezpečný úkaz. Používají se výrazy únavový, metabolický nebo jiný syndrom



(soubor příznaků), chronická únava, stres, předčasná únava, chronická nemoc, civilizační nemoc, předčasné úmrtí. O co jde?

Dehydratace, překyselení, špatná strava, stresy, negativita, zbytečné napětí a z něj zbytečná únava... Nic ovšem není na 100 % a tak i já, přesto že na sebe dost dbám, jsem občas unavený a bez nálady, bez nápadu a radosti. Po mnohaletých zkušenostech vím, že není třeba hledat příčiny ve vnějším světě, hledat svá pochybení, že je to stav občas přirozený, je třeba odpočívat, rozptýlit se nějakou příjemnou formou a trpělivě počkat až to přejde, nedělat ukvapené závěry a akce. I stroj občas potřebuje vysadit, natož člověk. Trvalo mi víc než půl století, než jsem na to přišel. Pozdě, ale přece.

## ALKOHOL A KÁVA.

Jak vědci mnohokrát dokázali, člověk využívá jen malou část, několik procent možností, schopností a potenciálu, kapacity mozku a svého energo informačního pole. Mohl by lépe tvořit, reagovat, pamatovat a vybavovat si, kombinovat, komunikovat a spolupracovat s okolím, mírumilovně se rozvíjet, mít lepší vztahy, ale nejde to. Na této neschopnosti má velký podíl tisíce let stará, pravidelná a rostoucí **konzumace nervového jedu, neurotoxinu – alkoholu** a jiných stimulantů a drog.

Alkohol je nejčastěji požíván v kombinaci s cukrem. Alkohol i cukr mají extrémně silnou odstředivou, uvolňující a dilatující energii. Uvolnění, které způsobují člověk vnímá jako příjemné tím víc, čím víc je napjatý dnešními zbesilými životními procesy a nároky. Alkohol a cukr mu pomáhají dosáhnout potřebné rovnováhy při nepřirozených stresech a napětí. Obě tyto látky se podílejí na vzniku a rozvoji civilizačních nemocí i negativních společenských jevů, skoro každý s tím má své neradostné zkušenosti. S ostatními drogami, tabákem, cukrem, mlékem a všemu co je z toho vyrobeno je alkohol příčinou nádorových onemocnění v horní polovině těla. Plíce, prsa, jícen, žaludek, mozek....

**Alkoholismus je rozšířený masově, celosvětově.** Tento zhoubný návyk se přenáší z generace na generaci a zasahuje stále mladší jedince, stále více i ženy a děti, stejně jako kouření a užívání jiných drog. Společensky je podporován, protože přináší snadný zisk podnikatelům a státům z výroby, obchodu i daní a současně zajišťuje včasná úmrtí kolem sedmdesátky i dříve. Růst alkoholismu si lze vysvětlit rostoucí přístupností alkoholu, rostoucím napětím v životě člověka, na kterého jsou společností kladeny stále vyšší požadavky, nároky a zátěž, a to napětí je třeba kompenzovat, potřebou mocných ovládat masy lidí a udržovat je v závislosti a potřebou státu a podnikatelů vydělávat snadno peníze.

**Odvyknout od alkoholu je velice obtížné,** stejně jako od tabáku, kávy, cukru, masa, tuku, soli.... V první řadě je třeba omezit příčiny, tedy napětí, stres, starosti, dehydrataci, překyselení a konzumaci extrémně stahujících potravin, to jsou potraviny živočišného původu, především ty slané a silně tepelně upravené – pečené, grilované.... Alkohol uvolňuje a tak ho nahradíme jiným jídlem, které uvolňuje - jíme zeleninu, ovoce, pijeme zelený nápoj, šťávy ze zeleniny a ovoce a dostatek kvalitní vody. Velkým pomocníkem je posunutí spánku na večerní dobu, kdy je největší chuť a návyk na konzumaci alkoholu (i jídla). Chodíme spát časně, třeba v šest, nebo osm večer a vstáváme když jsme vyspalí, mezi půlnocí a šestou ráno. Tento režim nastartuji tak, že nuceně, s budíkem začnu vstávat a být aktivní velmi brzo a pak bez potíží unavený usnu také velmi brzo v podvečer a večerní chuť na jídlo a alkohol zaspím. Po ránu ta chuť není s výjimkou posledního stádia obžerství a opilství, kdy je chuť stále a na všechno.

**Nebezpečí alkoholismu společnost nevnímá, podceňuje, bere ho jako součást veselého folklóru a zábavy.** Dívky a mladé ženy, nastávající maminky stále častěji kouří, pijí alkohol,

sladké nápoje, kolu a kávu, požívají pizzu, sladkosti a mléčné výrobky..... a tak se nemůžeme divit následkům. **Osvěta v tomto směru** je pro lidi nepopulární, ubírá jimžitky, ve spotřební společnosti je **protispolečenská a nebezpečná**, pochopitelně, protože působí proti spotřebě. Lidé, konzumující pravidelně alkohol, tabák, kávu, mléčnou a pšeničnou stravu, tuk, maso, sůl a cukr a jsou na tom všem závislí a tak lépe ovladatelní, je snadnější je dle libosti vykořistit, použít a zahodit. Pro jedince je to tragédie, pro moderní společnost požehnutí, které ale logicky dlouhodobě vede k jejímu rozkladu, degeneraci, úpadku a zániku.

**Snížení tělesné váhy** se nemůže podařit, i při mimořádném dlouhodobém úsilí, pokud konzumujeme alkohol v jakékoli podobě. Přijatý alkohol, téměř vždy společně s cukrem rychle pokryje spotřebu energie a potrava je tak nadbytečná a mění se v tuk. **Alkohol je předražený**, výrobní cena je mizivá, prodejní kvůli daním obrovská. To vede k pančování, protože je na tom velký zisk, ale ne zisk státu, ale podvodníka. Při pokoutní výrobě alkoholu jsou používány jedovaté, život ohrožující látky, které trvale poškozují zdraví a časté jsou také smrtelné otravy (metanolem). Máme taková rizika zapotřebí? Za těžce vydělané peníze si chudí lidé nakupují nemoce a smrt.

**Méně nápadným nebezpečím je káva. Silně uvolňuje, dilatuje, překyseluje, ochlazuje, vysušuje a poškozuje ledviny a srdečně cévní systém, podporuje dehydrataci... Nebylo by to tak zlé, kdyby se člověk spokojil s jedním šálkem denně, občas vynechal a kdyby si na kávu nezvykaly už i děti. Její spotřeba je obrovská a stále roste, i školáci ji mají v automatech na chodbách škol.....**

**Jeden šálek kávy**, nebo černého či zeleného čaje, kola (kofein) zpomalí činnost ledvin na několik hodin podle konstituce a kondice jednotlivce. Ledviny stahují z těla kyseliny a jejich soli a vylučují je močí. Proto je moč vždy kyselejší, než tělo (sliny). Po požití kávy tomu tak není, sliny jsou kyselejší než moč, protože ledviny přestaly pracovat na plno, v moči je tedy málo kyselin a v těle hodně, hromadí se tam. Pravidelnou mnohaletou konzumací kávy se většinou poškodí ledviny natolik, že je jejich funkce nedostatečná, což se projeví celou řadou nepříznivých okolností jako je překyselení těla, bolest kolenních kloubů, bolest v zádech, v bederní oblasti, a to už jde do tuhého. Nepřiměřená konzumace kávy je naprosto nesmyslný zlovyk s tragickými následky a v ničem si nezadá s alkoholem, nebo tabákem. Stejně je na tom pravý čaj a ostatní nápoj es kofeinem. Občasná, mírná konzumace alkoholu, kávy a čaje neuškodí, většinou se ale spotřeba přehání, lidé tomu propadnou.

**Alkohol a všechny kofeinové nápoje, káva, čaje kola....silně narušují schopnost soustředění a tak dramaticky snižují jakýkoli výkon, studium, administrativní, tvůrčí, manuální a jinou práci, schopnost soustředěně číst a studovat, přijímat nové informace..... To má velký negativní ekonomický i společenský efekt.**

## NEVHODNÁ SPOLEČNOST.

**Zlo je přenosné.** Nejsou to jen infekční nemoci, ale i špatná nálada, iluze, emoce, deprese, zlé myšlenky, negativita obecně, kterou můžeme „chytit“ od ostatních. Jednou z nejdůležitějších výhod dobré životosprávy je rozvoj instinktu, který umožňuje **včas rozpoznat nevhodnou společnost a vyhnout se jí. Ale i dobro je přenosné**, a tak vhodná společnost dobro násobí. Jde tu nepochybně o vzájemné působení energo informačních polí lidí, zvířat, stromů, míst v přírodě..... a jejich rezonanci či disonanci. Není lhostejné, v jakých energo informačních polích se nacházíme, co na sebe necháme působit, a proto je nutné si preventivně vybírat nejen místo pobytu, ale především společnost, včetně programů v televizi....

A když zjistím, že mi někdo nedělá dobře, že mi v jeho společnosti není dobře, nic mě nenutí s ním zůstat a dál se vystavovat jeho destruktivní energii a informacím. Nic mě nenutí sledovat

negativní děje, poslouchat negativní zprávy atd. Ignoruji už léta televizi, rozhlas, tisk, zprávy na internetu a všude jinde...., i to je nevhodná společnost, nástroj k otravování, oblbování a ovládání člověka. Uvědomujeme si, co si s drastickým akčním filmem plným vražd a zločinů pouštíme do svého domova, do své hlavy? Asi ne. Občas jsem nucen projít naším obývacím pokojem, kde je umístěna velká obrazovka a méně pokročilí členové naší rodiny tam v němém úžasu sledují, jak někoho za živa stahují z kůže a je mi z toho nanic. Oni fascinovaně civí a nemohou se od toho odtrhnout. Politováníhodné.

## MELANCHOLIE.

**Melancholie je duševní stav, který charakterizuje mnoho emocí** – je to smutek, zádumčivost, stísněnost, obavy, výčitky, strach, trudno a malomyslnost, deprese, špatná nálada, negativní očekávání, nedůvěra, žárlivost a tak dále. To je horší než zácpa. Tento většinou pevně zakořeněný negativní program organismu je podle některých autorů jednou z příčin nemocí a nezdarů všeho druhu. Řekl bych, že mají pravdu. Melancholií se průběh všeho dění jen zhoršuje.

**Zahánět melancholii přejídáním, drogami, léky a stimulačí není produktivní**, stojí to peníze a je to nebezpečné. Potlačují se následky, nikoli příčina. Příčinou je špatné myšlení, špatné vytváření představ a to máme plně ve své moci, jen je třeba se soustředit a ujasnit si situaci. Čtu si už nejméně padesát let Epikteta (žil v letech 55 – 135) – Rukojeť rozpravy, české vydání, Svoboda 1972, doporučuji, tam to je.

Trvá to dlouho, měsíce, roky, než se organismus přeprogramuje podle správných, jasných, radostných představ, které si každý z nás může svobodně a nezávisle vytvořit, přijmout je za své a žít podle nich, trvá to dlouho, ale jde to. Jakmile se objeví jakýkoli náznak melancholie, hned v počátku je třeba říci – stop a věc pozitivně přehodnotit. Často melancholii působí, nebo podporuje špatný, nevhodný partner, společnost, potrava, zlozvyky, drogy, nedostatek tělesné aktivity..... Přichází často bez důvodu, hned po ránu, jako základní nastavení po včerejším divném snu, jídle, zážitku, společnosti.... a hodí se ji ihned zaplašit veselou aktivitou, komunikací s někým milým, hudbou, světlem, barvami, radostnou prací a pozitivními myšlenkami i skutky. U nás výborně funguje pes a kocour, dva týpky pro zasmání kdykoli. Mohu truchlit nad vším co nemám, co se nedaří atd. nebo naopak, radovat se z toho co mám, čeho jsem dosáhl, co mi jde, co se povedlo a co pěkného mě čeká. Co si vyberu? Raduji se z toho, že není hůře a poctivě se snažím, aby bylo lépe. Jsem na to po léta soustředěný a kupodivu – je lépe. Čím to asi bude? Mám rád vše čisté, produktivní, fungující, pozitivní a užitečné a to melancholie není.

## F. ŠETRNÝ ZPŮSOB ŽIVOTA.

Mnohé je dnes zvrácené a možná, že vždy bylo. Tak jsou šetřní považováni za bojácné, úzkoprsé chudáky bez velkorysosti a nadhledu, zatím co ti, co vesele plýtvají, jsou obdivováni. Já jsem se šetrný a hospodárný asi už narodil a prohloubila to výchova skvělých rodičů, kteří byli také takoví. Zkrátka mě těší a hluboce uspokojuje, když cokoli probíhá ekonomicky, ekologicky, šetrně, hospodárně, bez násilí, ztrát a škod bez ohledu na to, kolik mám finančních a jiných prostředků a možností. Když dávám do konvice vařit vodu, naplním nádobu, do které vodu potřebuji a pak ji dám do konvice, abych vařil jen tolik, kolik potřebuji, potkám li hlemýždě na cestě, seberu ho a dám do trávy, mohl by ho někdo rozšlápnout, zhasínám zbytečná světla, můj vůz s alternativním pohonem má rekordně nízkou spotřebu, někteří lidé na vycházkách odpadky odhazují, jiní je neodhazují, ale ignorují a jiní je sbírají, aby bylo čisto, já sbírám.....

**A je úplně jedno jak jsem na tom finančně, tedy, šetřím na maličkostech i když mám dost peněz.** Souvisí to s nezávislostí a je to otázka principu a ne nějaké okamžité situace. Čím méně toho potřebuji a spotřebuji, tím jsem nezávislejší, svobodnější, lehčí, mám méně starostí, nejsem nucen tolik pracovat a vydělávat, brát si úvěry a pak je splácet, moje situace je bezpečnější a klidnější a to jsou věci, kterých si vážím. Ovšem nešetřím způsobem, který by ohrožoval bezpečnost a odporoval zdravému rozumu, jak to mnozí lidé dělají.

Nejvíce se samozřejmě dá ušetřit na tom, co nás stojí hodně peněz, času, stresů, rizik a starostí. To jsou energie, telefony, daně, pojištění, potraviny, drogy (alkohol, tabák, káva a ty ještě horší), oblečení, sex, spotřební zboží..... Samozřejmě by bylo nejlepší to vše vůbec nepotřebovat, nebo jen v co nejmenší míře, ale to nejde a tak se musí nutné výdaje optimalizovat. Uvedu pár příkladů, protože je to důležité.

Topení a ohřev užitkové vody u nás obstarává tepelné čerpadlo, spotřeba elektřiny klesla na třetinu, investice půl milionu Kč. se vrátí během sedmi let. Díky tepelnému čerpadlu máme také nejnížší cenu elektřiny. Ve velkých mrazech přitápíme dřevem. Zimní zahrada na jižní straně domu dává teplo vždy, když svítí slunce. Když je venku mínus dvacet a svítí slunce, je v této zahradě až plus dvacet pět a tímto teplem se vyhřívá část domu.

Každý dospělý v naší velké rodině má své auto, protože ho potřebuje. Jsou to dobře vybavené a udržované úsporné vozy s velmi ekonomickým provozem, moje Octávie na příklad spotřebuje průměrně 6,5 litrů plynu, to je jako bych jezdil za 3,2 litrů benzínu, protože cena plynu je poloviční. Snažíme se najezdit co nejméně kilometrů. Zrušili jsme pevné telefonní linky a optimalizovali provoz mobilů..... Významnou část potravy dodá zahrada, skleník, sad, louka, pěstujeme zeleninu, vysadili jsme ovocné stromy, ořechy a různé keře, chováme slepce, králíky a husy. Ve stodole, sklepě, v mrazáku a na půdě je uloženo seno, dřevo, obilí, ovoce, víno, sušené, mražené a zavařené potraviny atd. Všechny organické zbytky jdou do kompostu nebo drůbeži a králíkům, zvířata jsou chována volně. V dobře vybavené dílně jsme schopni si řadu věcí, služeb, oprav udělat sami..... Nebylo to tak vždy, před třiceti roky jsme bydleli v Praze v panelovém domě, žádná sláva, ale věděli jsme co chceme a pomalu, krok za krokem jsme k tomu směřovali. Nyní máme skvělý domov, permakulturní, téměř nezávislé hospodářství a dá se tu žít komfortně, zdravě, čistě, zábavně a úsporně.

S tou nezávislostí je to zajímavé. Dvakrát jsem zažil zhoršení společenské situace, jehož výsledkem bylo to, že během několika hodin nebylo v obchodech s potravinami vůbec nic. To bylo v čase Karibské krize a při obsazení republiky spřátelenými armádami. Bydleli jsme v Praze v bytě a pár dní nebylo co jíst.... Proto vím, že mít určitou malou zásobu jídla, dřeva, nafty..... není k zahzení, nejsme tak závislí. O obecné nezávislosti jedince na různých

rozkoších a radovánkách už jsem psal a tak nezbyvá než dodat, že vyšší stupeň nezávislosti jednotlivce, rodiny, obce, státu..... považuji za významný prvek, jehož rozvojem se život a jeho bezpečnost zlepšuje a člověk i společnost spěje k novým, nadějným kvalitám.

## G. ČAS BEZ JÍDLA.

Na výživu částečně nebo zcela bez hmotné potravy, tedy výživu transmutací prostorové energie se připravuji dodržováním zásad preventivní životosprávy, hodně o tom čtu, postím se pravidelně 1 – 3 dny, někdy týden a konečně i déle, 30 dní.... a jsem touto věcí plně zaujat.

Jednou jsem protáhl krátký půst na delší a ještě delší, zkrátka se mi už nechtělo tolik jíst, nepotřeboval jsem to a stanovil jsem si, že má váha nesmí klesnout pod 70 kg., nesmím se dostat do hypoglykemie a ztratit dobrou náladu. Pokud nebude splněna jedna z těchto podmínek, je vidět, že tělo ještě není schopno dostatečně transmutovat prostorovou energii. Však docela stačí, když to dokáže jen částečně, třeba z padesáti procent, i to je skvělé. Když jsem vážil 68 kilo, začal jsem jíst, ale jen polovinu toho co dříve a tak to mám dodnes, některé dny nejím vůbec a piji jen kvalitní vodu, jiné dny jím, ale málo a pečlivě vybrané jídlo, nejčastěji zeleninu a zeleninové polévky s naším žitným chlebem.... Cítím se čistý, lehký, svěží, konzumace jídla a chuť na něj ubývá. Čas prožitý bez jídla na mne dělá hluboký dojem a vracím se k němu, pokračuji, rozvíjím schopnost žít bez hmotné potravy a ostatních hmotných potřeb.

Jak si představuji, že to funguje, jak je možné, že i lidé, kteří nejedí desítky let nezemřou vysílením, jsou zdraví, aktivní, velmi pokročilí a ve skvělé kondici a náladě? Už jsem toho hodně četl, ale nikde jsem rozumné vysvětlení nenalezl, tak nabízím své: **Transmutací se může jedna látka změnit v jinou**, z energie může transmutací vzniknout hmota. Tedy – z prostorové energie hmotná výživa pro fyzické tělo. Z vědeckého hlediska je to nesmysl, i mne to velmi pobouřilo, nicméně to funguje. **Všechn prostor je nerovnoměrně vyplněn, nasycen, prostoupen prostorovou univerzální energií.** Lidé ji od pradávna vnímali a nazývali Ki v Japonsku, Tchi v Číně, Mana v Jižní Americe, Prána v Indii, bioplazma, orgon, vitální, životní, univerzální nebo prostorová energie..... Domnívám se, představuji si, že lidský organismus je schopen transmutací získat z všudypřítomné prostorové energie vše, co potřebuje k životu a že tato schopnost je vrozená, probíhá nevědomě, ale, a to je podstatné, lze ji vědomě dlouhodobě rozvíjet, pokud si k tomu člověk vytvoří svými znalostmi a dobrou životosprávou předpoklady. Vše tomu nasvědčuje. Rozvíjet ji může až do té míry, že hmotná potrava a současně mnoho jiných hmotných věcí ztratí význam, ale to není nutné. Jídlo stačí jen omezit a upravit. Kdo chce vědět víc, doporučuji studovat útlou, ale hutnou knížku: Mishio Kushi, Edward Esko – „Kámen filosofů“. Česky v edici Světové duchovní proudy, 61. svazek nakladatelství CAD Press Bratislava.

Lidem uniká smysl života bez jídla, nevědí proč se to učím. Tak tedy, krom všech předností až zázračných, jako je okamžitý a trvalý odchod cukrovky, vysokého tlaku, kožních nedostatků, vyšší odolnost, nezávislost, čistota atd. mi jde především o dosažení dalšího stupně duchovního rozvoje, posílení intuice a instinktu, schopnosti mimosmyslového vnímání a dalších vlastností, o kterých lidé málo vědí, nepovažují je za podstatné a snad ani nevěří, že existují. Tyto nové vlastnosti se dají prakticky využít. Nesmírně mě také těší nejedení jako další a velmi podstatný krok na cestě k úplnému zdraví, nezávislosti, jednoduchosti, schopnosti nezaujatého sebehodnocení, sebeočistování a spoléhání se na sebe sama.

**Člověk, který nejí, tak nebojuje, nesoutěží, nesoudí**, ani ho to nenapadne, zcela vymizí agresivita a násilí v jakékoli podobě. Znalci se shodují v tom, že je nyní na světě několik desítek tisíc lidí, kteří programově nejí a těchto lidí přibývá. Tak se možná rodí zcela nová nespotební, transmateriální kultura, civilizace, rodí se indigové děti.... Kdo jednou zažil stav, kdy se tělo živí jen prostorovou energií, už se k jídlu většinou plně nevrátí, výhod tohoto životního stylu je zdrcující převaha. Život bez jídla je výsledkem přirozeného duchovního rozvoje, který trvá dlouho. Není to hrdinský skutek, násilí páchané na těle nebo nový druh

sportu a soutěže, nějaká kuriozita, ale přechod, o který si tělo v určitém okamžiku řekne a já mu ho dopřeji. Nastane zásadní změna programu, jednota těla, duše a ducha, odpočinek, úleva, očištění, otevřou se nečekané, nové možnosti rozvoje osobnosti, je to pravděpodobně jeden z atributů přechodu do čtvrté dimenz, vše je oproštěno od násilí a nadbytečné spotřeby. Kdyby tělo mělo problém, řekne si o návrat chutí k jídlu a je třeba mu vyhovět, proč také ne. Tak to mám nyní, někdy jím a někdy ne, ale moje celková spotřeba jídla je asi třetinová oproti tomu, co jsem jedl dříve.

**Schopností transmutace a tedy života převážně bez příjmu hmotné potravy je zřejmě nadán jen člověk a tak lze vysvětlit jeho dokonalou odolnost ve stavu nejedení, kdy paraziti lidského těla, viry, bakterie, kvasinky, plísně, houby, motolice atd. v těle zahynou nedostatkem hmotné výživy a tělo se vyčistí.**

## H. FREKVENČNÍ DIAGNOSTIKA A LÉČENÍ.

Tato nezdravotnická, technická metoda levného, bezbolestného, rychlého a účinného odhalení a léčení nemocí je známa přibližně od roku 1933, kdy ji poprvé použil její objevitel pan **Rife**. Později ji zdokonalila paní **Clark** a dnes je téměř neznámá, protože ohrožuje zisky farmaceutického průmyslu a zdravotnictví a není také v zájmu státu, aby se lidé dožívali vysokého věku, pobírali dlouho důchod a strašili tady zdraví a veselí do sta a více let. V poslední době ale počet těch, kteří v tomto oboru poskytují služby i počet jejich klientů roste především díky snadnějšímu a svobodnému, necenzurovanému šíření informací, kterému žádná loby a sebebohatší zájmová skupina nemůže zabránit a také díky dobrému technickému vybavení nezdravotnických pracovišť, která tyto služby poskytují (zapper centra a další).

Princip frekvenční bio rezonanční metody je velmi jednoduchý. Do těla je dotykem zaváděn elektrický proud velmi slabé intenzity a napětí jen několika voltů. Mění se ale postupně jeho frekvence od nuly do několika set kHz. Paraziti, patogenní organismy a škodlivé látky, které jsou příčinou nemocí s určitou frekvencí zarezonují a tak jsou odhaleny. Tím se stanoví diagnóza a léčení probíhá stejně. Do těla je opět zaveden slabý proud o frekvenci, která byla zjištěna při diagnostice a dotyčný škodlivý subjekt v těle je rezonancí usmrčen, nebo odhalen a zpřístupněn imunitnímu systému, který ho zlikviduje. Velké věci jsou jednoduché.

Existují již nezdravotnická zařízení, vybavená moderními přístroji, která popsanou metodu úspěšně realizují (zapper centra a další). Drobná onemocnění jako opar, chřipka, angína atd. mohou být vyléčena během několika hodin nebo dnů, závažná onemocnění srdečně cévní, rakovina, cukrovka, astma, HIV atd. mohou být vyléčena během několika týdnů nebo měsíců. Nezbytnou součástí léčení je úprava životosprávy, detoxikace a také působení bylin a CDS. Těmito metodami je onemocnění zastaveno, ovšem poškozené orgány a tělesné funkce, pokud k poškození došlo, samozřejmě touto metodou napravit nelze. Klasická medicína je tu na místě.

To jsou závažné informace zachraňující život a odstraňující utrpení. Jsou přístupné každému, ale jen někteří lidé na ně reagují. Jsou to lidé otevření, reaktivní s funkčním instinktem a intuicí. Tedy velmi pravděpodobně s dobrou, preventivní životosprávou, která instinkt rozvíjí.

Šíření nových informací, používání zappingu, CDS..... a získávání nových pozitivních zkušeností v tomto oboru považují za zcela zásadní a spásné. Konečně máme osud ve své moci a nejsme odkázáni jen na lékaře a léky, máme druhou skvělou alternativu. Koho tato kapitola zaujala, doporučuji prozkoumat hesla zapper, zapping, plazmový generátor, Hulda Clark....., případně se zastavit u mne na kus řeči. Bližší informace: Hulda Regehr Clark – „Revoluce v léčení všech nemocí“.



## I. MMS a CDS.

Zkratka znamená **Master Mineral Solution** (mistrovský minerální roztok). Historka jeho objevu je mi velmi blízká, protože jsem kdysi také pracoval jako prospektor. **Jim Humble** postupoval pralesem se dvěma místními nosiči, ale ti onemocněli malárií a bylo jim zle. V celkem beznadějně situaci použil Jim co měl, chlornan vápenatý na dezinfekci vody. Řekl si, když to zabíjí bakterie ve vodě, třeba je to zabije i v lidském těle, vždyť je člověk stejně ze 70ti % jen voda. A stalo se, byli druhý den uzdraveni a šlo se dál. Jim Humble tuto zkušenost rozvíjel a rozvíjí dodnes, kdy je mu přes 80 let. Jednou z jeho myšlenek je: léčit nemoci jednoduše.

Smícháním chloritanu sodného ( $\text{NaClO}_2$ - roztok 24,5 %) s kyselinou citronovou (roztok 50 %), nebo solnou, která ho neutralizuje se uvolňuje kysličník chloričitý (chlordioxyd  $\text{ClO}_2$ ) a ten má schopnost ničit choroboplodné organismy a nezdravé buňky, ostatní nechává nepoškozené, také usnadňuje oxidaci těžkých kovů, jejich vylučování a neutralizaci jiných cizorodých a jedovatých látek v těle. Vše je popsáno v knize: James V. Humble a kol., „MMS/CDS – jednoduchá a účinná léčba nemocí“, další kniha se jmenuje „MMS – převrat v léčení nemocí“ a další Master Mineral Solution, Převrat v léčení nemocí (2013). Autoři tvrdí a jiní to potvrzují, že jednoduché a laciné přípravky MMS1 a MMS2 nebo CDS a CDS2 je možno použít k prevenci i vyléčení téměř všech nemocí včetně rakoviny, malárie, cukrovky, HIV... Tyto přípravky a uvedené knihy je možné koupit v e-shopu na adrese [www.czchem.cz](http://www.czchem.cz), tel. 775734829, případně u mne.

V srpnu 2013 vyšla útlá knížka: Andreas Ludwig Kalcker, „CDS – Zdraví je možné“. Pan Kalcker podstatně zdokonalil užívání kysličníku chloričitého. Při metodě MMS pana Humble se do sklenice nakape určité množství roztoku chloritanu sodného a kyseliny solné, nebo citronové, nechá se to 20 vteřin promísit, zalije vodou a vypije. Reakcí obou sloučenin se v žaludku tvoří kysličník chloričitý (CD). Tento postup je účinný, ale má nevýhody. Nápoj má nepříjemnou chuť a v těle zůstávají vedlejší produkty reakce, které sice nejsou jedovaté, nebo škodlivé, ale způsobují bolesti hlavy, nevolnost, někdy i zvracení a hlavně obtížný průjem. Pan Kalcker vylepšil užívání CD tak, že nechá reakci probíhat ve sklenici, ze které je CD odváděn hadičkou do vody, ve které se rozpustí a tento roztok se pak v určité měřitelné, kontrolovatelné koncentraci CD pije. Vedlejší produkty reakce zůstanou ve sklenici a nepříjemné reakce na ně se nedostaví, nápoj má také příjemnější chuť.

## J. REINTEGRACE A LÉČEBNÉ KÓDY.

**Objevitelem reintegrace je pan Eric Pearl**, který napsal knížku s názvem „Reconnection, návrat k léčivé energii, uzdravte druhé, uzdravte sebe“. Vyšla česky v nakladatelství PRAGMA v roce 2005.

Vypadá to, že všudypřítomná prostorová (vitální) energie je důležitá pro udržení zdraví a léčení. Můžeme se naučit se s ní spojit a využívat ji a dokonce tak podpořit nejen individuální léčení, ale očistu a léčení celé planety.

**Integrace** je sjednocení, ucelení, splynutí, proces spojování ve vyšší celek. Měli bychom být celiství, mít přesně propojeny všechny procesy těla a duše zpětnou vazbou. Když světlo, energie a informace volně proudí, systém je zdravý, celistvý, harmonický a může se bez omezení vyvíjet. Dělení celku a závady v uvedeném proudění přinášejí nemoce. Znovusjednocení (reintegrace) a obnovení plynulého proudu energie, to je uzdravení. Obojího lze dosáhnout metodou, kterou objevil, praktikuje a vyučuje pan Pearl. Poeticky říká, že spojuje vlákna, řetězce, poledníky těla s poledníky planety, které nás spojují s hvězdami a planetami.... Někteří lidé umí (bylo jim to dáno, nebo se to naučili) skrze sebe propojit vitální energii v prostoru s osobou pacienta a obnovit tak její proudění. Používají k tomu ruce, kterými pohybují nad tělem léčeného ve vzdálenosti desítek centimetrů. Uzdravení způsobuje jakási „vyšší síla“, která přichází skrze léčitele (mistra). Tuto schopnost lze rozpoznat, zdokonalovat a předávat. Zní to nepravděpodobně, ale co se dá dělat, když to funguje?

Někteří lidé mají neobyčejné vlastnosti a schopnosti, zcelují, dávají dohromady co se rozpadá. Jsou to průvodci, pomocníci, léčitelé, učitelé, mistři, andělé, univerzální energie, preventivci.... Můžeme je pojmenovat různě a citliví lidé je poznají.

Forma a obsah všech částí vesmíru závisí na vibrační frekvenci každé částice, každé části vesmíru, tedy i člověka. Není rozdíl mezi hmotou a energií, jedno se může bez omezení měnit v druhé (transmutace) a duchovně založení lidé a mystici to ví. Proto je také možné žít bez přijímání hmotné potravy, jak jsem o tom psal dříve.

Míra duchovnosti souvisí se stavem vědomí. Dříve byla změna vědomí jen alternativou, nyní je stále více nutností. Buď uděláme vývojový skok, nebo zanikneme. Je 13 dimenzí, 13 stupňů hustoty. Vstoupili jsme sem na úrovni 9 dimenze jako nehmotné bytosti a postupně jsme klesli na úroveň 3 – máme hmotné, těžké, často nemocné tělo. Dimenze 4 je přechod, dimenze 5, 6 a 7 jsou nejnižší patra „ráje“, nejsou tam žádné negativní entity, jevy, utrpení, problémy, nejasnosti, nemoci...., je to harmonický prostor s okamžitým přístupem k vědění.... Charakteristickým znakem pokroku je jiný pocit. Velmi jiný pocit. Pokrok z nižší do vyšší dimenze provází takový jiný pocit a je tak pozitivní, že na návrat není ani pomyšlení. DIMENZE zde neznamená rozměr, ale je to HUSTOTA.

**První** dimenze – jen hmota, kámen, skála, je to těžké a bez pohybu....

**Druhá** dimenze – rostlina, zvíře, to je hmota a navíc cit.

**Třetí** dimenze – člověk, to je hmota, cit a k tomu rozum.

**Čtvrtá** dimenze – člověk s instinktem, intuicí, mimosmyslovým vnímáním a rozvíjejícím se vědomím, přechod od hmotného k éterickému, od harmonie osobní k harmonii společné, universální.

**Pátá** dimenze - prostor, kde žijí duše mezi inkarnacemi, nebo duše, které se už inkarnují (vracejí na zem ve hmotné podobě) jen na vlastní žádost. Pátá dimenze je první nehmotný stav, do kterého je možno vstoupit v tomto životě, žít zde bez karmické zátěže, bez strachu ze smrti, ze ztráty, nebo výměny těla a s velkou úctou k tělu a velkou péčí o něj. Být tu ku pomoci.

**Šestá, sedmá osmá**, o tom ještě nic ani netuším. Velmi jiný pocit, transmateriální zkušenost –

život nezávislý na hmotě. Transsenzorické zážitky mimo dosah pěti smyslů, hranice smyslů byly překročeny (a není to ne-smysl). Myšlení je omezeno slovy, jazykem a ten je omezen naší třetí dimenzí. Čtvrtá a další dimenze jsou prostorem beze slov, oblast nemyšlení, změněného, jiného vědomí...., velmi jiný pocit. Vyšší frekvence vibrace mění povahu vibrujícího subjektu. Snadnější rezonance na vyšších frekvencích ulehčuje přenos energie a informací, usnadňuje léčení.....

**Třetí dimenze zná velmi dobře strach**, je jím řízena, při rozhodování jsme řízeni strachem, ten je hlavní motivací všeho, co děláme. Pokročení do čtvrté dimenze a výše, to je velká úleva, nástup do světa instinktu a intuice a konec panování strachu, myšlenek a slov. Tělo a duše ve třetí dimenzi běhají, shánějí, starají se, čtou, píší, mluví, přemýšlejí a řídicí silou je strach. Žijeme se strachem, aby se dařilo. Ve čtvrté již dominuje duch a ten nezná strach a nějaké daření. Není dobré se příliš snažit, pak se nedaří. Usilovná snaha je na překážku, takovou mám zkušenost. Nutno ustoupit do pozadí a nechat jednat „vyšší sílu“. Ovšem musím vědět, cítit – cíl, mít jasný program, zadání. K neznámému cíli nejde dojít.

Při reintergačním působení přichází léčivá energie z vesmírného zdroje a pacientova vibrační frekvence reaguje na energii přicházející z vemíru skze mne. Jsem jen prostředník, užitečná spojka, o nic se nesnažím. Kdybych neznal a neviděl jednoznačně dobré výsledky, řekl bych, že je to úplná hloupost a blábol a že jsem nejludnější ze všech balvanů, když se tím zabývám. Zmizela nejistota, mám v sobě vše, co jsem doposud hledal v okolí, zbavil jsem se zbytečností, vše je jednoduché...

**Objevitelem léčebného kódu je pan Alex Loyd**, vše potřebné najdeme v jeho publikaci „Léčebný kód“, česky Beta s.r.o. 2012.

Platí tu stejně jako v přechozím, že kdybych nevěděl, že to funguje, nevěřil bych.

**Ale vždy je dobré mít na paměti, že nic nikdy není spolehlivě na 100%. To platí obecně.** Mnoho problémů má původ ve stresu a napětí, v situaci bojů nebo úteč. K boji i útěku je třeba mnoho energie v pohybovém aparátu a proto se ve stresu většina životní energie přesouvá do svalů a chybí tak imunitě, odolnosti. Oslabená odolnost otevírá cestu nemocím. Nemocí přibývá proto, že přibývá stresu a to nejen situačního, okamžitého, který rychle odezní a zas je klid, ale také stresu chronického, trvalého, fyziologického, který je podvědomý a je zakódován v buněčné paměti, v DNA.

Léčebné kódy jsou určité pozice rukou vůči hlavě na několik minut denně a odstraní stres z nevyváženého autonomního nervového systému a ten se tak dostane do rovnováhy, dojde k uklidnění a energie se zase uvolní pro potřeby odolnosti. Tím jsme dostatečně chráněni před onemocněním, nebo je umožněno vyléčení. To je vše, kniha pana Loyda má ovšem 308 stran. Nejdůležitější je shlédnout několik obrázků jak zaujmout pozice rukou, najdeme je na internetu pod heslem „léčebný kód“ a je tam také stručný návod. Doporučuji to trpělivě zkusit a nějaký čas vydržet, výsledky se někdy dostaví ihned, někdy až po několika dnech, nebo týdnech.

## ZÁVĚR.

**Trvalá spokojenost, víra v dobro, pokorné přijímání všeho co přichází a správné reagování a vytváření představ jsou základními předpoklady zdraví, dobrého životního pocitu, poznání a splnění poslání, které bylo každému z nás dáno a postupu ke čtvrté a vyšším dimenzím existence.....**

Po postupném, citlivém zavedení mnou doporučovaných změn v životosprávě se pomalu mění tělo, jeho vzhled, výkon, program, kondice, zdravotní stav i stav a kondice duše, kvalita a množství spánku, snů, mění se chování, rozhodování, vědomí. Ubývá všech závislostí, finančních výdajů, chyb a problémů všeho druhu. Roste čistota, schopnost soustředění, nadhled, mnohé, co dříve vadilo a rozčilovalo se nyní zdá malicherné, mnohé, po čem jsem toužil a zdálo se nedostupné nyní ztratilo význam, nebo je nečekaně na dosah, obtížné zdravotní a jiné problémy jsou pryč. Mizí zamoření parazity a tím i nemoce, překyselení, dehydratace, hyperaktivita, zbrkllost, agresivita, nespokojenost, nesnášenlivost, násilí, únava, utrpení, prakticky všechny negativní a stinné stránky života, škodlivé rituály a zlozvyky. **Dodržováním zásad preventivní životosprávy se vyhneme nemocím, neshodám a nehodám, posílíme pozitivní atmosféru na Zemi, atmosféru spolupráce, nenásilí, spokojenosti, laskavosti, klidu a míru mezi jednotlivci i mezi národy. Během dětství a mládí se z nás stane to, co z nás učiní okolí. V dospělosti se ale můžeme svobodně změnit, je-li to třeba.**

**Svoji životosprávu jsem měnil k lepšímu dlouho, obtížně**, vím moc dobře o co jde a jak pomáhá, když si člověk může své znalosti tříbit, inspirovat se, ověřovat, doplňovat, porovnávat s jinými a když vidí, že v tom díle není sám. Když má přístup k dobrým informacím, když se může s někým poradit a vyměnit si zkušenosti. Během let jsem se postupně zbavil závislostí a zlozvyků - kouření, konzumace alkoholu, kávy, cukru, tuků, potravin živočišného a pšeničného původu, přejídání, překyselení, negativního myšlení a jednání, parazitů a nemocí, odstěhoval jsem se na venkov, jsem klidný a spokojený, naučil jsem se dobře hospodařit, především s životní energií a využívat zdroje energie méně obvyklé, než je jídlo, elektřina, fosilní a jiná paliva atd., naučil jsem se být nezávislý.

Mimořádně důležité bylo moje setkání s frekvenční diagnostikou a léčením frekvenční bio rezonancí (zapping, plazmový generátor), s CDS a metodou Reconnection a praktické ověření preventivních a léčebných účinků strukturované vody z některých pramenů. Použitím zde uvedených rad si lze udržet pevné zdraví a spolehlivou, dobrou kondici, náladu, spokojenost a také lze vyléčit mnoho nemocí a to často i v situaci, která se již zdá beznadějná. Netvrdil bych to, kdybych neměl dostatek praktických zkušeností a výsledků pro mnohé neuvěřitelných.

Všem, kteří se snaží vylepšovat životosprávu, spolupracovat místo boje a násilí, dosáhnout zdraví, spokojenosti a laskavosti, nikomu a ničemu neubližovat a neškodit, dobře vychovávat potomstvo a kráčet po cestách nenásilí, kultivace, poznání a pozitivního rozvoje přeji trpělivost a pevnou víru v úspěch, který se dříve nebo později jistě dostaví, i když to mnohdy jde velmi pomalu. Pomozme dobrému vývoji u sebe, v rodině a pak případně i v širším okolí. Vydejme se správnou cestou, důvěřujme jí, sama nás povede dál. Pokud mohu poradit, pomoci, rád to udělám.

**Antonín Kolinger, [www.kolinger.cz](http://www.kolinger.cz), [antonin@kolinger.cz](mailto:antonin@kolinger.cz), tel. 602 72 30 76.**

# ÚVAHY, PŘEDSTAVY A ZKUŠENOSTI.

Některé úvahy jsou o věcech těžko pochopitelných a přijatelných, ale přesto reálně existujících a velmi pozoruhodných (transmutace, rezonance, inedia...). Je dobré o nich vědět, zajímat se, přestože o nich nechce téměř nikdo slyšet. Až budou jednou lépe prozkoumány a ověřeny, změní pravděpodobně fungování lidské společnosti. Jiné úvahy jsou naopak o věcech nad slunce jasnějších, veledůležitých, ale nikdo o nich neví, nebo nechce vědět, nebo ví a nevěří a proto mlčí. Aby bylo jasné co mám na mysli, dáme si hned úvahy na toto téma. Proč nikdo nevidí budoucnost pozitivně? Úvahy jdou za sebou tak, jak mne napadaly a na [www.kolinger.cz](http://www.kolinger.cz) přidávám další a upravuji starší.

## **PROTI VŠEM.**

**Životní styl založený na omezení spotřeby může v současné době každého jen naštvat a vyděsit**, jsem si toho vědom a prakticky se s tím denně setkávám, protože jsou všichni na spotřebě závislí jednak existenčně (jak by asi vydělávali peníze, kdyby lidé přestali nakupovat?), jednak kvůli svým rozkoším a zažitým stereotypům, které, ač často škodlivé a smrtící nám přinášejí tolik nezbytnou radost, což od našich bližních tak spolehlivě očekávat nelze. Co bych kouřil, kdyby se přestaly vyrábět a prodávat cigarety? Co bych jedl a pil kdyby....., co bych dělal večer, kdyby nevysílala televize, nebyl internet.....? Otázku, jak bych asi spokojeně žil, kdybych neměl parazity, bolesti kloubů, rakovinu....., tu si klademe příliš pozdě. Ani zdravotníky a výrobce léků by nepotěšil klesající zájem o jejich služby a zboží.

To, co píše a způsob, jak jsem se naučil žít předbíhá dobu o pár desítek let. Není na škodu vědět, jak to později může být běžné a mnohé z toho se dá použít už nyní, např. při uzdravování. Je to dobrý a perspektivní program, je užitečné mít nějakou pozitivní vizi, vědět kam směřovat, jak vychovat děti, kam až lze dojít a co to přinese. Naděje do budoucna nespočívá v dokonalejších tabletkách a metodách operací, ve zjednodušení a urychlení rozvodových řízení a počítačových procesů, ve snadnějším nakupování levnějšího zboží, budování lépe vybavených obchodů, armád, v udržování míru působivějším zastrašováním, v omezování zločinnosti zpřísněním trestů a ve zlepšování školství přidáváním informační zátěže.....

Sdělovat lidem, že nemají kouřit, pít alkohol, užívat drogy, přejídat se, jíst cukr a potraviny živočišného a pšeničného původu, že mají být pozitivní, neagresivní, spokojení, laskaví, tolerantní, že mají snížit svoji tělesnou váhu, méně nakupovat a více se pohybovat..... to vše je velmi nepopulární, nechťejí to slyšet, vztekají se, vždyť přeci dělají co mohou a že se nedaří, za to můžou komunisti, kapitalisti, vykořisťovatelé, počasí a sousedi...

**Pokusme se na to podívat s nadhledem, nesobecky, abychom uviděli, že mé informace, zkušenosti a úvahy, které zde předkládám nejsou proti všem, ale pro všechny. Vždyť zdraví, spokojenost, laskavost, bezpečnost, dobré vztahy, nenásilí, mír domácí i globální..... to jsou nějaké hodnoty!**

## **POZITIVNÍ VIZE LIDSKÉ SPOLEČNOSTI.**

**Pokud lidé zjenní a zkvalitní svoji potravu, přestanou zabíjet, budou zdraví, zjenní se jejich chování, ustoupí napětí, agresivita, chuť bojovat a konzumovat a začnou se rozvíjet duchovně. Jak je to prosté, může s tím začít každý a hned. Postupně zmizí strach z nemocí a malých i velkých válek, nebudou totiž.**

**Zajímá mě ekonomie, sociologie, filosofie, futurologie....** Četl jsem pozoruhodné knihy a vyslechl přednášky lidí velmi kvalifikovaných. Jedni tvrdili to a druzí pravý opak a všichni vše dokládali velmi věrohodně. Na jednom se však shodují, a sice, že to dopadne špatně, že jsme projedli svoji budoucnost, poničili přírodu i sebe a hlavně, že vše je nezvratně na postupu špatným směrem, nedá se s tím nic dělat atd. Říkali před deseti léty, že bude za padesát let úplný úpadek, nyní se shodují už na patnácti létech. To mě potěšilo, protože se toho při troše dobré životosprávy asi dožiji, jsem zvědavý, nehledě k tomu, že hoši jistě ještě uberou, jak tak sledují vývoj situace na trhu a politické scéně světa. V Čechách jsou přední odborníci na špatné konce páni Sedláček, Keller a další. Mám je velmi rád, mají znalosti, zajímavé názory, rád je poslouchám. Takových vzdělaných, bystrých, živých, vtipných lidí je málo, jen mě mrzí, že to vidí tak černě.

Stalo se, že po všech pochmurných předpovědích příštího vývoje byl dotyčný expert požádán, zda by nemohl alespoň na závěr říci něco pozitivního. Pokusil se o to, ale po počátečním slibném nástupu zase skončil v beznadějném úpadku. To je velká škoda, vždyť lidem je třeba dát pozitivní vizi, naději a ne je jenom strašit a deptat tím, jak jsou okrádání, zneužívání a jak bude hůře, než se to všechno zhroutlí. Nevím, proč to pánové neřeknou. Je divné, že to nevědí když já, celkem nevzdělaný laik v těchto věcech, to vím. Tuto podstatnou a veledůležitou mezeru v informovanosti obyvatelstva se proto pokusím nesměle vyplnit svojí úvahou o pozitivním vývoji lidské společnosti po roce 2013. Píši o tom i jinde, zde to stručně shrnu, ono je to celkem jednoduché : Svět lidí nyní, v roce 2013 má řadu pozitivních tváří, ale převažují špatné a jde to k horšímu. Nepříznává se to, jsme na to zvyklí, nikoho neděsí přeplněná oddělení onkologie, přeplněné věznice a urychlená výstavba dalších, množství konzumované jedovaté potravy, alkoholu, tabáku a dalších drog, sebevražd, rozvodů, dětí bez rodiny atd.

Horší to samozřejmě může být, ale já myslím, že začínají působit nové pozitivní síly, že je naprosto jasné jaké to jsou, sám to už nějaký čas barvitě popisuji, že brzo nastane obrat k lepšímu a každý z nás se na tomto mimořádně důležitém procesu může podílet a to hned. Já se snažím co mohu, přidejte se. Skončeme s konzumací toho, co nás ničí a zabíjí a pak toho, co je zbytečné, zavádějící, oblbující. Co zbude, toho zkusme konzumovat polovinu, nebo třetinu. Budeme zdravější, veselejší, čipernější, pohyblivější, plodnější, vzdělanější, kultivovanější..... Budeme nezávislí. Ti, co na nás vydělávají velké peníze vydělávat přestanou. Ztratí odbyt. Nehledě k tomu, že to, co oni nazývají bohatstvím bude pro smích. Cenné papíry, bankovky, nějaké karty, pojištění, auta, lodě a letadla....? My zbohatneme - získáme zdraví, spokojenost, pěkné vztahy, čistou mysl, vzdělání a přehled, intuici, instinkt, získáme čas, který jsme dříve projedli, propili, prokouřili a proklábosili ve slabomyslných a zbytečných debatách s popletenou myslí, získáme nezávislost se vším, co k ní patří.

**Pokud se někdo ještě nedovtípl jak na to,** tak tedy - nekuřme, pijme vodu, jezme potraviny rostlinného původu, neužívejme žádné drogy a stimulanty, bydleme, pracujme a pohybujme se v přírodě, pěstujme si svoji zeleninu a ovoce, vychovávejme si sami své děti a nenechme si do toho mluvit..... a nemusíme se obávat budoucnosti. Hospodářská krize tyto tendence podporuje, v tomto je pozitivní a užitečná. Krize totiž nastává, když se věci dlouhodobě vyvíjejí špatným směrem a to je případ současné civilizace. Příliš dlouho se soustřeďovala na rozum, hmotný růst, produkci a spotřebu. Je to jako se zdravím. Když dlouho chybujeme, poškodíme své zdraví a dostaví se nemoc, aby nás vyškolila. Kdo to pokorně přijme a udělá správná opatření, přežije, kdo ne, zemře.

**Jedno riziko v té pozitivní vizi ale je.** Že se tato dobrá informace o odklonu od spotřebního způsobu života dostatečně včas a plošně nerozšíří a jednoho dne přijde hladový dav z města, zabíjí nás a všechno rozkradou. Proto doporučuji přechod na nový, perspektivní režim co

nejvíce urychlit. Potřebné, celkem jednoduché informace šířit a jít příkladem, aby lidé viděli, že to jde a je to skvělé, že to přináší nečekaně dobré výsledky.

**Optimisté, kteří se časem stali pesimisty a nakonec alkoholiky** ovšem namítnou, že praxe ukazuje, že odnaučit se kouřit je obtížné, přestat pít, nebo jíst maso velmi těžké a přestat užívat drogy téměř nemožné, nehledě k hubnutí a jinému neúspěšnému blbnutí, které se masově nedaří, prostě, že to lidi nezvládnou. Že přestat trápit a zabíjet zvířata a pak je sežrat je nemožné, protože bůček a kotleta jsou neodolatelné a nezbytné složky našeho života, bez kterých nepřežijeme atd. Dobrá. Pak si ale tito lidé nezaslouží nic jiného, než ten pochmurný konec, který jednohlasně předpovídají odborníci. O ten se nyní svědomitě a velmi úspěšně starají civilizační nemoci, to je hluboce výchovné a spravedlivé. **Pozitivní role rakoviny, mrtvice, infarktu, astma, cukrovky a dalších je role výchovná.** Dávají nám ultimativní informace a kdo se podle nich nezařídí, zemře předčasně a často v bolestech. Ale rozumné jedince okolnosti a jasná krutá realita donutí ke změně životosprávy. Nerozumní vymřou. Z ekonomie známe samoregulaci trhu, zde je také jakási samoregulace, neviditelná ruka. Každým má svobodnou volbu a jakou cestou se vydá je jen na něm. Na nedostatek informací si dnes jistě nikdo nemůže stěžovat.

## **ŽIVOTNÍ PROCES A STAV.**

**V procesu převládá změna a vývoj, je příznačný pro dobu mládí, dospělosti, společenské angažovanosti, hledání, produkce a reprodukce, péče o rodinu a majetek .....** Rád na to vzpomínám, když jsme měli malé děti a velký podnik, spoustu starostí, příjmů, výdajů, překvapení, vyhlídek, nadějí, plánů, aktivit, úspěchů i zklamání.... Proces je vždy trochu riskantní. Přebývá tu hledání a pokusy. Kdo nehledá a nezkouší, nic neriskuje, ale také nic nepozná, nezažije, nezíská, nevytvoří, neobjeví, nedostane, ani nedá.

**Ve stavu převládá uklidnění, dosažení cílů, a i když nějaké změny a rizika jistě jsou, nejsou podstatná.** Když jdou věci rychle, převládá proces a dynamika, při zpomalení roste význam stavu.

**Převaha stavu nad procesy je charakteristická pro životní fázi uklidnění, užívání a zhodnocování nalezeného, osvojeného. Ustupují závislosti. To je většinou až stáří.** Může to být nejlepší část života, pokud se jí v dobré kondici dožiji. To záleží na životosprávě, jak spravuji svůj život po mnoho let. Lidé se 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. To není dobré.

**Stáří by mělo být dosažením cíle, kdy se rizikový a v mnohém problematický proces mění v žádoucí, naprogramovaný, očekávaný, bezpečný, zasloužený, nezávislý a proto velmi cenný stav.** To může jistě nastat i dříve, než ve stáří.

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

## **INFORMACE, ENERGIE A HMOTA.**

**INFORMACE jsou podstatné, jsou označovány za hlavní měnu současnosti.** Chybí-li energie či hmota a mám dobré, vybrané a uspořádané informace, pak vím, kde obojí sehnat, jak

to použít a pomůžu si. Chybí-li informace, je všechna energie i hmota k ničemu a jsem v koncích.

**Informace získávám uvědoměle i ve spánku, běžném i změněném stavu vědomí,** pomocí smyslů i mimo ně - **instinktem, intuicí.** Nejen z vlastní vůle, jsou mi také odkudsi cíleně zasílány. Proč a kým? Vypadá to tak, že se o mně někdo stará, že mne někdo vede, mívám velmi užitečné sny .....

**Informací je však příliš,** těch k ničemu a **moudrost žádná.** Utonuli jsme v moři stupidních informací. **Uzavření,** povrchní, otupělí, **nereagujeme** na informace užitečné a životně důležité. Nerozpoznáme je. Vědci, spisovatelé, politici, novináři, podnikatelé, umělci, média, mafiáni a šibalové všeho druhu chrlí informace, kalí vodu, aby nebylo vidět jak je mělká.

**Schopnost třídění a výběru informací je důležitá. Tady je třeba moudrosti, instinktu a intuice.** 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 nevšimnete, zaniká jejich význam, nejsou respektovány, jsou rozpuštěny a ztraceny v moři hlouposti. Je ještě třetí dobrý zákon – **co zaseješ, to sklidiš,** zákon příčiny a následku, další už nejsou důležité. Ale kouzelná varianta je neorat, nesít, nestarat se a brát si prostě dary přírody, jak to dělají divoká zvířata.

**ENERGIE** potřebná k udržení a rozvoji života není jen v potravě. **Životní (vitální) energie, energie prostoru** - prána, čchi, ki, mana, tachyon, orgon, energie obecného kvantového pole, energie třpytu, světla, nebo energo-informačního pole, nazývá se různě v různých dobách, tato energie je všudypřítomná v celém vesmíru, obklopuje nás. Každý má schopnost přijímat ji během života v čisté formě **ze vzduchu, světla, Země a Kosmu, zkrátka z prostoru,** ale málokdo ji využívá a vědomě její využití rozvíjí. Škoda.

**Mám takovou představu, zas jen pro své soukromé potřeby:** Rostliny přijímají světlo a ze světla, vody a minerálních látek tvoří své tělo. Sním rostlinu a to světlo si ponechám, to je má výživa, z něj udělám transmutaci cokoli, ostatní vyloučím. Jí-li někdo potraviny živočišného původu, je to totéž, jen složitější, jí tělo zvířete, které jedlo rostliny (světlo). Jím-li rostliny, získám potřebné světlo (prostorovou energii) přímo, snadno. Přes jedení zvířat je to už obtížnější a riskantní, mé tělo to nemusí zvládnout a může se otrávit, poškodit.... A nyní to podstatné – nemusím jíst nic a přímo, bez prostředníka (jídla – rostlin a zvířat) mohu přijímat potřebnou energii ze světla, z prostoru. Jde to. Funguje to. Je to neuvěřitelné. Osvobozující. Úplná nezávislost. Zcela to změnil pohled člověka na svět. Lidé jsou často unavení, bez nálady, ve špatné kondici – nemají energii. Myslím, že je to tím, že nedovedou využívat její nejjednodušší, nejlacinější, nejkvalitnější a stále všude a vždy přístupný zdroj a místo toho se nácívají zbytečnou a drahou zátěží, škodlivou a často jedovatou hmotnou potravou. Za těžce vydělané peníze.

**Základní dávka životní energie** člověka je vrozená a během života se tato energie spotřebovává a také doplňuje, pokud to člověk umí, praktikuje, věří a tuto schopnost rozvíjí. V krajním a skvělém případě lze dosáhnout stavu nezávislosti na hmotné potravě (inedia) a jiných klasických zdrojích energie. Na rozdíl od informací je energie z prostoru vždy kvalitní a k dispozici, někdy a někde se jí kriticky nedostává a následuje utrpení a zlé konce. Proto je dobré umět prostorovou energii přijímat a dobře s ní hospodařit. Jsou místa, kde je její intenzita tak velká, že je vše usnadněno (lesní prameny, chrámy, kláštery, lázně.....).



**Kvalita a délka života poněkud závisí na vrozeném množství životní energie a na schopnosti přijímat a využívat energii z prostoru (světla, vody, vzduchu) a správně s ní hospodařit.**

**HMOTA** se může měnit v energii a energie ve hmotu, potřebnou k tělesné existenci člověka. Proto někteří lidé nemusí jíst ani pít. Transmutují energii ve hmotu, jde to. Hmotu je jen hustá energie. Tak ze světla, zvuku, vibrací.... uděláme vodu, bílkoviny, vitamíny.... Jde to. Blíže v kapitole o transmutaci a rezonanci. Kvantová fyzika a biologie to naznačuje, věda obecná je z toho zoufalá a snaží se to ignorovat.

**Čím horší mám podmínky a schopnosti pro příjem životní energie z prostoru a hospodaření s ní, čím méně to umím a jsem toho schopen, tím víc musím jíst.**

Čím více jím a čím více jím nevhodné potraviny živočišného a obilného původu a potraviny teplem, chemicky a jinak poškozené a upravené, tím více blokuji, omezují schopnost přijímat vitální energii z prostoru a využívat instinkt a intuici..... , tím víc znečišťuji a oslabuji své vnitřní prostředí, imunitu a riskuji onemocnění.

Získávání energie z potravy je nejméně efektivní, protože trávení mnoho energie spotřebuje, účinnost potravy je malá a s potravou dostávám mnoho cizorodých škodlivých látek, které neumí tělo využít, zneutralizovat, nebo vyloučit a tak je musí uložit. Získávání energie z potravy také souvisí s rozkoší, požítkem a znamená **zlozvyk** velmi rozšířený a úporný – **přejídání**. Proto má tolik lidí nadváhu, zácpu, překyselení.... až nakonec onemocní a předčasně zemřou.

**Při správné životosprávě potřeba hmotné potravy klesá** s tím, jak schopnost přijímání a využívání životní energie z prostoru roste. To může postupně vést až do stavu nejedení. Poznal jsem tento proces, tuto proměnu a velmi mě to udivilo a ovlivnilo. Kdyby mi to někdo vyprávěl, nevěřil bych tomu, protože to neuvěřitelné je. Ale když se to stane, nezbyvá než uvěřit. Je možné měnit hmotu v energii, proč by se energie nemohla měnit ve hmotu, zemská nebo kosmická energie ve vodu nebo výživu, prvky a sloučeniny? To je hodně velký a ožehavý problém, kterého se každý bojí, především věda. A lidí nezávislých na potravě, teplu, spotřebě... pomalu přibývá. Skrytě a tiše se rodí nová civilizace nezávislých. To je ovšem pro elitu, žijící z masového globálního konzumu velmi nebezpečný trend. Dovedou se bránit, mají na to prostředky a nezahálají .....

**Někteří lidé – léčitelé, mají mimořádnou schopnost přijímat intenzivně informace i životní energii z čistých zdrojů, z prostoru a obojí případně předávat druhým.** Bývají ve stavu uklidnění, ale také ohrožení, je to riskantní práce. Přestože se daří a je obdivuhodná a užitečná, společnost ji nebere na vědomí. I některá místa jsou na tuto životní energii mimořádně bohatá a je možno ji tam přijímat. Proč nevyužívat účinné metody jen proto, že jim nerozumíme, nechápeme je a nedovedeme je vysvětlit?

**Vždyť stačí když to funguje a umím to využít.** Vysvětlení proč tomu tak je - není důležité. Velký problém ovšem je, že v těchto mimosmyslových věcech, které nelze vědecky vysvětlit, změřit, popsat a ověřit jde snadno a bez rizika podvádět, což se také často děje.

**Nepřeceňujme hmotu.** Je to prý jen hustá energie. Žijeme v prostoru plném rostodivných **energo- informačních silových polí**, které na sebe vzájemně působí, dostávají se do rezonance a tím se vzájemně zesilují, nebo do disonance a ruší se, silnější potlačují slabší atd. Vytvářejme svým myšlením a cítěním pozitivní energo-informační silová pole a vyhledávejme pozitivní místa a společnost pozitivních lidí, kteří s námi rezonují. Pak plyne život vesele a lehce, bez

nesnází, bez velké závislosti na hmotě. To je velmi osvobozující. **Informace jsou opravdu významné.** Zmíním se tedy ještě o léčení s jejich pomocí, o **informační léčbě.**

**Nemoc** je většinou reakce na nějakou akci, následek nějaké příčiny a tedy k jejímu léčení a vyléčení je nutné najít tu akci a příčinu, kvůli které nemoc vznikla. Nemám zde na mysli akutní infekční nemoci, úrazy a podobné stavy, kdy je třeba rychle jednat, ale **nemoci chronické, civilizační.** Znalci se shodují v tom, že **příčina** většiny chronických **nemoci je nehmotná** – psychická, duševní, duchovní, že je to záležitost iluzí, emocí, nesprávných myšlenek, představ, nějakého chybného chování, myšlení a jednání podle špatného programu, negativního myšlení a jednání, negativních zkušeností a zážitků, zklamání, strachu, pocitu viny, špatných činů, které se už nedají napravit, neschopnosti si odpustit.....

Dojde-li k odstranění této nehmotné příčiny, dříve nebo později zmizí i reakce a následky a nemoc může ustoupit. Samozřejmě to neplatí ve všech případech, život je mimořádně pestrý, ale uvedený postup - hledání příčin - se naprosto zanedbává, přesto že je nesmírně důležitý, je to základ velmi úspěšné psychosomatické léčby, která se konečně začala rozvíjet.

Pokud tedy toto platí, je zřejmé, že **některé nemoci lze léčit a odstranit pouhou informací** bez hmotného zákroku, pokud ovšem má nemocný schopnost a chuť na informaci reagovat a snahu nemoci se zbavit, uzdravit se.

Informaci potřebnou k uzdravení je možné dostat slovně – vyslechnout ji nebo přečíst a také neverbálně, tak to činí na příklad **homeopatie.** Působení homeopatického prostředku není materiálního charakteru, ale spočívá v předání informace. Potřebná informace může také přijít ve snu, prostřednictvím vnuknutí, intuice, sugesce a podobně. Uzdravení pak vypadají jako zázračná....

Dostat takovou informaci je akce, příčina. K uzdravení ale musí nutně nastat reakce, musí „následovat následek“. Lidé schopní sebeovládání, sebereflexe, sebeuvědomění, víry a k tomu vybavení účinnou vůlí se mohou uzdravit po obdržení verbální informace, pokynů co mají dělat, aby dosáhli uzdravení. Zareagují, získanou informaci použijí a uzdraví se, vyléčí se. Ostatní, na příklad děti a lidé s oslabenou nebo žádnou schopností vnímání a sebeovládání mohou využít homeopatii, působení léčitele, léčivých míst atd., pokud je k tomu někdo přivede.

**Já věřím, že bych byl schopen se léčit sám.** Zatím to nepotřebuji a doufám, že ani nebudu potřebovat. Posilu, energii čerpám z prostoru, někdy na mimořádných místech, kde je tato energie velmi intenzivní. Pro mne je to třeba okolí lesního pramene Klokočka. Záleží jen na nás, do jaké míry nemoc připustíme, způsobíme si jí a do jaké míry ji pak eliminujeme.

Několik příkladů:

**Bolestivé záněty kloubů** (dna, artritida...). Způsobeny jsou nevhodnou stravou - alkohol, potrava živočišného původu, luštěniny...., to je informace. Převládne-li chuť na tyto dobroty, trpíme po čase dnou. Nechceme-li trpět, ovládneme se, využijeme tu informaci, nejíme vývary z masa, které jsou nejhůřší, ani maso, nepijeme alkohol.... A vyléčíme se, hladina kyseliny močové v krvi poklesne, dna ustoupí, vyléčila nás informace o tom, jak se máme chovat a schopnost tuto informaci využít. Skvěle a rychle působí použití zapperu.

**Dlouhý a intenzivní smutek** po ztrátě životního partnera se projevil na tělesné, hmotné rovině rakovinou. Slovně poskytnutá informace a důkladné vysvětlení bylo neúčinné. Po podání správně vybraného homeopatika smutek ustoupil, i nemoc.

**Vleklé onemocnění ledvin** bylo vyléčeno po radě pít vodu místo kávy, sladkých a alkoholických nápojů a zbavit se strachu. Tato informace, která byla ihned pozitivně přijata a naplněna, vedla během několika měsíců k úplnému uzdravení.

**Silná ctižádost**, snaha uspět, vyniknout a společensky se prosadit nepřinášela očekávané výsledky a to vedlo k onemocnění srdce. Slovní informace o příčině této nemoci byla neúčinná, nebyla pochopena, natož využita. Homeopatickou informaci tělo také nepřijalo. Zajetí představ o slávě, křivdě, neuznání, nespravedlnosti bylo příliš silné. Smrt nastala selháním oslabeného srdce ve věku 40 let.

**Silné, pravidelně se opakující bolesti břicha**, jejichž příčina nebyla lékaři nalezena, byly způsobeny dehydratací. Pila mnoho let jen rafinované, přeslazené, alkoholické a močopudné nápoje, žádnou vodu. Byla jí poskytnuta informace o nutnosti pít alespoň dva litry měkké, strukturované, pramenité vody denně a ostatní umělé nápoje omezit. Začala ještě ten den. Bolesti, které se vracely denně dvacet let po dvou týdnech zmizely a už se nevrátily. Čím byla vyléčena? Informací.

**Opakované zápal plic dítěte** s velmi těžkým průběhem byly při nástupu jednoho z nich definitivně zažehnány podáním správně vybraného homeopatika. Večer byl přivolaným lékařem zjištěn oboustranný zápal plic s vysokou horečkou a předepsána antibiotika. Krátce po té na radu homeopata (telefonickou) jsem sehnal potřebný přípravek a ráno bylo dítě bez příznaků nějaké nemoci. A tak dále.

**Takže tu je tato informace:** Když se dostaví nemoc, je dobré udělat inventuru iluzí, emocí, zlozvyků a životosprávy a trochu to ladit k lepšímu. Když to moc nefunguje, požádat o pomoc homeopata, aplikovat zapping.... Pak až, když se věc nelepší, by mělo nastoupit běžné evropské mechanicko-technicko-chemicko-fyzikální lékařství, tedy pokud není nemoc tak akutní, že je třeba jednat okamžitě. Informace, informace, informace. Vědět a věřit. Dobrou životosprávou nemoci předejít a když už nastala, tak ji dobrou životosprávou vyléčit. Za pomoci dobrých informací.

## **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, počítatelné, jasné.

**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 a takové budou i výsledky jejich práce. 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? Pracovat na sobě.** Na svém zdraví, kondici, kultivovanosti, vzdělání, programu, každý sám na sobě. To je v naší moci a začít můžeme hned. A když to zvládneme, zkusme to naučit někoho dalšího, třeba své dítě, přátele.... Dobrý výsledek se

projeví v součtu. Možná. Někdy. Snad. **To je jediná cesta, jediné řešení, které je nadějně.** Udělat ze sebe kvalitního voliče a pak třeba kandidáta, kvalitního, zdravého člověka a pomáhat k tomu ostatním.

**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 války.

## **TRANSMUTACE.**

Transformace je změna formy. S tím věda problém nemá, člověk ji zvládne vysvětlit i vědomě, kontrolovaně provést.

**Transmutace je ovšem změna podstaty**, něco se změní v něco zcela jiného, hmota se mění v jinou hmotu nebo v energii a naopak, energie se promění ve hmotu, to vše v nekončícím množství variant v prostoru i čase. Transmutace prvků v živých organismech je provázána čistým energetickým ziskem. Věda si s ní neví rady. Vědomě a kontrolovaně, na přání se provádět nedá. S jistotou, vědecky, byla prokázána přeměna sodíku na hořčík, draslíku na vápník a manganu na železo. První krůčky. Semínka pohanky, sóji, hrášku a jiná, pěstovaná ve dvakrát destilované vodě klíčí a rostou, prvky se v rostlinách množí – živý organismus transmutuje z prostorové energie prvky, hmotu pro své potřeby.....

**Transmutace je všudypřítomná.** Vědecky ji zkoumat nelze, odporuje to známým zákonům a existenci transmutace nelze ani vyvrátit, je tu prokazatelně. Jen člověku odmítá sloužit jak by si přál, člověk jí nerozumí. Co se chudáci alchymisté nadřeli a žádná běžná hmota, voda, kámen, rtuť ne a ne se proměnit ve zlato. Nějak tu transmutaci nemáme pod kontrolou, proto je neoblíbená a lidé ji ignorují, nevěří že existuje, místo aby ji obdivovali a využívali.

**Nesoudně milujeme jen to, co dovedeme vysvětlit, pochopit a ovládat a žijeme v přesvědčení, že je to skoro všechno.** Ale je toho pramálo.

Zvládnutí procesů fyzikální, biologické a konečně i společenské transmutace je velkou a možná jedinou nadějí příznivého vývoje světového lidského společenství a základem nové civilizace po dosažení úplné nezávislosti, tu transmutace umožní.

Pokud se zbavíme odporu k nevysvětlitelnému a pokorně přijmeme fakt, že nejsme geniálními pány světa, vesmíru, nýbrž jen jeho celkem zanedbatelnou a v mnohém dříve i nyní odpudivou součástí, pak můžeme začít chápat transmutaci ne jako prvek nepřátelský a nebezpečný, ale jako něco, co je třeba respektovat a rozvíjet, co může za jistých okolností podpořit a zachránit naši existenci a pomoci při řešení problémů, které se zdají být pomocí vědy, politiky, techniky a všech našich dovedností a poznatků neřešitelné. A těch problémů jednotlivců i společnosti je opravdu dost. Mám dojem, že bez přirozeně a skrytě fungující transmutace by tato civilizace už nebyla, protože většina lidí je živena mrtvou, znehodnocenou a nekompletní potravou a často žijí v podmínkách, které jsou se životem neslučitelné. Přesto žijí.

Pochopení a využití fyzikální a biologické transmutace může vyústit v transmutaci společenskou a v dosažení všeobecné shody, spolupráce, spokojenosti, laskavosti a míru, což bylo a je dosud jen snem a utopií. Transmutace za určitých okolností umožňuje stav, ve kterém lidé nemohou trpět nedostatkem a ve kterém chybí motivace k boji, konkurenci, soutěži, konfliktům a násilí. **Jednak proto, že je všeho dost, jednak proto, že to více méně nikdo nepotřebuje.** Někteří velmi pokročilí učenci a učitelé jsou toho názoru, že zvládneme-li všechny stupně transmutace, libovolný vznik a přeměnu hmoty a energie, dojde k všeobecnému nasycení, k celosvětovému odklonu od spotřebního způsobu života, zakotveného ve vysoce ceněné a nerovnoměrně rozdělené hmotě. To je úžasná vize. Jak ale pokročit v jejím uskutečnění? A je vůbec možné člověka nasytit? Kde končí jeho potřeby,

chutě, nároky a chamtivost? Kdyby byl každý patník u silnice ze zlata, bylo by zlato bezcenné a lidé v klidu, nebo by se vyvraždili v boji o patníky?

**Umírnění lidí** stále vzrušených, chamtivých a rozjitřených touhou po požitcích, hmotném majetku a statcích sotva nastane jejich přesvědčováním, že majetek a rozkoše nemají cenu a že je dobré žít skromně. Možná, že nasycením hmotných potřeb ztratí tyto potřeby význam a hodnotu, jak to ostatně platí obecně u všeho co je v nadbytku a proto se o to přestane bojovat. Musí to ale být provázeno kultivací člověka, jeho duševním a duchovním rozvojem, jinak povede všeobecný dostatek ke smrti z přesycení, jak už lze v bohatých lokalitách pozorovat. Konkrétně, jasným základem této kultivace je výchova k míru, nenásilí a pozitivitě, pochopení systému preventivní životosprávy a působení a významu principů uvolnění a zpevnění a jejich rovnováhy i rovnováhy obecně. Výchova v rodině, ve škole, po celý život. Tak vzniká pozitivní ergo informační silové (kvantové.....) pole člověka, schopné rezonovat s polem universální prostorové životní energie a tím se dobíjet, tuto energii čerpat. Zažito, ověřeno, funguje to.

**Někteří lidé jsou schopni dosáhnout trvale stavu žití ve skvělé kondici bez jídla a často i bez vody, jak jsem to popsal v kapitole inedia.** Stále se k tomu vracím, nedá mi to pokoj. Vysvětlit se to dá jen tím, že jejich organismus je schopen rezonance s určitými energetickými poli a transmutace, přeměny energie prostoru, světla, zvuku ... ve hmotu - vodu, minerální látky, organické i anorganické sloučeniny, potřebné k životu. Popisují pak svůj stav jako stav neobyčejné lehkosti, spokojenosti, nezávislosti, míru, čistoty, jiného vnímání reality bez potřeby cokoli soudit, hodnotit, ovlivňovat, zasahovat do dění... Jiní lidé toho schopni nejsou, i když se velice snaží. Mnohdy jim ani tak nechybí energie z jídla, když nejedí, ale chybí jim rozkoš z jeho požívání. Většinu dalších lidí nejíst ani nenapadne a považují to za naprostý nesmysl a trvalé žití bez jídla za nemožné.

**Transmutace je mnoha věrohodnými a kdykoli opakovatelnými pokusy dokázána.** Slepice, které nikdy v potravě nedostaly vápník nesou vejce s vápennou skořápkou atd. Většinou velmi špatně, jednostranně a stereotypně živení lidé přesto žijí. Proč asi. Schopnost transmutace není u každého stejná. Možná, že právě schopnost transmutace organismu rozhoduje o jeho schopnosti žít dlouho a kvalitně, nebo krátce a mizerně. Tato schopnost se dá rozvíjet. Souvisí s duševní a duchovní úrovní jedince, jeho pozitivitou. Lidé, žijící bez jídla a pití po desítky let mají ty nejlepší lidské vlastnosti, jsou spokojení, laskaví, tolerantní, poctiví, citliví a soucitní. To o něčem svědčí. Možná se rozvojem těchto vlastností rozvíjí a vzniká i schopnost rezonance se vším podobným a následně schopnost transmutace.....

**Transmutaci se nelze naučit,** stačí jí umožnit rozvoj tím, že věřím, že existuje, že mi je nesmírně užitečná a umožňuje mi pokročit. Stát se dobrým, aby mohla nastat posilující rezonance se vším dobrým. Doporučuji číst texty pana Mishio Kushi – Duchovní cesta, Kámen filosofů....., tam je vysvětlení.

Někteří lidé s nadváhou a obézní jsou možná takoví proto, že u nich samovolně, nevědomě, bez znalostí a úsilí probíhá využívání transmutací prostorové energie a všechno jídlo, které snědí, i když je ho málo, tak směřuje do zásob, je navíc. Často tvrdí, že skoro nic nejedí a někdy je to i pravda a přesto nehubnou.....

## **REZONANCE A BIORYTMY.**

**Rezonance je souznění,** ohlas, odezva, vzbuzení podobných citů nebo myšlenek v jiné osobě bez ohledu na čas a vzdálenost..... Rezonance je tím silnější, čím více jsou si rezonující subjekty podobnější. Rezonovat může hmota, třeba struny, ale i elektrická, magnetická, ergo-informační, kvantová a jiná silová pole, která jsou charakteristická pro všechny úkazy živého i neživého světa, vytváří je i srdce (city), DNA a mozek (myšlenky) člověka. Silou myšlenek,

vědomím, vírou je možno působit na hmotný svět. Zdá se to nepravděpodobné a funguje to. **Vše, co se mnou začne rezonovat je ke mě přitahováno** a vstoupí do mého života. Tak, jsem-li pozitivní, rezonuji se vším pozitivním a to vstupuje do mého života. A naopak. Jsem-li zaujat nemocí, jsem nebo budu nemocný, jsem-li zaujat láskou, potkám lásku, mám-li strach, dostaví se to, čeho se bojím, pokud nenávidím, přitáhnou k sobě nenávisť, jsem-li dlouhodobě a pevně o něčem přesvědčený a soustředěný na to, stane se to, dobré i zlé, myšlenky a city mohou vytvářet i měnit hmotu, jakkoli se to zdá neuvěřitelné. Věda to nemůže potvrdit ani vyvrátit, nemá na to nástroje, je to mimo její pole působnosti. To souvisí s transmutací, vysvětluje ji to.

**Vzájemné působení - interakce energo-informačních polí**, jejich energií - nesouvisí s morálkou nebo užitkem....., jen reaguje na námi vyslané a přijaté impulzy, rezonuje, nebo ne. Tak mohu účinně vytvářením svých citů, představ, myšlenek, postojů ovládat svůj život, svůj svět. Změním-li své negativní myšlení, svůj negativní postoj v určité věci na pozitivní, nebudou už lidé a události, které se mnou v tomto negativním poli rezonovali schopni dál reagovat a na mne působit, zmizí z mého života a ten se očistí.....

**Lehce, radostně a bez zábran věřím v dobro** (ignoruji zlo) a proto ke mně dobro lehce, radostně a bez zábran přichází a vše negativní se mnou rezonovat nemůže, nejsme na podobném kmotočtu. Mohl bych to dělat i naopak a potýkat se se smůlou a nezdary. Tak se lidé, zvířata, rostliny, stromy.... mohou vzájemně ovlivňovat, posilovat, podporovat, nebo oslabovat a ničit v závislosti na tom, jaká pole tvoří a do jakých rezonancí tím vstupují, co k sobě přitahují a co od sebe odpuzují. To je zajímavé téma, jedno z nejdůležitějších pro zdraví a spokojenost v životě. Vytvářením představ, myšlením a cítěním formuji svůj svět, tvořím energo-informační pole, schopná rezonovat se vším pozitivním, tím násobit svoji sílu. Jedna z nejlepších publikací na toto téma, stručná a jasná, je : Pierre Franckh – Zákon rezonance.

Ve věcech nezávislosti, transmutace, rezonance a zásadní duchovní proměny lze dosáhnout pokroku, když pochopím o co v podstatě jde. Mám ale dojem, že ne každému je tato schopnost dána a že ne u každého ji lze rozvíjet. Koho však tyto věci zaujmou, přitáhnou a podrží, ten uspěje. Jen pozor, okolí nemá moc pochopení.

**Existence biorytmů** a jejich ověření a fungování je mimo jakoukoli pochybnost, věda je však neuznává. Z toho je vidět, že si se spoustou věcí věda neví rady a nás to nemusí znepokojovat. Je toho hodně, co odporuje vědeckým principům a zákonům a přesto to funguje a lze toho využívat. Co jsou biorytmy najdeme na internetu pod tímto heslem a můžeme se spolehnout, že naše tělesná, intelektuální, i emocionální kondice bude odpovídat křivkám biorytmů. Necítíme-li se dobře, podívejme se na naše křivky pro ten den a uklidní nás to. Pochopíme, že momentální nepřízeň není ničím zaviněna a je prostě zhůry dána a je třeba ji jen v klidu přečkat a nehladat příčiny ve svých chybách a nedostacích, je zbytečné se trápit.

## ZMĚNA NÁVYKŮ.

**Tomuto tématu se nevěnuje žádná pozornost.** Při tom je to tak obtížné, tak potřebné, tak rozhodující a důležité.

**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. Počítejme 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 se

přejídat, jíst potraviny živočišného původu, nebo přestal jíst úplně. Můžeme se ocitnou v izolaci, opuštění, nepochopení.

Změnou myšlení, jednání, nebo jídelníčku.... se například z úspěšného podnikatele či milence může stát méně úspěšný. Když přestaneme kouřit, může nám náš původně voňavý kouřící partner začít smrdět..... **Když se očistíme, začneme víc vidět a vnímat špínu a také nám začne víc vadit.**

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

**Partneři, rodina.... by měli postupovat společně,** jinak hrozí nepochopení a konflikty, poškození, nebo dokonce rozladění, přerušování rezonance, nutné k příjemnému a harmonickému soužití. Změna návyků a tím životosprávy znamená změnu programu, přeprogramování každé jednotlivé buňky i celku a to není jednoduché a lehké. Trvá to sice dlouho, ale většinou jsou to změny nevratné, nikomu se už pochopitelně nechce vracet k horšímu.

**Byl jsem před léty 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 dost 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 korun, měli jsme 120 zaměstnanců a báječný předpoklad dalšího růstu.

Přijel jsem na výstaviště a procházel pavilony. Pozoroval jsem podnikatele, většinou 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 nich, 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 140 km/hod. To je hodně. 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 asi datuje můj ústup z konzumního prostředí** a také postupná redukce našeho podnikání. Někdo by si mohl myslet, že truchlím nad tím, že už nemám stovky zaměstnanců a velké obraty a zisky. Netruchlím. Náš podnik je nyní malý, ale dobrý a produkuje kvalitní věci i služby, pracují v něm spolehliví lidé, jsme v klidu a spokojení, vše má lidské měřítko. Nábytek, který děláme na zakázku už více než 30 let je mimořádný, užitečný a prvotřídní a na žitný bio chléb a další žitné pečivo, které pečou v nové pekárně jsem hrdý, má skutečně dobré dietetické vlastnosti, pomáhá lidem překonat nadváhu, zácpu, špatnou kondici, nemoce. Lidé zjišťují jak jim prospívá a zvykají si. Myslel jsem si, že to půjde rychleji, ale dobré věci se prosazují pomalu, je to neustálá zkouška nadšení, trpělivosti a víry..... Tak se změna v životosprávě promítla do mého podnikání.

**Při odvykání je dobré používat substituční metodu,** tedy nic si nezakazovat, neubírat, ale naopak přidávat, až nové, nezávadné, nahradí a vytlačí staré, škodlivé. Pít hodně vody před odchodem do hospody, nevypijeme pak pánové tolik piva, přidat jáhly a nahradit jimi postupně knedlíky, přidat žitný chléb, který postupně vytlačí pšeničné pečivo, přidat bylinné čaje, které mohou zastoupit pravý čaj a kávu, naučit se vařit kroupy a žito místo knedlíků, rýže a

pšeničných těstovin..... Nic si nezakazují, jen v době a situaci, kdy jsem zvyklý si škodit dělám něco podobného co neškodí, až se zlozvyk vytratí a zvyknu si na nové.

## JE MOŽNÉ SE OVLÁDAT?

Ano, ale je to velice obtížné. Je to základní problém, víme toho hodně, ale realizace vážne. Při každém nápadu, myšlence, sklonu k něčemu, o čem víme že je to nevhodné je potřeba se zastavit a začít intenzivně, soustředěně myslet na podstatu věci a na následky. Umění ovládat se vyžaduje dlouhodobý nácvik a má obecný význam. Potlačujeme chuť na nevhodnou potravu, drogu, sex, potlačujeme negativní myšlení, hodnocení, agresivitu, násilí a mnoho dalších zlozvyků.

**Doporučuji substituční strategii** – tedy metodu, kdy si sice něco odepřeme, ale nahradíme to něčím neškodným, nebo dokonce prospěšným. Boj před cukrárnou vyhraje po přemístění k jiné prodejně, kde koupíme banán, jablko, broskev, meloun, to je také sladké. Budeme-li pít 2-3 litry vody denně, určitě pak nevypijeme tolik sladkých a alkoholických nápojů ....

**Ovládání skvěle nacvičíme pomocí půstů.** Většinou to lidé sami nezvládnou, je třeba hledat podporu, učitele, společnost lidí s podobným cílem, nějakou silnou motivaci a nečekat, až se tou motivací stane bolest a nemoc. Několik let jsem se každé ráno probouzel s myšlenkou, že už nebudu kouřit. A nic. Byl jsem na to soustředěný tak dlouho, a nic. A pak, jednoho krásného dne se to stalo. Skončil jsem. Už je to desítky let. A s alkoholem a kávou to samé, roky mě ta závislost denně trápila a jednoho dne - dost. Stačilo. A že bych se k tomu vracel, to opravdu nehrozí. A nyní je asi řada na jídle.

Ale to nejsou věci sami od sebe, to je odpracované, odtrpěné, tolik porážek, neúspěchů a zklamání že jsem to nedokázal, a pak jednou přijde úspěch, když vytrvám, když se nevzdám. To samé s nadvahou a jídlem na noc, potravou živočišného původu..... To všechno kdysi bylo a už není, teď mám krásný, lehký život. Něco jde rychle, něco pomalu a něco vůbec. Je možné se ovládat, ale chce to klid, čas, soustředění, pokoru a trpělivost. Vše, co jsem si skutečně přál, se stalo. Co jsem chtěl, mám, toho jsem dosáhl a co nemám, to jsem nechtěl. Ale termín splnění si diktovat nemůžeme a jistota výsledku chybí. Nejdůležitější je nevzdat se, být trpělivý a soustředěný na svůj dobrý program a nenechat se otrávit neúspěchy, vědět, že něco jde rychle a bez nsnází, ale něco může trvat dlouho, než se to podaří. Nenechat se zviklat lidmi a jejich komentáři, hodnocením a výsměchem. Je tolik nezdarů, ale je dobré vědět, že v tom člověk není sám a že to má hluboký smysl, význam a že vytrvalost a soustředění dříve nebo později výsledek přinesou. Je možné se ovládat, to je jisté, a je možné dosáhnout neuvěřitelně dobrých a nečekaných výsledků, o kterých jste na počátku ani nevěděli, neměli představu o jejich existenci.

## TĚLO, DUŠE A DUCH.

Zeptáte-li se, co je duše, co je duch, odpoví vám, běžte do háje s náboženstvím. Ale to je omyl, nejde o náboženství. Udělal jsem si v tom pořádek, jasno. Mám jednoduchou představu pro své potřeby:

**Tělo** je hmotné, má smysly, svaly, orgány, chodí, krmí se, pracuje, je aktivní a odpočívá.....

**Duše** (mysl, myšlenky) umí číst, psát počítat, myslet, vytvořit představu, obraz, plán, program a má i cit, miluje i nenávidí. Je závislá na těle, je jeho produktem, a její funkce se dá popsat třeba pozorováním činnosti mozku, smyslů a orgánů. Myšlenky se rodí podle toho, jak tělo jí,



pije, pohybuje se , vidí, vnímá.... **Duševní život stejně jako tělesný z větší části ovládáme vědomím, je v naší moci.** Rozhodneme-li se věřit, věříme, chceme-li trpět, trpíme... Tělo i duše – produkt těla, obojí je konečné, závislé na hmotě, smrtelné, po smrti obojí zanikne a hotovo.

**Duch** nemá se hmotou a se smysly, s tělem společného nic. Je universální, nekonečný a nesmrtelný, věčný a pokud si to zasloužíme správným životem těla a duše, je nám zřejmě podle mé zkušenosti ku pomoci. Je to oblast jiné, stálé existence, instinktu, intuice, vnuknutí, jasnovidnosti, předtuchy, mimosmyslového, nefyzikálního vnímání a života, astrálního, nekonečného bytí, veškerenstva, centrály, Universa, Boha, nebo jak tomu chcete říkat. **Široké a jasné vědomí duchovní identity, sjednocení ducha s tělem a duší je smyslem všeho, co dělám.**

**Duchovní záležitosti nejsou v naší moci, nemůžeme je během tělesného života ovládat, ale můžeme jim určitým způsobem tělesného a duševního života, dobrou životosprávou dát příležitost, aby se projevíly.**

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, čest.... Čím nebo kým jsme byli vedeni? Při vši úctě k naší pokročilosti a 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. To vše jen rozdělilo lidi na nepřátelské skupiny, zavinilo spoustu válek, mučení, vraždění, utrpení a ta hrůza trvá dodnes. Vystačím s představou jak funguje tělo, duše a duch, bez pohádek a ideologie. Čím méně jsem závislý na hmotě (sexu, jídle, majetku....), tím více jsem schopen žít svobodně, čistě - duchovně. Ztracený, zatoulaný duch, kterého zahnal rozum se ke mně vrací.

**Tělo a duše jsou individuální a velíme jim, je otázka, nakolik nás poslouchají. Duch je společný, obecný, je to velký pán a dělá si co chce, dopřeje nám co si zasloužíme a vysloužíme.**

**Tělo, duše a duch jsou jeden celek,** vzájemně se po celý život prolínají. Poškodíme-li jedno, projeví se to i na druhém, třetím a na celku. Stejně tak když jedno napravíme. Proto lze skrze duši léčit a rozvíjet tělo a funguje to i obráceně. Péčí o tělo a duši, dobrou životosprávou možno asi dospět k dobré spolupráci s duchem. Představuji si ducha jako Anděla strážného, který je nám ku pomoci tím raději, častěji a vydatněji, čím lépe spravujeme své tělo a duši. Komu se tato správa daří – žádný boj, násilí, zloba, vztek, strach atd., ten má štěstí, to je - Andělovi se to líbí a spolupracuje, pomáhá, pečuje. A naopak má někdo smůlu.

Tak může být někdo po zásluze odměněn a podporován a jiný ponechán bez pomoci svým chybám, omylům a zlým skutkům. To je jen má představa, jen pro moje potřeby, nehlašám novou, starou ani jinou víru, teorii, nehlašám vůbec nic. Tato představa mi pomáhá v dobrých snahách a utěšuje mě při nezdarech. Je to má soukromá věc, musel jsem se s tím nějak vypořádat. Dost mne to uklidnilo.

Velkou konzumací potravin živočišného původu – to je záležitost těla, roste agresivita v chování – to je záležitost duše a slábné podpora ducha - instinkt.... Konzumace cukru (tělo) se snižuje schopnost soustředění (duše) atd. Kdo má takové informace, které získal na příklad studiím makrobiotiky, může si vytvořit dobrý program. Třeba omezením spotřeby masa snížit svoji agresivitu, nebo omezením spotřeby cukru posílit svou schopnost soustředění.... Tu posílí třeba i používáním židle pro dynamické sezení, která udělá dobrou službu páteři.... To je péče o tělo. A pak se může stát, že po řadě takových pozitivních úprav a řadě let, kdy se o sebe

dobře staráme se objeví i něco z oblasti ducha. Samo od sebe. Někdy ve snu, někdy v bdělém stavu a někdy nikdy.

**Emoce souvisejí s orgány.** Ledviny – strach a odvaha, játra – hněv a laskavost, plíce – smutek a radost, slezina – krutost a soucit, srdce – nenávisť a láska atd. Po poškození určitého orgánu se mohou objevit jemu odpovídající emoce a dlouhotrvající emoce mohou vést k poškození příslušného orgánu.... Uhodíme se do ledviny a časem se začneme bát, nebo když se léta něčeho bojíme, naše ledviny se zhroutnou, bolí, přestanou fungovat.... Takové úžasné a pravdivé informace podává makrobiotika, člověk se nestačí divit. Věda dobrá, užitečná.

**Jel jsem jednou autem v Africe, daleko** 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 v neděli pracovat a případné překážky bych mohl objet terénem a že to zkusím projet. Projel jsem bez problémů a v noci 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 zatáčkou za intenzivní bolesti ledvin a silného brždění 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 několik podobných příhod. Tak se projevuje duch.

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 pravděpodobně v pořádku i duši a může se spolehnout i na úkazy duchovní, jakými jsou instinkt, intuice, předtucha.... Dám tedy do pořádku své tělo. Začnu třeba u takových maličkostí, jako je odkyselení, odstranění nadváhy, zácpy, pravidelný jednodenní půst, nepřejídání se, abstinence, trocha přiměřeného pohybu každý den na čerstvém vzduchu, cvičení na udržení pružnosti, síly, prohloubení dechu, rozvíjím se duševně, odhalím své iluze a emoce a uvedu je na správnou míru, rozvíjím důvěřivě a nadšeně svůj pozitivní program a nedám na to, že se občas nedaří. Pan Werich říkal, že **nejdůležitější je nenechat se otrávit**. A asi neměl na mysli jen jedovatou stravu. Když se nenechám otrávit a dospěji k laskavosti, spokojenosti a nenásilí, jistě se objeví i duchovní podpora.

**S tím duchem je to hodně záhadné a tak ještě nějaké příklady.** Chtěl jsem před léty soustředit své podnikatelské aktivity, vývoj, výrobu i obchod do jednoho většího objektu a tak jsem ho hledal. Nakonec po velkém vybírání zůstaly dva. Továrna v Děčíně mimo provoz, rozlehlá a v dobrém stavu a továrna v Lomnici nad Popelkou, menší a ve špatném stavu. V Děčíně to bylo na první pohled větší, výhodnější, lepší poměr kvality a ceny. Strávil jsem tam se zástupci majitele celý den prohlídkou a jednáním a nakonec bylo třeba se rozhodnout a podepsat závazně smlouvu, ležela přede mnou na stole. Byl chladný, tmavý a vlhký listopadový podvečer, ticho. Řekl jsem jim, nezobte se pánové, ale jedná se o závaznou věc a tak si musím ještě promluvit se svým radcem. Za hodinu se vrátím a řeknu vám své rozhodnutí. Nebyl jsem v tu chvíli schopen se rozhodnout, rozum to spočítal a řekl ano, podepiš. A něco v pozadí řeklo pozor. Pánové rozmrzele souhlasili a já odešel do auta. Popojel jsem o dvě ulice vedle, nechal běžet topení, sklopil opěradlo, sundal brýle, pohladil si oči a během několika minut jsem spal jako dudek. Za 40 minut jsem se probudil a měl jsem jasno, vrátil se s omluvou a oznámením, že továrnu nekoupím. Bylo mi to naprosto jasné, bylo vyřešeno, byl jsem si jist. Slíbil jsem jim, že nabídku předám známému, který také něco podobného shání a to jsem udělal. Byl to podnikatel úspěšný, chamtivý, bojovný, buldozer, což tedy já nejsem. Koupil to a za pár let se ukázalo, že si moc nepomohl, samé nečekané komplikace se sousedy, úřady, kontaminacemi, záplavami atd. Já v tom roce na Vánoce koupil

tu ubohou opuštěnou továrnu v Lomnici nad Popelkou (zdálo se mi o ní něco hezkého), začal jsem ji opravovat, je to už dvanáct let a stále s tím nejsem hotov, ale daří se, mám z toho radost i užitek. A není to žádný drobeček, za komunistů v té pekárně údajně pracovalo přes 600 lidí. Je zajímavé, kolik důležitých pokynů, rad i napomenutí jsem dostal ve spánku a kolikrát jsem bleskově a správně reagoval naprosto bez přemýšlení.....

(Síla ducha prý roste modlitbou, meditací a nezištnou pomocí potřebným. Je to tak.)

**Co se má stát, to se stane**, pochybnosti a netrpělivost jsou politováníhodní škůdci. Mám dojem, že je tu nějaký vyšší, nadřazený a dokonalý organizátor, který má zcela racionální povahu, kterému nic neunikne, dělá si co chce, dělá to dobře, je svrchovaně nezávislý, spravedlivý, bez hranic a já mu říkám DUCH. Krom toho od jisté doby vnímám pevný vztah **příčiny a následku**, který je také asi doménou ducha a který spolehlivě zajišťuje, že vytvoříme-li, ať už myšlenkou, nebo činem nějakou příčinu, vrátí se nám dříve nebo později zaručeně odpovídající následek, kterému nelze uniknout, což je vysoce a krásně spravedlivé. Mám spravedlnost odmalička rád, ale soudy nesnáším, spravedlnost zřejmě funguje i bez nich a co se zaseje, to se sklídí.

Často opakují : **Být spravedlivý znamená hlavně nesoudit**. Mohou být tedy soudy spravedlivé?

### **Žijeme trojím životem – veřejným, soukromým a intimním.**

**Veřejný život je viditelný, hmatatelný.** Zaměstnání, zábava, každý nás tu může oslovit, podat nám ruku nebo nás uhodit. 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.

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

**Intimní život se týká pouze jedince.** JÁ a nic víc. Chybí-li intimita, je-li vše odhaleno, vyzrazeno, rozpatláno, posouzeno, zveřejněno, zhodnoceno a znehodnoceno, je to zlé. Význam slova intimní se dnes všeobecně redukuje na oblast těla a hlavně sexu. U mne má jiný význam. Určuje a pojmenovává zcela uzavřený vnitřní svět člověka. Intimní život je základ, na kterém stojí dům života soukromého i veřejného.

**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 nás vědělo – a tedy – aby vše mohli řídit a kontrolovat, využívat a zneužívat. Stejně tak v soukromém životě by naši blízcí ze stejných důvodů chtěli o nás vědět vše. Ale to nedoporučuji.

**Soukromé věci by se neměli objevit na veřejnosti a intimní věci by se neměli 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 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, ukáží. A jaký je výsledek? Deprese.

**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 můžeme z ničeho nic přijít o práci, koníčka, svobodu, majetek, pověst, čest, důstojnost, o život atd. Stejně tak se může zhroutit život soukromý, opustí nás partner, děti, rozpadne se rodina, zradí nás 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. Mě to postihlo ve věku 33 let, to už je dávno.

**Chráním tajemství intimního života, jádro své osobnosti, jako nejcennější poklad. S tím se nikdy nikomu nesvěřuji - a nikoho s tím neobtěžuji.**

**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 opatrně 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 ztuha, nebo vůbec. Měním sebe, svůj postoj. Tvořím správně své představy, svůj program a jsem spravedlivý, tedy nesoudím. Tím, jak se měním, mění se automaticky i svět, jsem jeho součástí.....

## **JEDNOTA TĚLA, DUŠE A DUCHA.**

Tisíce let člověk rozvíjel svou duši (mysl, rozum) a tím se rozcházel se svým duchem, ztrácel celistvost. Pak se jeho materiálním, spotřebním zaměřením začala rozcházet duše s tělem a z člověka je pytlík, trubka, která se jen naplňuje a vyprazdňuje, když jí vepřové a civí na televizní seriál. Stereotypně jí, pije, pracuje miluje a je – li válka, vraždí. Nedělá mu to potíže. Cit, instinkt, intuice, soucit a další vlastnosti ducha jsou pryč. Preventivní životospráva vede k návratu ducha, k jednotě a celistvosti člověka, v tom je její největší význam.

**Přemáháme-li svůj přirozený charakter** - rozdělujeme tělo a duši, rušíme harmonický celek, jeho rezonanci, naladění. Dříve nebo později se to projeví špatnou náladou, negativitou, rozladěností, špatnou kondicí, únavou a naposled nemocí. Uzdravení je možné pouze opětovným sjednocením duše a těla, následně snad, alespoň trochu i ducha. Jak si takové rozpory rozdělující duši a tělo představit? Máme je všude kolem sebe, jsme jimi v tržní společnosti zavaleni od drobných po zásadní. Proto je tolik problémů všeho druhu a nemocí. Jsme totiž stále nuceni dělat něco jiného, než je nám vlastní, přirozené a příjemné. Obrovská nabídka tržní společnosti nás táhne do všech stran, protichůdně, chtěli bychom to i opak.

Oblékáme se jak si přeje partner nebo zaměstnavatel a ne podle svého, jde nám především o peníze a ne o klid, mír a radost (v práci, v rodině...), žijeme nebo pracujeme s někým zlým, nepříjemným, nevhodným jen proto, že nejsme schopni vztah ukončit, nebo nechceme protože je výhodné setrvat, děláme věci kvůli společenskému ohlasu nebo penězům a ne podle svého citu, žijeme v prostředí, které je nám cizí, v nepříjemné, obtížné společnosti, špatně organizované rodině, obci, státu, říkáme a děláme něco, čemu nevěříme, co je proti našemu citu, přesvědčení, zásadám – jen kvůli hmotnému prospěchu, nebo ze strachu, děláme práci, která nám nesedí a nenacházíme sílu to změnit, víme o svých zlozvycích, o tom jak nám škodí a nejsme schopni se jich zbavit..... tak jsme v rozporu, tělo je odděleno od duše a obojí má

daleko k duchu. Pak nám nemoc klepe na dveře a nevyлéčíme se, dokud neuvedeme okolnosti svého života do souladu se svými skutečnými, přirozenými potřebami a nenastane jednota, harmonie, rezonance všech částí našeho celku.... bez iluzí, emocí, rozporů..... To je základní podmínka udržení zdraví, případně vyléčení nemoci. Jednota těla, duše a ducha.

**Jednota těla a duše po nějaké době za určitých okolností spěje ke sjednocení s duchem**, od kterého nás už po několik tisíciletí odděluje přednostní užívání rozumu. Představme si, jak omezené možnosti proti člověku má sebedokonalejší stroj. Umí všechno možné, ale člověk to není. Stejně propastný rozdíl je mezi dnešním myslícím člověkem a duchovní bytostí, kterou původně byl a ve kterou se postupně zase promění až pomine spotřební pomatenost.

## **INSTINKT, INTUICE, TELEPATIE.....**

Preventivní životospráva je nutným předpokladem a podmínkou pro duchovní rozvoj osobnosti. Objevují se nové (staronové) vlastnosti a schopnosti člověka, o kterých dnešní konzumní civilizace soudí, že neexistují. Při tom je jimi vybaveno každé zvíře, jen u člověka je potlačilo dominantní užívání rozumu a tak žijeme v dualitě, tělo a duši (rozum) mám tady a duch mne opustil a kdesi poletuje. Cesta duchovního rozvoje je cestou sjednocení těla, duše a ducha, člověk se opět stává duchovní bytostí, začíná fungovat intuice.... Konec existence fyzického těla ztrácí význam....., zrození a smrt jsou drobné epizody ve věčné duchovní existenci....

**Instinkt je přirozená vlastnost živého organismu směřující k obraně a zachování života**, bezděčný pocit že něco ano a něco ne (rozum neví proč), vnuknutí, tušení, předtucha, která nás donutí nějak jednat, ale vysvětlit to neumíme.... Příklad – když se blíží vlna tsunami, již několik minut před jejím příchodem prchají myši, kočky, psi, koně..... od moře do vyšších poloh, aby se zachránili, zatímco lidé dál spokojeně vykonávají své činnosti.....

**Intuice je poznání bez účasti racionality**. Mimosmyslové poznání, rozumem nevysvětlitelné a proto pro dnešního člověka nepochopitelné a nepřijatelné. Příklad – jednoho dne jsem začal péct žitný chléb. Nikdy před tím jsem nic jiného než maso nepekl. Pečení chlebu se mi nedařilo, ale vytrval jsem a dosáhl vynikajícího výsledku. Proč, to opravdu nevím. Časem se ukázalo, že je to má pro mne i obecně velký význam. Byl jsem veden intuicí.

**Telepatie je přenos informací od člověka k jinému organismu bez užití známých smyslových orgánů** a vzdálenost, ani jiné překážky přenosu nemohou zabránit. Vysílající i přijímající ale musí mít určité duchovní kvality.

Telekineze je psychické působení na hmotné objekty, které se bez mechanického působení pohybují, radiestézie je poznávání světa prostřednictvím pohybu siderického kyvadélka, proutku nebo spirály, je toho hodně co nám nabízí jednota ducha s tělem a duší a stojí to za to.

## **DUŠEVNÍ A TĚLĚSNÁ CENTRA.**

**1**  
**VÍRA – SRDCE.** 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 a věrností. Vrozený základ víry lze buď ignorovat, potlačit a nevhodným chováním zlikvidovat, nebo ho naopak rozvíjet. Neboť je v naší moci něčemu uvěřit a něčemu ne, důvěřovat nebo nedůvěřovat, být věrný nebo ne. Jak se rozhodnu, k čemu se přikloním? Tak posiluji nebo ničím svou víru. **Vírou v dobro**,

**schopností dobro prožívat a konat, silnou, odvážnou důvěrou v dobro, věností, se vzdalují všemu negativnímu, nemocím, neshodám i nehodám. Víra je mocnější než vůle, úsilí, síla, násilí, dřina a boj. Vírou spějí přirozeně a nenásilně k dobré životosprávě a duchovnímu pokroku a rozvoji,** vírou v universální sílu, moc a lásku se otevírá duše k přijímání životní energie z prostoru a očištění, k zachování čistoty, pevného zdraví nebo uzdravení. Stane se to, čemu věříme z celého srdce. Elektromagnetické pole srdce je tvořeno silou mého přesvědčení, v něž pevně věřím a podle kterého se vyvíjí můj život. Víra, věnost, důvěra a oprávněná sebedůvěra je mocná síla, která vše řídí a je zárukou úspěchu.

**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.** Takoví mocní lidé mají zdravé ledviny, netrpí strachem, obavami, starostmi, ovládají se, mají moc sami nad sebou.

**Nadledvinky** reagují rychle vylučováním adrenalinu v situaci ohrožení, bojů nebo úteč. Signál dává rozum, u duchovně pokročilých instinkt i intuice. Prudká bolest ledvin pár vteřin před nárazem do buldozeru za zatačkou. 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.** Kondice ledvin úzce souvisí s kvalitou partnerského vztahu. Mnohé hezké vztahy končí kvůli špatné kondici nebo nemoci ledvin jednoho nebo obou partnerů a mnohé ledviny kvůli špatným vztahům onemocní.

**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, poškozují žaludek, střeva, trávení a tím celé tělo soudícího i okolí. **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.....

**4**

**LÁSKA – SRDCE, BRZLÍK. Lásku chápu jako životní postoj člověka.** Taková nesobecká láska bez podmínek je základem prevence nemocí, neshod i nehod, všeho zla a násilí. Naopak láska založená pouze na milování jedné nebo několika osob, partnera, rodiny, se spoustou podmínek – jestliže..., tak... může být příčinou mnoha problémů. Truchlení po zesnulém, deprese z rozchodu, nebo žárlivosti, touha po vzdáleném člověku, po něčem co už nebude, bezmocnost při výchově milovaných dětí a další negativní stavy, jež mají původ v sobecké lásce jsou často příčinou nemocí i zlých 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. Láska věrného, milujícího partnera může zcela zásadním způsobem pomoci nemocnému nebo zraněnému člověku. Mít takového životního spolehlivého, milujícího partnera a přítele je velký dar a silná energetická podpora. Ale jde to asi v některých případech i bez něj. Nemám rád silná slova a tak i se slovem *láska* mám potíže. Dnes, v záplavě negativity, zla a násilí by docela stačilo slovo *láska* nahradit slovem *laskavost* a slovo *štěstí* slovem *spokojenost*.

**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, energie. 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, silný celek, jehož jasným projevem je zdraví a dobrá kondice, spokojenost, laskavost, 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, nesnášenlivost, 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, hlasívkách, 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 také vzniká a roste zlo. Nedostatek životní energie, to je nedostatečné a nesladěné chvění se projevuje předčasnou únavou, depresemi, 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 chybějící 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, vážne tok životní energie, oběh tělních tekutin – krve a mízy, je 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 chtění vedeno láskou a moudrostí, snahou pomoci a touhou po zdokonalení, pak z prostoru 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 (moudrost) 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 (a někdy našťástí i vnějšího), které se obtížně popisuje slovy, sděluje i předává.

## 8

**PŘEDSTAVIVOST – HYPOFÝZA** (podvěsek mozkový). **Představivost, obrazotvornost, soustředění, sugesce, vizualizace,** myšlenková potence a kreativita, vytváření programu – čím je silnější, přesvědčivější, bez pochyb, tím zdařileji se program uskuteční. Rozhodující je schopnost koncentrace a vytrvalost. **Téměř 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, v tvorbě, realizaci projektu, při studiu, organizaci společnosti 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.** Vyzařuje. Udržuje jejich vitalitu a zdraví po dlouhá léta. Energie nadšení je směřována do úst, uší, očí, nosu, nervové soustavy, krku, hlasívek. 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 fanatismus a nekritické, násilné prosazování čehokoli, byť sebelepšího.

## 10

### **VYLUČOVÁNÍ A ODŘÍKÁNÍ – STŘEVO, JÁTRA, LEDVINY, KONEC PÁTEŘE.**

Energie vylučování a odříkání pročišťuje tělo i duši, zbavuje odpadů, nadváhy, zatěžujících a jedovatých usazenin. Její nedostatek je příčinou zácpy, nadváhy, cukrovky, hemeroidů, nemocí jater, ledvin a střev, rakoviny. To se týká těla. V duševní oblasti nedostatek energie vylučování a odříkání poznáte podle ironie, sarkasmu, hledání chyb, lpění na majetku a 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 odříkání přináší lehkost, pružnost, volnost a nezávislost, to se hodí.

## 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, vyplývá. Je to harmonie a rezonance našeho chvění, energií, představ, myšlenek, citů, postojů, akcí a reakcí, příčin a následků. Definoval jsem na počátku kulturu jako jemnost a zde bych přidal i harmonii. Úzce souvisí s rovnovahou, klidem, tichem, uvolněním, soustředěním, meditací, určitým způsobem cvičení. V dnešním hlučném, vulgárním, uspěchaném, agresivním a arogantním světě to ovšem dá práci - nalézt a udržet si harmonii, ale jde to. **Harmonie, soulad, resonance, porozumění a spolupráce je základním předpokladem zdraví, laskavosti a spokojenosti, nebo schopnosti se uzdravit a to platí pro jedince i společnost.**

## **ODCIZENÍ.**

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

**Protože moje názory nebyly v souladu s učením Marx-leninismu (Čechy 1978), byl jsem v těch časech komunismu přemístěn z výzkumného ústavu do lesa a tam jsem s koňmi tahal dřevo, je to už dávno. Mám koně i les rád, proto jsem si tu práci vybral. 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 návštěvu pohostil. Viděla to žena mého kamaráda. Ztropila hysterickou scénu, označila mě za vraha, sadistu, magora, zločince,**



naložila děti i vykuleného manžela a bez snídaně odjeli. Po čase jsem kamaráda v Praze potkal a on se omlouval. Víš, Jaruška normálně maso jí, ale 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. Stačila by prostá exkurze na jatkách, třeba na porážce telat. Nevěřili by jste svým očím a ještě dlouho by Vás trápily zlé sny. Když se to koupí u řezníka, není problém. Kus růžového materiálu, který se životem, utrpením a smrtí nemá nic společného.

**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. Jeden to vymyslí, druhý podepíše, třetí vykoná, čtvrtý po tom uklidí, pátý se raduje, že z toho má prospěch, odpovědnost nemá nikdo a za chvíli si už nikdo nic nepamatuje....

**Kdybychom věděli a viděli, jak vzniká to, co jíme, třeba uzeniny, tak bychom to nejedli.** Kdybychom věděli, jak se dělají obchody a jak vznikají ceny, často by nás přešla chuť nakupovat. Kdybychom znali motivace těch, co nás milují, často by nás přešla chuť milovat..... **a to je odcizení.** Zde je asi na místě konstatovat s básníkem, že lépe je smáti se než vědět. Ale smích často člověka rychle přejde, když vidí následky své nevědomosti.

**Jiná forma odcizení vznikla vývojem vědy, techniky a globalizace.** Zásadního významu pro život jedince i společnosti jsou většinou lidí už zcela nepochopitelné, nepřístupné a nekontrolovatelné, **odcizené.** Jsou to procesy probíhající na finančních trzích, burzách, v laboratořích, továrnách, při jednání a rozhodování nadnárodních společností, politiků a podnikatelů, mafiánů, zájmových skupin, lobistů a jejich zaměstnavatelů, vlád, armád, institucí.... Tak mohou nepozorovaně vznikat a růst věci nevyvážené, nebezpečné, extrémní. Nekontrolovatelně a náhle se pak mohou zhroutit finanční trhy, světová politika, hospodářství, mír, vztahy, klima..... jako lavina.

Odpůrci globalizace, velkovýroby a velkoobchodů, velkopodniků a velkopodnikatelů.... jistě vědí, co činí. Jejich vliv je ale naneštěstí nepatrný. Nedá se na tom vydělat a přináší to velká osobní rizika. Čistý nevděk. Bouřit se proti mocným a tahat jim esa z rukávů, to je jistě nepotěší a tak se brání, mají na to. To je nebezpečné. Ale nemusíme přijmout jejich pravidla a nemusíme s nimi hrát tu **základní hru na konzum** a to je časem učiní bezvýznamnými v nové, nekonzumní civilizaci, postavené na docela jiných základech a hrách, než je vyrobit, nakoupit a prodat, postavené na nezávislosti.

Moje osvědčená pozice vůči zlu je ignorace, pasivní rezistence, odolnost, nezájem. Věřím, že tím zlo ztrácí sílu, moc, význam a je odsouzeno k zániku. Je to funkční, praktické, má to budoucnost. Největší podporou terorismu je publicita, nebýt té, ztratil by terorismus smysl a zanikl by.

## ÚTĚK A SAMOTA.

**Do osamělosti upadnu, nebo jsem tam uvržen a trpím. Samotu vyhledám, abych se v ní radoval. Někdy se samozřejmě 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 a chybí tam pomoc v krizi. To je nebezpečné.**

**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 půl roce osamělosti se oběsil. Pozor na útoky a zvláště do samoty. Proberu pečlivě, co tam sebou nesu. K pýše dnešních lidí patří i pocit, že vše zvládnou sami a že jim nikdo radit ani pomáhat nemusí, nemůže nebo nechce.

**Samotou nerozumím pouze stav, kdy nepotkám žádné lidi, ale také stav, kdy mezi lidmi žiji, ale nevstupuji do vztahů. Nebo do nich vstupuji, ale nepřikládám jim význam. I to je samota.**

**Být sám a nedělat nic je pozoruhodné a zapomenuté umění, které se občas hodí.** Člověk si odpočine. Jistě to není konečné řešení pro každého, neboť sdílenou radost a možnost být užitečný jiným to neposkytuje. Ale návyk na samotu, nekomunikaci a izolaci může být velmi příjemný a užitečný, samota umožňuje dokonalé soustředění, přináší připraveným čistotu, klid, mír, nenásilí, nezávislost.... a to jsou nějaké hodnoty. V samotě lze dosáhnout cenných stavů, které život v sebedokonalším společenství ruší. Kdo hledá, najde. A nakonec, ten nejsamotnější může dát víc všem, než.....

**Únik z reality** pomocí iluzí, emocí, virtuality, konáním „jenom jako“, divadlem všeho druhu, pomocí drog, stimulace, přejídání a různých technik, to je útek a osamělost. Prostá realita se dnes člověku stává nesnesitelnou, neboť se odcizil přírodě a přirozenému způsobu života. Řeší to únikem a to se nevyplácí, to je nebezpečné.

## **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 nemáme na očích, co se nám stále nepřipomíná, co tady nevoní, nežbluňká, neleskne se, nemluví, nešpulí se..... to nechceme, nepotřebujeme, ani nás to nenapadne. Takže čím méně spotřebních podnětů, tím méně spotřeby, méně práce, kterou se na ně musí vydělat, tím vyšší stupeň nezávislosti a svobody, tím méně poškozený člověk i planeta....

**Systematické odstraňování nevhodných podnětů** má velký praktický význam při odnaučování a odvykání. Těžko se zbavím cigaret, když všichni doma i v práci kouří a s ostatními zlozvyky je to stejné. Ovšem opustit rodinu nebo zaměstnání je nepraktické, nesmyslné a často nemožné jen kvůli změně životosprávy a tak na tyto věci myslíme už když do podobných chomoutů strkáme hlavu – s kým budeme, v jakém prostředí, za jakých podmínek..... Co nevidím, na to nemyslím a na co nemyslím, to nepotřebuji, nechci.

**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 zdraví, spokojenosti, rozumu a logiky. Reklama je cíleně vytvořeným podnětem, ale některá je už provokací. Není snad jen prostá reklama na tabák nebo alkohol provokací?

**Provokace není trestná**, není to ani přestupek, společnost nás před ní neochrání, musíme se ochránit 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. Při rychle uchopitelné a prožité rozkoši nemyslíme na následky. Nový druh škodlivé předražené lahodné potraviny s masivní reklamou je ihned přijat, i když

poškozuje zdraví. Nová dobrá, chutná bio potravina podporující zdraví a kondici, nabídnutá v bio prodejnách nevzbudí zájem, ta tedy rozhodně nikoho neprovokuje.

**Spotřební společnost vytváří falešné potřeby** prostřednictvím falešných podnětů a provokací a útočí jimi na slabší jedince, děti, seniory, ženy a tam zákonitě uspěje, ti silnější pak jsou jimi přesvědčeni a rádi to z lásky zaplatí. Podlehnu a nesmyslná spotřeba předražených zbytečností kvete. Uvědomme si to a zaveďme včas účinnou obranu. Doporučuji začít likvidací podnětů, pak jde vše lépe.

## RODINA.

**Rodina je v první řadě hospodářské a reprodukční společenství.** Zajišťuje bezpečí, stabilitu, jistotu, bezpečné uspokojení potřeb, reprodukci, radostné soužití, rození a výchovu dětí, vzájemnou podporu a spolupráci v soukromém životě a nepřímo v životě veřejném. Podporuje a podmiňuje vytváření, rozvoj a kvalitu intimního života každého z nás od narození až do skonání. Dědeček, babička, tatínek, maminka, partner, děti, vnoučata a ti další, neméně milí, to je rodina. Chceme-li, tak i dům, zahrada, zvířata, krb a knihovna...., to je rodina, domov. Jakékoli společenství, které plní tuto funkci je rodina. Biologické přibuzenství ani manželství není podmínkou. Manželé bez dětí a těch ostatních nejsou rodina, jsou to dva lidé, co spolu žijí, nic se tu nenarodilo, tak jakápak rodina. Ale rodina bez manželství, tedy bez nějakého razítka a potvrzení je stále rodina, základní lidské společenství. Nicméně je asi dobré, když manželství je rodina a rodina je manželství, když mají děti i rodiče stejné jméno.....

**Je třeba, aby se potkali lidé, co se k sobě hodí,** spolu rezonují, mají podobnou životosprávu, co si dělají dobře, mají společné zájmy, cítí se spolu dobře, **dovedou se doplňovat, bavit, spolupracovat** na společném radostném díle, dětech, obydlí, zahradě.... Jiné motivace k založení rodiny jsou zavádějící a dopadá to špatně.

**Chci-li vědět jak v určité době funguje stát, civilizace, kultura, podívám se, jak fungují rodiny.** Kvete-li rodinný život, kvete také obec, 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 a zdravé rodiny se tím podílí na rozvoji a vzestupu civilizace, naplňuje smysl života do posledního puntíku. A naopak. Jsou zajisté i lidé vrozeně disponovaní pro život bez rodiny. Pokud jsou to výjimky, nic se neděje, to příroda zná. Pokud je to společenský trend, spěje společnost (dotyčná civilizace) k zániku, neboť zaniká její základní jednotka. To zase zná historie. A je jasné, v jakém stavu společnost nyní je.

**Singlistům je jistě dobře bez závazků a povinností starat se o děti nebo seniory, financovat to a stále se s někým dohadovat.** Tento novodobý trend ve způsobu života souvisí se zrychlením životního tempa a tudíž se zkrácením časového úseku, který lidé vnímají. Pár dní, nebo dokonce jen hodin dozadu a pár dopředu. Ze dne na den, „z ruky do huby“, s prominutím. V Čechách je už více než jedna čtvrtina domácností tvořena jedním člověkem, za posledních 15 let se jejich počet zdvojnásobil, přibylo jich víc než půl milionu. Často plodí a rodí děti, žijí promiskuitně, nezávazně, častější jsou tu sebevraždy (kterých tudíž také přibývá), v USA tvoří singlisti polovinu společnosti, děsivé statistiky a prognózy.

**Vznik, trvání a zachování rodiny vyžaduje schopnost dlouhodobého plánování a myšlení, jistou moudrost, koncepci a nadhled, obojí se ale nějak vytrácí.... Říkám tomu sociální degenerace, a když se rozzlobím, tak sociální debilita. Zaniká sociální stát, proč by tedy neměla zanikat i jeho nejmenší sociální jednotka – rodina. Následky nikoho nepotěší.**

**Co má člověk umět, to se musí naučit.** Vše potřebné se vyučuje, je i sexuální výchova, kde se děti učí v dost ranném věku dost neuvěřitelné věci. Trochu z toho jde hrůza. No dobrá, co se dá dělat.

**Ale jsou dva obory, předměty pro život zásadní, které jak domácí, tak školní výchova zcela ignoruje. Je to výchova k dobré životosprávě a výchova k manželství, partnerství, rodině, rodičovství a rodinnému hospodaření.**

Pro dobré výsledky jakékoli výchovy je důležitá teoretická výuka a pak praxe a vzory. Dozvědět se, vidět, prožít a napodobit. Teorii by měla naučit převážně škola, praxi rodina. Doma by děti měly mít praktickou školu opatrování, pěstování a přípravy potravy, oblékání, praní, úklidu, zařizování obydlí, spolupráci muže a ženy při péči o hospodářství, o děti, o finance, řešení krizových situací atd. Školní výchova podobně jako u životosprávy tu není žádná a co převážně vidí děti doma? Obrazovku s veselým americkým seriálem nebo akčním filmem, sedí u toho bez dechu a je od nich pokoj, co se děje v jejich hlavičkách nikoho nezajímá.....

**Výchova k manželství, rodině a rodičovství chybí a výsledky tohoto zanedbání jsou vidět. Lidé vstupují do manželství a zakládají rodinu nepřipraveni, bez jakékoli pomoci a opory, ve špatné a stále se zhoršující zdravotní, ekonomické i společenské situaci....** Nedovedu si představit, jak by dnes mladý muž z peněz, které má možnost poctivě vydělat, pokud vůbec sežene práci, mohl založit a uživit rodinu. To je opravdu pozoruhodný pokrok....

V časech před úpadkem, před druhou světovou válkou v pokročilých společnostech, tedy např. v Čechách za první republiky, za dob Masaryka, se dívky připravovaly na manželství, rodinu a rodičovství v rodinných školách. Role ženy tu byla základní a výjimečná. Česká země byla v té době na vrcholu civilizace a kultury a ve světě se s ní nemohla měřit žádná jiná. Bylo tu ministerstvo osvěty, to neměla žádná jiná země a ani dnes nemá. Po válce nastoupil celosvětový úpadek kultury a v České zemi navíc komunismus a podpora emancipace a rázem se ze světové jedničky stalo to, co známe, co tu máme nyní. Po sametové revoluci si národ, zvyklý krást a podvádět v malém vysvětlil kapitalismus po svém a Česká zem je dnes opět světovou jedničkou, nebo dvojkou, ale v čem? V rozvodovosti, sebevraždnosti, korupci, tunelování, úmrtnosti na rakovinu, spotřebě alkoholu a cigaret...

**Nějak tady chybí ta normální, kompletní a dobře fungující rodina,** schopná vychovat děti. Rodina by měla představovat skupinu lidí vzájemně pozitivně rezonujících, pokud se partneři, rodiče, sblížili rovněž díky souladu, rezonanci a ne z různých jiných podivných důvodů. Jsem zvyklý žít v rodině, kde jsou spolu tři, někdy i čtyři generace. Prarodiče, rodiče, děti a vnoučata a k tomu často ještě někdo z širší rodiny, když je to třeba. Kdysi to bylo běžné, nyní je to výjimka. Každý chce být sám, mít všechno své, o nikoho se nestarat, tak to chodí v pokročilých společnostech post průmyslové doby.

Když je společný život více generací dobře organizovaný, má nesporné výhody. Především je to úsporný provoz domácnosti, lepší péče o děti a jejich výchovu i péče o seniory, lepší využívání času, technického vybavení a vyšší stupeň bezpečnosti. Na příklad – senioři tráví většinu času doma a mohou zajistit péči o děti, zvířata, dům, zahradu, úklid, připravují jídlo atd. Ostatní se tak mohou ve větší pohodě věnovat práci a naopak se věnovat seniorům, pokud potřebují péči..... Je tu stálá komunikace všech věkových kategorií, předávání zkušeností, informací, veselých zážitků a vtipů, víte co myslím? Máte to tak, znáte to? Když se to večer všechno sejde, je veselo, vypráví se a nikoho ani nenapadne pustit televizi.... Proč jí vlastně máme?

**Představuji si něco hezkého a těším se na to. Je to zcela jistě lepší, než představovat si něco ošklivého a bát se toho.** Vše co děláme a jak to děláme, na co se soustředujeme, je ovladatelné myšlením, tvorbou představ, programů, odpovídá tomu i výsledek, jak je uvedeno v kapitole o rezonanci. Žijeme ve světě jaký si vytvoříme nejprve myšlením a pak skutky. Věci pro nás jsou takové, jaké si představujeme že jsou. Jaké jsou skutečně je relativní, ale hmotnou realitu ovlivňují naše představy, vize, programy. Na co jsem soustředěný, čemu věnuji pozornost, to se děje.

**Pokud jsem na něco myslel, tak jsem to potřeboval** a když jsem to neměl, trápil jsem se. Když jsem na to přestal myslet, zkrátka jsem si to zakázal, protože jsem viděl, že to není dobré, potřeba zmizela. Žil jsem rok bez kontaktu s lidmi a se světem lidí a na všechny jejich vynálezy včetně sexu jsem si ani nevzpomněl, nechyběly mi, měl jsem jiné radovánky, protože jsem měl jiné podněty. To bylo dobré.

Život člověka je výsledkem jeho myšlenek - totiž - **na co myslím, to se pravděpodobně stane** a to tím jistěji, čím víc jsem na to soustředěný, čím intenzivněji, barvitěji, častěji si to přeji, nebo se toho bojím, představuji si to a v představě prožívám. Kdo myslí dobře a představuje si dobré, stane se mu to, dostaví se to, zhmotní se to, dříve nebo později. A naopak. Výjimky potvrzují i toto pravidlo, ale jsou to jen výjimky. Kdo myslí, že je zdravý a že takový zůstane, neonemocní, kdo myslí, že se uzdraví, tak se asi uzdraví atd. A kdo hodí flintu do žita, tak je na tom špatně.

**Pozitivní programování.** Poctivý dobrý program, soubor dobrých myšlenek jednotlivce zakládá takový program celé společnosti. Kontroluji své myšlenky, představy, programy, utvářím je dobře a vše zlé dávám pryč. Jak se to objeví, ihned to likviduji. Ulehčuje mi to život. Vytvářím a používám dobré programy. Tak mohu poněkud řídit a určovat běh událostí. Myslím, že se to přímo týká i nemocí. Jsou výsledkem špatného myšlení, emocí a iluzí, které brání volnému příjmu a využití životní energie z prostoru a udržení rovnováhy. Uzdravení je tedy jasné.

A konečně – čemu věnujeme pozornost, to zůstává, co ignorujeme, to mizí. Myslím na dobré a to zůstává. Ignoruji zlo a tak se s ním prakticky nepotkám. **Mysleme na nemoc a onemocníme**, nebo se nemoc zhorší, mysleme na smrt a zemřeme. Mysleme na zdraví a budeme zdraví, mysleme na uzdravení a uzdravíme se. Mysleme na lásku a budeme milovat, budeme milováni, mysleme na drogy a neobejdeme se bez nich, mysleme na jídlo a budeme se přejídat.....

**Na příkladu léčení nemocí mohu sledovat postup, vývoj a ovládnutí hmotného světa informací, myšlenkou.** Léčení chemickými léky, tedy hmotnou substancí přešlo v homeopatické léčení specifickou informací, naředěnou z nějakého hmotného základu, kde přenos informace provedla voda, přes autopatii s její univerzální informací a přenosem opět z hmotného základu (slin) vodou.

Dále tu je pokročilejší metoda přenosu myšlenky, vložené do paměti vody bez hmotné počáteční informace až po působení samotné myšlenky. To poslední, prozatím nejdokonalejší, provádějí od nepaměti šamani a léčitelé. Nic nového. A jak to dobře funguje - a jak tomu nikdo nevěří! Je to moc jednoduché a špatně se za to vybírají peníze.

**Vznik a charakter myšlenek má hmotný, biochemický základ** a tak je do značné míry závislý na kvalitě a množství potravy. Odklon od hmotné závislosti k využívání energie

z prostoru zvyšuje frekvenci vibrací těla i duše a vede k duchovnímu růstu, osvícení a k vyšším úrovním vědomí a vnímání....., k vyšší kvalitě myšlení.

## ÚSTUP A KONEC ŽIVOTA.

**Život** je hmotný, konečný, omezený, začne a skončí. To je dobré, kdyby neskončil, trápili bychom se stálým opakováním a stereotypy, které jsou nudné a únavné. Proto je zbytečné se bát smrti. Bát se můžeme jen utrpení, které jí většinou předchází. Prevencí v životosprávě se ovšem můžeme zbytečnému utrpení vyhnout a příjemný život poněkud prodloužit. Nejsem ale toho názoru, že je žádoucí strašit tady moc dlouho, když vidím velmi staré lidi, je mi smutno, nemají to lehké.

**Existence** je věčná, astrální, nehmotná, nádherná. Kdo pokročí v duchovním rozvoji a pozná o co jde – existuje. Je odpoután od všeho negativního, zlého, od násilí ve všech jeho podivných podobách. To je náš cíl, k tomu směřujeme, žít dobře, abychom poznali, že existujeme.

Ani tak nejde o délku života, více záleží na kvalitě. Souvisí to ale. Zlepšíme-li kvalitu života, prodloužíme život. Dvojnásobný zisk. Je dobré vědět o nemoci, utrpení a smrti, mít v tom jasno, asistovat starým členům rodiny v posledních letech, měsících, dnech a hodinách života... Nutnost péče o životosprávu je pak mnohem zřetelnější a dostává konkrétní podobu. Nač onemocnět, trpět a umírat, když se mi chce ještě žít, když jsem ještě nedokončil a neuzavřel v klidu a pohodě vše, co bylo třeba?

Někteří lidé se nedožili vysokého věku a přesto byl jejich život nádherný, stejně, jako třeba život Normana Walkera, který spokojeně a užitečně žil, pracoval a tvořil téměř sto let. Přečtěte si jeho skvělé knihy o životosprávě, o významu zeleninových a ovocných šťáv a stravy rostlinného původu, vegetariánství, o správné funkci střeva, o životě na venkově..... Přežil své odpůrce a posměváčky o desítky let a byl zdravý a spokojený, šel příkladem, uskutečňoval to, co jiní považovali za nesmysl a utopii. Co poznal, pochopil, ověřil, přijal, to dělal bez odkladu a kompromisů. To není pohádka, ale skutečný příběh člověka, který, i když až po šedesátce - našel dobrou cestu a cílevědomě po ní kráčet. Jistě je to vzor, jenže koho to dnes zajímá? Kdo o něm ví?

**Kdysi lidé umírali stářím stejně, jako to dělají divoká zvířata dodnes.** Po 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 ještě možné, ale je.

Do našeho obchodu s nábytkem chodil za paní prodavačkou milý pán. Ta paní byla vdova, důchodkyně, ale pro něj byla mladice, protože on byl asi o dvacet let 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, operací a 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 nemocnicích za podmínek někdy i nehezkých, nedůstojných, ale hlavně, v té důležité chvíli - osamělí. Nikdo je za ruku nevezme. To je druh samoty nedobrý. Umírání v nemocnicích je často nepřirozeným umíráním lidí opuštěných, odložených v důsledku nemoci s pochybnou nadějí, že nemoc bude ještě vyléčena a život prodloužen. Léčba je často spojena

s velkým utrpením. Ve snaze prodloužit život, prodlouží se jen bolest. To není stížnost na nemocnice, ale na životní styl, který nás do nich přivádí. Zdravotnictví je samozřejmě velmi užitečné, potřebné a poskytuje nám neocenitelné služby, mírní utrpení....., ale kdybychom měli více rozumu, odpovědnosti, dobré výchovy a tudíž více dobrých informací, mohlo by být méně nemocnic a méně utrpení.

## KOUZELNÁ VLASTNOST TĚLA.

**Někteří lidé mohou požit smrtelnou dávku jedu,** něco hodně nebezpečného, velice škodlivého a aniž by je to jakkoli poškodilo to vyjde se stolicí ven. Jejich střevo to nepustí svou stěnou do těla. Dokáže to některý mnich, jogín a také jeden nenápadný starší pán z Liberce. Všichni mají jedno společné. Konzumují velmi málo potravy, tak třetinu až desetinu běžné denní dávky. Jejich zažívání, především střevo není přetížené a tak může dobře fungovat, uplatnit své schopnosti a „inteligenci“ a především jsou to převážně veselí, klidní, spokojení, laskaví, pozitivně ladění a duchovně založení lidé.

**Co je přetížené, nemůže dobře fungovat a po čase se zhroutí.** To platí i o trvale přečpaném zažívacím traktu lidí. Pokud se sníží dávky jídla spolu s uvědomělým a soustředěným nácvikem využívání prostorové životní energie, přestává záležet na kvalitě jídla, je to jedno, střevo si to přebere a rozřídí a je možné dosáhnout i stavu, kdy jídlo jako výživa (nikoli jako potěšení a rozkoš) už není potřeba. Jako když do počítače vložíte jiný program. Změní se myšlení, vnímání, vědomí, citlivost, chování, duchovní úroveň, pozice, program těla i duše. Je to kouzelné. Jsem lehký, skoro se vznáším, co mě dříve vadilo, mrzelo, dráždilo, zlobilo, to mívám s úsměvem, co jsem dříve nutně potřeboval mě nezajímá atd. Svět je stejný, změnil jsem se já a to zcela zásadním způsobem, mám jiný program. Všechno je jiné a pozor, okolí to těžko chápe, na co bylo zvyklé je pryč a to nové je moc podezřelé a podivné, především se to ale nedá využívat, zneužívat, manipulovat, terorizovat, ovládat a řídit, je to příliš samostatné a nezávislé to moje nové já.

Může s tím být spojen velký problém a také bývá. Ztráta partnera, zaměstnání, přátel.... a pochopitelně i nalezení nového partnera, nového zaměstnání a nových přátel..... Také s tím může být spojen velký užitek a pokrok. Na příklad pozoruhodné poznání, uklidnění, uzdravení.... Je to všechno podivné. Hledal jsem kvalitní potraviny a dokonalý způsob výživy a když jsem ho našel a použil, dovedl mě k poznání, že potrava není nutná, nezáleží v této fázi na její kvalitě, dovedl mě ke schopnosti žít bez závislosti na jídle.

## ROVNOVÁHA.

**Existence všeho ve vesmíru je podmíněna přiměřeným pohybem okolo rovnovážného stavu a nevzdalováním se od dynamické rovnováhy. Při překročení určité hranice způsobí nerovnováha zánik, nebo přeměnu. Ale úplný klid v rovnováze je také špatný. Chce to ty rozumné výkyvy, cykly.**

**Tedy - rovnováha je podmínkou stabilní existence** systémů, společností, organismů. Porušili se rovnováha a nedokáže-li ji systém včas znovu nastolit, hroutí se, zaniká, nebo se radikálně mění, což může být dobré i katastrofální. Někdy ale systém pro záchranu nastaví jinou, náhradní rovnováhu provizorně ve velmi napjatém režimu, který dlouho nevydrží a opět nastane nerovnováha a konec.

**Jestliže člověk dlouhodobě chybuje v životosprávě,** vzniká nerovnováha a jeho organismus se snaží nerovnováhu za každou cenu pro záchranu své existence odstranit, nastolit provizorní

rovnováhu a často se mu to podaří na nějakou dobu na úkor funkce některého orgánu. To je ale dočasné řešení, které po čase končí kolapsem přetíženého orgánu a tím i celku, jedná-li se o orgán životně důležitý.

Na příklad je-li organismus překyselený špatnou stravou, čerpá na udržení správné úrovně pH zásadité minerály z kostí a ty časem ztrácejí pevnost a lámou se. Stejně tak se špatnou životosprávou vedoucí k porušení rovnováhy mohou poškodit játra, ledviny, slinivka, střeva, psychika....

Když se systém usadí v nějakém náhradním stavu rovnováhy kvůli špatné životosprávě, tak návratem k dobré životosprávě se tato náhradní rovnováha poruší a zas nastanou dočasné problémy, než se systém přeorganizuje do té správné pozice. Takže – kdo je zvyklý dlouhodobě na alkohol, cigarety, kávu, velké dávky jídla, cukru, soli, masa, na málo pohybu a mnoho napětí atd. - a napraví to - tak tím poruší dočasnou, provizorní (nebezpečnou) rovnováhu, ve které dosud žil a nastanou problémy, než se dostaví ta správná rovnováha bezpečná. S těmi problémy je nutné počítat, protože mohou být někdy i dost kruté, jak jsem se už zmínil v kapitole Eliminace. Proto se mají všechny změny v životosprávě dělat pomalu, pokud nehrozí bezprostřední nebezpečí, aby měl organismus čas se s nimi vyrovnat, reagovat, držet balanc. Jak dlouho se kuřák učí kouřit, než si zvykne na svých dvacet denně? Když pak po mnoha letech ze dne na den přestane, je to pro organismus šok, který může skončit na příklad infarktem.

**Mám-li jakékoli problémy, hledám příčinu i v porušení rovnováhy a řešení v jejím obnovení. Velmi důležitá je rovnováha imunity na jedné straně a znečištění a parazitů v těle člověka na druhé. Věnujme tomu pozornost, zde začínají zdravotní problémy, nemoce.**

## OPOZICE.

Ve všech společenských strukturách nacházíme prvek vlády a opozice. Od manželství až po parlamenty, vlády a mezinárodní organizace.

**Podstatné je, aby opozice byla konstruktivní, pozitivní, aby spolupracovala** a pouze kontrolovala a doladřovala práci vlády, upozorňovala na chyby, aby pomáhala vládnout a uskutečňovat dobré záměry, pokud je vláda jakž takž rozumná a ne fašistická, komunistická, s prvky teroru nebo jinak vyšinutá. **Je velké neštěstí, že je tomu naopak, že opozice je soupeřem, je destruktivní, ničí práci vlády ve snaze sesadit ji a dostat se na její místo, získat moc a dominantní postavení, zvítězit, vládnout, dostat se ke korytu. Vždyť je jasné, že ten kdo vládne může rozhodovat a tvořit pravidla ve svůj prospěch.**

Tímto agresivním a destruktivním chováním opozice dochází k velkým ztrátám a vláda místo aby v klidu a systematicky pracovala, bojuje o svou existenci. Jakékoli soužití přeci není rvačka a boj o nadvládu. Jaké mohou být výsledky práce, když ti, co mají pracovat se místo toho perou, brání se, protože jsou stále napadáni, stále v ohrožení? Rozdíly mezi programem vlády a opozice, pravice a levice, republikánů a demokratů..., bývají v dnešní době v demokratických státech nepatrné, co na tom kdo vládne, ale touha po moci je obrovská. A všichni jsou stejní. Ve vládě se pravidelně střídá levice s pravicí a výsledky jsou stále stejné, bezútešné. Síly bývají na obou stranách vyrovnané. Opozice kritizuje vládu a pak když vládne, dělá tytéž chyby a zločiny. Snad proto nechodím rád k volbám. Nemám koho volit. A stále se to tolik let a v tolika zemích potvrzuje a opakuje.



**Vládnout by měli moudří a zkušení lidé, renesanční lidé** se širokým rozhledem, vzděláním, ale i citem. Jsou takoví, občas je uslyšíte třeba v rozhlase, nebo napíšou nějakou knížku, ale řekněte, jak by mohl třeba moudrý geolog, lékař nebo kněz dělat politiku. Ví předem, jak by skončil a tak se ani nesnaží.

Jeden velmi cenný, hodný a obdivuhodný člověk se po celý život politicky angažoval a ve svých pamětech to smutně zhodnotil jako promarněný čas v zajetí naivity, iluzí a přeludů. Také si chudák díky své politické angažovanosti poseděl nějaký čas ve vězení a prožil pár let v exilu, kde nebyl příliš spokojen.....

## **VLÁDA MÉNĚCENNÝCH.**

Moudrost souvisí s pokorou, skromností, poctivostí, rozvážností, sebekritičností a takoví lidé nejsou proto přehnaně sebevědomí, pyšní a drzí. Jsou si vědomi svých kvalit a současně o nich občas realisticky pochybují, to je prospěšné. Znájí své meze, nikam se překotně a neuváženě nehrnou.

Méně kvalitní lidé, tedy méně moudří, méně citliví... mají často o sobě vysoké mínění a tvrdě se derou nahoru, do funkcí, do vlády, do čela. Úspěšně, neboť moudří stojí skromně stranou říkajíc prosím, jen račte, a pak se díví kde mizí veřejné peníze, kdo dělá špatná rozhodnutí a jak je obtížné sesadit zločince, hlupáky, škůdce a hóhštaplery z trůnu, nebo je dokonce potrestat, i když je už jejich méněcennost, hloupost a zločinnost naprosto jasná.

Druhá bolestná věc je tato. Všichni mají na očích ty zoufalé případy, kdy se mezi politiky v dobré víře dostane normální, slušný, charakterní člověk a jak rychle, dokonale a řekl bych přímo profesionálně s ním svět politiků, intrikánů a lobistů zatočí, semele ho a vyplivne. Kdo by si přál tohle absolvovat? Tak se dobří lidé uchylují maximálně k pasivní rezistenci, tiše v ústraní brblají, jsou nešťastní a nevěřičně přihlížejí, kam až dosáhne drzost, hloupost a hrabivost politické reprezentace.

**Jaká je proti tomu obrana?** Být pasivně rezistentní a odvádět do společných veřejných financí (pojištění, daně) co nejméně? To znamená - mít mizerné silnice, školství, zdravotnictví, soudnictví atd. Škoda. Soukromé bohatství tak či onak schopných v jejich utajeném mikroklimatu na jedné straně a smutně na každém kroku a rohu viditelná veřejná chudoba sociálního státu na druhé straně. To je výsledek vlády méněcenných.

**Moudří, schopní a charakterní lidé by se měli více angažovat v politice, jinak to lepší nebude. Ale co, nebo kdo je k tomu přivede? Měli by na to přijít sami, že je nutné přinést určitou oběť. Nijak jinak se angažmá v politickém aparátu nedá nazvat.** (Napadá mne, že se vyjadřuji k věcem, u kterých mi chybí kompetence jako je politika, solidarita, co já o tom vím, jenže mě trápí ta hrůzostrašná realita.)

## **SOLIDARITA.**

Někdo si drasticky ničí zdraví, podstupuje naprosto nesmyslná rizika, hazarduje se svým životem a často při tom ohrožuje a poškozují i životy ostatních a když jeho podivná hra skončí a on leží s přeraženou páteří, nebo smrtelnou nemocí neschopen se o sebe postarat, nastupuje soucitná a laskavá solidarita. Ale chudáčku, my se o tebe postaráme. Zakouřil sis a teď máš rakovinu? Nezoufej, pojišťovna vybrala spoustu peněz a my tě teď za ně nakrmíme a možná i vyléčíme. Sláva.

**Jaká je proti tomu obrana?** Stále stejná - být pasivně rezistentní a odvádět do společných veřejných financí co nejméně? Proč mám ošetřovat, léčit a krmit umírajícího kuřáka, alkoholika, obézního žrouta, šíleného adrenalinového sportovce, narkomana? No přeci je potřeba být solidární. Do jaké míry? Neměly by se určité aktivity dělat na vlastní nebezpečí a bez spoléhání na všeobecnou a ničím neomezenou solidaritu a pojištění?

Není taková bezbřehá solidarita nebezpečná, zavádějící, nevhodná, nemotivující a pochybná? Neumožňuje a nenapomáhá rozvoji zcela nevhodného, nebezpečného, nežádoucího jednání? Když pojišťovna odmítá vzít pod svá křídla dům v záplavové oblasti, proč je bez problémů zdravotně pojištěn úplně každý? Protože společnost, která je tak úžasně solidární je současně tím, kdo vyrábí cigarety, nutí lidi trhat rekordy a štvát se na závodištích až k smrti nebo invaliditě.... A kdo to zaplatí? Jak vypadnout z tohoto systému, jak ho změnit, když výchova směřuje jen k tomu jak vydělat, užít si, pobavit se a utratit?

Ve východní Africe je sucho. Už tři roky tam nepršelo. Nejdříve posla zvířata, pak umřely děti a starší lidé. Kdo zbyl, unaveně odchází jinam, pokud má ještě síly. A jinde je veselo, na mistrovství světa se dospělí muži honí za merunou, dostávají za to miliony a zmalované fanynky jásají. Kam se vytratila solidarita? Co je to solidarita?

## **CHRONICKÁ NESPOKOJENOST.**

**Pozoruji, že i lidé, kteří mají mnoho důvodů ke spokojenosti jsou často rozladění, naštvaní, negativní, bez nálady, nespokojení, plní hněvu.** Natož pak ti ostatní. Máme stále málo, stále nedosahujeme té dokonalosti, kterou nás dráždí a provokují 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, vztahy, práce, zdraví..... 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 v pozadí.

**Chronická nespokojenost souvisí s bezduchým spotřebním způsobem života, překyslením, rozdělením těla, duše a ducha, s chronickým napětím a světe div se, jsem přesvědčený, že také s dehydratací, lidé nepijí vodu! Co to pijí?**

Nedávno jsem mluvil s úspěšným, ale znechuceným, otráveným a naštvaným podnikatelem, tenhle stav u něj převládá. Býval to můj přítel, teď je to můj známý, kterého se bojím potkat. Neustále si stěžuje na politiku, zaměstnance, počasí, děti, psi, jídlo, letadla, nic není dost dobré. Přitom je zdravý, bohatý, má výbornou manželku i děti atd. Ovšem pije kávu, alkohol, kouří, přejídá se přesoleným připáleným masem, je stále podrážděný, nervózní, obézní, evidentně překyslený a vodu ještě neochutnal, je to asi nápoj pro psi a chudáky.

A shodou okolností jsem v té době 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, vyzářuje z něj tolik nápadů, těšení, radosti a optimismu, má výborný plán, program a soustředěně na něm pracuje. Čím to je?

## LHOSŤEJNOST A PŘÍRODA.

Nezávislost chápu jako lhostejnost. Žádné odřikání, napětí, musení, chtění, pohledávky a závazky, vůle, touha, potřeba, přemáhání. Jen lhostejnost. Stejně je nakonec všechno lhostejné. Nic z toho, co se kolem mě děje neberu osobně. Chválí mě, haní mě, trestají mě, ignorují mě? Není to můj program, netýká se mě. To je jejich hra, zábava, dílo.

**Ve lhostejnosti je mistrem příroda, moje učitelka, pokorně ji pozoruji a nestačím si dělat poznámky. Na internetu ji nenajdete, tu lhostejnost, musíte vyjít ven, na vzduch. Bytostné zaujetí,** které popisuje pan Kierkegaard ve spisku „Současnost“ se mi líbí a není v rozporu se lhostejností. To zaujetí je krásné a vnímám ho **jako chuť si hrát. A dobrá hra je lhostejná. Dobrý hráč hraje proto, aby si zahrál, ne vyhrál, výsledek je lhostejný. Je tu jen radost ze hry.**

**Práce není lhostejná a do přírody nepatří.** Člověk není lhostejný, pracuje a proto do přírody nepatří, i když by možná tak rád. V okamžiku, kdy začal pracovat za peníze přestal být součástí přírody a ztratil s ní spojení. Je závislý na hmotě, lpí na svém těle, majetku, díle - to je - na práci, a tak je smrtelný, ubohý, konečný, udřený, stokrát zklamaný a zrazený, mimo přírodu. Trápí se. Nechápe kosmický řád, neví, že smrtí to podstatné nekončí, že končí jen jedna, a možná ne zrovna nejhezčí kapitola nekonečného románu bytí. Nepovedl se, člověk. Zmítá se mezi potřebami, které nemají konce a jejich naplňováním, které nemá konce, až padne, umírajíc ve smutku, bolesti a beznaději se spoustou potřeb, které nestihl uspokojit. Politováníhodný osud věčně nespokojeného pracovitého člověka, který to podstatné neví, dře až do konce a neumí si hrát. Chybí mu pokora a pyšně si myslí, že usilovnou prací a úžasnou inteligencí, pílí a vynalézavostí změní řád přírody. Nezmění.

**Je možné takovému údělu nějak vzdorovat?** Stát se součástí přírody? To je jednoduché - být nezávislý, lhostejný, nepracovat, hrát si, bez napětí, radostně, důvěřivě, užitečně a učit se, neustrnout na dosažené úrovni poznání, jít dál, hledat a snažit se pochopit, nenechat se odradit a otrávit, neztratit víru. Spokojení hraví lidé na mě dělají dojem, jako by tu byli věčně. Vyzařují věčnost, v té je takový klid! Ale není jich mnoho. **Dokonalost tkví také ve schopnosti být oprávněně spokojen.** V určitém stupni poznání dospějí ke lhostejnosti, jejímž jasným, viditelným příznakem je klid a spokojenost. Co by mohlo znepokojovat lhostejného? Chudoba, zamilovanost, stáří, samota, vydírání, politika, choroby, strach, zrada, hlupáci, násilníci, vězení, válka, smrt? A tak lhostejný, klidný, spokojený jsem zapadl zpět tam, kam patřím, do přírody. Stále mám chuť si hrát, ale nenechme se mýlit, to není práce, potřeba, sobecká láska ani touha, či jiný nebezpečný lidský vynález a zlovyk, je to jen jednoduchá chuť a potřeba si hrát. **Člověk si pyšně myslí, že poškozuje a ničí přírodu.** Té je to ovšem zcela lhostejné. On poškozuje a ničí pouze sebe, což jemu už tak úplně jedno není, neboť to bolí.

## KAPITOLY ŽIVOTA.

**V první** se učíme, poznáváme, napodobujeme vzory. Co jiného dětem taky zbývá? Jsou závislé. Získáváme zkušenosti se hmotou až do kapitoly třetí.

**Ve druhé** podle toho co jsme se naučili, odkoukali, napodobili a převzali - žijeme. Žádná sláva.

**Ve třetí** hodnotíme je-li to tak dobré, hledáme lepší a pokud poctivě hledáme, tak nacházíme.

**Ve čtvrté** podle nalezeného, nového, poznaného, měníme prakticky svůj život. To je fuška. Od hmoty ustupujeme, víme své.

**V páté**, když se to podařilo, učíme ostatní a jsme jim vzorem. Jsme na hmotě více méně nezávislí. Takových lidí je málo, avšak jsou.

**V šesté** zaslouženě odpočíváme, vrcholem je nirvána, úplné osvícení, kdo to ví?

Je podivné, že tolik lidí včetně úspěšných a vzdělaných, a právě těch, na sklonku života trpí depresemi, melancholií, skepsí, zlými náladami, zlými názory a postoji, bolestmi a nemocemi všeho druhu - a tudíž jsou protivní. Navzdory svému nadání, uznání, vzdělání, zásluhám, úspěchům, bohatství a jiným předpokladům spokojenosti skončili u kapitoly druhé a nechali tak knihu života nedočtenou, aniž by se kdy zajímali o svou životosprávu. **Vždyť výsledkem životní aktivity by ve stáří měla být utěšená spokojenost**, hrdost a radost z kvalitně provedeného díla, ze získané moudrosti, porozumění a pochopení dobrého i zlého, pochopení zákonitostí, pravidel, vztahů, omylů, pochopení systému, když přebolí a vyčichnou všechny chyby, nezdary, nevděky, zrady, nevěry a křivdy....., zůstane jasné dobré poznání, radost, odpuštění, mír, uspokojení z dobře vykonaného díla.

## INTUITIVNÍ VÝBĚR.

**Jsme svobodní, máme možnost výběru a volby**, můžeme rozhodovat jak budeme žít a tím ovlivňovat kvalitu i délku života. Míra této svobody je různá v různých částech světa, ale je. Tak je každý částečně pánem svého osudu. Někdo kouří, pije alkohol, přejídá se, sprostáčí, páchá násilné skutky, trápí se a dře, dostává se do stresových neřešitelných situací..... a jiný ne. **Dobrá životospráva je zatím jen pro vyvolené**, kteří vedeni intuicí, jemným citem rozpoznají, kudy vede cesta zdraví, míru a radosti a vydají se po jí. Zásady, které jsem zde popsal se nikdy masově nerozšíří a vždy zůstanou k užítku jen hrstce lidí vedených správně intuicí a citem. Čím více bude takových lidí, tím lepší bude stav společnosti a naopak. A nebo se to ujme, nastoupí nová civilizace nezávislých, planeta bude „Krásná zelená“ (podívejte se na ten film, je dobrý).

**Budoucí vývoj těžko odhadnout.** Obávám se však, že spotřební, materialistické, odstředivé, expanzivní, konkurenční a konfrontační prostředí dominuje a že nedojde k příznivému obratu, dokud to vše zcela nevyčerpá své negativní možnosti a síly a neskončí v hluboké krizi, chaosu, úpadku a bídě. Nikdo nechce dobrovolně, podle logiky a zdravého rozumu, natož podle citu, který ostatně chybí, opustit to, co pracně vybudoval a co mu „vynáší“, i když je to zhoubné. Jednou vzniklé výrobní, obchodní a další kapacity a potenciály, zvláště ty přebujelé a rozvětvené, se těžko ruší, (stejně jako koncentrovaná moc a kapitál). A že toho je. Od zbrojního průmyslu až po jedy z potravinářství, stupidní kulturu a zábavu.....

Je mnoho kritiků současného stavu, ale téměř nikdo nenabízí rozumné řešení a pokud ano, nenajde se většinou nikdo, kdo by takové řešení uskutečnil. Máme-li jen trochu možnost podniknout něco dobrého, udělejme to. Naštěstí ty zcela základní věci jsou dostupné každému a nemusíme čekat, až někdo vybuduje nějaký nový průmysl zdravé výživy, pohybu, dýchání, cvičení, nápojů, kultury, spolupráce a laskavého soužití..... Jak je to prosté. Za čistý vzduch a vodu z pramene nemusíme platit, stejně jako když si zazpíváme nebo zatančíme, něco nebo někoho pochválíme..... Zkrátka jednoho dne si někdo uvědomí, že peníze, jídlo, oblečení, auta, cestování, šperky a jiné tretky nejsou to podstatné, kvůli čemu zde jsme. Pak bude stát na pevném základě, bude zachráněn.

## PASIVNÍ PŘEČKÁVÁNÍ.

**Někdy nastávají nepříznivá kratší i delší období,** způsobená vnějšími, vnitřními, osobními, společenskými, přírodními, kosmickými a jinými příčinami, nebo bez příčin. Nemáme možnost to ovlivnit. Kdo si myslí, že bude trvale ve skvělé kondici a náladě, mýlí se. Dokud jsem to nechápal, trápil jsem se, nyní už vím, že se s tím nedá nic dělat a je třeba takový čas nepřízně pokud možno v klidu a pasivně přečkat, neboť jakékoli aktivity se nedaří a přemáhání této osudové a jiné nepohody nepřináší dobré výsledky. Znají to všechny živé organismy a pasivně, klidně přečkávají. Bakterie, hlemýždi, medvědi, všichni. Jen člověk hledá příčiny, svoje chyby, svá zavinění a snaží se překážky zdolávat, je pyšný a myslí, že zdolá cokoli svými schopnostmi. Většinou je to zbytečné, deprimující, ztrátové, způsobuje to deprese a někdy vede až k sebepoškození.

**Důležité je vědomí, že některé nezdary zkrátka nejsou zaviněné nikým a ničím,** že určitá období je třeba jen klidně, rozvážně, pasivně, trpělivě přečkat. Pasivní rezistence. Doporučuji také **být v dobré společnosti** moudrých, spokojených, laskavých a vzdělaných lidí, to je velká opora. Proto je důležité taková společenství hledat a vytvářet bez ohledu na věk a jiné okolnosti, aby byli oporou v dobách zlých.

## MÍR MYSLI.

**Mnozí říkají, že mír myslí je podstatný,** nejdůležitější, že je to základ pevného zdraví, šťastného života. Souhlasím. Tento pojem - peace of minde - je ale do našeho jazyka mylně překládán jako klid myslí, duše.

Klid je zpomalení, zastavení, utišení, takto uklidnit se může na nějaký čas i válka. Opakem klidu je neklid a ten je pro život nutný a užitečný. Opakem míru je válka a ta je vždy tragická, vražedná, zničující. Střídání klidu a neklidu je přirozený běh života. Střídání míru a války je něco, co nesmíme připustit.

**Tedy – MÍR je důležitý, o klid nejde.**

**Mnoho lidí je naprosto klidných a přesto zcela nešťastných.** Klid je pasivita, odpočinek...., ale mír je docela něco jiného, v míru probíhají i velmi intenzivní aktivity prosté klidu....

**Mír myslí z jeho nositele vyzařuje.** Je nezávislý na okolí. Člověka, který toho stavu dosáhl poznáte ihned, beze slov, na první pohled. Dosáhnout míru v myslí (a kdekoli jinde) by mělo být prvořadým cílem osobním i společenským a není nám to dáno automaticky. Dá to práci, ale stojí to za to. Na cestě k dosažení míru myslí každého z nás je jistě jedním z prvních předpokladů nenásilí a dobrá životospráva, proto je třeba se s ní ve všech detailech zabývat a vychovávat k ní děti i dospělé.

## NEUBLIŽOVÁNÍ.

**Neubližování, tedy život bez násilí je základním předpokladem,** základním principem pro dosažení vyšší úrovně vědomí, duchovního pokroku, nezávislosti, spokojenosti, pevného zdraví a skvělé kondice, míru myslí. Bez takového pokroku zůstáváme přes všechny své dovednosti na základní úrovni vědomí ve stavu chaosu, závislosti na hmotě a připoutanosti k materiálnímu světu. Dál nedohlédneme a život člověka se na této úrovni mnoho neliší od života užitkového zvířete. Politováníhodná i velmi nebezpečná hříčka přírody je člověk na této úrovni, jak ukazuje rostoucí rozšíření nemocí, neshod a nehod, nespokojenosti, agresivity....

**Prvním krokem k neubližování je dobrá strava. Omezením příjmu potravy živočišného původu se ztrácí agresivita** a otevírá se tak možnost rozšíření principu neubližování do vztahů člověka s okolím, s prostředím, přírodou, rostlinami, zvířaty a především lidmi. Je to počátek míru, spolupráce, rozvoje lidství a pokroku na úrovni jednotlivce i společnosti. Velmi agresivním vězňům byla dávana jen strava rostlinného původu a uklidnili se, zkrotli. I jakákoli škodlivá a obtížná hyperaktivita ustane, na příklad nadbytečná, ponižující a škodlivá potřeba pracovat, jíst, mluvit, souložit.....

**Zastavením příjmu stimulantů** (drogy, alkohol, maso, cukr atd.) se roztráštěné a chaotické vědomí stává celistvým, kompaktním, koherentním a objevuje se tendence k nenásilí, schopnost rozvoje, soustředění, meditace a hlubšího chápání světa, existence, vnímání příčin a následků, souvislostí....

**Zdá se to velmi prosté, jednoduché, účinné, ale prakticky nikdo toho není schopen.** V rozšíření a praktikování neubližování spočívá rozvoj nové civilizace, když současná viditelně chřadne a bloudí v labyrintech a slepých uličkách nekončícího uspokojování hmotných potřeb a neblahých následcích násilného způsobu života.

**Začneme tím, že přestaneme ubližovat sobě.** Začneme abstinencí, půstem, dobrou životosprávou, potravou bez složek živočišného původu, to je bez zabíjení, bez stimulace, pohybem, péčí o své tělo a životní prostředí, dobrým myšlením, jednáním, programováním.... nastartujeme proces čištění, detoxikace, uzdravení a obrody těla i duše. Je to rozhodnutí vydat se po určité cestě. Jestliže si vybereme tuto cestu, nemusíme si dělat starosti co bude dál, cesta nás povede, můžeme odložit mapu a začít se rozhlížet, radovat se z nových krajín a pohledů.....

**Je třeba začít**, udělat první kroky tímto směrem a nechat se vést. Ostatní pak už přichází samo, přirozeně, jako logický důsledek toho předcházejícího. Když jsem začal a vydržel, nestačil jsem se divit.

**Mnoho nedobrého je společností záměrně skryto**, uklizeno za zdmi továren, farem, hal, nemocnic, laboratoří, věznic, jatek, piteven, spaloven, kafilérií, skládek, bílých a jiných domů, sněmoven, i **mnoho dobrého je záměrně skrýváno a tajeno.**

Je pohodlné to vše ignorovat a jen využívat poskytované nabídky zboží, služeb, práce, ale nekončí to dobře, nevede to nikam. Musíme se zajímat a tvůrčím způsobem měnit bortící se svět kolem nás. Je příliš nemocných lidí, příliš trpících živých bytostí, příliš konfliktů, jedovatých skládek, zamořených a zdevastovaných území, mrtvých zón v mořích, vymřelých a vymírajících rostlin a tvorů... To nás nesmí nechat ve lhotejnosti, ve stavu, kdy nás požitkářský život je vykoupen utrpením jiných.

## **OTEVŘENÝ A REAKTIVNÍ.**

Pozoruji lidi. V rodině, v práci, lidi, kterým přednáším.... Většina z nich je **zavřených**. Něco čtou, slyší, ale nic se neděje. Je toho moc, kdož ví kdo má pravdu, drží se tedy toho co je příjemné, užijí si a pochutnají si, nezajímají je problémy, které ještě nenastaly. Někteří jsou ale **otevření**, vnímají. Rozlišují, přemýšlejí. Dělají si poznámky, podtrhávají si slova a řádky, ptají se.... Ale pak se otočí, věnují pozornost něčemu jinému, vyspí se a zapomenou. Nezareagují, nejsou reaktivní a zase se nestane nic, žádný efekt.

Je nemnoho těch, kteří jsou **otevření a reaktivní**. Tedy bystře prakticky reagují na to, co se dozvěděli. 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 na příklad billboardy, nesledovat zprávy, noviny, televizi, rozhlas (co to rozlašuje?).... Je to druh znečitlivění, vypnutí nějaké funkce. Pak, když ji potřebujete, nepracuje.

Výsledek je ten, že - **říkám lidem životně důležité věci, ale oni jsou vypnutí, zavření.** A i když se snaží zapnout, zareagovat, nedaří se to.

Nejsou už schopni **správně ohodnotit stupeň důležitosti informace.** Tím spíš, když je ta informace nepříjemná, omezující. **Nekuř – umřeš předčasně a v bolestech,** je na stejné úrovni důležitosti jako **sbírej víčka – vyhraješ tričko.** Pokud se neotevřou a nezareagují, není jim pomoci. **Je třeba být otevřený pro příjem a reaktivní pro realizaci.**

Pokyn – **nejez maso a nic z mléka a mouky** - je zcela nezajímavý a nepochopitelný. Zůstává bez reakce. Zás nějaká blbost, reklamní trik. Každý moudrý přeci ví, že zdraví sílu najdeš v sýru.... Tak si někdy připadám, že budím spící, což jde jakž takž, nebo opilé spící, což jde ztuha, nebo mrtvé, což nejde vůbec.

Je ještě jeden stav – **malounko pootevřený a silně reaktivní.** Nikdy bych ho nepoznal, kdybych se do něj nedostal. Mám otevřenou jen malou škvírku a v ní ještě několik filtrů. Pryč jsou časy, kdy jsem k sobě pustil kdekdo. Reakce na to, co projde, je spolehlivá a bez kompromisů. K stáru už na ně není dost času.

## UMĚNÍ HOSPODAŘIT.

**Nejde jen o to něco získat, ale umět to udržet a rozvíjet, umět s tím hospodařit.**

**Získat** něco může být akt velmi krátký a často i nahodilý. Lásky na první pohled (nebo na druhý), výhra, restituce, dědictví, zločin, agrese, dar, mimořádný talent, přátelství, manželství, objev, nález atd. To je na to šup.

Často je to okouzující, bezpracné, samovolné a naše radost je veliká. **Udržet, obhájit a rozvíjet** něco je docela jiná záležitost, vyžadující určité schopnosti, zaujetí, soustředění, spolehlivost, zdraví, nadšení, vizi, energii, trpělivost, péči a ke všemu ještě pracovitost a trochu štěstí. Pokud toto chybí, získané se může snadno proměnit v zanedbané, mizející, rozkládající se, ztracené, obtížné.... To není žádný objev, jen jsem na to chtěl upozornit, neboť se často stává, že naše sousto je příliš veliké a následující spánek na vavřínech přináší zlé trávení, těžké sny, vede ke špatným koncům a zklamání. Lze se tím soustem i zadusit. Zažili to všichni velcí dobyvatelé. **Dobili, ale neudrželi, naložili si, ale neunesli. Mít - přináší odpovědnost. Pečovat nebo ztratit. A co je nabito násilím, podvodem, zločinem? No, nechtěl bych se to snažit udržovat.**

**Na svém hospodářství nijak nelpím. Jsem si vědom toho, že každé hospodářství jednou skončí, zpustne, zanikne, tak jako památka hospodáře netrvá dlouho.**

## OBĚŤ A ODPOVĚDNOST.

**Společnost, civilizace, jejímž základem je důsledně prosazovaná produkce a spotřeba, průmyslová výroba a velkoobchod nás přivádějí do záhadných krajin absurdity,** kde se ztrácí smysl čehokoli a zbývá jen obsah. Nesmyslnost postihuje oblast práce, zábavy, rodiny, kultury, vědy.... Převládá mylný dojem, že cokoli lze vyrobit, prodat, koupit. Vyrábí se maso, které můžeme koupit, i zdraví se nabízí za peníze. Vše nejlépe ve velkém a levně. Převládá

nejen sen, ale přímo kategorický požadavek, nárok – na pohodlný blahobytný život bez odpovědnosti a obětí. Varovné příznaky tohoto vývoje lidé odmítají vnímat a zabývat se jimi. Osvěta selhává, je bez účinku a nikoho nezajímá, neboť volá k odpovědnosti lidi neodpovědné. Ti jsou krátkozrací, žijí ze dne na den, snadno naletí na dočasně okamžité výhody a vcházejí tak do slepých uliček, z nichž je tak těžké vycouvat a často to už nejde, jako u narkomanů, beznadějně zadlužených a smrtelně nemocných, kterých stále přibývá. Jednání je chaotické podle povrchních, rychle se měnících nálad, zájmů, vztahů, tužeb a potřeb. Tak ubývá spolehlivosti.

**Často nejsme ochotni nést osobní odpovědnost**, cokoli obětovat. Je tu radost z jídla, tabáku, alkoholu, cukru a kávy, sexu, drog, podivných vztahů a druhů zábavy, požitků z líné pasivity u obrazovek, které dokáží tak dokonale vypnout nejen tělo, ale i mozek....

**Ve světě převažuje utrpení a mělo by se s tím něco dělat.** Měla by tu být naděje, řešení, světlo, které tma nepohlčí. Všechny bezprostřední hrozby individuální i globální smrti – ekologická, pandemická, narkomanická.... jsou sice řešitelné, odvrátelné, zastavitelné, ale samo od sebe se tak nestane.

Avšak **proč bojovat o přežití**, měnit životosprávu a návyky, když je to v rozporu s uspokojováním individuálních potřeb člověka, jeho pohodlím, radostmi a rozkošemi i globální strategií hospodářského růstu, zisku, trhu, spotřeby? To se zeptejte třeba umírající ženy, u jejíhož nemocničního lůžka stojí manžel se dvěma předškolními dětmi. Zeptejte se jí, proč bojovat o přežití? Proč od patnácti let kouřila? Nevěděla, že po dvaceti letech kouření může skončit, dodýchat, umřít?

**To vše zní velmi depresivně. Je nějaké řešení?** Ano, je jednoduché, jasné a přesto tak obtížné, neboť od každého z nás vyžaduje osobní odpovědnost a oběti. Už ne další pokrok, ale rozumný, uvědomělý ústup ve spotřebě, v požitcích, v zábavě, to řešení vyžaduje změnu životosprávy, návyků a stereotypů – a to vše je zpočátku nepříjemné, nepohodlné, někdy i bolestivé, pro většinu lidí zatím nemožné. Kdo dokáže přestat kouřit, pít alkoholické a sladké nápoje, kávu, přestat se přejídat, orientovat se na veganskou stravu atd.? A to jsou zcela základní kroky, za kterými musí následovat bezpočet dalších.

**Jak se dokážeme vlastním úsilím změnit teď, hned, taková bude budoucnost.** Je nutné na sobě procovat a pro nápravu stávajícího nedobrého stavu získávat další lidi, především pak docela jinak vychovávat děti a mládež a jít jim vzorem. Napadlo by děti kouřit, nebo pít alkohol či brát jiné drogy, kdyby se narodili do rodiny, do světa, kde nic takového nepotkají, kde nic takového není? Jak chceme, aby naše děti byly šťastné a zdravé, když mají na očích naše zoufalství, bezradnost, zbytečné utrpení, nemoce a umírání, když denně pozorují, jak se bezmocně potápíte v začarovaném kruhu svých primitivních žádostí, zlovyků, jejich následků a místo plnohodnotného života jen přežíváme?

Naším úkolem je být zdraví, spolehliví, v dobré kondici, být silní, tvůrčí, pozitivní, spokojení, laskaví, veselí a mít k tomu důvod, umět se ovládat, umět si nejen poručit, ale také se poslechnout. To jsou velká slova, stojící na spoustě drobných činů, správných rozhodnutí, pozitivních posunů a změn. Práce pro společnost vyžaduje velkou odpovědnost a oběť. Proč se kvalitní lidé neangažují v politice (až na výjimky)? Protože jsou pohodlní, mají strach, nejsou ochotni přinášet oběti. Aní se jim nedivím. A nekvalitním nejde o odpovědnost, ale o zisk a tak se tam hrnou.



## OSAMĚLOST VÝJIMEČNÝCH.

**Pokud by se snad někomu podařilo postupně upravit životosprávu do stavu veganství, vitariánství, abstinence, všestranné zdrženlivosti, pokročilé nezávislosti na hmotě... až do určitého stupně inedia...., velmi se dotýčný promění, promění se i jeho pohled na svět, komunikace se světem a **promění se zákonitě i vztahy.****

**Má to své velké osobní přednosti a také určité společenské nedostatky,** úskalí, na kterých lze úspěšně ve vztazích troskotat a proto je dobré být připraven. Většina tímto směrem pokročilých lidí tráví mnoho času o samotě. Špatně snášejí běžné procesy hmotného světa nynější společnosti i jednotlivců a naopak, jsou špatně snášeni společností i jednotlivci. Mají problémy jako každý, kdo se liší. Proto pokud takový člověk nechce mít problémy, musí jeho styl a stav zůstat utajen. Musí budit dojem „řádného řadového občana“, pokud je někde na očích, pokud se vyskytuje.

Masové rozšíření rozumné životosprávy v dohledné době nehrozí, je to pro dnešní lidi cosi z jiného světa. Změna snad nastane, až se plně rozvinou civilizační tělesné, duševní a společenské nemoci a situace bude kritická. Mnoho lidí bude trpět a zemře, jiní se radikálně promění ve snaze se zachránit. Skutečný vývoj situace a časový průběh těžko předvídat, ale základní soubor příčin a následků je jasný. Nekuřák nebude sedávat s kuřáky, abstinents s alkoholiky, jemný slušný člověk nebude trávit čas s hrubými sprostáky, štíhlý zdravý člověk s obézními, nemocnými žrouty, čestný a poctivý člověk se zločinci, známe to, jak vrána k vráně sedá.

Tak se často lidé pokročili ve věcech životosprávy a duchovního života odebírají do izolace nenacházejíc vhodnou společnost. Často ji ani nehledají a jindy zas docela přirozeně přichází sama. Nic z toho není ani dobře, ani špatně, prostě je to tak a nikoho to doufám nezlobí.

## PUD SEBEZÁHUBY.

**Původně byl člověk jako každý jiný tvor vybaven pudem sebezáchovy.** To je logické a přirozené. Nikdo nechce trpět a předčasně zemřít.

Postupným vývojem k rozkoši ze spotřeby a byl tento pud u člověka nahrazen pudem sebezáhuby. Jen naprostý ignorant dnes neví, že drogy a stimulanty všeho druhu, rafinovaná potrava a potrava živočišného a obilného původu, stresy, zácpa, nadváha, negativita, kyselost, agresivita, pasivita.... vedou k jisté zkáze. A kdo z narkomanů, kuřáků, alkoholiků, workoholiků, masožroutů, tlust'ochů, nemocných..... si přeje změnit své návyky, kdo ví proč to udělat, kdo to dokáže? Kdo o to usiluje? Kdo se zajímá o příčiny nemocí a o prevenci? Naopak, konzumace všech škodlivin, celkové znečištění a nesprávný životní styl jsou na postupu.

K dispozici je stále větší množství mimořádně důvěryhodných a dokonale ověřených informací o dobré životosprávě, o pozitivním životním stylu, volně přístupných v publikacích, na internetu, na přednáškách a kurzech (naneštěstí a kupodivu ne ve školách) a jaký je výsledek? Vývoj k horšímu. Jediný způsob, jak si to mohu vysvětlit je velmi úspěšné, široce rozšířené a zakořeněné působení v přírodě doposud nevídaného pudu sebezáhuby. Je to velmi smutné, ale pozorování toho, co se děje jiný závěr nenabízí. Nebo snad ano?

## ČÍNSKÁ STUDIE.

Pan Colin Campbell a jeho syn Thomas vydali v roce 2006 v USA knihu s názvem Čínská studie, největší dietologickou studii všech dob. Shrnuje výsledky nejdůkladnějšího výzkumu vlivu potravy na zdraví člověka, který trval 35 let a účastnilo se ho stovky vědců, sledováno bylo milióny lidí, byly prováděny a vyhodnocovány rozsáhlé pokusy na zvířatech.

**Výsledky jsou jasné a jednoznačné** pokud jde o optimální výživu, vliv potravy na člověka. **Poškozuje nás nejvíce potrava živočišného původu**, to je vše. S tím není problém. Značný problém byl ale spojen s publikací těchto výsledků, neboť nejsou v souladu se zájmy hospodářskými a tudíž i politickými. Pokud by se měly v praxi aplikovat, zanikly by celé rozsáhlé obory činností člověka a dramaticky by se prodloužil jeho věk a zlepšila kondice. To by vedlo k všeobecnému chaosu a konfliktům, nemusíme se však obávat. Znáte snad někoho, kdo by byl ochoten přestat s konzumací masa, mléka a vajec a výrobků z těchto dobrot? Genialita, nebo spíše pud sebezáchovy pana Campbella spočívá v tom, že to co věděl a bylo nad slunce jasnější dokázal publikovat tak, že zastřelit jeho osobně, případně i syna by nebylo produktivní. Kolektiv spoluautorů je rozsáhlý a výsledky jednoznačné.

Půjčuji lidem Čínskou studii a říkám, aby si přečetli jen to podtrhané, že to nezabere ani hodinu a je v tom všechno podstatné, ostatní jsou jen zbytečné řeči a oni to přečtou a stejně se nic nestane, nic se nezmění, jen třeba řeknou, že je to zajímavé, nebo divné. Proč by sýry a maso mělo být škodlivé a působit rakovinu? Aha?

## ENERGO INFORMAČNÍ POLE.

Když se soustředíme na nějakou myšlenku, představu, vytvoříme kolem sebe energo informační silové pole, které je tím mocnější, čím je mocnější a trvalejší naše myšlenka a soustředění. Představuji si to zcela konkrétně jako určitou atmosféru, oblak, který mě obklopí do vzdálenosti několika metrů nebo mnohem dál a velikost tohoto neviditelného oblaku a jeho hustota a tím i moc působit na okolí závisí na velikosti mého úsilí, soustředění na dotýcnou představu, na mé schopnosti.

Lidé soucitní, laskaví, spokojení, poctiví, přející a milující kolem sebe vytvářejí taková pozitivní energo informační pole a naopak zlí vytvářejí zóny negativní. Stejná silová pole mají i zvířata, předměty, místa, rostliny, stromy, stavby.....

Lidé s dobrou životosprávou a proto i rozvinutým instinktem a intuicí jsou citliví a dovedou takové síly vnímat a rozpoznat jejich kvalitu, rezonovat s nimi. Vyhnout se špatným, najít dobré, doplňovat je a spoluvytvářet. Lidé se špatnou životosprávou se ve spleti energo informačních polí komplikovaného světa obtížně orientují a snadno podléhají zlým vlivům, malomyslnosti, obavám a nedostatku sebedůvěry.

To je jistě dobrý důvod, proč se dobře stravovat, dostatečně se pohybovat, žít na dobrém místě s dobrými lidmi, být pozitivní....., tedy mít dobrou životosprávu. Koho zajímá působení energo-inf. polí, doporučuji zase knihu Zákon rezonance.

## MNOŽSTVÍ A JAKOST.

Když jsem lépe poznal svět, **zošklivilo se mi množství a začal jsem zkoumat jakost**. První otázka byla **jak, jaké**, až potom jsem se ptal **kolik**. Tímto obratem se můj život rozjasnil, zjednodušil, vyčistil a rozzářil. Pochopil jsem užitečnost a **rozhodující význam hranic a mezí**.

Kdo zabloudí do množství, ztratí se v labyrintu bez hranic. Komu záleží na kvalitě, nachází jasné hranice, které skýtají bezpečí, ochranu, jistotu, které není nutné ani užitečné překračovat, o které se lze opřít. Dobytelé lační po moci a pokladech dobudou, znásilní a obsadí mnohá území, překročí mnoho hranic, ale od počátku své rozpínavosti nevědí, že množství lze různým, nejčastěji hrůzným způsobem získat, nelze ho však zpravidla udržet. Slušným, užitečným a perspektivním způsobem to nejde a nejde to ani násilím a terorem.

Kdo má velké oči, mívá nevelký užitek a počáteční lákavé potěšení se časem mění v problém a utrpení. Proto je dobré mít tyto věci na mysli, když začneme hromadit majetek, zážitky, vztahy, medaile, diplomy, nebo tuk. Méně je mnohdy více. Mnozí dobili velká území, nikdy je ale neudrželi.

**Poloha hranic se dá často určit jen tím, že je překročíme**, podíváme se co je za nimi a jak to vypadá z druhé strany a poučení se rozhodneme co dál, jestli nebude náhodou nejlepší hranici respektovat a pokorně se o kousek vrátit. Poznal jsem hodně z blízka jednu africkou zemi, kde je mnoho lidí a jsou chudí. Velmi chudá vyhublá a hladová žena tam každý rok porodí dítě. Otec je většinou vždy jiný a více méně neznámý. Pro dítě není zaopatření. **Potravinová pomoc této zemi jednou přišla o týden později** a pohoršený novinář napsal, že kvůli tomu zemřelo mnoho lidí, hlavně dětí. Co si o tom myslet? Ach to množství. Tu si uvědomíme význam vzdělání, kultury, civilizace, kultivovanosti..... a jasnou souvislost s kvalitou.

## SPOLEČNOST A BOHATSTVÍ.

**Vše závisí na kvalitě jednotlivce - a ta je dána jeho životosprávou.** Žádná společnost nemůže být kvalitní, nejsou-li moudří, vzdělaní, spokojení, kvalitní, zdraví, morální, citliví, laskaví, otevření, reaktivní.... a soucitní jedinci. Takže – charakter společnosti je dán převažujícím charakterem jejích členů. Nejsem sociolog a zcela amatérsky jsem pro své potřeby vytvořil tuto představu skladby dnešní společnosti: Jsou tři třídy, každá z nich má tři vrstvy. Přechody mezi nimi jsou u bohatých ostré, u chudých plynulé. Bohatství - hmotné a z něj plynoucí moc.

### Nejbohatší.

**1. První nejbohatší.** Jsou také nejmocnější a i jinak nej..., možná nejvzdělanější, to nevíme. Je to několik set rodin, uzavřená izolovaná společnost, kolektiv, stýkají se jen mezi sebou, možná nemají žádnou odpovědnost, možná nenesou žádná rizika, možná naopak, jejich jména se nikdy nedozvíme - tak pečují o svou bezpečnost, dodržují přísná pravidla, sňatky jen v této kastě, majetek se dědí a peníze už nejde vyčísřit, peníze nepoužívají, nepotřebují. Jména se nemění. Nejde o schopnosti a zásluhy, ale o dědictví. Mají vlastní školy, hotely, lékaře a nemocnice, zásobování, letadla atd. Povinností je neustále se navštěvovat, utužovat kolektiv a zajišťovat sňatky jen v jeho rámci. Jestli pracují a jaké jsou jejich schopnosti, odpovědnosti, povinnosti, zda a komu skládají účty, jaká je jejich kvalifikace a vzdělání..... nevíme, možná bychom se divili, kdybychom věděli. Jsou to jen dohady.

Možná, že postupně degenerují jako dříve za feudalizmu vysoká šlechta, ztrácejí kontakt s realitou, není divu. Tato elitní vrstva je dokonale oddělena, izolována, nelze do ní proniknout ani postoupit, vypracovat se, lze se do ní jen narodit a nejsem si tak docela jist, jestli je to výhra. Hranice k ostatním je ostrá, nepřekročitelná. Směrem dolů v tomto přehledu jsou hranice stále volnější a dají se překročit oběma směry, čím níže, tím snadněji.

Je otázkou, jakou společenskou roli hrají první nejbohatší, kdo stojí nad nimi, jakou mají moc a jak ji využívají, co jsou zač. Je zcela jisté, že na krizích a válkách vždy vydělají, to jejich moc posiluje a je tedy otázka, zda světové krize a války záměrně, plánovaně nespouštějí, neboť je to zcela jisté v jejich moci a v jejich prospěch. Dále je otázkou, zda světové společenství vzhledem k obecné povaze člověka (která není nejlepší) války a krize nepotřebuje jako prostředek regulace svých zhoubných tendencí. Těch otázek je mnoho a kdybychom znali odpovědi, moc by nám to nepomohlo. Ale je dobré vědět, že by mohli být velmi překvapivé a že zcela obecně - udělat si dobře, pomoci si, znamená v každém případě chovat se slušně, preventivně potlačovat zlo, neškodit, nezlobit, aby nenastala nutnost výchovných zákroků ze strany mocných, ať už jsou kdokoli a jacíkoli.

**2. Druzí nejbohatší.** Jména známe, pracují, mění se občas, jde o schopnosti, mají hodně a dá se to vyčíslit. Je sestaveno a publikováno jejich pořadí, podstatně řídí a ovlivňují dění ve světě, je otázkou nakolik z vlastní vůle a kým jsou řízeni.

**3. Třetí nejbohatší.** Jako druzí, ale mají méně, musí se hodně snažit a čekají, zda je někdo nebo nějaká šťastná okolnost povýší mezi druhé bohaté. Výš to určitě nepůjde. Určitě bych si nepřál být nejbohatší, tím jsem si naprosto jist.

### Středně bohatí.

**4. Ambice.** Nejúspěšnější část střední třídy si dělá iluze, že budou také nejbohatší, ale stává se to jen zřídka, přesto se velice snaží a jsou nešťastní z toho, jak málo se to daří. Přepočítávají stále majetek, tvrdě pracují a snaží se na sebe upoutat pozornost, stojí o slávu, společenské ohodnocení, uznání a publicitu... Předvádějí se a předhánějí v luxusu, drahá auta a letadla, vily, drahé oblečení, plesy atd.

**5. Pohoda.** Vědí co chtějí, jsou moudří, klidní, spokojení, znají hranice a respektují je. Protože jsou schopní, jsou v kategorii pohoda a protože jsou moudří, nemíří nahoru ani jim nehrozí pád. Mají rezervy. Tvoří, pracují pro radost a práce se jim daří, jsou produktivní, tvůrčí, jsou nejdůležitější a nejproduktivnější složkou společnosti, nepřeceňují materiální stránku života, nehrnou se do politiky ani do společnosti, jsou většinou nenápadní, to je zárukou jejich bezpečnosti a klidu. Organizují prakticky většinu produkce, spotřeby a pokroku. Jsou pravděpodobně nejvzdělanější a nejnadějnější složkou nynější společnosti, neboť mají přehled a kontrolu nad tím, co činí, což se o ostatních nedá říci.

**6. Standard.** Něco mají, něco dovedou, jsou stabilizovaní, ale když se občas nedaří, hrozí jim sestup mezi chudé. Může to být nezaviněně nešťastnou shodou okolností, propuštěním z práce, nemocí, nebo také zaviněně alkoholismem, zlotřilými dětmi nebo partnery, nerozvázným riskováním ve snaze dostat se výš, což se někdy podaří... Většinou nemají rezervy (cenné papíry, nemovitosti...) a dostatečné vzdělání.

### Chudí.

**7. Malá chudoba.** Částečné pracovní úvazky, smlouvy na dobu určitou, brigády a práce na černo, nejisté vyhlídky v zaměstnání, malé příjmy, problémy se splácením půjček, místo klidného života neklidné přežívání a trvalé obavy z budoucnosti.

**8. Větší chudoba.** Nezaměstnaní žijící z podpory nebo chatrných rezerv, které mohou dojít. Lidé pracující za potupných, nedůstojných podmínek a mizerný plat, neumožňující postarat se dobře o sebe, natož o rodinu. Ale mají domov, jídlo, zdravotní a sociální pojištění, základní hmotné vybavení a zabezpečení.

**9. Úplná chudoba.** Lidé docela na dně, bez majetku, práce, peněz, vyhlídek, vztahů, domova, pojištění....., bez naděje na zlepšení situace.

**Nejbohatší jsou dobře organizovaný kolektiv.** Čím postupujeme níž, roste individualismus, samota a tím i nejistota. Čím více je člověk zapojen do nějakého dobrého kolektivu, společenství – rodina, příbuzní, pracovní skupina, přátelé, sousedi, obec, tím je lépe zajištěn bez ohledu na finanční poměry. Marx si to představoval obráceně, bohatá individua a chudé kolektivy, chudá kompaktní dělnická třída – organizovaný proletariát, masa lidí v továrnách. Ale dělnická třída zanikla a poměry se změnily. Organizovaná je nyní elita. Chudí jsou roztroušení, izolovaní, osamělí, ve službičkách, nebo bez práce.

**Kolem roku 1970 se průmyslová civilizace změnila na post průmyslovou.** Rozdíly mezi třídami od té doby rostou závratně. Anonymní, skrytí nejbohatší a bohatí bohatnou extrémně, na úkor sociálního státu a bez rizik, chudých rychle přibývá. Dělníky v továrnách nahradily stroje a velké dělnické kolektivy zanikly. Zanikl proletariát průmyslu, který byl schopen se organizovat a prosazovat své zájmy a vznikl rozptýlený proletariát jedinců v oblasti služeb, vzdělání, drobného podnikání a k tomu přidejme nezaměstnané. Tam je každý sám za sebe bez opory kolektivu. Výjimkou jsou profesní skupiny – učitelé, lékaři, piloti atd., které ale nemají význam, neboť nespolupracují a jsou vůči sobě konkurenční. Naplnilo se – rozděl a panuj. Učitelé závidí lékařům a ti zemědělcům....., spolupráce je nemožná.

**Zanikl konkrétní bohatý,** kterého šlo okrást, znárodnit mu majetek, nebo ho zabít. Jánošík i Marx by byli dnes dezorientovaní. Bohatý se ukryl a ví dobře proč. Majetek nabyl podoby cenných papírů a nikdo neví, komu ty papíry patří a co jsou zač, papíry i jejich držitelé. Kdož ví, jsou-li to vůbec papíry. Model společnosti zobrazovaný pyramidou se proměnil na skupinku anonymních bezejmenných bohatých nahoře, pak dlouho nic a dole nepřehledná, zmatená a zašmodrchaná síť.

**Pyramida byla spolehlivá, pevná struktura,** bohatí se neskrývali, byli hrdí na své jméno, na své schopnosti a na to co dokázali. Byli vzorem, sklízeli obdiv. Pyramida měla jasná pravidla a to síť nemá, spolehlivá, přehledná, transparentní není, takže společnost ztrácí stabilitu a důvěryhodnost, chybí systém, skýtající nějakou jistotu, záruky. Ne vždy je spokojenost vázána na hmotné zaopatření a tak jsou i zoufalí boháčci, spokojení chudáci a mnoho dalších výjimek i kuriozit nahoře i dole v chaosu sítě post průmyslové společnosti.

**Dříve míra zisku a tím i bohatství přímo souvisela s mírou rizik a schopností.** Bohatí byly schopní a nesli velká rizika, dá se říci, že bohatství bylo zasloužené, nebylo anonymní a často účinně pomáhalo chudým. Nyní se zisky a bohatství přesunulo výrazně nahoru a dědí se bez ohledu na schopnosti a bez rizik - a rizika se přesunula dolů od bohatých na střední třídu. Riziko už nenesou bankéři a finančníci, ale dlužníci. Krachují banky, podnikatelé, živnostníci, rodiny, ne bankéři.....

**Vezmu si úvěr abych mohl začít podnikat** - a vydělávat tak na bohaté a na sociální stát, ti mě totiž oberou o většinu zisku především prostřednictvím přímých a nepřímých daní, různých pojištění, odvodů – to zařídí stát. A soukromý sektor, který v nejdůležitějších oborech vytvořil a má více méně monopolní prostředí si vezme svůj díl za potravu, energie, telefony a jiné důležité nezbytnosti. Proti tomu není obrana, jsou silnější. Ve svém podnikání nesou velké riziko a když se mi nedaří, problémy a sankce nepostihnou bohaté, banku, stát, super bohaté soukromé společnosti, ani mé zaměstnance, ale pouze mě. Často jsem si říkal, proč to vlastně dělám, proč podnikám, proč něco vyrábím, proč zaměstnávám tolik lidí, mám ta rizika zapotřebí? Nacházím se ve středu střední třídy, tedy bych měl být v pohodě, vydělávám dost peněz a kupodivu, všichni v mém okolí mě asi nemají rádi, neboť si myslí, že bych jim měl

dávat víc. Zaměstnanci, rodina, obec, stát, různé skryté monopoly a mafie. Jsou naštvaní a netrpěliví, chtěli by víc, naléhají na mě a kontrolují mě. Neřekl bych, že tato pozice je příjemná, přesto, že je pro společnost a společenství podstatná. Pokud se potkám s někým, s kým jsem dříve žil, pracoval, komu jsem odevzdával část svého zisku, živil ho, většinou mi s odporem řekne, že jsem „pěkně hajzl“, neboť má dojem, že mohl a měl dostávat víc..... Zkusme tomu porozumět, je to tak. Propuštěný zaměstnanec mi nepřijde poděkovat za to, že jsem mu umožnil dvacet let příjemně vydělávat, ale naštvane zmizí bez rozloučení.

„**Bohatí po zásluze**“ se postupně proměňují na „bohaté od narození, dědičně“. Pomáhající, demokratický, sociální stát se proměnil na stát hlídající a trestající. Roste počet vězňů a z vězení se stává sociální bydlení, poslední forma podivné podpory, poslední kuriózní záchranná síť.

**Platy nerostou** a aby se udržela spotřeba, aby se dál a víc nakupovalo a mohlo se dál a víc vyrábět, **dávají se lidem úvěry**, ale ouha, je třeba platit úroky a splátky. To obyvatele trvale zbídačuje, činí trvale závislými a vede bezpečně k úpadku a zániku tohoto nespravedlivého a zlého systému. Tento chamtivý systém časem narazí na hranice únosnosti a zhroutí se, neboť situace bude neřešitelná. Tiskárně stačí jen dát pokyn a vytiskne libovolné množství peněz, kterých je potřeba stále víc vzhledem k obrovskému a stále rostoucímu objemu úroků. A co pak? Míra všeobecné zadluženosti přeroste únosnou mez a schopnost splácet se vytratí, nebude z čeho. V koncích bude zadlužený jednotlivec i stát. Kolik dluží USA Číně? Kolik takových otázek je možno položit? Jak to asi dopadne? Zajímá to někoho? Kdy to padne, s prominutím, na hubu?

Doposud takové patové stavy končili válkou – po válce ubylo lidí protože byli zabiti a přibýlo práce, protože vše bylo rozbito. Tak nastalo oživení. Doufejme, že se nyní najde nějaké vtípnější řešení. Nějaký odborník na kosmické lety si pochvaloval, že každá válka přinesla velké zrychlení technického pokroku.... Asi by to chtělo třetí světovou, abychom se mohli začít stěhovat na Mars...., z rozbité a špinavé Země.

Životně důležitá **rovnováha mezi státním a soukromým** byla za **komunismu** porušována ve prospěch státu a tato nerovnováha vedla ke krachu komunistických systémů, jak to způsobí každá nerovnováha. V **kapitalismu** nastává opačný případ - nerovnováha ve prospěch soukromého a výsledek bude stejný, krach a zhroucení systému. Pokud se nenajde někdo moudrý, aby udržel rovnováhu a zabránil diktatuře státního, nebo soukromého.

**Diktatura státu** je méně nebezpečná, protože má jisté hranice a ledacos je kontrolovatelné. Krom toho se v řadě zemí používá termín demokracie a alespoň částečně je státem ctěn. Je tu i malá snaha o morálku.....

**Diktatura soukromé moci** a kapitálu je ale velmi nebezpečná, nejsou žádné hranice, ohledy, cit, jde jen o zisk a tak dochází k rafinovanému, skrytému, bezcitnému a drastickému vykořisťování přírodních i lidských zdrojů bez kontroly a možnosti regulace. Stát (politici, úředníci) tu rozhoduje v zájmu mocných - zmanipulován lobisty a vyděrači, v korupčním prostředí se množí úplatky, vydírání a vzájemně výhodné službičky... Lid není slepý a hloupý, není divu, že zase roste popularita komunistických myšlenek, za komunismu kradli skoro všichni a málo, to bylo relativně spravedlivé. Po sametové revoluci začali krást jen někteří, většinou bývalí komunisté, estébáci a jiné obludy a ve velkém. To se nemůže lidu líbit. Ti, co to měli uhlídat to neuhlídali, Havlova divadelní kultura a specializace ani Klausův osobní slavomanismus nebyly příliš praktické....

**Rovnováhu státního a soukromého mají dobře vyladěnou skandinávské země** a také se jim dobře daří. Nízká zadluženost, kriminalita, znečištění, nemocnost, negramotnost, korupce atd., zato vysoká životní úroveň, bezpečnost, ochrana přírody, dětí, seniorů.

**Aby byl stav společnosti udržitelný a lidem se dobře a bezpečně žilo**, musí mít bohatí své bohatství díky svým zásluhám a schopnostem, střední třída musí mít reálnou šanci se díky svým schopnostem dostat mezi bohaté a chudí musí mít naději dostat se díky svým schopnostem a úsilí z bídy do stabilizovaného stavu střední třídy. V post průmyslové společnosti ani jedna z těchto podmínek není splněna a tak roste nebezpečné napětí a nerovnováha, postupně vzniká diktatura soukromého kapitálu, vedoucí do slepé uličky všeobecného a neřešitelného zadlužení.

To vypadá velmi pochmurně, ale já jsem optimista. **Věřím v přirozenou, nenásilnou nápravu zdola** omezením nesmyslné spotřeby, nesmyslných daní, pojistek a odvodů, závislosti lidí na spoustě zlovyků, šidítek a drog, na soukromých i státních autoritách. Věřím v úspěch decentralizace a rovnoměrnějšího rozložení zisků i rizik, kapitálu a moci. Odešel jsem na venkov, omezil jsem podnikání, zaměstnávání lidí a tím i povinné odvody do státních i soukromých kasiček. Kde to jde, tak jsem nákup a prodej nahradil směnou. Neplatím daně ani pojištění z vajec co nesou mé slepice, ze slunce, vzduchu, vody, trávy, králíků, hus ani plotu, který si sám udělám, zeleniny, kterou si vypěstuji a plodů, které mi spadnou ze stromů do klína bez orání, setí a zalévání. Asi to zní jako naivní romantika bez většího významu. No jo. Uvidíme.

**Zbytečně odevzdáváme těžce vydělané peníze státu**, který je zčásti rozkrade a zčásti prošťustruje, velkým soukromým firmám, které bez ostychu a bez konkurence, neboť jsou skryté propojené, neslušně bohatnou a zase jen plýtvají. Samozřejmě jsem s podnikáním úplně neskončil, musím mít nějaké příjmy – ale – omezil jsem to. Poznal jsem, kde jsou jaké hranice a že je lepší mít menší obrat a větší zisk, menší příjmy a zbytečně neriskovat a nevykrmovat ty, kteří si to nezaslouží.

**Bohaté možná zničí jejich bezcitnost a chamtivost.** Lidé chudnou a proto méně nakupují cigarety, benzín a naftu, maso..... Tak bohatým klesají zisky a aby si je udrželi, zdražují. Tím ovšem zase klesá obrat. Tato hra končí tak, že zboží, většinou zbytné a škodlivé, bude neprodejná. Kuřáci přestanou kouřit, ne že by přišli k rozumu, ale nebudou na to mít, jezdit se bude jen v nejnútnejších případech, odpadnou zbytečné cesty a tak i zbytečné znečišťování prostředí atd. Možná to tak dopadne a bude to dobře. Po desítkách let podnikání jasně vidím, že největší ubožák je šikovný, schopný malý a střední podnikatel, tvůrčí a pracovitý člověk, ze kterého se snaží maximálně profitovat zaměstnanci, rodina, dodavatelé, odběratelé i stát, případně mafie a všichni mají dojem, že by jim měl dávat víc, jak už jsem řekl a jak jsem také reálně zažil a zažívám. Rizika a agresivita ze všech stran ho udržují ve stálém stresu a nejistotě. Vděk? Úcta? Ocenění? Uznání? Poděkování? Toho jsem se tedy opravdu nedočkal. Život naší rodiny má nyní jinou strukturu a lepší stabilitu, bezpečnost, jsme klidnější a spokojenější, než když jsme žili a podnikali ve městě a ve větším měřítku. Sklízíme co jsme zasíli a vidíme, že to jde, to je velká naděje, je čemu věřit, na co se spolehnout. Kvůli nějaké krizi, lépe řečeno trvalému úpadku snad stromy kvést a rodit nepřestanou a tráva nepřestane růst.

**Je dobré žít ve společenství** partnerském, rodinném, obecním, i společenství maloměsta je ještě velmi příjemné a užitečné, má lidské měřítko a přináší mnoho možností spolupráce a radostných aktivit i stavu bezpečí, kdy je možné uhlídat negativní společenské jevy, kdy je nad nimi dostatečná kontrola a nic se neztratí a nepřehlédne v davu bez konce. Takové společenství umožňuje spolupráci, směnu produktů i služeb, dělbu práce a dává příležitost vzájemné

podpory a pomoci v časech nouze a ohrožení. To je dobré, jsou-li lidé dobří a umí toho všeho využít, umí bez nesvárů spolu vycházet. Když je v sokolovně ples, vím kdo je kdo....

**Velkoměsta jsou nelidská** ve všech ohledech, míra byla překročena, lidé pokořeni, zavládla anonymita. Vše, co přesáhne jisté měřítko se stává zhoubným a končí neslavně, zanikne rozkladem, rozptýlením. Stejně jako když konzumace potravy překročí rozumné, přirozené hranice v kvalitě i množství a dostaví se rakovina.....

Velké továrny, velké lány polí, velké chovy zvířat, velké aglomerace, koncentrace bydlení, výroby, obchodu, spotřeby, zábavy, špíny, odpadků. Člověk se rozpustí v anonymitě a nezbude z něj nic. Padne-li, je hygienicky odklizen a to je vše. Skvělá organizace, zábava, zisky, ale ubohý výsledek. Člověk, sám v davu osamělých.

Někdo vkládá velké naděje do internetu, do společenských sítí, které umožňují globální dohodu, organisovanost, informovanost a koordinaci různých akcí v nevídaném měřítku. To je pravda, jenže stále tu jde o kvalitu jednotlivce. Bude-li to nadále jen materiálně zaměřený, závislý konzument, nic podstatného se nezmění.

K systému preventivní životosprávy patří zajisté i výběr společnosti, výběr lidí, se kterými žijí. Mají-li podobnou životosprávu jako já, pak je nám dobře, můžeme bez problémů spolupracovat, podporovat se, pomáhat si a rozvíjet dobré vztahy.

**Spokojenost a životní pohoda není závislá jen na hmotném zaopatření** člověka a jeho rodiny, ale důležité to je. Dostatečné hmotné zaopatření umožňuje dobře hospodařit, být nezávislý a mít pocit klidu a bezpečí. Ne každý ovšem o takové hodnoty stojí a ne každému jsou dopřány. Věřím, že pokrok spočívá právě v tom, že každý, kdo zájem má, bude mít i možnost uspořádat svůj život ve znamení nezávislosti, spokojenosti, klidu, bezpečí, jistoty, dostatečného materiálního zajištění na základě dobrého, citlivého hospodaření na vlastní půdě, ve vlastní dílně, nemovitosti.....

## ŘEŠENÍ.

**Vysoce kvalifikovaní, vzdělaní a slavní světoví architekti, manažeři, futurologové a znalci všeho druhu** vidí řešení neutěšeného stavu a zoufalého zacházení s celou naší planetou a životem na ní v **budování měst nového typu**, kruhového půdorysu s výškovými budovami, kde je vše programováno, řízeno počítači a dokonale ekologicky řešeno, v pátém patře se pěstuje rýže a ve dvacátém se pasou krávy a kravníci, zelenina je pěstována bez půdy v podobě hydroponií v mnohapatrových věžích, které se během dne otáčejí za sluncem, jsou tam továrny vyhlížející jako vily a vily vyhlížející jako továrny atd. Dokonalé nemocnice, tablety, ozařování, operace.... Propastnou sociální nerovnost a zcela úchylnou dnešní životosprávu lidí jaksi velkoryse přehlédli, zabývají se jen hmotou, technikou, materiálem, jeho podobou a funkcí, projektují svět bez lidí, svět strojů, jsou opilí vědou a technikou. **Tahle vize mě po pravdě nezaujala.** Spíš mě to vyděsilo. Připadá mi ta struktura moc umělá, symetrická, syntetická, bezcitná, jako věznice Na Borech v Plzni, nebo některá jiná podobná umělá sídliště. Je založena na tom, na čem dnešek krachuje. Mám rád volný prostor a přírodní, přirozenou asymetrii krajiny. Základem mé vize budoucí civilizace je nezávislost a decentralizace, při které většinu osobní komunikace dokonale zastane internet a možná i telepatické schopnosti duchovně pokročilých lidí a další vymoženosti tohoto trendu. Nemusíme být fyzicky přítomni v dusném, nebezpečném a přelidněném městě. Velkovýrobu někde nahradí malovýroba a ruční práce, tak jak probíhala kdysi, někde zanikne pro nepotřebnost. Nynější laciné výrobky s malou životností nahradí dražší s delší životností. Nynější laciné, škodlivé a za hrůzných podmínek vzniklé potraviny nahradí dražší, kterých ale není třeba tolik a nepoškozují nás atd. Snaha nahradit práci lidí stroji se obrátí a lidé pochopí, že příjemná práce na úrovni hry je pro ně velmi důležitá a na ceně produktu nesejde, jen když je, jak má být.



**Udělal jsem to tak doma a mám z toho radost i užitek.** Naše rodinné permakulturní hospodářství se vyvíjí dobře. Od kalifornských žízal v kompostu přes polovysoké záhony se zeleninou, topení zemským teplem, volně žijící slepice, králíky a husy, až po zasazené stromy, které začínají rodit a dílnu, kde si mnoho potřebného uděláme sami. **Vím, že řešení pro celou planetu je obtížné,** pracoval jsem v Africe i v USA, to je velký rozdíl a přesto cosi stejného – **utrpení** – jedno z chudoby, jedno z nesmyslného plýtvání. Je to otázka času, vzdělání, dobré vůle – a vím, že jsem s tím asi už protivný – ale hlavně otázka preventivní životosprávy a šetrného způsobu života každého z nás a naší nezávislosti. Chyby se napraví a civilizace opět rozkvetne, ovšem ne dobrovolně, přirozenou cestou, ale v důsledku hluboké hospodářské a kulturní krize, která již úspěšně probíhá. Snad to půjde bez dalších krvavých revolucí a válek. Sám nevím, co mám dělat ve věci politiky. Nechce to lepší politiku, chce to lepšího člověka, lepší lidi, každého jednoho.

A nebudou-li, jako že je nikde nevidím, pak buď Bůh milostiv našim dětem. V jakém to světě budou žít? Kam až musí úpadek dojít, než se trend otočí?

## **NEZÁVISLOST.**

Nezávislost mi dlouho a úporně leží v hlavě. Nezávislost na penězích, jídle, pití, teplu, počasí, práci, kráse, státu, politice, vědění, sexu, na hmotě, nezávislost na fyzickém životě, která je blízká nesmrtelnosti. Jako je dnešní civilizace spotřebitelská, je to civilizace závislých, tak bude ta příští asi civilizací nezávislých. Jsou už mezi námi a jiní se tomuto stavu blíží. Snažím se o to i já a dělám pokroky. **Nezávislost je velké a perspektivní téma, věnujme se mu.**

**Preventivní životosprávou, šetrným způsobem života a nezávislostí je možné se vyhnout většině nemocí, neshod a nehod, nebo se uzdravit, usmířit a napravit neblahé následky minulých chyb.....** A co víc, žít tak a vychovávat v tom duchu děti, případně ostatní méně pokročilé je zásadní okolnost rozvoje nové, dnes již existující, paralelní, nespotební civilizace, která se obejde bez stimulace, drog, velkovýroby, násilí a agresivity. Stál jsem během půl století produktivního života před mnoha úkoly a zdály se velmi důležité, byly však jen dílčí - toto je nejdůležitější - svoji tělesnou a duševní existenci spojit s existencí duchovní a to bez rozvoje životosprávy směrem, který popisují – nelze.

**Tolik toho potřebujeme – a ono nás to ničí.** Kdybychom měli stále po ruce dudlík a co chvíli ho pocucali, nebylo by to směšné, trapné, ponižující, nedůstojné? Bylo. Ale nepoškozovalo by to naše zdraví ani okolní prostředí. A když co chvíli žužláme cigaretu, lijeme do sebe pivo, víno, destiláty, cpeme se tučným jídlem, jezdíme autem odnikud nikam na podivné výlety pro výlety, není to totéž? A ještě to všemožně škodí. Přemýšlejme o nezávislosti jako o velké naději. O tom, jak zrušit staré, hloupé a škodlivé stereotypy a najít nové, čisté, zářivé.

**Nenávistně mluví a smýšlejí chudí o bohatých.** Díky komu ale rostou už tak velké zisky bohatých? Každý chudák bohatým odevzdává část svých těžce vydělaných peněz dobrovolně a radostně, když nakupuje z hlouposti a pro zábavu zbytné, škodlivé a nebezpečné věci a platí penězi, které by mohl použít na kvalitní jídlo, na svoje vzdělání i vzdělání dětí, na věci nezbytné a perspektivní pro svůj rozvoj.....

## HOSPODÁŘSKÁ KRIZE.

**Hospodářská krize snadlepší zdravotní stav lidí, jejich hospodaření a zpomalí ničení planety i jejích obyvatel.**

**Mimochodem, podle mého soudu to není krize, ale bod obratu. Hloupost, chamtivost, nesmyslná nadbytečná škodlivá spotřeba a další zlé okolnosti překročily únosnou míru. Po krizi nastává konjunktura, ale toto není krize, bude stále hůře, než staré, co se nedokáže změnit vymře, zanikne a nastoupí nové, noví lidé s novým programem vytvoří novou společnost, civilizaci, která nebude spotřební, průmyslová ani post průmyslová, ale duchovní.**

Nyní žijeme v antagonistickém světě různých bojů, soupeření, her, spiknutí, lží, podvodů, manipulací, tajných a tajemných procesů. Pro řadového občana je nemožné poznat skutečnost, pravdu, realitu, příčiny společenských dějů, válek, katastrof, krizí a konjunktur a je otázka, jestli je to třeba a jestli by to bylo dobré. Krom toho významné negativní globální společenské události jako jsou krize, války a šíření nemocí mají pro někoho přínos, jsou pro někoho pozitivní a je otázkou, zda je ten někdo občas záměrně nespustí, protože je mocný a může si to dovolit a protože usoudí, že je to potřeba. Vydělá na tom, posílí svoji moc a cosi zreguluje jak je třeba, stav obyvatel, míru poškozování planety a podobně. Je to možné, můžeme mít takové podezření, dokázat se to nedá, mocným se těžko něco dokazuje a hlavně je to asi jedno, tu nejvyšší vrchnost, která to tu řídí nelze stejně jakkoli oslovit, ovlivnit, trestat, inspirovat, regulovat.... Ale lze ji ignorovat a určitým způsobem života ji vyřadit ze hry, učinit ji bezvýznamnou.

Mám dojem, vypadá to tak, že hospodářská krize přichází jako nástroj jakési regulace v okamžiku, kdy společenské děje nabírají extrémních negativních podob, na příklad když se začne dařit příliš dobře a nastane plýtvání. Krize nepoškodí nejbohatší, ti na ní vydělají, ani nejchudší, kteří nemají co ztratit. Poškodí ty střední „rozežrané“, je otázkou, je-li to ovšem poškození, není-li to v jejich prospěch, když se jim trochu přitáhnou opratě a pásky.

Rostou ceny drog, cigaret, alkoholu, masa, energií, telefonování, potravy, výrobků, služeb, cestování..., stává se to nedostupné pro více lidí atd. Tím se zlepšuje jejich zdravotní stav a kondice, planeta se čistí, to není špatné. Musí se šetřit. Je méně nemocných, potratů, odpadků, exhalací, klesá průmyslová výroba, odpadají zbytečnosti, zbytečné nákupy, zbytečné jízdy autem, letadlem, sláva, není na ně....

Nejchudším se solidárně pomůže, zabrání se hladomorům a pokud to tahle společnost nedokáže, co si o ní myslet, nezaslouží větší trest než nějakou hospodářskou krizi? Jak lze pomoci někomu, kdo moc pije? Jak ho lze zachránit? Zavřít mu kohoutek, jiná pomoc není. Hospodářská krize je lepší než krize zdraví, rodiny, vztahů....

Často se lidé ptají jak to bude pokračovat. Je to celkem jasné. Zdražováním se zreguluje spotřeba. To je velmi pozitivní. Zhoršenou dostupností hmotných statků a služeb, často škodlivých a zbytečných se lidé začnou orientovat na statky nehmotné, začnou si vážit toho, co nic nestojí, darů přírody, hezkých vztahů, vzájemné spolupráce, solidarity a pomoci, vody, chůze, vlastního zpěvu a vlastní zeleniny z vlastního truhlíku, vajíčka od své vlastní slepice, kterou nakrmili tím, co dříve házeli do popelnice atd. Místo stokilometrového výletu autem půjde rodina na několikakilometrovou procházku, místo pečené kachny bude dušený květák, do práce se pojedou tramvají, na kole nebo pěšky místo autem, dobrou organizací se přiblíží místo bydlení místu zaměstnání, auta budou žít dokud budou dobře sloužit a ne do okamžiku, kdy se objeví nový model s trochu jinou maskou, jeden člověk nebude užívat tři byty, když jiní nemají kde bydlet, platil by z nich moc vysokou daň, na dovolenou se nepoletí na druhý konec

světa, ale pojede se k Máchovu jezeru nebo na Šumavu....., dobré věci budou déle sloužit, přestane se plýtvat..... To bych si moc přál. A také aby se přestala trápit a zabíjet zvířata bych si přál. Nikomu to nevadí, protože je to skryto. To je velké odcizení. Nakupujeme a jíme maso jako výrobek

Jak jinak lidi přivést ke změně? Jiný způsob než krize, nyní již bod obratu, mě nenapadá. Nějaké výchově k šetrnějšímu chování, k dobré stravě, k preventivní životosprávě, k nezávislosti (třeba na drogách) je nepřivede sebelepší knížka, přednášky, osvěta, nýbrž utrpení nemoci a krize, bída, bod obratu.

Vím jak žili lidé před desítkami let, byl jsem s nimi, byl jsem při tom. Když mi bylo deset let, neměli jsme telefony, televize, počítače, auta, maso každý den a dovolené u moře. V malém domku nás bylo osm a k tomu nějaká milá zvířata. Myslíte, že jsme byli méně šťastní, než jsou lidé dnes? Naopak. Vzpomínám si na skvělou atmosféru, vyprávění, smích, společné jídlo, živou zábavu, muzicírování, vzájemnost a až dojemně čisté, upřímné a plně projevované osobní vztahy. Čím to je, že lidé, dnes tak dobře vybavení a obslouženi, upadají do nemocí, pohodlí, bezcenných vztahů, osamělosti a léčit je musí bič bolestí a krizí všeho druhu?

Tížil mě stav tohoto světa a jeho vývoj, než jsem si v tom udělal jasno, než jsem si uvědomil, že jako nemoci jsou důležitým upozorněním člověku, že něco dělá špatně a hrozí mu pád a kolaps, tak hospodářské a jiné krize a obraty k horšímu jsou varovným signálem společnosti, že něco není v pořádku a obojí je tudíž pozitivní, nutné, i přes různé nepříjemnosti, které to přináší.

## **AŽ PŘIJDE DEMENCE.**

Demence je nevléčitelná, umírá na ni nyní více než 50 miliónů lidí ročně, rychle se šíří a postihuje stále mladší. Je způsobena dlouhodobou konzumací extrémně tučné a kalorické stravy podobně jako cukrovka druhého typu a nedostatkem vitamínu D. Tuk v krvi, resp. v celém těle omezuje a mění funkci inzulínu a způsobuje metabolický syndrom o kterém jsem se už zmínil, „ucpává trubky“, způsobuje cukrovku druhého typu a Alzheimerovu nemoc, které můžeme říkat také cukrovka třetího typu, i když místo označení **cukrovka** u těchto metabolických nemocí by bylo přesnější používat výraz **tukovka**. Cukrovkáři druhého typu, kterých jsou už stovky miliónů mají třikrát větší šanci na onemocnění cukrovkou třetího typu (tukovkou) pana Alzheimera, tedy demencí.....

Jak bych měl reagovat na takové neveselé informace? Změnou jídelníčku. Dokáže to někdo? Ne. Proč? Pan Alzheimer přichází až po sedmdesátce, no to už tady jistě nebudeme, cha cha, smějí se mladí a zdraví lidé a nakupují buček. Ale kolem sedmdesátky, pokud se takového věku dožijí, se na věc dívají podstatně jinak. Mohu vám to potvrdit z vlastní zkušenosti. Cítím se celkem mladý a určitě se mi nechce končit, mám dojem, že to nejlepší mě teprve čeká a vše nasvědčuje tomu, že se nemýlím - ale sedmdesátka se blíží. Jak se život zrychluje, vnímáme stále kratší časový interval, před hodinou, za hodinu, včera, zítra, nezajímá nás co bude za týden, co za rok a za padesát let. Proto se nikdo nezajímá ani o prevenci. No dobrá, tak ji dopřejme alespoň dětem!

## OPTIMÁLNÍ MINIMUM.

**Požadovaného efektu je dosaženo s nejmenší námahou a s nejmenšími výdaji**, je to jednoduché, úsporné, bezpečné, příjemné a velmi uspokojující a uklidňující.

Desítky let se dopravuji autem. Najel jsem víc než 3 milióny kilometrů s mnoha auty. Ještě před osmi léty jsem měl nejsilnější sériově vyráběné sportovní auto na světě. Nyní jezdím ve Škodě Octávia kombi, je to starý model a mám ji upravenou na alternativní pohon LPG s přimazáváním ventilů. Je dobře vybavená – klimatizace, vyhřívaná sedadla atd. Je bezpečná, není to žádný snadno zdeformovatelný mrňous, jezdí tiše a plynule, je dost velká, dost toho uveze na objem i na váhu, palivo je ekologické a co je podstatné, má absolutně nejnižší provozní náklady a dnes už i pořizovací cenu ze všech aut. Jedu a vím, že lépe to nejde. Pak jsou tu ještě jiné výhody. Nikdo mi ji nezávidí, nemá chuť ukrást, ani si ji půjčit. I život bez jídla je takovým příkladem.

Na universitě jsem dostával z nezajímavých předmětů většinou horší hodnocení. Kdybych chtěl lepší, musel bych se učit desetkrát déle. Proč bych to dělal? Mám standardní pohodlné oblečení, světlé na léto a tmavé na zimu. Košile mají kapsy, kalhoty nikde nesvírají a netlačí, materiály jsou přírodní, neživočišného původu. Když se něco poškodí, manželka to vymění. Občas jsem nucen si vzít oblek a kravatu. Jinak se oblečením nezabývám. Móda mi nic neříká, ztráta času. Cvičit stačí třikrát týdně třicet minut a jen se střední zátěží, ostatní je zbytečná dřina, krev, pot a slzy. Říkám jen to, co je nutné sdělit a někdy ani to ne, nic nenakupuji, protože nic nepotřebuji, piji vodu z pramene a jídlo většinou také nepotřebuji, jsem otužilý a nepotřebuji moc topit .....To je optimální minimum. Stav, kdy více už není lépe. Minimální výdaje, starosti, ztráty, rizika. Žádné plýtvání, velký užitek, jednoduchost a čistota, zdraví, žádný nadbytek, na příklad nadváha.....

## NEZÁJEM O NEVYSVĚTLITELNÉ.

**Nezájem o nevysvětlitelné mne překvapil** a proto se pokusím ho vysvětlit. Inedia a transmutace odporují základním zákonům, na kterých stojí dnešní věda. Je to **realizované a fungující organické perpetum mobile**. Je to návod, jak nikdy neonemocnět, nebo jak se očistit a uzdravit....

Když o tom přednáším, lidé pokyvují, dělají si poznámky a občas se někdo na něco zeptá. Ještě se mi nestalo, že by někdo vstal a řekl, to je neuvěřitelné, jestli máte pravdu, může se změnit celý svět k lepšímu, může zmizet většina utrpení..... Ještě se mi nestalo, že by mne někdo po mé přednášce oslovil, zavolaal, napsal. Kolik je lidí otevřených a reaktivních? Když jsem se poprvé setkal s fenoménem inedia a transmutace, už jsem to z hlavy nedostal, musel jsem se tím zabývat až dokonce, až k nepochybnému důkazu, který jsem provedl na sobě a protože je výsledek pozitivní, nemohu se od té doby od tohoto tématu odpoutat. Jsem otevřený, reaktivní a věřím tomu, co funguje, přesto, že je to neuvěřitelné.

Mluvil jsem o životě bez hmotné stravy s učiteli, profesory, akademiky, vědci z různých oborů, lékaři i lidmi z různých společenských vrstev a různých profesí. Čím vzdělanější, tím větší odpor, nedůvěra, posměch, pohrdání, často i agresivita, urážky a nařčení z podvodů a lží. Nejsem nábožensky založený a proto mne o to víc překvapilo pochopení ze strany některých duchovních. Pozoruhodné. Vědcům to neladí s jejich zákony a duchovní to vysvětlí Prozřetelností Boží, což zase neladí s mojí představou o fungování světa. To je bláznec.

Nezájem o toto nevysvětlitelné žití bez jídla si vysvětluji tím, že jakýmkoli zájmem zde nejdou vydělat peníze, naopak, lze přijít o kšeft a důležitost, je to přiznání porážky. A naše současná

spotřební společnost funguje jen přes peníze a vítězství, počínaje snadnějším orgasmem ženy při styku s bohatým partnerem až po finanční oceňování zdraví jako zboží a jeho prodej.

Najdou se ale jedinci, kteří reagují okamžitě, tak, jako jsem reagoval já. Jedinci, kteří už vědí, že naděje pozitivního vývoje nespočívá ve hmotě ani v Bohu, ale v duchu, nespočívá v rozumovém, nýbrž v intuitivním poznání reality, prosté Boha, čerta, hastrmana, kapitálu..... Myslím, že by se takoví lidé měli sdružovat a postupně vytvářet spojenými silami společensky viditelné aktivní hnutí. Náznaky již existují, ale je třeba je sjednotit a jasně definovat program. Hodně k tomu asi přispěje internet, až se najde osobnost, která se tohoto úkolu ujme. Zatím pracujeme na sobě, ať jsme připraveni.

## **ZÁPADNÍ STYL ŽIVOTA A JEHO ZÁNÍK.**

Západní styl života vznikl v USA přibližně po roce 1900 a plně se rozvinul v bohatých zemích po druhé světové válce. Je charakteristický rychlým rozvojem vědy, techniky, vulgarity, hrubosti, násilí, nadměrnou a stále rostoucí spotřebou potravy, energií, spotřebního zboží, rozvojem automobilizmu, alkoholizmu, kouření, narkomanizmu, gemblerství atd., bezohledným vykořisťováním slabších silnějšími. velkým a stále rostoucím výskytem civilizačních nemocí, především srdečně cévních, nádorových a cukrovky, rostoucí mocí nejbohatší vrstvy společnosti metodou zbídačování nejchudších a středních vrstev, to jsou ty rozevírající se nůžky, zhoršováním kvality životního prostředí, zánikem sociálního státu a sociálních jistot většiny lidí..... Ti se snaží unikat stresům, nespokojenosti, pocitům melancholie a nesmyslnosti života a bolesti nevyléčitelných nemocí prostřednictvím virtuality, stupidní, akční a sprosté pseudokultury a her, promiskuity, drog, násilí a zločinů, adrenalinových aktivit, nekonečným civěním na cizí příběhy, přejídáním.

Přednášejí a píší o tom sociologové, ekonomové a jiní vzdělaní lidé, ale nikdo z nich nevidí pozitivní, konstruktivní řešení, nevidí žádné řešení, ani si netroufají odhadnout, jak to dopadne. To je ovšem také deprimující. Nevidí, že to, co nastalo okolo roku 2009 není obvyklá krize, po které bude, jak jsme zvyklí, následovat konjunktura, další pokrok a rozkvět, ale že je to bod obratu, začátek konce post průmyslové, materiálně zaměřené etapy lidské historie.

Jak špatně vzniklo, podobně zanikne. Když někdo ztloustne protože moc jedl a nehýbal se, zhubne tím, že bude jíst méně a začne se hýbat, pokud zareaguje včas a nezemře mladý a kulatý. Proto - co vzniklo nadměrnou spotřebou, koncentrací, centralizací a epidemickým růstem závislostí - zanikne útlumem spotřeby, ředěním, decentralizací a nezávislostí, pokud se reakce a náprava, tedy obrat dostaví včas, ještě ve fázi, ze které je návrat možný a nenastane kolaps. V případě obézního člověka je to předčasná smrt, v případě společnosti to může být světová válka, nevratné zničení životního prostředí, ztráta odolnosti a plodnosti lidí a s ní související globální rozšíření nějaké nemoci, pokračující lavinovitě působení civilizačních nemocí atd.

Žili jsme v panelovém domě ve městě, kde byl nedýchatelný vzduch, řada jiných nepříjemných stresujících okolností a úplná závislost na tom co vydělám a co si za to koupím. Den začal stresem jak se ucpanými ulicemi dostanu do práce a končil deprimující nemožností zaparkovat..... Byli jsme zaměstnanci, kouřili jsme a popíjeli, základ stravy tvořilo vepřové, pšenice a brambory....., denně jsme hodiny trávili u obrazovky v blažené pasivitě, vodu jsme nepili, protože co teklo z krouhoutu pít nešlo..... To bylo před třiceti roky. My ani děti jsme nebyli v nejlepší zdravotní kondici. Rýma, kašel, nachlazení, chřipka, zápaly plic, jako každý kolem. Tak jsme se odstěhovali na venkov, opustili zaměstnání a začali podnikat, něco vyrábět, pěstovat a situace se zlepšila a lepší dodnes.

Bohatým patří půda, nerostné bohatství, továrny, města, pojišťovny, podniky, banky a stále více jim patří i stát a jeho obyvatelé, se kterými mohou manipulovat, protože jsou závislí, patřili jsme jim také my a byli jsme na nich plně závislí. Vydělávali na nás a množili své bohatství. A my jsme pracovali, vydělávali a nakupovali. Myslím, že nyní už se jim to daří méně. Naše malé podnikání s několika zaměstnanci vydělá na naši skromnou obživu, na provoz domácnosti a klidný, nenáročný život, na mzdy a režii podniku a to je vše. Státu ani pojišťovněm toho moc neodvedeme, není z čeho. Jeden náš podnik vyrábí nábytek na podporu páteře a pohybového aparátu, druhý – bio pekárna peče ze žita pečivo v bio kvalitě. Topíme zemským teplem a jíme co vyrostne na zahradě, na louce, v králíkárně a co snesou slepice, co upeče pekárna a nasbíráme na louce a v lese..... Žádná rýma, kašel, chřipka a problémy s parkováním. Západní styl života jaksi přirozeně zanikl. Sice platíme daň z domu, z půdy a to rok od roku větší, jistě někdo časem vymyslí daň z vody, ze vzduchu, ze slunečných dní, no, s tím pak už se musí v budoucnu nějak vypořádat děti. Nám se únik ze závislostí podařil, je vidět že to jde, jen je třeba dbát na preventivní životosprávu a moudrou aktivní odolnost vůči zloduchům.

## VÝHODY SNIŽOVÁNÍ SPOTŘEBY.

Učit se snižovat spotřebu je v současné fázi vývoje lidstva perspektivní a užitečné. Zvyšuje se tím sociální jistota, dochází k úsporám peněz a času, klesá riziko onemocnění, utrpení a předčasné smrti, stáváme se nezávislí, neagresivní, klidní, laskaví, spokojení, mění se k lepšímu způsob vnímání, myšlení, jednání, komunikace, soužití, začínáme chápat duchovní rozměr života, existenci, která není vázána jen na hmotu a tělesnou stránku dočasného bytí. A to vše je zdrojem spokojenosti, nadhledu, pohody, unikáme z pasti každodenních závislostí, existenčních starostí, stresů, nemocí, neshod a nehod, z otroctví a služby nejbohatším, už jim nepatří náš život, náš čas, nejsme na nich závislí, neodevzdáváme jim už tak vysokou daň z výsledků své práce. Se snižováním spotřeby se ztrácejí všechna životní rizika. To potěší především v situaci nedostatku hmoty, kdy není co spotřebovat. Jsme totiž připraveni na takové krize.

Ovšem u lidí zvyklých na požitky, radosti a rozkoše z velké spotřeby je snižování spotřeby problematický a nepříjemný proces. Kuřáci přestávají kouřit, alkoholici pít, žrouti a tloušťící papat, milovníci aut a exotických dovolených jezdit a létat, šaty vycházejí z módy a nové se nekupují. Lidé nenakupují, šetří peníze a současně tak přicházejí o práci, ve které není co vyrábět, tedy přicházejí o zdroj příjmu, protože lidé nenakupují, zaměstnavatel nemá odbytu a tak dokola..... Jaký to má smysl, jaký je z toho užitek, k čemu je to dobré? No, jistě to není životní styl pro každého. Někdo si chce užívat na doraz a skončit zjevnou nebo skrytou, pomalou nebo rychlou, vědomou nebo nevědomou sebevraždou, proč ne.

Nepotřebuji skoro nic, jen optimální minimum, nejím, piji vodu, téměř nic nekupuji, procházím obrovskou nákupní galerií, je nádherná a je v ní mnoho věcí, zákazníků, prodavačů, restaurace, banky a bankomaty, lidé telefonují a dívají se do různých malých i větších obrazovek, na všelijaké displeje, platí kartami, mají v uších reproduktory, k nimž už ani drátky nevedou a v parkovišti auta k nimž nepotřebují klíčky, jsou podivně oblečení, obličej je probodané kovovými ozdobami, holé hlavy a tetování, mají velká, mastná těla, vypadají spokojeně a zajímalo by mne jestli opravdu spokojeni jsou.

**Omezení spotřeby přináší jisté výhody.** Je větší klid, víc volného času, větší nezávislost na hmotě a na vrchnosti, méně rizik a větší bezpečí, možnost lepšího soustředění, život v lepším prostředí, a v první řadě pevné zdraví, mír a klid. Omezení spotřeby je základní stavební jednotka, cihla domu, kterému se jednou bude říkat společenská transmutace, až zvládneme tu fyzikální, chemickou, biologickou. Takže jde jen o žebříček hodnot. Čemu dáme přednost?

Jaký zvolíme program? Ke správnému výběru potřebujeme správné a dostatečné informace. Snažím se je poskytovat a šířit. Pomozte mi, sobě, nám.

Většina osmdesáti a více letých lidí na mne dělá dojem, že se jim nedaří příliš dobře a že bych se asi jejich věku nechtěl dožít. Když se mi blíží nyní sedmdesátka, mám různé stavy. Někdy si odpírám škodliviny, nejím a piji jen vodu, abych zpomalil stárnutí a oddálil smrt, ale nevydržím to a říkám si – proč? Abych tu byl na obtíž osmdesátiletý, devadesátiletý, neschopný, nepohyblivý, nesoudný, nesamostatný, trpící, pro ostudu a špatnou vzpomínku? Proč se za každou cenu až na trapný doraz držet života, já oheň? A tak si uvařím jídlo, na které jsem byl zvyklý a piji pivo, kávu a whisky, na kterou jsem byl zvyklý a zas mám obtížnou nadváhu, ucpaný nos, špatnou pleť, vysoký tlak, tinitus, mrzutou náladu a cukrovku, je mi zima, není mi dobře, nadávám si sprostě, užívám nesmyslné chemikálie, tedy léky.....

A pak zase nejím a piji jen vodu z pramene. Je mi skvěle, jenže po čase dostanu chuť na biftek, řízek, guláš, pečenou husu a vepřové koleno, romadúr, zavináče, pivo, whisky, kávu..., je mi skvěle, ale ucpe se mi nos, kapu si sanorin, příberu deset kilo, udělá se mi někde něco, musím chodit na záchod a je mi z toho na nic. Stále dokola.

Intervaly se ale mění. Začínám jednat bez ohledu na to, jakého věku se dožiji a komu budu na obtíž, začínám jednat podle toho jak je mi dobře. A je mi dobře bez vředů a zánětů na kůži i uvnitř, bez ucpaného nosu, bez hukotu v uších, bez studených vlhkých rukou, nohou a pocitu chladu....., takže stále častěji nejím a piji jen vodu. Takový je vývoj.

**Moje důvody proč jsem téměř přestal jíst a piji jen vodu:** vysoký tlak krve, moc cukru a tuku v krvi, tinitus, pocit tíhy a chladu, stavy melancholie, neuropatie, špatná pleť, zuby, sny, vzhled a nálada, nadváha, ucpaný nos, nízká úroveň hygieny, konflikty, závislost, neúcta k sobě, rozpor toho jak myslím a jednám a z toho plynoucí rozčarování a špatný pocit, prevence rakoviny a všech ostatních nemocí, zpomalení degenerace, potřeba si dokázat neuvěřitelné a zpochybnit základní zákony současné materialistické vědy..... To se povedlo.

Žijeme ve světě kolosálního podvodu, neuvěřitelných lumpáren, kde jsou všichni všemi klamáni a nepodařilo se mi pochopit proč to tak je, asi jsem jiný druh živočicha, než je člověk. Pár takových jiných už tu bylo, dopadli špatně, to že se moc vyskytovali, což já nedělám. Takových samotářů tu už asi taky pár bylo a je, ale nevím o nich, to že se asi moc nevyskytují. Dospělých mi není líto, mají, co si zaslouží, líto je mi dětí. Jak přimět dospělé, které jaksí už nejde vylepšit, aby lépe vychovali děti a uchránili je tak před utrpením? Jde to vůbec?

Proč pan Campbell ve své „Čínské studii“ neřekl nic o motolici a paní Clarková ve své „Prevenci a léčbě všech druhů rakoviny“ nic o veganství a stavu inedia které motolici a ostatní parazity hubí lehce, čistě a zdarma atd.? Individualismus, jájínství, blbost, nebo spiknutí?

Jsem si jist tím, že tu nejsem proto, abych někoho rmoutil, byl mu na obtíž, kazil mu náladu, trápil ho a obtěžoval a nebo aby to někdo působil mě. Tak to není a nebude. Jsem tu pro radost, potěšení, lehkost, spokojenost, laskavost a užitek, pro užitečné bádání, jehož výsledky je třeba dát zdarma všem, jsou-li dobré, prospěšné a ne s nimi prostřednictvím vydřiduchů kupčit.

Jsem tu proto, abych svojí troškou přispěl k tomu, aby lidé nebyli nemocní a netrpěli, dobře se snaželi a spolupracovali, aby byli spokojení, laskaví, veselí a v bezpečí. Hlavně děti.

Zaujetí pro výzkum, objevování, odhalování záhad a zkoumání tajemství je zázračný životabudič, droga, mls, to mám místo jídla. Toho se nejde nasytit, přejít ani se dobrat konce, to stále pokračuje, to je nesmrtnost a nekonečno. Vezměme jen vlastnosti vody, astrální tělo.....

Vědci a různí odborníci přehánějí nadšení a zaujetí svým oborem, přeceňují výsledky své práce a nezajímají se o to, co sami nenalezli, nebo co je dokonce konkurenční. Někdy záměrně kalí svoji vodu, aby nebylo vidět, jak je mělká. Lékaři přeceňují své zákroky a opovrhují alternativními a často účinnými, ale nevysvětlitelnými metodami léčení a naopak, léčitelé tupí klasickou medicínu – místo aby oba tábory spolupracovali. Všichni jednotně neuznávají stav bez jídla, stav inedia, protože by neměli koho léčit. Ne že by lidé vymřeli hlady, ale byli by zdraví a nezávislí.....

Snažím se propagovat vegetariánství, veganství a konečně i stav inedia, život bez jídla a bez závislosti na hmotné spotřebě. Je to stav bez emocí, iluzí, nemocí, neshod, nehod, bez násilí, válek, soudů, rozvodů, utrpení, parazitů všeho druhu... a to se mi zdá celkem dobré. Kdo nejí, nezlobí, má docela jiné zájmy než krást, lhát, podvádět, sprostáčit, být nesnášenlivý a protivný, ubližovat, škodit, zabíjet. Také se nikdo nemusí léčit, trpět a předčasně umírat, když se necpe jedy ze zabitých, utrápených tvorů, potravinářských a chemických továren. To je celkem zajímavé. Kvůli tomu se vyplatí trochu přemýšlet, trochu se ovládat, vzdělávat, udělat pár pokusů a získávat zajímavé zkušenosti. V tom vidím budoucnost planety země a způsob, jak zmoudří její obyvatelstvo.

**Je třeba být vzorem.** Být dobrý a tím dobré přitahovat a spojovat. Dávat i brát, rezonanci zesilovat. Dobře myslet, programovat, dobře jednat s pevnou vírou v úspěch. Často si představuji, že to, o co usiluji už nastalo. Je to velmi povzbuzující a napomáhá to materializaci myšlenek a představ.

Na příklad jezdím jednou týdně pro vodu k výtečnému prameni. Dávám ji rodině a několika známým, všem viditelně prospívá. Podporuje zdraví, dobrou kondici a léčení skoro všech nemocí. Ale představuji si, jak se mi podařilo přesvědčit řiditele nemocnice a ředitelku mateřské školky....., aby ji dávali pravidelně pacientům, dětem..... Pramen je vydatný, napojil by mnoho potřebných. Vidím to živě a proto to tak jistě jednou bude.

Říkám si, zítra povezu vodu do nemocnice, do školky, do domova pro seniory, vidím se, jak ji tam nosím v kanistrech a někdo mi říká, že se mu ztratil ten exém co měl třicet let a jiný si chválí, jak se mu zlepšil zrak a zmírnily bolesti hlavy.... Není to pravda, jen živá představa, ale časem se to stane, pevně tomu věřím.

Věřím, že ještě letos otevřu poradenskou kancelář, kam přijdou lidé se svými zdravotními a jinými problémy a odejdou s užitečnou a zcela konkrétní a reálnou informací jak se problémů zbavit. Mám po létech usilovného bádání takových informací a zkušeností dost. Nemám v úmyslu někoho léčit, lidé se často mohou vyléčit sami, ale musí vědět jak, kde, u koho, čím a mít dobrou vůli, musí především sami sebe mít rádi, je třeba se vypořádat se zlozvyky a mylnými informacemi a představami. Mohu poskytnout informaci kdo, kde a jak určitý problém úspěšně léčí. Mám informace o velmi dobrých léčitelích, čínských lékařích, homeopatech, lékařích klasické evropské medicíny, fiziotherapeutech, lékařích, kteří pracují psychosomaticky....., jejich adresy a telefonní čísla. Mohu půjčit k prostudování důležité knihy a uvést různé děsivé informace a diagnózy na správnou míru, uklidnit a udělat lepší náladu.... Někdy věc spěchá a já mohu řešení dobrou radou urychlit. I tak se dají zachraňovat životy. Informací. To je dobré, jednoduché, snadné, fungující, tak to mám rád. Vyléčení beznadějných za několik týdnů, to se mi líbí. A když jsou to děti? Zázrak.



## PYRAMIDA, SÍŤ, PAST A BUBLINA.

**Pyramida** je dobře definovaný trojrozměrný útvar. Pyramidy se stavěly z kamene a přetrvaly tisíce let. Společnost organizovaná podle modelu pyramidy je přehledná a pevně postavená, spolehlivá. Je jasné kdo je kdo, kdo rozhoduje a nese odpovědnost a na jaké úrovni. Od vrcholu k patě není nikdo anonymní, neskrývá se a odpovídá za své činy. Pyramida není moc operativní, změny jdou pomalu, ale jistě. Podle modelu pyramidy byla společnost organizována přibližně do roku 1970, kdy se době začalo říkat post průmyslová a začaly vznikat sítě.

**Sítě** je většinou nepřesně definovaný, převážně dvojrozměrný útvar s různou velikostí a hustotou ok. Síť se pletou z nití, vláken a provázků a časem se rozpadají, je třeba je spravovat, udržovat. Společnost organizovaná podle modelu sítě je nepřehledná, do značné míry chaotická, chová se nepředvídatelně, je nespolehlivá, dochází k rychlým, nečekaným a rasantním změnám, pokroku i úpadku, do sítě se lze zamotat, může být děravá....

**Past** je nástraha, většinou s návnadou. Někdo ji vymyslí, nastraží a čeká na oběť. Návnada je lákavá, slibuje pokrok, užitek, uspokojení, ukojení, záchranu, zisk, radost, rozkoš a bezpečí. Některé produkty bank a pojišťoven jsou pastí stejně jako krásný, ale zlý člověk, nebo krásné, ale technicky vadné auto....

**Bublina** vznikne v síti, foukneme do oka sítě, kde není nic a najednou je tu maličká, větší, obrovská bublina a pak to udělá pink a zase tu není nic. Pozoruhodné kouzlo. Jsme bohatí, máme nějaké papírky a pak to udělá pink a nemáme nic. Finanční bublina. Potřebujeme peníze? Tak si je natisknete, dolary v Americe a jiné papírky jinde a bublina roste. To pořádné pink, až praskne dolarová bublina nás teprve čeká.

**Žijeme v době sítí, bublin a pastí.....**, je to bezpečné? Jak pro koho. Je třeba být opatrný, odolný, nezávislý a postavit si svoji malou pyramidu, vrátit se k osvědčenému, bezpečnému, spolehlivému, stabilnímu, to jsou nejlepší předpoklady úspěšného přežití a poctivého rozvoje.

## JAK ČELIT NÁPORU VYDŘIDUCHŮ?

**Nepotřebovat a ignorovat je, tak ztratí význam. Budovat svoji malou, ale pevnou pyramidu**, být odolný, svobodný a nezávislý, nezaplétat se do sítí, vyhnout se nastraženým pastím a včas prokouknout jejich nádherné a lákavé návnady a bubliny. V praxi to je - mít pokud možno vlastní, dobře zajištěné nemovitosti, vlastní zdroje energie a potraviny, pokud ji potřebují, omezit všestranně spotřebu, styk, vazby a „spolupráci“ s vydřiduchy, to je s bankami, pojišťovny, různými fondy, dodavateli a prodávací energií, pohonných hmot, telefonů a telefonování, podivných programů a potravin, oděvů, surovin, „kultury“, zábavy, potravinových doplňků, léků, bezcenných služeb, to vše nepotřebovat **a především si dát pozor na stát.**

Stát rychle ztrácí svoji původní pozitivní sociální funkci. **Zaniká sociální stát a stává se z něj postupně soukromý podnik**, ve kterém je část prostředků vybraných na sociální účely od občanů, od daňových poplatníků zneužita, rozkradena, promrhána, špatně, neprakticky, neúčelně a nešikovně investována, použita na úplatky a osobní potřeby majitelů privatizovaných subjektů, nemocnic, pojišťoven..... Tak mizí prostředky na školství, zdravotnictví, sociální a zdravotní pojištění, dopravu, armádu..... Bohatí postupně a nenápadně privatizují to, co dříve spravoval stát (banky, pojišťovny, nerostné suroviny, veřejnou dopravu, těžký průmysl....) a stávají se tak neomezenými pány nad občany. Tak se

pomalou vyvíjí svět od kdysi otevřeného, přiznaného otrokářství velkým obloukem zpět k současnému skrytému otrokářství, jen se změnila forma (firma) otrokáře.

**Co je otrokářství? Vysoký stupeň závislosti** člověka, otroka na někom, na pánovi, na majiteli. Dříve otrok věděl komu patří. My to dnes nevíme, náš pán je anonymní. Buduje si právní systém, který ho opravňuje vybírat od nás dávky a trestat nás za neposlušnost. Má na to dost prostředků, které mu dodáváme my svojí nesmyslnou nadspotřebou předražených, škodlivých komodit – cigaret, alkoholu, masa, obilí, pohonných hmot, energií, nepotřebných a často i škodlivých služeb a zábavy.....

### **Co konkrétně znamená budovat si svoji malou (nebo větší) pevnou pyramidu?**

**Být soběstačný**, nezávislý a odolný. **Být zdravý** – to je být nezávislý na zdravotnictví a zdravotním, nemocenském a jiném pojištění, připojišťování a podivných soukromých fondech a podnicích.....

**Mít finanční a hmotné rezervy** (a nikoli dluhy, pojistky a jiné závazky) – to je být nezávislý na bankách, sociálním a jakémkoli jiném pojištění, nezávislý na dodavateli energií, potravin, služeb, informací..... Vlastnit půdu a nemovitosti.

**Být vzdělaný** – to je být nezávislý na školství a poskytovatelích informací, umět se vzdělávat a umět vzdělávat jiné tak, jak je to třeba a ne tak, jak se to hodí pánovi.

### **K tomu všemu směřuje systém preventivní životosprávy.**

## **JAK ZŮSTAT ZDRAVÝ, JAK SE UZDRAVIT ?**

Přibývá nemocí, degenerace, utrpení a současně nedorozumění, neshod všeho druhu, rozvodů, zločinnosti, konfliktů a nehod. Současně s tímto trendem se rozvíjí složitý a drahý systém zdravotnictví, výroby léků a všech možných pomůcek, služeb, potravinových doplňků, léčitelů, nezdravotnických zařízení pro diagnostiku a léčbu, nemocnic, věznic, zákonů, zákazů, postihů atd. Lidé se o prevenci nezajímají, dokud není pozdě. Už roky o tom mluvím a píši bez viditelného efektu. Už více než padesát let se všude zdůrazňuje smrtelná nebezpečnost kouření a přesto kuřáků přibývá, už více než padesát let intenzivně paní Průchová a další nadšenci propagují a vyučují makrobiotiku, dělají kurzy, jiní propagují vegetariánství..... bez výsledků.

### **Přehled toho nejdůležitějšího v životosprávě, desatero dobře míněných pokynů:**

1. Omezit návykové škodliviny, drogy, tabák, alkohol, černý a zelený čaj, kávu.....
2. Omezit spotřebu potravin živočišného a obilného původu, cukru, tuku, soli, potravinářských výrobků a surovin ze zemědělské velkovýroby.
3. Pít denně dostatek měkké, přírodní, strukturované, čerstvé, kvalitní vody.
4. Zbavit se kyselosti, nadváhy a parazitů (bylinné tablety a čaje, zapping, půst....).
5. Používat preventivně zapping a CDS, případně MMS.
6. Pohybovat se na slunci, vzduchu, spát v chladné, větrané ložnici, cvičit. Hygiena vnější i vnitřní.
7. Myslet, jednat, komunikovat, reagovat pozitivně a vyhýbat se negativnímu.
8. Být laskavý a spokojený, žít na venkově, šetrně, žádné extrémy, emoce a iluze.
9. Postit se jeden den v týdnu, jeden týden v měsíci a jeden měsíc v roce. Jíst méně.
10. Upevňovat víru v dobro, být věrný, bez násilí, vzdělávat se a rozvíjet duchovně.

**Je to ale jen pro někoho**, rozmysleme si pro koho. Kdyby se tak chovali všichni, zhroutily by se nynější hospodářské, politické, finanční, sociální a jiné struktury a svět by upadl do chaosu. Proto musí změny v životosprávě jedinců nastat postupně a pomalu, aby se jim organizace společnosti stihla přizpůsobovat a to se podaří jen tehdy, jestliže tělesné a duševní proměny budou provázeny i duchovním rozvojem.

**Pokud již máme nějaký zdravotní problém** zkusme naplnit alespoň z části výše uvedené desatero a zajímejme se krom klasické léčby také o nezdavotnický, řekl bych technický, fyzikální způsob diagnostiky, očisty a léčení. Frekvenční bio rezonanční diagnostika se dělá na příklad přístrojem Salvia, Sensitiv Imago nebo F-scan, očista dietou, bylinami proti parazitům (pelyněk, anýz, kurkuma, hřebíček, medvědí a zahradní česnek, tinktura z ořešáku černého..... viz. – [www.jukl.cz](http://www.jukl.cz) a další), doporučuji půsty, působení bio rezonančního přístroje Super Ravo Zapper (zapping), plazmového generátoru atd. Vlivem velmi slabého elektrického proudu v řádu jednotek voltů a správně vybrané frekvence se tělo čistí od škodlivých makro i mikro organismů a látek. Je to rychlé, levné, bezbolestné universální a účinné. Tato metoda je jistě převratem v posílení imunity a v léčení od drobných nepříjemností - chřipka, angína, opar, ekzém, nachlazení.... až po život ohrožující civilizační nemoci, rakovinu, infarkt, mrtvici, cukrovku a další.

### **V případě jakékoli nemoci doporučuji následující postup:**

Jistě navštívit lékaře a opatrněvyužít služeb klasické medicíny, je na vysoké úrovni a její pomoc je často nepostradatelná. Až na výjimky jako je chemoterapie a další drastické a zbytečné zákroky. No a především - snažit se alespoň z části naplnit výše uvedené desatero, zajímat se o makrobiotiku, homeopatii a ajurvědu, strukturovanou vodu..... Jistě také absolvovat frekvenční diagnózu a následně frekvenční bio rezonanční působení, zkusit MMS a CDS. Kdybych byl někdy nemocný, nic z toho bych nevynechal a jistě bych si opatřil zapper a denně, i zdravý, ho preventivně používal. Nejsem výrobce ani prodejce těchto přístrojů, jsem spokojený uživatel.

Za základ zdravotní prevence a léčení všech nemocí považuji pravidelné půsty a pití strukturované vody. Kupodivu to téměř nikdo nechápe a nedokáže. Omezení příjmu hmotné potravy působí skvěle na zdraví i kondici, na odolnost. Dokonalý trénink sebeovládání. **Běžně lidé jedí na co přijdou, na co mají chuť.** Bývají ale často nemocní a ve špatné kondici a náladě. Někteří už se dozvěděli, že se nemají jíst potraviny živočišného a pšeničného původu atd., ale nedodržují to, ti pokročilejší to dodržují a také pijí kvalitní vodu a používají zapper a případně CDS preventivně, nebo když jsou nemocní....., bývají ale nemocní zřídka.

**Původ nemocí** a jejich léčení je složitá věda plná rozporů. Existuje ale způsob, jak být trvale zdravý, spokojený a ve skvělé kondici bez léků, lékařů, techniky a chemie..., totiž nejíst. Zvykat si na jednodenní, týdenní, měsíční půsty, až se potřeba jídla zcela vytratí a tělo se přeorientuje na výživu prostorovou universální energií prostřednictvím transmutace. Život se projasní a zjednoduší. **Lidé tomu nevěří**, myslí, že bez jídla umřou. Já tomu věřím, protože jím jen zřídka a žiji na plný úvazek, zdravý, spokojený. Považuji to za dostatečný důkaz fungování transmutace a existence prostorové energie. Příští civilizace nebude na hmotné potravě závislá, už se formují její základy. **Nezabývám se léčením**, výrobou a prodejem přístrojů a léčivých látek, nepřesvědčuji, nedokazuji, nebojuji, nediskutuji, pouze informuji o tom, jak zůstat zdravý a pokud nemoc už nastala, jak se uzdravit. Jak být trvale zdravý, spokojený a laskavý. Pouze poskytuji informace o životosprávě. Jak s nimi kdo naloží je jeho věc a odpovědnost. Uzdravit se musí každý sám, jen je třeba dát tělu a duši příležitost, umožnit jim to. Když to shrnu, mohu žít jak je běžné, léčit se u lékařů, nakupovat lahodné potravinářské výrobky v supermarketech..... Nebo mohu dodržovat pravidla preventivní životosprávy, pravidelně kontrolovat svůj stav bio rezonancí, zvykat si na půst, pít vodu, omezovat

všestranně konzumaci.... To už je lepší, ale stále složité a drahé, závislé..... Nebo mohu přestat konzumovat hmotnou potravu, pít jen vodu a stát se zdravým a nezávislým. To je dokonalé. Ale v této době ještě příliš nepochopitelné a nepřijatelné. Je to velká výzva a naděje pro novou generaci, pro novou civilizaci.

## VNITŘNÍ HYGIENA.

**Dbáme na vnější tělesnou hygienu**, která nás do jisté míry chrání před onemocněním. Myjeme se, používáme mýdlo, zubní pastu, kartáček a jiné přípravky a pomůcky k očištění a neříkáme tomu léky a léčení, ale hygiena.

**Zanedbáváme vnitřní hygienu**, jíme, pijeme, nadechujeme i kůži přijímáme mnoho látek, které často tělo a tím následně i psychiku znečišťují a poškozují, ale nepoužíváme žádné prostředky na udržení čistoty uvnitř těla, udržení rovnováhy imunity a patogenů, ani takové prostředky neznáme a nemáme k dispozici, přestože existují. Neříkáme jim léky a jejich použití není léčením, je to zase jen hygiena. Důsledkem zanedbání vnitřní hygieny jsou nemoci, kterým se lze vyhnout, nebo se jich zbavit zavedením nových hygienických návyků, starajících se o vnitřní očistu.

Používáním zapperu preventivně eliminujeme množství patogenů v těle, nebo správně vybranou frekvencí ničíme konkrétní nebezpečí, pokud už propukla nemoc. Podobné účinky má používání MMS a CDS. Je to hygiena, nikoli léčení a vede to k udržení, nebo opětovnému získání zdraví. Je to snadné, příjemné, jednoduché, levné. Podobné očistné účinky jako fyzikální působení zapperu a plazmového generátoru, nebo chemické působení MMS a CDS má omezení příjmu hmotné potravy, půst, stav nejedení. Co jsou tyto věci jsem vysvětlil v předchozím textu. Chceme-li zůstat zdraví, nebo se nemoci zbavit, měli bychom v tomto znečištěném světě jmenované prostředky vnitřní hygieny denně používat tak, jako si denně myjeme ruce. Pokud jde o finanční náročnost vnitřní hygieny, omezením spotřeby hmotné potravy ušetříme a použití zapperu, bylin, nebo CDS je velmi levné. Jen je třeba vědět o co jde a aktivně to užívat. Výsledky jsou skvělé, náklady malé, rizika žádná. To je nejzávažnější poznatek, ke kterému jsem se za poslední roky dopracoval, ověřil ho a denně ho prakticky využívám.

## DODATEK K NEJEDENÍ.

**Bytí bez hmotné potravy** většinou nelze nastartovat ihned, bez přípravy. Je třeba několikaletý nácvik cílevědomým soustředěním na tento přechod a prováděním příjemných půstů, které se pozvolna prodlužují. Současně se soustřeďuji na vnímání světla jako zdroje energie a zbavuji se všestranně závislosti na hmotě (peníze, sex, alkohol, obchod, podnikání atd.). Vyžaduje to velkou touhu, vytrvalost a trpělivost. Tím dochází ke změně myšlení, vnímání a tak změně vědomí, umožňující využívání universální energie z prostoru. Člověk je jediným tvorem, schopným žít bez hmotné potravy, neboť je jediný, kdo myslí a myšlenkou, jejím neomezeným silovým polem působí na sebe (zpětná vazba) i okolní svět.

**Milionům chudých hladovějících lidí nelze pomoci** jinak, než je nasytit hmotou, nemohou využít čistý zdroj energie z prostoru, ze světla, protože za sebou nemají dlouhý, systematický nácvik a proces vědomého přechodu, dalo by se říci - vzdělání. Z téhož důvodu nelze pomoci těžce nemocným. Není čas na přechod. Bez hmotné potravy všechny emoce a nemoci ustupují tak, jak se čistí tělo a duše. U nemocí, které nevedou rychle ke konci je naděje na zlepšení a vyléčení zahájením procesu přechodu – soustředěním a nácvikem jednodenních a pak stále delších půstů.... To se ale většinou nedaří rychle, změna buněčné paměti trvá roky, naše buňky

si pamatují, jak je dobrá vepřová pečeně s knedlíkem a zelím a vyžadují ji. Jen málo lidí se dokáže natolik ovládat, že omezí svoji závislost na hmotné potravě a začnou-li včas, uzdraví se. Musím opět zdůraznit význam prevence. Nacvičujme a soustředme se na nezávislost na hmotné potravě dokud je čas a jsme zdraví. Tak nikdy neonemocníme a když ano, uzdravení je snadné, víme jak a umíme to. **Nejde o to nejíst vůbec, to se podaří jen zřídka mimořádně disponovaným lidem. Jde o to snížit celkový příjem potravy a omezit se na potravu rostlinnou.** Tak se výrazně snižuje riziko onemocnění a prodlužuje se život ve zdraví a dobré kondici.

Lidé jsou převážně chamtiví a nenasytní, chtějí všeho stále víc a víc, jídla, sexu, alkoholu, drog, zábavy, majetku, překračují únosné meze a pak trpí. To je politováníhodné. Metody snižování příjmu potravy, pročišťování, identifikace parazitů v těle a jejich likvidace bio rezonancí, používání zapperu, plazmového generátoru, CDS, prohlubování nezávislosti a další užitečné věci na cestě za zdravým, čistým tělem a duchovním pokrokem probírám a demonstruji na svých kurzech. Někteří mistři ovšem soudí, že by se tyto věci ještě neměli publikovat, že lidé, spotřebitelé – ještě nejsou připraveni....., a možná ani nikdy nebudou.

**Změna myšlení je plně v naší moci.** I když to tak nevypadá, myšlenka je hmotná síla, neomezené silové pole schopné měnit svět. Domnívám se a mám to na sobě vyzkoušené, že když se člověk soustředí myšlenkami na příjem životní energie z prostoru, ze světla....., nezáměrně o hmotnou potravu přijde zcela přirozeně sám, není na jídlo chuť, není hlad. Je to velice jednoduché, ale jen pro toho, kdo dosáhl dlouholetým tréninkem určité kvality myšlení a prohloubil své vědomí. Chci-li se něčeho zbavit, je dobré se soustředit na to, že se něčím vhodným obohatím a to nevhodné je samo v klidu vyraženo, není už potřeba, není to zajímavé, nezájmem zanikne, jako každé zlo nezájmem zaniká. To je substituční metoda, účinná při každém odvykání. Nezačít ubíráním, ale přidáváním. Pokrok v těchto věcech, změnách vědomí a myšlení může nastat jen tehdy, zbavím-li se negativy a násilí ve všech směrech, to je prvořadé. **Je třeba být spokojený, klidný, laskavý, čestný, poctivý, statečný, soucitný....., takové vlastnosti umožňují a zvyšují průtok universální energie naším tělem a jeho nehmotnými obaly. Opačné vlastnosti ho blokují.**

Ve stavu nejedení se zásadně mění postoj ke světu a způsobu života většinové spotřební společnosti. Téměř všechno lidské snažení, hmoždění, trápení, podnikání, pracování, vydělávání a utrácení, zábava.... ztrácí význam. Pěstování, chov, vývoj, technika, věda, obchod, politika, výroba a většina služeb je pro mne zbytečná. Naopak, vidím, jak poškozují životní prostředí a přímo mi tak škodí, škodí nám všem. Vzácná kvalita a čas našeho života se ztrácí, je promarněn. Vidím, jak se lidé trápí, sami sebe i navzájem a snažím se být ku pomoci těm, kteří o to stojí. Poskytuji informace a jdu příkladem. Když se neuvěřitelné stává skutkem a je možné se s tím v reálu potkat, pak opravdu nezbyvá poctivému člověku, než uvěřit a přijmout to, co se zdálo nemožné, i když to odporuje všemu, s čím se doposud setkal. Rodí se nová civilizace a já se snažím být u toho.

Je obrovské, až deprimující množství zdravotnických, nezdravotnických, alternativních... metod léčení, je to výnosné podnikání a je mi z toho nanic. Nepřehledná směs nadšenců, poctivců a podvodníků, odborníků, pravd, polopravd, omylů a podvodů. Zřetelně si tu uvědomuji, jak je důležité zůstat zdravý a nepotřebovat nikoho z nich. Proto dodržuji pravidla preventivní životosprávy, piji kvalitní vodu, nejsem příliš závislý na hmotné potravě a je mi dobře.

Lidé jsou dnes povrchní a nesoustředění. Polykají mnoho podivného, umělého, chemického jídla, které shltnou, nedostatečně rozkoušou a nedostatečně prosliní. To je jen zatěžuje, zanáší, otravuje a zamořuje parazity. Stejně tak je tomu s informacemi. Žijeme v záplavě informací

většinou negativních, zavádějících a nebezpečných a neschopnost rozlišit a použít ty správné lidi dezorientuje, uvádí do chaosu, stávají se tak lehce ovladatelní a o to zřejmě někomu jde. Snadno manipulovat s lidmi, jejich touhami, nadějemi a penězi.

**Nejlepší je jistě nejíst vůbec.** Člověk je čistý, zdravý, spokojený, nezávislý, nepotřebuje peníze, kuchyň, toaletu, nádobí, lékaře.... Je svobodný.... To je nejcennější, co jsem našel a osvojil si. **Druhá, poněkud horší možnost** je jíst málo, podle pravidel preventivní životosprávy, pravidelně používat zapper, případně plazmový generátor, CDS a bylinky k odčervování a likvidaci občasných zdravotních problémů dle rady moudrého.... **Třetí možnost** všichni důvěrně známe i s jejími fatálními následky. Jí se na co se přijde podle chuti a finančních možností, prevence žádná. Tak jsem žil 65 let. Protože jsem dítě štěstěny, přežil jsem bez vážnějších následků. Jen si po tom bujarém životě občas říkám, jestli mám právo mladým radit, aby nekouřili, nejedli potravu živočišného původu....

Moje poslání skončilo. Ucítil jsem to. Uvolnil jsem se. Mám už jen odpočívát. Žádné další aktivity, už jen zasloužený odpočinek. Však toho bylo dost a příliš se to opakovalo. Další opakování? Proč? Nic nového. Omílání starého a lidé stále, můj ty smutku, tak nepoučitelní. Přes zavřená víčka koukám do sluníčka.....

## DODATEK K PARAZITŮM.

Organizmy bez ohledu na druh, žijí, prosperují a množí se v příznivém prostředí. Paraziti v těle hostitele nemají tendenci ho zabít, kdo by je pak hostil, jenže když se vzhledem k velmi příznivým podmínkám přemnoží, může to tak skončit a hostitel hyne. Když se na psu přemnoží blechy, uhne..... Moje tělo, jako každé jiné, jistě nějaké parazity hostí a já se snažím jim tu hostinu znepříjemňovat, aby se moc nerozvíjeli a neumořili mne.

Češi jsou nadšenými chovateli zvířat a také konzumenty jejich těl. Chovat zvířata je milé, ale je třeba jisté opatrnosti a dodržování pravidel hygieny. Ovšem jíst potraviny živočišného původu je zhoubné a nikomu to nedoporučuji. Péče o hygienu a prevenci není na potřebné úrovni a proto jsme zamořeni parazity tak, že v tom nemáme ve světě konkurenci. To se neblaze projevuje na zdraví. Paraziti mechanicky poškozují tkáně, které následně úspěšně hostí viry a bakterie. Také svými produkty metabolismu, svými exkrementy parazitů nepříznivě ovlivňují biochemické prostředí těla. Vznikají záněty, ložiska, cysty, nádory, metabolický syndrom, oslabení tělesných struktur, které mají být pevné, pružné - cévy, chrupavky v kloubech..... Činnost parazitů stojí za vznikem překvapivě velkého množství zdravotních potíží od celkem banálních jako je nachlazení, opar, akné, různé záněty.... až po smrtelně nebezpečná a chronická onemocnění, zhoubné bujení, srdečně cévní onemocnění, cukrovku atd.

Proto je důležité sestavit správně jídelníček, upravit životosprávu a průběžně, vědomě, preventivně, cíleně, po celý život potlačovat aktivitu střevních, krevních, všech parazitů. Jejich množství a činnost musí být v rovnováze se silou odolnosti, imunitou. Oslabím-li odolnost na příklad velkým vysílením, stresem, emocemi, iluzemi, prochlazením, alkoholem, drogami, přejídáním, potravou živočišného a obilného původu atd., umožním tím parazitům velký rozvoj, nastává nemoc a neobnoví-li se rovnováha, život končí a nikoho nenapadne, že prvotním původcem problému je nenápadný, neviditelný parazit, dobře ukrytý někde uvnitř. Takže – potlačíme-li aktivitu parazitů úpravou životosprávy, předejdeme nemocím, nebo je úspěšně a překvapivě snadno a rychle vyléčíme.

S výskytem určitých nemocí souvisí výskyt určitých parazitů, to je prokázáno. Tedy, cílenou likvidací určitých parazitů lze dosáhnout uzdravení a to i u tak závažných nemocí, jako je rakovina, AIDS, malárie, alergie, ekzémy a jiných, téměř všech a to i v případech, kdy už

klasická i čínská medicína, homeopatie, ajurvéda a všechny další lidské dovednosti ztratili schopnost pomoci. Úloha detoxikačního poradce je zde nezastupitelná stejně, jako úloha frekvenční diagnostiky a léčení metodou frekvenční bio rezonance, CDS, reintegrace, hydratace..... To musí jít ruku v ruce s úpravou životosprávy a základních stravovacích a jiných návyků. Proto by každý, zdravý i nemocný, také děti, všichni by měli projít frekvenční diagnostikou a pravidelně ji opakovat. Měření je rychlé, neškodné, neinvazivní, bezbolestné, laciné a běžně přístupné všem, kdo mají zájem. Upozorní včas na závady, výskyt parazitů a škodlivých látek v těle, ukáže stav nejdůležitějších orgánů a umožní udělat potřebná opatření. Já tyto služby nedělám a tudíž toto nepíši jako reklamu na svoji živnost, píši to proto, že to tak je a je to důležité. V tom co píši, říkám, radím, přednáším nemám žádné komerční motivace, obchod a vydělávání peněz, toho jsem si užil a nyní mě to už nezajímá.

Organizmy žijí v nejrůznějších vztazích. Některé vztahy jsou příznivé, jiné tak jenom vypadají a mnohé jsou škodlivé až vražedné. Poté, co jsem vzal na vědomí parazity jsem si uvědomil, jak rozšířené je parazitování všeho druhu a jak málo je vztahů vzájemně výhodných a pozitivních. Proto je třeba si těch dobrých vážít, navazovat je a rozvíjet.

**Na začátku mnoha problémů** zdravotních, rodinných, finančních, společenských a jiných **stojí** překvapivě nenápadný a téměř nezbadatelný, neviditelný **parazit**. Napadá mě nekončící množství případů. Tak nějaké za všechny z oboru zdravotního.

Dostal (vypěstoval si chybnou životosprávou) rakovinu, lékaři našli nádor. Po operaci, chemoterapii, hormonální terapii a ozařování mu řekli, že je uzdraven. Nebyla to pravda. Byl odstraněn následek, nikoli příčina. Odstranili z těla nádor, nikoli rakovinu. Po dvou letech zemřel na metastáze, tak je to běžné. Nádor vznikl z ložiska, ložisko ze zánětu, zánět způsobili parazitující bakterie a ty se v těle objevily a přemnožili proto, že tam našli vhodné, příjemné prostředí se spoustou pro ně lahodné potravy, ta do těla přišla z navyklého mnohaletého stravovacího stereotypu (potraviny živočišného původu, moderní potravinářské výrobky.....).

Jiný obrázek - diagnóza - celiakie, chronický zánět tenkého střeva, nepotěšilo ji to. Bezlepková dieta je nutná, prý tu celiakii způsobuje pšeničný lepek, gliadin, že je lepivý a lepí se na stěnu tenkého střeva, ulpívá tam a tak způsobí zánět. Tam až dosáhne věda lékařská a je spokojena. Dál pokračuje můj selský rozum. Lepek zánět nezpůsobí, nemá k tomu schopnosti, je celkem neškodný, ale je vhodným prostředím pro život malých tvorečků, parazitíček jednoho druhu. Ti se tam v tom nalepeném lepku usadí a radostně se množí. Produkují odpadní látky, exkrementy, které jsou agresivní na sliznici střeva, není divu, a způsobí zánět..... Je potřeba vyhubit toho parazitíčka (frekvenční bio rezonancí, CDS či jinak), a nedělat mu nadále příznivé podmínky, tedy nejíst lepkavý lepek..... a je to.

Tak lze v pozadí téměř všech problémů zdravotních, finančních, politických.... nalézt šikovného parazita, kterému někdo z hlouposti, neznalosti nebo záměrně vytvořil dobré podmínky k životu. Je dobré udělat dvě věci. Odstranit parazita a upravit prostředí tak, aby se už nevrátil. To je vše. Jak je to krásně jednoduché a funkční.

**Pokud jde o problémy společenské** a s nimi související výskyt, fungování a množení parazitů, řešení přenechám fundovanějším, jsem samotář a člověk nespolečenský. Problémy společnosti a jejich řešení není můj obor.

**Co se týká problémů zdravotních**, každému doporučuji pravidelně se odčervovat, dodržovat zásady mnou popsané preventivní životosprávy, pravidelně preventivně opakovat měření metodou frekvenční diagnostiky v nezdravotnických zařízeních (přístroje salvia, sensitiv imago, oberon a mnoho dalších), činit doporučená opatření a sledovat vývoj. Používat byliny, zappper, plazmový generátor, CDS, detoxikační přípravky.... dle doporučení diagnostika a udržovat se

tak ve stavu rovnováhy imunity (odolnosti) oproti celkovému tělesnému organickému i anorganickému znečištění, omezovat jeho zdroje. Je nutné využívat služeb detoxikačního poradce, který je dobře technicky vybaven a má už nějaké zkušenosti a být přístupný radám, být otevřený a reagovat na nové informace. Komu není rady, tomu není pomoci.

A zevně i vnitřně denně po celý život používat strukturovanou vodu.

## ATOPICKÝ EKZÉM.

Trpí jím až 20% dětí a asi u poloviny přetrvává do dospělosti. Svědí a přináší mnoho utrpení hlavně dětem, někdy již od třetího měsíce života. Výskyt u malých dětí je zvláště politováníhodný, nemohou si od svědění nijak pomoci, mohou jen plakat a trpět. Prevence není možná, neboť nejsou známé příčiny. Léčit se více méně nedá, jen se mírní příznaky. Mohou nastat komplikace, mokvání, zánět, vstup infekcí, hnisání, bradavice, může to být zlé. Někdy spontánně zmizí a nebo se vrátí.

Výskyt je stále častější, tak jako výskyt zácpy, cukrovky, alergií všeho druhu, nádorových, srdečně cévních a jiných civilizačních nemocí. To souvisí s celkovým zhoršováním životních podmínek v upadající post průmyslové civilizaci – znečištěná potrava, prostředí, vztahy, chronické stresy....., důsledky se přenášejí na kvalitu a kondici spermie, vajíčka, plodu, dítěte....

Atopický ekzém lze většinou odstranit dobrou životosprávou jak ji doporučuji, tedy žádný cukr, pšenice, mléko a výrobky z těchto surovin, celkově omezit příjem potravin živočišného a obilného původu a k tomu to nejdůležitější : koupele, obklady, zvlhčování a také pití měkké, přírodní, strukturované, pramenité vody. Jak ji získat záleží na tom, kde žijete, mohu poradit. Vynikajících pramenů je u nás několik. Lze ji i vyrobit.

## RAKOVINA.

Lékaři odstraňují následky rakoviny operacemi, chemoterapií, radioterapií a hormonální terapií. Neodstraňují však její příčinu, rakovina v těle zůstává a nemocní po čase umírají na metastáze.

**Rakovinu je třeba odstranit, to je vyléčit důslednou změnou životosprávy dle tohoto textu.**

Opakovat co vše je třeba udělat je snad zbytečné. Odčervení a eliminace ostatních parazitů, CDS, zapping, plazmový generátor, žádné potraviny živočišného a pšeničného původu, cukr, alkohol, kouření atd. dle typu a postižení, pití SV..... vždy po poradě v zapper centru.....

## UPOZORNĚNÍ.

Kdykoli, ze dne na den, jako blesk z čistého nebe mohou udeřit pro lidstvo velmi nepříjemné situace. Dvě z nich považuji za zvláště pravděpodobné.

**Sluneční erupce** vyřadí všechny elektrické systémy na Zemi i na oběžné dráze a způsobí řadu dalších komplikací. Před sto lety by se až tak moc nic nestalo, dnes by to vedlo k úplnému chaosu. Je dobré si tu situace představit, promyslet a připravit se na ni. Zásoba paliva, potravin atd.

**Pandemie** neléčitelné infekční nemoci způsobená zmutovaným mikroorganismem může mít katastrofální následky. Infekci odolají jen lidé s dobrou imunitou, tedy odolností a tu posiluje nejvíce půst. V kritickém období je dobré nejíst vůbec, vydržet to třeba měsíc, nebo půl roku, dokud se situace nezlepší. Dá se to vydržet, když to člověk natrénuje jednodenními a pak delšími půsty. Tímto způsobem lze bez problému projít jakoukoli epidémií a pandemií. Umět být



nezávislý na příjmu hmotné potravy se může hodit až „příroda“ (kdož ví, kdo to je), kterou likviduje člověk řekne dost a začne likvidovat člověka. Vezměte jen zrůdný velkochov užitkových zvířat, dobytka, drůbeže, prasat..., který postupně vyústí ve vznik virů a bakterií odolných antibiotikům a šířících se nezadržitelně lidstvem.

## **NŮŽKY SE ROZEVÍRAJÍ.**

Bohatí bohatnou a chudí chudnou. Prvních je málo, druhých hodně a stále víc.

Zdraví a moudří žijí, nemocní umírají. Prvních je málo, druhých hodně a stále víc.

Špatné je stále horší, dobré stále lepší. Stará civilizace zaniká a nová se rodí. Ke které, kterým se přidáme? Dal jsem se před mnoha roky k těm, co jim nejde o bohatství a moc, k těm zdravým, moudrým, nezávislým, spokojeným, laskavým, s instinktem a bez potřeb, spotřeby, násilí a závislosti.... Pokrok byl dlouhý a nesnadný, ale s výsledkem jsem opravdu spokojený, předčil všechna má očekávání.

Jako každá sněhová vločka je jiná, tak i každý člověk. Proto je v případě nemoci dobré kombinovat různé léčebné metody individuálně a poradit se s odborníkem, kterým ne vždy bývá jen lékař. Nezdravotnické metody diagnostiky a uzdravování, kterými se běžné zdravotnictví nezabývá a dívá se na ně často s despektem a jako na nekalou, nekvalifikovanou konkurenci jsou velmi účinné a při tom bezbolestné, neinvazivní, laciné a bez rizik. I zde se nůžky naneštěstí rozevírají. Místo aby si lékaři osvojovali i tyto nezdravotnické metody léčení, jako je užívání CDS, zapperu a plazmového generátoru, soustředěná eliminace parazitů, reconnection....., zdá se mi, že jejich odpor roste. Co se dá dělat? No musíme se starat sami, hledat, číst, konzultovat a především dbát na preventivní životosprávu, abychom zlému předcházeli a nedali mu šanci.

## **ŽIVOT DO NAPLNĚNÍ – OMRZENÍ.**

Co má začátek, má i konec. Poprvé je to úžasné, opakování pak láká a těší nás, časem ale opakování zevšední, zájem opadne, dostaví se nuda, otupění, únava, někdy i odpor. Poznáváme život, žijeme jej na plno a na konci, po mnoha letech jsme klidní, když vše jen pozorujeme a už nemáme zájem být aktivní a zasahovat do dějů. Dokonce ani nemáme zájem děje sledovat, protože pozorování stále se opakujících chyb bez možnosti jim předejít vadí, rozčiluje, přináší smutek a beznaděj. Nenechají si mladí poradit, nepoučí se ze zkušenosti starších, z historie a tak s beznadějnou pravidelností přicházejí znovu a znovu smrtelné nemoci, nehody a neshody, bratrovražedné války..... Rodíme se a umíráme stále dokola a každá radost a požitek je vyvážen smutkem a utrpením. Je z toho nějaká cesat ven? Jak tomu koloběhu uniknout?

Celou historií lidstva se vine představa, poznání a asi i zkušenost, že když se člověk chová slušně, neublíží, neškodí, ale pomáhá, je spokojený, laskavý, ctí životy druhých živých tvotů a nepůsobí násilí a bolest jim ani sobě, už se příště nenarodí, nevtělí, neinkarnuje a zůstane v astrální, nehmotné podobě, kde je existence dokonalá, bez závad a problémů. Jednoho dne odčiníme všechny své prohřešky z minula a přestoupíme ze třetí do čtvrté dimenze, jak jsem o tom psal dříve. Staneme se Anděli a podstata života se nápadně změní. Můžeme se vracet na zem ve hmotné podobě když máme zájem, abychom byli ku pomoci....., ale nemusíme.

## **ANDĚLÉ.**

Andělé jsou mezi námi, jsou to lidé, se kterými se běžně stýkáme. Poznat se dají, ale nepoznáváme je, jsou ve čtrté dimenzi, tedy neznají strach a netrpí stresy, nervozitou ani ničím jiným, nejsou tu proto, aby trpěli, jsou klidní, laskaví, spokojení, rádi pomohou, nejde jim o peníze a hmotný zisk, jsou radostní a užiteční.

Jsou, dokonalí, úžasní, jsou to lidé ze čtvrté, nebo vyšší dimenze, kteří se sem vrátili, aby pomáhali a ochraňovali, chovají se nestandardně, ale snaží se být nenápadní, nejde jim o zisk v našem pojetí. Nevěříme, že jsou a fungují - a oni jsou a fungují. Potkáváme je, ale nepoznáváme je, neboť si anděly mylně představujeme jako nehmotné duchy, pohádkové bytosti, lidi s křídly, nebo prostě nevěříme v jejich existenci. Potkáváme je, ale jejich nezištné jednání nechápeme a považujeme ho za hloupost, naivitu, nezkušenost, sociální, sexuální či jinou úchylku jako u řádových sester.... Protože nejsme schopni vnímat jemné energie..... Ale o tom až někdy jindy.

Seděl jsem ve skupině asi čtyřiceti lidí u pana Soukupa, léčitele v Dubném. Vozil jsem tam některé své klienty. Bylo tam asi pět řad po osmi židlích, vždy bylo plno a v první řadě seděl muž a žena, oba měli v náručí poškozené děti, špatně dýchaly, slinily a vydávaly tiché, naříkavé zvuky. Pan Soukup předává energii, mlčí, nebo něco bezvýznamného povídá - a předává. Je to silné energetické působení. Po čase ti dva s dětmi odešli a pan Soukup řekl do ticha. To byli Andělé Strážní a Pomocní.

Před několika roky jsem při nabírání vody u pramene Svaté Zdislavy potkal starého pána, který mne dlouho se zájmem pozoroval, ptal se co dělám a proč to dělám..... a pak mi řekl, že nemám karmu, že jsem Anděl a říká mi to proto, že si myslí, že to nevím. Mluvil ještě o hierarchii Andělů a mém postavení v ní..... Opravdu mne to nikdy nenapadlo. Od té doby jsem začal vnímat Anděly a fakt existence ve čtvrté dimenzi. Měli jsme se ještě potkat, ale to se z podivného důvodu nestalo. Co si o tom myslet?

**Prostudoval jsem mimo jiné co napsal Malachov, Kushi, Tepperwein, Jasmuheen, Epiktetos, Průchová, to stačí, je to česky, doporučuji.**

# ODSTAVCE.

**Proč jsou lidé nemocní? Protože nejsou spokojení.** Pročpak nejsou spokojení? Protože dění neprobíhá podle jejich představ, to se jim nelíbí, stěžují si a trápí se. Přizpůsobit počasí, nebo chování partnera svým představám je nemožné. Naopak, přizpůsobit své představy tomu, co se děje je možné. A pokud je situace stále nevyhovující, je třeba odejít, věnovat se něčemu jinému, změnit téma, prostředí, práci, společnost.....

**Věřím, že vše probíhá podle plánu a je to dobré, má to tak být.** Nevzpírám se, nereptám, jsem spokojený. Proto jsem zdravý a je mi na světě dobře. I když utrpím škodu, i když se mi stane něco hrozného? No, nadšený z toho nejsem, ale pokorně to přijmu. Mám nehodu s autem, ale nevztekám se, říkám si, zastavila mne nehoda a nic se mi nestalo, nejsem zraněný. Kdyby nebylo této nehody a jel bych dál, mohlo mne třeba potkat něco daleko horšího, prozřetelnost mne včas zastavila. Vytvořil jsem představu, která mne uklidnila a jsem spokojený s touhle malou nehodou. Léta jsem pracoval jako prospektor. Měl jsem prozkoumat určitou oblast a zjistit, zda se tam cosi nachází. Když jsem to našel, byli všichni spokojení a rádi mi za moji práci zaplatili. Když tam nic nebylo, byl problém. Vy jste tam nic neobjevil a ještě za to chcete zaplatit? Ano, negativní výsledek je také výsledek. Máme jistotu, že tam nic není. Odvedl jsem dobrou práci, jsem spokojený. Zamiloval jsem se a oženil. Po čase se má žena začala chovat jinak, než jak jsem ji poznal. Byla jiná, nepříjemná, protivná, neochotná, nemilá, otrávená...., tak jsem ji opustil. To je neúspěch, prohra, ztráta....? Ne, to je cenná životní zkušenost. Neudělal jsem chybu, tu udělal někdo jiný a já na ni nebudu doplácet nespokojeností a následně asi i nemocí....

**Nemluvit, nejíst, pít jen S vodu.** Zdraví, vitalita, odolnost, spokojenost a dobrý životní pocit plyne z dostatku vitální, životní energie. Její nedostatek způsobuje únavu, snížení odolnosti, nemoc a nespokojenost, předčasnou smrt. S voda je dokonalým, čistým zdrojem energie. Každou hodinu pít 2 deci, to je asi 2,5 litru za den – tělo je tak plynule zásobeno energií a nepocítí hlad ani při dlouhodobém nejedení. Ani tělesná váha neklesá, kondice i zdraví je OK, nemůže to být lepší. Ale funguje to u poněkud pokročilých lidí, kteří již udělali první kroky.....

**Šikovný organizátor, hospodář, zločinec** a kombinace těchto tří, to jsou dnes úspěšní lidé.

**Lidstvo má obrovské znalosti**, využívá jich však jen nepatrně. Částečně je to asi záměr, aby lidé dostatečně rychle umírali na nemoce, epidemie, zabíjeli se a zabránilo se tak přemnožení. Malé procento obyvatel Země ale důležité informace využívá a tak se vyhýbá nemocím i násilím a spokojeně se tyto lidé dožívají vysokého věku v dobré kondici a náladě. Stojí za úvahu, zda se k nim přidat.

**Poznávám intuicí a instinktem.** Toto poznání nedokáži sdělit v pojmech vědy - fyziky, chemie, lékařství....., znám jen správný výsledek. To stačí. Ověřuji ho, funguje, jsem spokojen.

**Špatná nálada se snadno přenáší**, i to je záležitost odolnosti, nejen nechytit chřipku, ale také se nenechat otrávit otráveným člověkem, otrávenou společností.....

**Jiný pohled na civilizační nemoce a jejich léčení, rakovinu, infarkt, mrtvici, cukrovku... :**

**Jednoho osvíceného, významného člověka mohou mocní zničit** a také to už mnohokrát předvedli, Tesla, Rife, Schauberger a mnoho dalších to zakusili.

Jenže více osvícených, nenápadných, zničit nemohou, proti nim jsou mocní bezmocní. Je ovšem otázka, zda mocní nedělají v podstatě pozitivní věci, když brzdí lidstvo v množení, byť různými hrůznými metodami. Tak nevím, jestli dělám dobře, nebo zle, když říkám lidem jak si uchovat zdraví. Je to dobře. Dodržovat alespoň základní pravidla preventivní životosprávy stejně dokáže jen několik výjimečných jedinců. Těm jsou určeny moje informace.

**Lidstvu hrozí přemnožení**, které by mělo katastrofální následek a už je začíná mít - a někteří elitní a mocní jedinci a skupiny si to uvědomují. Jsou tři základní způsoby, jak lidskou populaci eliminovat, omezit na rozumnou míru, to jsou **války, pandemie a civilizační nemoci**.

**Války** úspěšně probíhají, není problém je vyvolat, jsou s tím letité zkušenosti, kobercové bombardování měst je velmi účinné, ale naneštěstí se válkami velmi poškozují prostředí a proto se hledají lepší, čistší a méně nákladné metody „eliminace lidstva“.....

**Pandemie** se testují a vypadá to nadějně. Zmutované viry, ebola a různé chřipky s vysokou úmrtností fungují dobře. Španělská chřipka zabila v minulém století víc lidí, než jich zahynulo ve světové válce..... Zatím ale není jasné, jak pandemii v případě potřeby zastavit, tak se nad tím bádá.

**Civilizační nemoci** je program, který už běží a funguje velmi dobře. Jistě je lepší, když někdo zemře v důsledku nemoci v pěkném prostředí nemocnice pečlivě ošetřován, než když se umírá hromadně někde na ulici, na bojišti, nebo v troskách při bombardování. Úmrtí na civilizační nemoc je v podstatě pomalá sebevražda, takže za to nikdo nemůže. Chronické stresy a napětí, nebo okamžité psychické šoky dovedou lidi ke standardní sebevraždě, jen v ČR se zabije 2000 lidí ročně. Ostatní páchají pomalou sebevraždou nevhodným jídelním, kouřením, alkoholem, stresem, prací, setráváním ve špatném prostředí, sezením, tedy nedostatkem pohybu a nechutí k pohybu, nespokojeností a špatnou náladou, negativitou....., to vše oslabuje imunitu natolik, že lidé snadno podléhají parazitům, kteří se v oslabeném těle přemnoží a v komplexu s dalšími nepříznivými okolnostmi jako je znečištění těla chemickými látkami z vody a potravy, znečištění prostředí atd. je tu civilizační nemoc, rakovina, cukrovka, srdečně cévní nemoci, astma a bohatý výběr dalších. Díky nim se lidé nedožívají vysokého věku, umírají včas.

**Pokud se na to podíváme takto, nemá smysl nemoci léčit, má smysl je raději vyvolávat a umírat na ně kolem padesátky, šedesátky – a to se také daří. Lidé kouří, opíjejí a přejídají se, užívají drogy a žijí ve stresech zcela dobrovolně, ještě za to platí penězi, utrpením a nakonec životem. Poslali za mnou třicetiletého kuřáka s rakovinou, prý abych mu poradil. Tu jsem si uvědomil, jak nesmyslné a zbytečné je moje poradenství a všechno co vím. Lidský život ztratil cenu jako všechno, když je toho příliš a pud sebezáchovy se proměnil na pud sebezáhuby. Zdá se to přehnané? Ano, zdá, protože jsme na to, co se děje denně a na každém kroku zvyklí. Je to normál, který nikoho nezaujme.....**

**Do potravin a do prostředí (voda, vzduch) jsou přidávány globálně látky**, které dlouhodobě a trvale poškozují orgány a imunitní systém člověka. Je to glutamát, aspartam, melamin, fluor a tisíce dalších ve vodě, v potravinářských výrobcích a dokonce už i v surovinách, protože se chemické látky používají při pěstování rostlin a při chovu zvířat. Pesticidy a ostatní „cidy“, antibiotika, anabolika a další. Informace o chemtrails nejsou přehnané. Do paliva pro dopravní prostředky, auta a letadla se přidává hliník, kadmium a jiné prvky za jediným účelem – plošně, globálně oslabovat lidskou populaci, odolnost lidí vůči parazitům a nálezům.

**Jak se mohu bránit?** Mít co nejlepší vzduch, vodu, potravu, prostředí, společnost, vztahy, životosprávu, pohyb, být spokojený a laskavý, žádné emoce, iluze, stresy a napětí. To je vše. Ale to není pro každého. Obrany jsou schopni jen pokročilí jedinci. Ti přežívají. Kdo jsou ti pokročilí jedinci? Lidé, kteří jsou schopni aktivně reagovat na důležité informace.

**Jedna z příčin přemnožení lidí je neustálá reinkarnace.** Někteří lidé se nechovají slušně, nejsou poctiví, spravedliví, spokojení, laskaví, úmyslně, vědomě škodí sobě i ostatním, zabíjejí, milují násilí, třeba jen tak, že jedí maso, to znamená – zatěžují, zvětšují svou karmu, tedy účet dobra a zla, místo aby ho dobrým životem a nenásilím vedli k nule a již se nemuseli znovu vtělovat, rodit, inkarnovat, vracet se na zem v tělesné podobě. To je jedna z příčin vysoké porodnosti. Čím má člověk větší karmu, tím horší podmínky ho v dalším životě čekají, rodí se v Africe, Jižní Americe, Asii.... v zemích a společenstvích s děsivými životními poměry. Za trest. Tam je také nejvyšší porodnost, zločinnost, úmrtnost, lidé se dožívají

nejnižšího věku. Má to logiku.

**Pomáhat, pomáhat, pomáhat?** Stále dokola? Hlídat je a pomáhat jim aby nepadli? Dětem, vnoučatům, příbuzným, sousedům, vyděšeným prosebníkům s hrozivou diagnózou..... Pomůžete jedněm, hned je tu zástup dalších a ta hra nekončí, ztrácí smysl, má to jen obsah, pokud to domyslíme do konce a prožíváme to trpělivě a opakovaně, takže je zřejmé, že konec tohoto stereotypu je v nedohlednu, pak to smysl opravdu nemá, jen obsah. Důležité informace míjejí většinu lidí bez účinku.

Ale najednou se to zaskví v jiném světle, dočasnost se stane kouzelnou, pomoc trpícímu blaženou, pro oba....., hluboce uspokojivou, smysluplnou. A obsah samozřejmě nechybí. Jednu a tu samou věc lze vnímat tolika způsoby a je jen na mě, jak se na to podívám.

**Hra manipulátorů a manipulovaných.** Hra kočky s myší. Člověk má touhu vládnout, ovládat, řídit, rozhodovat, manipulovat, mít neomezenou moc, odměňovat a trestat, být pánem, být vládcem, být všemocným..... Vládlo se tím, co bylo k dispozici, sekýrou, mečem, puškou, tankem, letadlem, raketou a nyní jsme zas dál, vládne se chemikáliemi, biologickými látkami, frekvenčním zářením (HAARP), chemickými a biologickými zbraněmi a manipulacemi....., o kterých už laik nemá potuchy, o co jde, co to umí, jak, v čem a kde to všude je. Oni už mohou kdykoli kdekoli plošně zajistit neplodnost, nebo smrt, zářením, pandemií a tak. Jsme tu jen z milosti a nesmíme zlobit, jinak dostaneme na zadeček. Haarp, chemtrails, GMO, tisíce nepřirodních chemikálií v prostředí, potravě a vodě jako je glutamát, aspartam, melamin atd. Už si tu připadám jako figurka, králík v kleci. Je proti tomu nějaká obrana? Ano, vím o ní. Ale dosud nejsem schopen ji plně použít, příliš dlouho jsem žil v normálu a zlozvyky jsou urputné, ale snažím se a raduji se z každého úspěšného krůčku.

**Půst,** dlouhý půst – jediná dokonalá metoda jak se zbavit parazitů, nemocí, indispozic, únavy, depresí..... Bez léků, lékařů, léčitelů, poradců, bez peněz za jejich služby a rady. Dlouhý půst, 30 až 40 dnů i déle jen s S vodou.

Základní „živé“ potraviny jsou: strukturovaná voda, žitný chléb a ostatní žitné potraviny, syrová zelenina, saláty ze syrové zeleniny, kysané zelí, nakládaná kvašená zelenina bez tepelné a chemické konzervace, jáhly, luštěniny, luštěninové pomazánky, jablka a jablečné mošty, přírodní látky na potlačování činnosti parazitů (hřebíček, kurkuma, pelyněk, česnek....). Tyto potraviny při denní konzumaci dodávají tělu lehce stravitelné sacharidy, vlákninu, vitamíny a enzymy, které v ostatních potravinách chybí. Nejsou tepelně, ani chemicky konzervované a upravované, neobsahují žádné umělé přidané látky ani pšeničný lepek, jsou biologicky aktivní, udržují zažívací trakt plně funkční, dobře průchodný, čistý, bez sedimentů a parazitů. To je základ zdraví a dobré kondice. Strukturovaná voda zajišťuje potřebnou hydrataci těla, průběžnou základní detoxikaci a odkyselení. To vše se projevuje zářícím zdravím a skvělou kondicí, spokojeností, přebytkem energie, absencí autoimunitních a civilizačních nemocí.....

**Co dělat, když je dosaženo dokonalosti?** Hloupí lidé si toho neváží a jsou nešťastní, protože dál to už může být jen horší..... Avšak dokonalost je všudypřítomná a posvátná, jen je třeba ji umět odhalit a vnímat. A raději moc nemluvit.

**Co to ti lidé dělají? A proč? Poškozují se, trápí se, zabíjejí sebe i jiné, nejsem moc hrdý na své lidství.** Zvířata a rostliny jsou ušlechtilé, člověk ne, nějak se nepovedl.

Už jsem splnil své poslání a nechci se dál angažovat ve třetí dimenzi. Už nebudu hodnotit, soudit, komentovat, radit, zasahovat, pomáhat, léčit, zachraňovat....., už toho bylo dost, skončil jsem a budu odpočívat, jsem trochu zklamaný, unavený, ale mám dobrý pocit z toho, co jsem udělal. Očekával jsem, že vývoj bude k lepšímu, ale nebylo a není tomu tak. Svět na Zemi čeká bolestná proměna. Snad jsem někomu ukázal cestu, způsob jak prožít roky a nestydět se za ně. Snad si někdo všiml, jak by asi ta proměna měla vypadat.

**Pevně věřím v decentralizaci bydlení, výroby, obchodu, zábavy....** Kdo odejde z měst, průmyslových a

obchodních zón blíž k přírodě, opustí konzumní životní styl, „zachráni si život“. Kdo setrvává v konzumním koncentrovaném prostředí, bude stále ve větší míře poškozován a postižen zločinem, vykořisťováním, podnikateli, státem, institucemi všeho druhu, manipulací, autoimunitními, civilizačními, degenerativními nemocemi, stresem a znečištěním.

Dříve odcházeli na venkov převážně důchodci, dnes díky novým komunikačním možnostem a možnosti práce doma a z domova si to mohou dovolit i mladí lidé a rodiny. Život mimo aglomerace je levnější, zdravější, příjemnější, čistější, uvolněnější, klidnější, je to jiný svět, dost prostoru, nové možnosti pohybu. Vlastnictví pozemků, půdy dává možnost nezávislosti na státu, který už dávno ztratil svoji sociální funkci a denně nám to předvádí. Privatizace bank, pojišťoven, zdravotnictví, školství, zdrojů nerostných surovin a těžkého, klíčového průmyslu – všechno špatně, komunisti zlikvidovali každého holiče a ševce, tihle blbci zas dovolili rozkrást co mělo vždy zůstat státu. Od zdi ke zdi, z extrému do extrému a odnášejí to staří, nemocní, hendikepovaní, děti bez rodičů, chudí.....

**Kláster či poustevnu si lze udělat kdekoli**, ale ne kdykoli. Třeba v panelovém bytě, ale ne v situaci, kdy jsou závazky, povinnosti, nutnost starat se a splácet dluhy, léčit se, rozhodovat a nést odpovědnost..... Z toho všeho je nutno se vyvázat, splnit své povinnosti a pak zmizet na nějaký čas, nebo napořád.

**Proč nepijeme vodu a nejíme syrovou zeleninu? Protože je hnusná, nechutná nám.** Voda i zelenina. Není divu. To, co teče z kohoutků a to, co se pěstuje na nekonečných lánech, pod fóliemi a na plantážích není k pití ani k jídlu. Smrdí to vražednou chemií. Jenže obojí, voda i zelenina je nutnou podmínkou zdraví. Co s tím? Je třeba denně pít strukturovanou vodu z dobrého pramene bez jakékoli úpravy a přísad, jíst kvalitní a dobře zpracovanou zeleninu v podobě salátů a pickles. Kde to vezmeme? Taky jsem to nevěděl a tak jsem to našel a začal to nejen užívat, ale i dodávat zájemcům. Našel jsem skvělé prameny strukturované vody a jezdím pro ni, našel jsem dodavatele dobré zeleniny a způsobů, jak z ní udělat chutné saláty a pickles. Je to také otázka času. Udělat salát trvá od nákupu zeleniny a přísad do konzumace nejméně hodinu a salát by měl být denně čerstvý. Kdo má na to čas a komu se salát povede opravdu chutný? Takže – skvělou vodu, saláty i pickles najdete u mne na [www.jednozdravi.cz](http://www.jednozdravi.cz). Zkuste, zlepšujte kondici, udržujte zdraví, uzdravujte se. A pochutnáte si.

**Starý moudrý člověk** si většinou všimne, že se vše únavně opakuje a tak opouští tento svět s určitou úlevou, zkrátka toho má dost. Všeho bylo do úmoru a co nebylo, to si dovedu představit. Takže až umřu, radujte se se mnou. Ale to má ještě čas, zatím je mi tu dobře a mám se o co a o koho starat.

**Únava, špatná nálada, nespokojenost, podrážděnost, melancholie, rezignace, špatné zažívání, nadýmání, průjem, zácpa, bolesti hlavy, břicha, orgánů, kloubů, svalů, na kůži vyrážky, uhříky, ekzémy, plísně atd.** A nebo jen něco z toho? Čím to může být? Mohu prodělat několik nepříjemných a nebezpečných vyšetření, vyslechnout nejistou diagnózu, dostat tašku škodlivých a drahých chemikálií - tedy léků - a možná to zabere.

A co takhle změnit životosprávu? Pomalu, postupně, opatrně nekouřit, místo sladkých, kofeinových a alkoholických nápojů pít denně dva nebo tři litry strukturované pramenité vody, nejíst potravu živočišného a pšeničného původu a potravinářské výrobky, pravidelně se postit a naučit se držet i delší půsty, přestat se přejídat a nejíst před spaním, jíst zeleninu, saláty, luštěniny, žitný kysaný chléb....., ujít, uplavat, ujet na kole, na lyžích denně deset, patnáct kilometrů, cvičit s gymnastickým míčem nebo jinak, žít v čistém prostředí, nedělat si starosti, nepřipustit stresy, žádné zbytečné napětí, vážit si toho co mám a co je a neusilovat o to, co stejně nikdy nebude, žádné iluze a emoce..... A nebo jen něco z toho. Tělo i duše si odpočinou, uklidní a vyčistí se, přetížené orgány zase začnou normálně fungovat, parazitům se přestane dařit a pomřou nebo odejdou,lepší se nálada a tím i vztahy a výkony..... Ale pozor, přechod je většinou nepříjemný, regenerace jde pomalu, co se léta kazilo se za den nespraví, vylučovací cesty jsou přetížené, paraziti se brání, chvíli to trvá, někdy i měsíce, říká se tomu abstinenci, eliminační a detoxikační proces, příznaky, ale stojí to za to, kdo vydrží není zklamán. Ať byla příčina zdravotních potíží jakákoli, celiakie, artritida nebo jiný zánět, přemnožený parazit nebo vyčerpaný orgán, stav selepší, o tom není pochyb.

**Každý specialista přeceňuje význam svého oboru.** To vede často k zavádějícím praktikám. Význam zdravotní prevence a preventivní životosprávy ale nelze přecenit.

**Kouří, pijí alkohol, přejídají se jedovatou potravou, nehýbou se, žijí ve špatných vztazích, stresech, chronicky nespokojení a nemocní.....** Není divu, jak to časem dopadá. Není jim pomoci, na upozornění a důležité informace nereagují vůbec, nebo velmi podrážděně. Zas by jim někdo chtěl radit a brát základní životní radosti. Však se o ně postarají zdravotní pojišťovny a dokonalá lékařská věda a technika. Věří tomu. Rodí se mrtvé a poškozené děti, jiné děti umírají na rakovinu, nedostatečnou odolnost, srdeční vady...., mladí lidé umírají, jsou neplodní, nemocní, trpí.... A nic se neděje. Přijímají to pokorně, odevzdaně, bez odporu a snahy něco změnit. Nechtějí o tom nic slyšet a do poslední chvíle věří, že jich se to netýká. Pozoruhodné.

**Potřeba a požadavek neustálého hmotného růstu a pokroku přináší úpadek a zánik.** Roste hrubost, bezohlednost, násilí, bezcitnost, neplodnost, nemocnost... Lidé jsou chronicky nespokojení, ve stresech a napětí, neustálé snaze víc vydělat, víc utratit.....

**Nirvána, blaho, není co řešit, co komentovat, co soudit, co dělat....., zkrátka je hotovo.** Astrál už zde, v reálu. Je dosaženo dokonalosti, není co vylepšovat, jsem u cíle ve stavu, který už může jen trvat. To je pro dnešního člověka nepochopitelné, stále by chtěl víc, lepší, rychleji....., až padne na hubu.

Lidé soudí, že dokonalosti nelze dosáhnout a proto je nutný neustálý vývoj, zdokonalování, růst a pokrok. To samozřejmě platí pro chamtivé, nenasytné současníky v jejich hmotném a konzumním světě, který je řízen vládou strachu, že něčeho nedosáhnu, že něco nezískám, nebo že něco ztratím.

Na úrovni čtvrté dimenze již není strach. Dokonalost začíná čtvrtou dimenzí a pokračuje. Závislost na hmotě je pryč, jakákoli závislost je pryč, je to počátek astrální existence již tady na zemi v poslední inkarnaci, posledním vtělení, v poslední hmotné schránce.

**Měl jsem farmu.** Spousta dřiny, se zvířaty jsme se mazlili a pak je zabíjeli, často se na poli neurodilo, sucho, kroupy, škůdci všeho druhu. A chudoba. Prvovýroba je na tom vždycky špatně, na rozdíl od výkupu, překupníků, obchodníků a končí to bankami, elitou a ilumináty. Byla to zajímavá zkušenost, farma. Dnes, nezávislý na běžném jídle vidím, jaká je to marnost. Dobře ošetřená zelenina ve skleníku a na polovysokých záhonech, keře a sad, ořešáky....., kompost a slepice, které zkonsumují všechny zbytky, zbaví záhony škůdců, několik let nesou vejce ve volném chovu a pak přirozenou smrtí odejdou, nechávám je dožít. To je permakultura, správné řešení pro ty, kdo ještě potřebují jíst.

**Říkám a radím lidem nepopulární věci a tak už se mnou skoro nikdo nekomunikuje.** Nepřicházejí, netelefonují, nepíší, nezajímají se. Neprodávám jim tablety, byliny, přístroje, tinktury, neoperuji, nezařuji..., neprodávám nic, jen jim zdarma říkám co dělají špatně a co by měli změnit a jak, aby zůstali zdraví, nebo aby se uzdravili. Říkám jim, že mají život, zdraví, spokojenost a laskavost ve své moci, pod svojí kontrolou a nepotřebují drahou a nebezpečnou pomoc od lékařů, léčitelů a poradců - a to je přesně to, co nechtějí slyšet - a sice - že mají něco dělat sami, že si to nemohou jen zaplatit, nebo to dostat od pojišťovny. Někteří to zkusí podle mých pokynů a abstinenci, eliminační a detoxikační příznaky je odradí od pokračování. Nevědí, že trvají dlouho, několik měsíců a někdy i víc než rok a pak odezní, nastane nová rovnováha a svět se rozzáří. Myslí si, že je to trvalý nesnesitelný stav a tak končí s pozitivními změnami, vracejí se ke zlovykům a umírají předčasně v bolestech.

Kuřák, jedlík, narkoman, alkoholik a ti další jistě vědí, že si škodí a žádný poradce jim to nemusí radit. Jenže oni buďto přestat nechtějí a říkají si, že to nějak dopadne, že budou mít štěstí, nebo by rádi přestali, ale nevědí jak to zvládnout, jak prakticky zvládnout abstinenci, detoxikační a eliminační příznaky, nevědí, že nepříjemné stavy po čase pominou a bude dobře. A proto nevydrží.

**Chvění.** Hmota se skládá z malých částíček, které se pohybují, kmitají tam a zpět s určitou intenzitou, amplitudou a frekvencí, která je charakteristická pro daný druh hmoty. Amplituda i frekvence kmitání

neživé hmoty je nízká. Čím je živá hmota lépe organizovaná, tím je frekvence kmitání jejích základních částí vyšší. Poklesne-li frekvence kmitání živé hmoty pod určitou hranici, nastává smrt. Stoupne-li nad určitou hranici, dostává se organizmus, jedinec na vyšší duchovní úroveň. Člověk postupuje ze třetí dimenze do čtvrté - přechodné a vyšších..... Je to velmi jednoduché, čisté. Denaturovaná potrava, nespokojenost, pohybová stagnace..... chvění tlumí, živá syrová strava, pohyb, spokojenost, pozitivita chvění podporuje, zvyšuje frekvenci.....

**Doba žádá hrdinské skutky.** Tak si dáváme velká, nereálná předsevzetí a pak prohráváme.

**Člověk, jeho tělo a duše, má neobyčejně silné samouzdravovací schopnosti.** Jen je třeba mu dát příležitost, možnost. To je – přestat tělo znečišťovat, přetěžovat množstvím vysokokalorické stravy a nápojů se spoustou škodlivých chemikálií a dopřát mu dostatek pohybu. Duši neotravovat negativitou a nesmyslnými výplody lidské fantazie v podobě toho, čemu se říká kultura, náboženství, věda, vším co je nepřirozené a jenom jako, virtualitou. Je třeba žít v těsném kontaktu s přírodou mimo města, je nutná decentralizace bydlení i podnikání, výroby i zábavy....., promyslet si to a krok za krokem to uskutečňovat.

**Neuvěřitelné. Téměř nejím a moje váha, tedy tělesná hmotnost už neklesá. Mám energii odjinud.** Odešla přebytečná voda, odešel obsah střev, spotřeboval se rezervní glykogen v játrech a svalech, odešli paraziti, spotřebovaly se různé novotvary, cysty a zbytečné zásoby tuku, odešel „kotelní kámen“ a jedovaté kyseliny....., zbylo lehké, čisté tělo. To je zážitek. Váha klesla o 14 kilo a dost. Z 84 na optimálních 70. Zdravotní problémy zmizely bez diagnostiky a léčení, bez lékařů, léků, operací, poradců a drahých chemikálií a procedur. Hotovo. Všechno to lidské snažení nyní vidím v jiném světle. Jaká marnost produkovat potraviny, cpát se jimi a pak na následky bolestně umírat, jaké zoufalství a úpadek dýchat kouř, pít alkohol a kofein.....

**Abstinenční, detoxikační a eliminační syndrom** (soubor příznaků) je třeba znát. Může trvat několik měsíců i více než rok poté, co člověk přestane kouřit, pít alkohol, kávu a užívat jiné drogy, výrazně omezí příjem cukru, tuků, potravy živočišného a pšeničného původu, potravinářských výrobků a potravy obecně. Nebo udělá jen něco z toho. Tělo se čistí, detoxikuje, bývá zaplaveno mrtvými parazity a jedovatými látkami, které byly uloženy v tuku a všech tkáních a orgánech. Zvyká si na jiné hospodaření s energií. Kdo neví, že je to přechodný stav, jistě si řekne, takhle žít nechci a vrátí se k běžnému způsobu života, nevydrží. Hlavním příznakem je únava a špatná nálada, větší potřeba spánku a odpočinku, nechut' pohybovat se a cokoli fyzicky dělat, útlum sexuální žádosti, nesnášenlivost, agresivita a prchlivost, nebo apatie a melancholie, střídání deprese a euforie, kožní a zažívací problémy, stavy nevolnosti, zahlenění, hypoglykemie..... Člověk má v každé situaci potřebu být v rovnováze, která umožňuje přežít. Nastaví si rovnováhu i při přejídání, alkoholismu a jiných nepříznivých podmínkách a přežívá, dokud to jeho orgány vydrží a nezhroutí se játra, slinivka, srdce atd. Když změním životní styl, skončíme s drogami, změním stravování....., je tělo nuceno přeorganizovat svůj režim, nastavit novou rovnováhu a to chvíli trvá a je to pocíťováno jako nepříjemný stav, abstenenční, detoxikační a eliminační syndrom. Je nepříjemný a protože trvá poměrně dlouho, myslí si lidé, že je to stav trvalý a vrací se k původnímu stylu života. To je důvod, proč je tak obtížné přestat kouřit, pít, užívat drogy, přejídat se a zhubnout..... Je nutné vydržet, jak jsem již uvedl, několik měsíců a někdy déle než rok, než se nastaví nová rovnováha stavu těla a duše přestane být bolestivý a nepříjemný.

**Při půstu je výhodné pobývat prvních několik dní na energeticky bohatém místě,** u vodopádu, nebo u lesního pramene, v klášteře, kostele apod.

**Vzdaluji se tomu, čemu dnes lidé říkají život,** ale neumírám, neodcházím, naopak. Můj pobyt zde se prodlužuje, snažím se jít příkladem, aby bylo jasné a nepochybné, že lze žít spokojeně a současně nezávisle na hmotě, že je to jednoduché, osvobozující, reálné, žádný zázrak, prostá uvědomělá, dokonalá praxe, dokonalé zdraví a kondice. Vrchol. Základ nové civilizace bez násilí, znečišťování, degenerace,



devastace, nemocí, neshod a nehod.....

**Spokojenost**, radost z každého dnu, hodiny, chvíle, to je základní předpoklad zdraví. Je to otázka životosprávy, životní filozofie, životního stylu, nároků, hospodaření, organizace, schopnosti, instinktu, nezávislosti na hmotných a společenských poměrech.

**Všichni máme parazity**, je jen otázka jaké, jak aktivní a kolik. To závisí na tom, nakolik příznivé prostředí jim vybudujeme a jak je zásobujeme jejich oblíbenou potravou. Je jich tolik druhů, tak rozšířených a možnosti nákazy při dnešním způsobu života tak rozsáhlé, že by byl zázrak, kdyby byl někdo úplně čistý. Čím lepší máme životosprávu, tím jsme odolnější, tím méně nás paraziti obsazují a tím méně škodí. Je třeba se odčervovat, odčervovat děti a domácí zvířata a systematicky podporovat svoji odolnost, aby nás neovládli a nezahubili. Je to neustálý boj s neviditelným vnitřním smrtelně nebezpečným nepřítelem, celoživotní neustálý proces.

Lékaři o parazitech nic nevědí a vědět nechtějí, na upozornění a dotazy reagují podrážděně. Diagnostika u nich není, léky nejsou, v dnešní pokročilé době to vypadá jako záměr. Uvážíme-li, jak velký podíl mají paraziti na předčasných úmrtích, pak jejich ignorace vypadá jako součást strategie snižování počtu lidí na planetě, tedy eliminace populace, což je strategie elity. Lidé by nepochybně mohli žít déle, kdyby nebyli po celý život zatíženi destruktivními aktivitami parazitů.

Boj s parazity, jak ho popisuje paní Clark a paní Bláhová, je složitá a drahá věc, diagnostika i léčení, používané chemikálie jsou drahé, těžko dostupné a obávám se, že mohou nepříznivě působit na játra a jiné orgány. Jsem přesvědčen, že dobrá životospráva, každodenní užívání přírodních látek jako je pelyněk, hřebíček, kurkuma, česnek atd. a preventivní užívání zapperu člověka ochrání a udrží populaci parazitů na řetězu. Dělán to tak a svědčí mi to. Držím dlouhé půsty, jím živou stravu, nebo nejím vůbec, stále jsem v pohybu a udržuji si spokojenost a dobrou náladu, zpívám si a raduji se ze všeho, co mi osud nadělil, možná si to ani nezasloužím.

Parazitům je možné natolik znepríjemňovat život, že nás opustí. Jím dost česneku a cibule, hřebíček a pelyněk, kurkumu a cayenský pepř, kysané zelí, zelený nápoj, dost se pohybuji a nemám nadváhu, nejím nic od pšenice, masa a mléka, takže nejsem zahleněný a nemám v těle žádné zbytečné sedimenty a usazeniny, které skýtají parazitům úkryt..... To je prevence. Také jsem zdravý, žádné záněty, deprese, žádná únava.

Nepožívám chemikálie, tedy uměle vyrobené sloučeniny a potravinářské výrobky, které je obsahují.

I pokud jde o parazity, jistě je lepší polykat preventivně česnek, křen, kurkumu, hřebíček či pelyněk, než albendazol, ivermectin, praziquantel a další dobroty, když už jde o život a nic jiného nepomůže.

Tedy – součástí preventivní životosprávy by měla být i taková potrava, která posiluje imunitu a nedovolí žádným parazitům přemnožit se.

**Často není jasné, proč máme v těle přemnožené parazity**, kteří nám tak škodí, způsobují záněty, cysty, nádory a další smrtelně nebezpečná onemocnění. Proto nabízím na vysvětlenou toto přirovnání těla k bytu. Když nebudete doma uklízet, nebudete se přezouvat, vynášet odpad, budete hromadit zbytečnosti, nebudete větrat atd., začnou se v bytě množit paraziti a nebude možné je vypudit. Hmyz, hlodavci, plísně, kvasinky, hnilobné bakterie atd. Jediné co pomůže je generální úklid. Paraziti tak přijdou o úkryt, o potravu... a následně buďto byt opustí, utečou, nebo zahynou.

Stejně je tomu s tělem člověka. Pokud se špatně stravuji, žiji v znečištěném prostředí, mám málo pohybu a mnoho napětí, stresu, iluzí a emocí, odolnost je oslabena, v těle se ukládá sediment a látky, poskytující úkryt parazitům a ti se množí. Nejsou to hlodavci a hmyz, jako v nečistém bytě, ale viry, bakterie, prvoci, plísně, houby, kvasinky... až po velké parazity typu škravek, roupů, tasemnic, motolic atd. Jediné co pomůže je „generální úklid“, nejlépe půst, odčervovací kúra, zlepšení stravy a hygieny, přiměřený pohyb na čerstvém vzduchu a klid, spokojenost, laskavost, zkrátka pozitivita, žádné starosti, problémy, stresy a chronické napětí. A paraziti buďto odejdou, nebo zemřou, tělo je vyloučí a uzdraví se,lepší se odolnost, kondice, nálada.

**Tělo člověka funguje za určitých okolností jako frekvenční generátor.** Může samo generovat

frekvence, které ničí jeho nepřátele a škůdce.

**Strukturovaná voda jako konzervant.** Pokusy ukázaly, že tato voda brání množení mikroorganismů, od virů, bakterií, prvoků po houby, plísně a kvasinky. Pokud tělo dostává jen tuto vodu a nic jiného, léčení jde rychle vpřed. Není třeba dělat diagnózu, návod na léčení je obecný, je to půst se strukturovanou vodou a k tomu se podle okolností přidá něco navíc. Lidé ovšem půstu nejsou schopni, voda jim nechutná a plně důvěřují lékařům a lékům. Domnívají se, že si v životosprávě mohou dovolit cokoli a když je to poškodí, zdravotnictví to spraví. Jenže člověk není stroj.

**Živá strava, živý člověk.** Jsem zastáncem, propagátorem a také konzumentem živé stravy a pravidelných, i delších půstů.. Dobrá, prospěšná, život podporující a energii dodávající strava je buďto živá, nebo žádná, tedy půst.

**Rychlá a pomalá energie.** Často se mne lidé ptají na přednáškách, když doporučuji půst, proč jsou při půstu unavení, proč mají málo energie. Stejně pociťují lidé, kteří přešli na vegetariánskou, veganskou, nebo vitariánskou stravu. No jo, zkusím to vysvětlit.

Jsme tradičně, od útlého dětství zvyklí přejídat se vysoce energetickou stravou, maso, tuk, mléko, sýry, vejce, pšenice, cukr ..... a ta dodává rychlou, bojovou, akční energii, často se projevuje u dětí i dospělých hyperaktivitou, neklidem, zbrklostí, agresivitou..... Máme to od malička a považujeme to za normál. Máme velké výkony, nároky, potřeby a jedeme na plné obrátky, nechodíme, ale běháme, neumíme odpočívat, vypadnout z vysokého tempa...., ovšem to vše se značným opotřebením a riziky. Občas se pak z přetížení dostaví krize, oslabená imunita nedokáže zabránit nemoci, silné únavě, depresi, zhroucení, sebevraždě. Dalším následkem je předčasné stárnutí, vyhoření, civilizační nemoce a předčasná, často nevysvětlitelná úmrtí. Od těla i duše se po mnoho let žádá velký výkon ve vysokých otáčkách při zanedbané údržbě, jen se dodává silné, agresivní palivo. Člověk se dostává do pozice, kdy je naplno rychle využít a pak zahozen, jako to děláme se spotřebním zbožím.

Při přechodu na živou, neupravenou stravu rostlinného původu, syrovou stravu, ovoce, nebo při půstu, najednou pociťujeme ztrátu energie, výkonu, vnímáme to jako únavu. Dostaví se zpomalení, uklidnění, menší příjmy, menší výdaje, menší obrat, – ale v dlouhodobém výsledku – větší zisk. Pomalejší přísun energie dává menší výkon, ale větší výdrž a menší opotřebení. Jsme klidní, zdraví, spokojení. Při svém prvním půstu 30 dnů jsem tuto únavu vnímal jako slabost, jako cosi negativního. Při dalších půstech, často i delších, i mezi nimi, už jsem věděl, že je to skvělá změna k lepšímu, že jsem získal jiný, podstatně lepší standard, nepodávám žádné extrémní výkony, ale mám pevnou, vyrovnanou kondici bez výkyvů, klid a spokojenost. Je to přechod do jiné životní polohy, je to pokrok správným směrem a prevence všech tragických příhod, nemocí, neshod a nehod dnes tak běžných. Pomalá, pevná, klidná energie.

**Zdravý člověk spí v noci 6-7 hodin, probouzí se spontánně, bez budíku, svěží, plný elánu a energie.**

Během dne nepociťuje únavu, malátnost, ospalost a špatnou náladu, je spokojený. Je tělesně i duševně v dobré kondici. Nemoc oslabuje a vysiluje, spí se déle a únava je častější. Je také stav, kdy je spánku a únavy více, i nálada je špatná a při tom není patrné žádné onemocnění. To je způsobeno zamořením těla parazity, kterých je třeba se zbavit. Žijí v celém těle, krvi, střevech, orgánech v různých podobách, v různých vývojových stádiích a jsou velcí od mikroskopického formátu, to jsou viry, bakterie, prvoci, houby, plísně, kvasinky, vlasovci...až po velké motolice, hlísty, červy.... Tasemnice může mít na délku přes dvacet metrů a střevní paraziti mohou vážit i několik kilogramů. Parazitů je třeba se po celý život preventivně zbavovat přírodními prostředky – byliny, pelyněk, hřebíček, tinktura z ořešáku černého, česnek, zázvor, křen, kukrsuma atd. a také prostředky chemickými – to jsou antihelmintika – albendazol, parazikvantel, hetrazan, ivermectin, entizol, vermox....., dalším je CDS (oxyd chloričitý). Podstatná je také fyzikální metoda – frekvenční bio rezonance, kdy se v domácím prostředí používá frekvenční generátor zapper a v poradnách plazmový generátor. Poradnictví tu poskytují t. zv. „zapper centra“ a poradci v oboru nezdravotnických metod léčení a detoxikační medicíny.

Nejúčinnější a nejlevnější metoda detoxikace a zničení, nebo vypuzení parazitů a uzdravení z nemocí je dlouhý půst, to se 30-40 dnů nejí nic a pije se jen měkká, strukturovaná, pramenitá voda. To ovšem

vyžaduje zkušeného poradce, předchozí přípravu a trénink kratšími půsty a dokáže to jen málokdo.

**Manželství a rodina** je společný podnik dvou lidí. Podnik. Musí být jasné kdo o čem rozhoduje, tedy kdo za co také nese odpovědnost. Manželé, rodiče musí být dobří přátelé, kteří jsou rádi spolu a rádi spolu pracují, tedy spolupracují, a nejenom pracují, jinak se to podnikání prostě nedaří.

**Být sám a nedělat nic.** Někdo řekne – dokonalá relaxace, uvolnění, odpočinek, meditace....., jiný řekne, dokonalá nuda, hrůza, utrpení, deprese..... Žijeme v království rychlosti, povrchnosti, hyperaktivity, adrenalinu, hluku, spěchu, překotnosti, napětí, stresu..... Umění odpočívat, být sám a nedělat nic je zapomenuto.

**Je mnoho způsobů jak se uzdravit** - zbavit se parazitů, detoxikovat, zhubnout, hydratovat, odkyselit, nechat se operovat, ozařovat, brát léky....., ale vesměs jsou invazivní, drahé, bolestivé a poškozují tělo. Jen jeden způsob uzdravení je dokonalý, úsporný, čistý. Půst. Nebo alespoň radikální omezení množství jídla a kalorických nápojů.

**Lidé se ve společnosti chovají jinak.** Jinak, než je jejich přirozené, upřímné, poctivé jednání. Jinak, než když jsou sami, nebo jen s jedním, nebo několika málo lidmi. Podléhají, a zřejmě rádi, kolektivnímu vědomí. Je to společenská a ve větší míře davová psychóza a sugesce. Snadno jí podlehnou i zkušení a odolní jedinci. To je velmi nebezpečný úkaz a proto doporučuji se společnosti a davu vyhýbat, až na jisté výjimky, kdy je pozitivní atmosféra společnosti jasná a bez rizik.

**Sny jsou mi ku pomoci.** V symbolech a podobenstvých mi ukazují cestu. Sny dobré a sny zlé mi naznačují, co mám a co nemám konat. Jak se vyhnout rizikům a nastraženým pastím a naopak, jak pokračovat v duchovním rozvoji. A také mi dávají informaci o tom, jak na tom zrovna jsem.

**Proč jsme nemocní?** Člověk má k dispozici určité množství životní (vitální) energie. Když je jí málo, onemocní, protože je oslabena odolnost (imunita), a když tato energie dojde, umírá. Má část této energie vrozenou, část z potravy a část z kosmu. Je přednostně určena na čtyři činnosti - **na trávení, fyzickou aktivitu, duševní aktivitu a odolnost.** Jestliže někdo moc a nevhodně jí, je nevhodně fyzicky, nebo duševně zaměřen a přetížen, na tyto tři věci spotřebovává mnoho životní energie, na čtvrtou - odolnost zbývá málo a nastává nemoc. Pokud se situace nelepší, nastává smrt. Naopak, pokud jí někdo dobře, málo a nebo vůbec a pokud je tělesná a duševní aktivita je v pohodě, v rovnováze, pozitivní a přiměřená, pak má odolnost to, co potřebuje, dost životní energie a dotyčný je zdravý a v dobré kondici.

Je tu ještě ta okolnost, že je možné se naučit přijímat životní energii z kosmu ve větší míře a pak je odolnost dobře energeticky zásobena, nehrozí nemoc ani špatná kondice a otevírá se možnost rychlejšího duchovního rozvoje. Růst schopnosti přijímat energii z kosmu souvisí s rozvíjením nezávislosti na hmotné potravě a hmotném světě obecně, se životem v čistém prostředí bez násilí a s pozitivním životním postojem. Tak se postupně ztrácí karma a člověk postupuje ze třetí do přechodné čtvrté dimenze, ve které již není vůdčí, řídicí životní emocí strach. Takoví lidé jsou na Zemi již jen pro pomoc a ochranu ostatních bez hmotných závislostí a nároku na odměnu a vděk..... Jsou to Andělé. Po skončení této poslední inkarnace, posledního vtělení, již zůstávají v nehmotné, astrální existenci a na Zem se mohou vrátit jen z vlastní vůle, „na vlastní žádost“, to pokud chtějí ještě působit jako pomocníci a ochránci. Život astrální, nehmotný, nebo pozemský život Andělů, kteří se vrátili je dokonalý, bez překážek, protivenství, závislostí..... Jen otevření, reaktivní, pokročilí a citliví lidé to mohou pochopit a zařídít se podle toho, tedy rozvíjet své tělo, duši a konečně pak i ducha, aby dříve, nebo později přestoupili do čtvrté a vyšších dimenzí. Nijak to nesouvisí s náboženstvím a jinými umělými lidskými představami a systémy. Je to otázka postupného zdokonalování životosprávy, postupného poznání a duchovního pokroku. Jedná se o docela konkrétní kroky. Neužívat drogy, nekouřit, nepít alkohol, kávu, sladké nápoje, pít strukturovanou, měkkou, pramenitou vodu, nejíst potraviny živočišného původu, chemické potravinářské výrobky, nezabýjet, žádné

násilí, hrubost, sprostota a vulgarita ve skutcích ani představách, postupná nezávislost na hmotných věcech včetně potravy, sexu, pohybu, tepla, penězích, pohodlí, trvalá rovnováha, odolnost, instinkt, intuice, mimosmyslové vnímání atd. Jedna z rozumných odpovědí na otázku po smyslu života je – pokročit v duchovním rozvoji během tělesné existence tak, abychom zmenšovali svoji karmu, špěli ke čtvrté a vyšším dimenzím, zbavili se závislosti na hmotě a hmotném životě, nutnosti se stále inkarnovat, vtělovat, zatěžovat svoji další fyzickou existencí tento svět.....

**Ocitli jsme se v záplavě informací, nabídek všeho druhu, a také v záplavě nemocí a terapií.** Je to složité, je vůbec možné si vybrat v takovém množství nabídky léčení, když v nabídce nemocí si vybírat nemůžeme? Miluji jednoduchost, uklidňuje, dává pocit bezpečí. Nejjednodušší je neonemocnět, zůstat zdravý. Toho lze dosáhnout až na výjimečné případy prevencí, dobrou životosprávou, **preventivní životosprávou.**

**Nemocím, neshodám a nehodám je třeba předcházet.** Léčením se zabývám jen okrajově, nelze stihnout všechno a krom toho je to s výjimkou léčení dětí velmi nevděčná a riskantní záležitost. Léčení dospělých je velký problém. Klasické zdravotnictví léčí drastickými, invazivními metodami a když pacient zemře, nic se neděje, zkrátka se to nepovedlo, nešlo to, smůla, nemoc byla silnější, dělali jsme co jsme mohli. A ještě je tu vděk, poděkování tomu zoufalému systému za to, že to bylo zadarmo, že to zaplatila pojišťovna. Když léčitel někomu řekne co má dělat, aby se uzdravil, dotyčný odmítne vražednou klasickou léčbu, operace, chemoterapie, podepíše reverzy, pak ale nedodrží doporučený režim a zemře, je léčitel za zločince a vraha.

**Důvěřivý člověk je jako ovce.** Je o něj „dobře pečováno“, je očkovan a zván na pravidelné prohlídky už od narození a zdarma svědomitě léčen. Když ale přijde čas, jde na porážku. Pastýř ochraňuje ovečky před vlky. Ale kdo ochrání ovečky před pastýřem, když jde s nožem do stáje, aby si upekł jehňátko?

**Je třeba eliminovat populaci.** Na tom se shodla elita na svých celosvětových konferencích již před mnoha léty a opakovaně. Lidstvu hrozí přemnožení a tato hrozba je zcela reálná. Je mnohem lepší, když lidé umírají na nemoce „za které nikdo nemůže“ ošetřování svědomitě a pečlivě v nemocnicích, než kdyby páchali sebevraždy a umírali po miliónech v bratrovražedných válkách. I to se samozřejmě děje, války stále běží a sebevražď přibývá, loni v ČR spáchalo sebevraždu cca 2 000 lidí, ale prim hrají civilizační nemoce, ty jsou základní zbraní proti přemnožení. Počínaje závadnou potravou a stresy až po chemtrails, díky nimž dýcháme baryum, stroncium a hliník všichni a tak máme jen tak trochu trochu oslabenou imunitu, aby se civilizačním nemocím stále více, nenápadně a pomalu otevíraly dveře. Za to přeci nikdo nemůže, když nás navštíví rakovina, mrtvice, infarkt, plicní embólie.....A v laboratořích jsou vyvíjeny a připravovány zmutované mikroorganismy, schopné po vypuštění zařídít smrtonosnou pandemii..... Viditelní teroristé jsou slabým odvarem toho, co chystá a cílevědomě uskutečňuje neviditelná elita.

**Jaká je obrana proti celosvětové snaze eliminovat populaci?** Velké věci jsou jednoduché. Zrůdné snahy o nenápadné, nevinné zabíjení lidí lze zneškodnit systematickým posilováním své osobní odolnosti, imunity. Odolnosti těla proti jedům v prostředí a potravě a odolností duše proti napětí, stresům, negativitě, špatným zprávám.....

Je to otázka prevence, otázka dobré životosprávy pro tělo i duši, otázka **preventivní životosprávy.** To není žádné čarování, nic záhadného a neviditelného, nic, co by bylo dopřáno jen výjimečným, vyvoleným. Preventivní životospráva je systém opatření přístupný každému zdarma a jeho aplikace nevyžaduje žádné investice, naopak vede k úsporám. Je to naprosto konkrétní, začít může každý a hned. Nepít alkohol a kávu, nekouřit, nejíst potravinářské výrobky, ale sám citlivě zpracovat kvalitní suroviny, nejíst potraviny živočišného a pšeničného původu, pravidelně se postit, naučit se meditovat, třeba jen zpěvem, nebo hrou, pít dostatek pramenité, měkké strukturované, přírodní, neupravované vody.....

**I Andělé potřebují dovolenou.** A odchod do důchodu, i oni se unaví, ztichnou a složí ruce do klína.

**Až umřu, radujte se se mnou, bylo to dokonalé.** Nic netrvá věčně, co má začátek, má i konec, nic není na sto procent. Jsem starý a unavený, měl jsem s vámi dobrý život, jsem velmi spokojený. Promyslete si to, pochopte to a uklidní vás to. Funguje to krásně.

**Centralizace přináší možnost manipulace.** Důležitou roli tu hraje privatizace klíčových zdrojů a institucí. Tak lze ovládnout svět, zotročit lidi a mít neomezenou moc s nimi manipulovat. Nepochybujme o tom, že taková snaha tu je už stovky let a daří se ji realizovat. To není jen privatizace zdravotnictví, školství, bank a pojišťoven....., to jsou GMO, tedy geneticky modifikované potraviny, které jsou neplodné, nelze je dál množit a tak jste závislí na dodávkách osiva od někoho (Monsanto a další podnikavci), to je privatizace zdrojů nerostných surovin, energie, vody, všeho podstatného pro život lidí. Něco privatizovat znamená ztratit nad tím společenskou kontrolu. Ropa a její zpracování je zcela privátní. Ví někdo, co se přidává do nafty, benzínu a leteckého petroleje, abychom to po spálení všichni dýchali? Baryum, stroncium, hliník.... V privátním sektoru nejde jen o zisk, jde tam hlavně o vládu a ničím a nikým neomezované řízení světa elitou, která již mnohokrát opakovala, že je lidí mnoho a populaci je třeba eliminovat, především snížit počet nekvalifikovaných a starých, kteří neprodukují. Tak lidé dostávají do těla různými způsoby chemické látky, které zajišťují včasné úmrtí při odchodu do důchodu, tedy mezi šedesátkou a sedmdesátkou. Těm nemocím se říká civilizační.

**Pokud jde o lékaře,** léky, celé zdravotnictví a farmaceutický průmysl, lékaře, poradce, nezdravotnické metody léčení, potravinové doplňky a jiné drahé, podivné zboží, je nejdůležitější to všechno nepotřebovat a preventivně se o sebe starat, mít dobrou životosprávu, preventivní životosprávu, problémům předcházet a nečekat až nastanou, je to pak bolestivé, drahé a nemusí to dopadnout dobře, může být už pozdě.....

Lékař by měl spolu s pacientem najít příčinu nemoci a doporučit mu uskutečnit takové změny v životosprávě, aby tělo dostalo příležitost se uzdravit. Samozřejmě pokud už není na všechno pozdě, pokud rozklad a poničení organismu nepřesáhlo kritickou mez a záchrana už není možná.

**Člověk onemocní, když je jeho imunita, tedy odolnost nedostatečná, je oslabena.** Odolnost oslabuje negativita, nespokojenost, denaturovaná strava, stres, napětí, emoce, iluze...., pak dlouho nic a následuje dehydratace, překyselení, paraziti, drogy, nedostatek pohybu..... Když dá člověk tohle do pořádku, uzdraví se. Pokud to má v pořádku od začátku, neonemocní. Jakákoli nemoc je obranou a reakcí člověka na nesprávné životní podmínky, nesprávnou životosprávu. Dejme do pořádku životosprávu a nebudeme potřebovat zdravotnictví, budeme zdraví. Jaká životospráva je dobrá a že je třeba ji zavést preventivně se snažím vysvětlit.

**Musím se očistit,** stále se očišťovat, když žijeme v tak nečistém světě, udržovat si čistotu, zbavovat se emocí a iluzí, zbavovat se balastu, duševní i tělesné nadváhy a ztuhlosti, nepružnosti, zábran, nedůvěry.....

**Jedna věc je vědět, druhá uskutečnit.** Společenské a osobní podmínky lidí jsou tak mizerné, že mohu někomu dobře radit, ale často není v jeho silách nic z toho uskutečnit a tak je efekt nulový. Nemohu mu dát byt, zaměstnání, vhodného partnera, peníze, spokojenost.... v situaci, kdy je nespokojenost zcela logická a oprávněná.

**Lidské vlastnosti** jsou rozděleny chaoticky, nahodile, překvapivě, někdy to pobaví, někdy to naštvě. Tentokrát jsem narazil na lékaře, spasitele lidstva, který ješitností, nadutostí, chamtivostí.... překonal všechna očekávání. Všimněme si, že lékaři, léčitelé, poradci, specialisté a odborníci všeho druhu, až na čestné výjimky, doporučují, radí, propagují, prodávají jen to, na čem mají zisk. Z čeho nic nekápne, o tom se mlčí, to není k ničemu. Klasickým příkladem je půst, pramenitá voda, prosté a jednoduché cvičení, celkové snížení spotřeby....., takové věci poradí a doporučí málokdo, co by z toho měl?

**Účinná preventivní životospráva je mnohem více, než jsem si na počátku myslel.** Neužívat mobil, zmrazovat jídlo pro lidi i rodinná zvířata kvůli parazitům, stále preventivně odčervovat je i rodinu, užívat preventivně zapper, začínat jídlo salátem, umět se postit.....

**Poznatky o parazitech a zkušenosti s nimi** mne překvapily a zaskočili, ale přijal jsem je bez odporu a nechuti. Naopak, nadchlo mne zjištění, že mohu ihned zlepšit svůj zdravotní stav rasantním preventivním odčervením, změnou životosprávy, použitím zappingu, roztoku CDS, dlouhým detoxikačním půstem a bez prodlení jsem se do toho dal. Přivedly mne k tomu knihy paní Bláhové „Denník poradce“ a paní Clarck „Revoluce v léčení všech nemocí“. To je výživná četba.

Paraziti jsou schopni ovlivnit náladu a chuť člověka ve prospěch svých zájmů. Vyvolávají chuť na sladké, na alkohol, způsobují nepřiměřený hlad, žravost, napětí, stres, únavu a lenost, neschopnost soustředění a odolnosti..... Tak někdy zcela opanují člověka, který se stává jejich hříčkou, dojnou krávou, je manipulován a bez vlastní vůle. Když se vzepře a řekne dost, paraziti postupně umírají, nebo odcházejí, prostředí se pro ně stává nepříznivé, málo kyselé a chudé na to, co mají rádi.

Představa působení velkých červů a motolic v mém těle mne posílila ve snaze dát se do pořádku a zbavit se této zátěže. Začal jsem také maso, obiloviny, luštěniny a další k tomu vhodné potraviny dávat na dva týdny do mrazáku a pak je teprve použít, celkově jsem zlepšil hygienu našeho hospodářství, zvířata jsme přestali pouštět do domu a omezili jsme s nimi komunikaci. Psi, kočky, morčata, králíky.....už děti netahají domů.

**Už to nemůže být lepší, může to být jiné, ale ne lepší.** Dosáhl jsem pozoruhodného výsledku. Jsem spokojen. Že mám vše dokonalé a není co vylepšovat je z části v kvalitě a množství toho, co mne obklopuje, vnějšího světa, v tom, jak jsem si to vydřel, vypracoval, zorganizoval, vymyslel, vypiloval, vymodlil, vysnil a uskutečnil..... Zbývající část pocitu dokonalosti je v mém vidění a cítění. Mám to tak, jak jsem to chtěl. Je podivné, že se mi to podařilo takhle udělat, asi mě mají tam nahoře, v astrálu rádi, cítím velkou vděčnost, za to, že jsem ze všech nebezpečností vyvázl jen se škrábanci a neskromné sny se mi podařilo zhmotnit. Díky.

**Měl jsem zlý sen,** nevím, za co mne kdo trestá. Byl živý a velmi věrohodný, také jsem si ho dokonale ve všech barvách a detailech vybavil, což se mi vždy tak nedaří. Proč to ten mozek tvoří? Ráno jsem se ho nemohl zbavit. Nakonec jsem usoudil, že večer nesmím už nic jíst a asi ani pít alkohol, abych podobným nepříjemnostem předešel. Takže, kupodivu, zlý, odporný sen měl pozitivní efekt.

**Je čas her, práce a odpočinku.** V tom čase je třeba si hrát, pak pracovat a nést odpovědnost a nakonec odpočívat. Někteří lidé to pletou a mají v tom zmatek. Hrají si v dětství a mládí všichni (nic jiného neumějí a není jim ani umožněno), pracují pak skoro všichni, je-li jim to umožněno, ovšem zapomínají, že i práce by měla být hrou, ale odpočívat umí málokdo, setrvačně dřou až do padnutí. Proč? Nemají rozum.

**Nepřestávám se radovat a divit tomu, co dokáže půst, zřeknutí se jídla a nápojů krom vody. Zázrak.**

**Zpomalit je užitečné,** zpočátku jsme pomalí, když jsme malí, ale okolí nás pohání do soutěže, do tempa, chce z nás co nejvíc vytěžit, využít nás a kdo prohlédne tuhle hru na co největší vykořistění, objeví obranu, moudrost zpomalení, zastavení, meditace, nezávislosti, klidu, kvality. Někdo dříve, někdo později, někdo nikdy a štve se až do konce. S pocitem, že už máme málo času spěcháme i ve stáří, to není moudré.

**Rozhodující jsou vztahy,** nikoli zdraví, majetek, úspěch a neúspěch, vítězství a prohra, důležití jsou lidé. Být se svými lidmi, rodiči, dětmi, sourozenci, přáteli, sousedy, být doma. Říkat, že domov mám tam, kde zrovna jsem a nikoho k tomu nepotřebuji je dost velká frajeřina, i takoví borci jsou.

**Nikde se dlouho nezdržím.** Říkám, že spěchám, že se omlouvám, rychle vyřídím co mám, zdržím se jak je mi to milé, promluvíme o důležitém a už jedu dál, žádné zbytečné kecy. Ale já skutečně spěchám, jsem takový, hodně toho stihnu v jednom dni, od rána, kdy vstanu ze své postele do noci, než si do ní doma zase lehnu. Mám krásný, pestrý život, daří se mi uskutečňovat to, co mám za důležité.

**Bolest, neúspěch, ztráta..... rozkdáká kuřata i básníky.** Klidný člověk jde dál, ví, že to tak má být.

**Někteří lidé mají komplikovaný život**, hledají, nacházejí, ztrácejí, pochybují, upadají do extrémů a jsou mániodepresivní, moc se radují a v zápětí moc pláčou, nelze se na ně spolehnout, prožívají hluboké city, iluze, ideály a emoce a následně zákonitě i nemoce, tančí, zpívají a píší básně, aby se pak zřítily ze závratných výšin tělesných a duchovních rozkoší a narazili na prostou realitu každodenního života, jeho protivenství, krutosti a povinnosti. Někdo se časem a zkušenostmi uklidní a s někým to mlátí, až ho to umlátí. V tomto našem malém národě skoro všichni nemocní a dva tisíce sebevražd ročně .....?

**Komplikované a složité není dobré**, protože to není přístupné všem, není to obecně užitečné a kontrolovatelné, někteří to nepochopí, je jim to odepřeno, je to k ničemu, proto to není pozitivní.

**Vyléčit se může každý**, sám, sebe, když se dozví, jak se to dělá a naučí se to. Délka života, míra radosti a spokojenosti, nebo utrpení není pevně dána, záleží na tom, jak spravujeme život, jak nás to naučili, jak jsme se to naučili a jak to umíme vylepšovat, dělat, praktikovat, jak se umíme ovládat..... Jedna paní měla „nevléčitelné“ astma, dusila se, jeden pán měl „nevléčitelné“ bolesti....., řekl jsem jim aby pili pramenitou vodu a byli vyléčení, žádné astma a dušení, žádné bolesti..... Jak je to možné? Vyléčili se sami, jen bylo potřeba jim říci, jak se to dělá, že mají pít pramenitou vodu. Velmi jednoduché. Jiným jsem poradil používat zapping, co nemají jíst a co mají jíst, jak mají cvičit, myslet, zbavit se parazitů, stresu..... a pomohlo to. Jen poskytnu informaci, dám impuls a jinak nezasahuji, jsem v pozadí, ani víc dělat nemohu, víc neumím, nejsem schopen. Ale ono to stačí, vidím výsledek a jsem velmi spokojený. Proto tu jsem. Neznám dopodrobna lidské tělo, anatomii, fyziologii, metabolismus, biofyziku...., nejsem lékař, ani mě to moc nezajímá, nechtěl bych být lékařem, znám jen základy, ale řídím se vizí, instinktem, intuicí, citem, to jsou moje metody poznání, nevím jak jsem k tomu přišel, je to tak a hotovo. Neptám se proč, ale jak a když to funguje, tak sláva.

**Někteří lidé jsou tak posedlí** něčím nebezpečným, že nezbývá, než je zabít. Je to ztráta jednoho života, kdyby žili, o život by přišlo mnoho nevinných lidí, dětí..... Neublížil bych ani kuřeti, maso nejím také z etických důvodů, ale nebezpečného člověka, evidentně ohrožujícího okolí bych zabil bez váhání ihned. Nejsem ovečka, která se smutně dívá, jak vlk rdousí jehňata. Jsem poměrně dost vzteklý beran, který vlka pokud možno umlátí rohama a zašlape do bláta. Není radno mne dráždit.

**Všechny moje cesty vedou domů.** Kamkoli ráno vyjedu, i s úmyslem, že někde přespím, skončím večer, nebo i pozdě v noci zase doma. U dobytka se tomu říká stájový reflex, mám ho i já a nic proti tomu nezmůžu. Občasné výjimky způsobí požití alkoholu, je-li zábava příliš bujará a tak návrat autem vyloučen.

**Výtečný muzikant a zpěvák** řekl, že produkují taneční hudbu, ale je rád, když při ní lidé netančí a jen poslouchají, protože tanec je ruší od plného vnímání hudby. Náš osmiletý syn kdysi řekl, to je dobře, že tomu nerozumíme, měl na mysli anglické texty písní. Vysvětlil, že ty texty, když jim rozumí mu ruší vnímání hudby. Nedávno jsme s manželkou poslouchaly CD skupiny Bezobratlí a tu řekla, to je úžasná muzika, jen kdyby tam nebyly ty hrozné texty..... Tak nerozumět je někdy výhoda. Hůře slyším a zjistil jsem, že je to převážně užitečné. Slyším, že lidé něco říkají, ale slova mi splývají a nerozumím jim, mám klid. Oni totiž převážně říkají zbytečné, nebo hrozné věci, melou, blábolí, štěbetají, žvatlají o úplných blbostech, potřebují se vykecat..... a to mě ruší....., někdy zavírám oči, abych je ani neviděl, třeba v lázních v perličkové koupeli, kde do kruhu sedí a mele deset tlustých oblud.

**Kvalitní organizátorská, manažerská práce** je základem úspěchu nejen v podnikání, to není zas až tak důležité, ale i ve vztazích a životosprávě – a to jsou věci rozhodující o zdraví, dobré kondici a tedy kvalitě a délce života. V podstatě jsou ovšem všechny vztahy i rodina také podnik a podnikání.....

**Kdo vnímá, hledá, nachází, pochopí, je pružný, otevřený novým informacím a reaguje, je zachráněn.**

Všechny živé bytosti mají své specifické elektromagnetické pole, které je měřitelné, má nějakou intenzitu,

napětí, proud, nějaké frekvence... Lidské tělo generuje elektromagnetické vlny, vytváří elektromagnetické pole uvnitř, v rozsahu těla a také v poměrně širokém frekvenčním pásmu vysílá do okolí. Děje se to velmi jemně, při velmi nízkých napětích a tak byla tato skutečnost přehlížena. Jestliže umožníme tělu správnou preventivní životosprávou vytvářet takové el-mag. pole, jaké potřebuje, je zdravé, generuje samo takové frekvence, které ho chrání, frekvenční bio rezonancí průběžně eliminuje činnost parazitů, stejně jako to uměle dělají technické frekvenční generátory, zappery a plazmové generátory. Generuje takové frekvence, které podporují a možná přímo řídí elektrochemické procesy v těle. Zkrátka jsme dobře naladěni, jsme v rezonanci.

Pokud je životospráva chybná, tedy špatná potrava, špatné prostředí, málo pohybu, napětí, stres, negativita, chronická nespokojenost....., nemá tělo dobré podmínky pro harmonii, soulad, rezonanci, je rozladěné a v dizonanci, je oslabena imunita a otevírá se tak cesta nemocím, parazitům, degeneraci buněk a celých orgánů.

Nemusíme tomu všemu rozumět a studovat to, je to složité, to je práce pro odborníky. Co ale zvládneme a jsme schopni pochopit a realizovat je jednoduchý a jasný systém preventivní životosprávy. Pokud jsme ho nezavedli včas, nebo vůbec, dříve nebo později onemocníme a pak je komunikace s odborníky užitečná a pro uzdravení nutná. Tedy, dobře spravovaný organismus si pomůže sám, má např. parazita o frekvenci 245 Hz., vygeneruje tedy tuto frekvenci a parazita rezonancí omezí v množení. Pokud toho není schopen, může se do těla pustit tato frekvence uměle třeba zapperem atd. Pokud se neděje nic, nelepší se životospráva, neaplikuje se nějaký frekvenční generátor, parazit se přemnoží a způsobí škody, smrt... Škrkavka, kandida, tasemnice, vlasovec a tisíce dalších zájemců čekají na svoji příležitost.

Abych to shrnul, nemusíme studovat a bádát, obcházet lékaře, léčitele a poradce, stačí dobře hospodařit, dodržovat nějaká pravidla a pak jsme dobře chráněni, zaopátráni, tělo díky silné imunitě samo zvládá co je třeba, jsme zdraví, spokojeni, v dobré kondici.

Několik mužů v mém okolí nečekaně a rychle zemřelo ve věku 40 až 70 let. Trochu brzo, trochu mi to leží v hlavě. Výduť na aortě, mrtvice, infarkt, rakovina, plicní embolie.... Je mi 68 a připadám si zdravý, jenže to si oni připadali také, neměli žádné potíže, bolesti, varovné příznaky, neléčili se, nebylo proč. Několika ženám v mém okolí byla při preventivní prohlídce diagnostikována rakovina prsu o které neměly tušení, následovala operace, chemoterapie, ozařování, hormonální léčba, žádná sláva. Je toho najednou nějak moc. Většina z nich moji pomoc odmítla, i ty z rodiny, vždyť jsem geolog co vyrábí nábytek a pečce chleba, jak bych mohl vědět něco o těle.... Jsem zvědavý, jak to bude pokračovat. Víím moc dobře jak dopadla moje maminka i maminka mé ženy v době, kdy jsme ještě neměli informace a nemohli jim pomoci.

Občas mě někdo požádá o radu, jak z té pasti zvané nemoc, jak z ní ven. Málokdo mne poslechne, zdá se jim to divné, pít vodu, odkyselit se, držet půsty, méně jíst, odčervovat se, používat zapper a CDS, nejíst potraviny živočišného a pšeničného původu, cukr, potravinářské výrobky, nepít kávu a alkohol, nekouřit, vyhnout se stresům a napětí, ujít denně alespoň deset kilometrů, nebo si dopřát obdobnou fyzickou zátěž, udržovat si dobrou náladu a spokojenost atd., to jsou moc divné požadavky, má pak ještě život nějaký smysl, zbude ještě nějaká radost? A já se ptám, je smyslem života grilování, promiskuita, přejídání, opíjení se, pasivita u počítačů a televize, dramatické a úmorné vydělávání peněz a pak jejich podivné utrácení za škodlivé zbytečnosti....? Pan Vrchlický mi řekl téměř na všechny moje rady, že je to pitomost, že by se mu doma a kamarádi a v práci a všichni ostatní vysmáli, nebude se odčervovat, není přeci pes, nebude pít vodu a jíst salát před každým jídle, to se přeci pije pivo, není blbý..... Tak jo, odešel ode mne se svým nádorem spokojený, jak nepodlehli zase nějakému vypečenému šamanovi a chytrákovi, který by z něj časem, když nezačal hned, jistě tahal peníze..... Už jsem o něm neslyšel, ale moc bych na něj nesázel.

Organismus může dlouhodobě prosperovat a přežít jen v rovnováze. Tu si sám nastaví podle podmínek, ve kterých žije. Při porušení rovnováhy zavede rychle korekce, aby rovnováhu obnovil. Pokud to nezvládne, onemocní. Udržování nepřirozené rovnováhy někdy natolik přetíží nějaký orgán, že se zhroutlí a je-li životně důležitý, organismus umírá. Náhlé a rychlé změny v životních podmínkách jsou pro organismus



nebezpečné, nové nastavení rovnováhy se nemusí stihnout, podařit, zavést včas. Proto doporučuji všechny změny v životosprávě dělat pomalu, s výjimkou případů akutních onemocnění, kdy není času nazbyt a musí se spěchat.

Důležitá je kvalita vnitřního prostředí organismu, stupeň hydratace, kyselosti, množství potřebných živin, minerálních látek a ostatních komponent.... To vše závisí na kvalitě a množství potravy, kvalitě životního prostředí, množství a způsobu pohybu a asi nejvíce na duševní a duchovní kondici jednotlivce.

Nezdravotnických metod prevence a léčení nemocí je nepřehledné množství a stává se z toho byznys podobný metodám zdravotnickým. Orientovat se je obtížné, každý jsme jiný, máme jinou tělesnou a hlavně psychickou konstituci. Nahlédl jsem do nezdravotnických metod léčení zběžně, jejich seznam by byl dlouhý a výsledek? Všechny umělé fyzikální, chemické a mentální záležitosti považuji za problematické. Poznám je podle toho, že se za ně platí. Miluji přírodu neovlivněnou člověkem a učím se tam. Za podstatné věci nikdo zatím peníze nežádá. Pramenitá voda volně vytéká ze skály, vzduch je tu čistý a potrava zde rostoucí je také čistá a je jí potřeba jen málo. Je tu klid, ticho, žádné nepřírozené napětí a stres.

V léčení se nevyznám, zabývám se prevencí a při dodržování zásad preventivní životosprávy nenastávají nemoci a není co léčit. To je dobré, to učím ty, kteří mají zájem. Přejít na preventivní životosprávu má podle mého názoru rozhodující význam při léčení všech nemocí, především je důležité pít strukturovanou vodu, omezení nevhodných potravin a množství potravy a zavedení pravidelných půstů.

Viry parazitují v bakteriích, bakterie ve velkých parazitech jako je tasemnice, motolice, škrkavka, roup, svalovec, vlasovec atd. a ti zase parazitují v člověku, který často parazituje na Zemi. Jen doufám, že matička Zem není považována za parazita ve Vesmíru.

Piji tři litry pramenité, strukturované, čisté, měkké vody (S-vody) denně, velmi málo jím a dělá mi to prokazatelně dobře. Doporučuji to svým klientům, lidem, kterým pomáhám neonemocnět, nebo se uzdravit a pozoruji výsledky. Jsou skvělé stejně jako účinky diet a půstu. S-vodu odebírám z pramenů, kde volně, nepřetržitě vytéká, v Čechách je jich hodně. Nechal jsem udělat fyzikální i mikrobiologické rozborů těchto vod ve vodohospodářské laboratoři, abych měl jistotu, že voda je nezávadná. O vodách z těchto pramenů se stovky let říká, že mají pozitivní účinky, že jsou léčivé. U pramenů potkávám velmi zajímavé lidi, někteří z nich jsou léčitelé, mají pozoruhodné zkušenosti a pozitivní účinky vody potvrzují. Pít S-vody v množství až tři litry denně prokazatelně nepřináší žádná rizika, nejsou tu žádné pochybnosti. V literatuře se lze dočíst, že S-voda díky své struktuře dobře vstupuje do organické hmoty, do buněk a čistí je, odplavuje co tam nepatří, podporuje metabolismus, nezpůsobuje otoky, snadno ji tělo vylučuje.... Nemám k dispozici zařízení pro vědecký výzkum a odborné bádání na potřebné úrovni a tak mohu spoléhat jen na vlastní zkušenosti, instinkt a výsledky jednoduchých pokusů, které jsou nezpochybnitelné. Výsledky jsou mimořádně dobré, pít S-vody je jednoduché a laciné, voda je zdarma a zaplatit je třeba jen za její stočení do vhodné nádoby a dopravu na místo určení. Lidé si ji mohou sami opatřit, nebo o tu službu někoho požádat, prameny jsou (zatím) volně přístupné.

S-voda pročišťuje a tak snižuje toxickou zátěž organismu, v čistém, dobře zavodněném prostředí jsou podmínky pro existenci parazitů, nemocných a rakovinných buněk horší, nedaří se jim. Biochemické procesy probíhají lépe a projevuje se to vše na lepší kondici člověka a na ústupu negativních stavů těla i mysli, únavy, indispozic a nemocí. Po létech praktických zkušeností bych mohl uvést mnoho případů rychlého, nezpochybnitelného a jasně patrného pozitivního účinku S-vody bez nutnosti cokoli dokazovat, vysvětlovat, obhajovat a vést nekonečné spory a diskuse. Zlepším-li životosprávu,lepší se kondice a odolnost, posílí se obranyschopnost organismu a universálně se posílí tendence neonemocnět, nebo se uzdravit.

Užíval jsem a doporučoval lidem zapper, plazmový generátor, vyšetření bio frekvenční rezonancí, užívání CDS, některé přírodní i umělé látky k léčení i prevenci, k odčervení....., ale výsledky byly pochybné,

nejasné, někdy velmi dobré, někdy žádné, rizika negativních účinků velká a cena často nepřiměřená. Už to dělám jen ve speciálních případech. Od jisté doby lidem radím jen opatrný nácvik půstů, pití S-vody, dostatek mírného, přirozeného pohybu každý den, cvičit pro sílu, pružnost a rozsah pohybů, nejíst potraviny živočišného a pšeničného původu, cukr, potravinářské výrobky a stimulanty (alkohol, káva, čaj....), omezit příjem hmotné potravy, případně nejíst vůbec, žít na venkově v čistém, klidném prostředí, vyhýbat se situacím, které způsobují napětí a stres, snižovat všestranně spotřebu a závislost..... A je-li to zapotřebí, tedy když se nedaří některé zlovyky a nemoci takto potlačit, pak použít některou z metod působení na buněčnou paměť, kterou nejsme schopni sami vědomě ovlivnit. Mám na mysli metody reconnection, théta healing, působení kvantového pole Matrix a další, které využívají prostorovou (vitální, universální..... energii). Velmi užitečný je také pobyt, stačí občas několik hodin, v energeticky bohatých místech kolem pramenů, nebo výjimečných lidí. Pozitivní, posilující a léčivý účinek je většinou jasně patrný.

Víme vše, víme jak na to. Co budeme dělat? Vše nezvládneme, vybereme si co zvládneme. Třeba pití S-vody a pak se uvidí, ubereme masa a přidáme zeleniny, naučíme se dělat saláty a taky je jíst před každým vařeným jídlem, naučíme se spát na zádech hlavou k severu....., a život, kondice se začne pomalu měnit..... Stále je tu otázka jaký smysl má naše konání a život. Ovládat se, neztratit víru, spokojenost, klid a laskavost. Být soustředěný na eliminaci utrpení, násilí, zla. Krok za krokem vylepšovat sebe a pomáhat vylepšovat okolí, dělat dobrou náladu, neškodit, dobře vychovávat děti a nezištně pomáhat těm, kteří to potřebují, pokud je to v našich silách..... a tak postupovat do čtvrté dimenze, o to jde.....

Je mi jich líto. Mají sny a iluze, podléhají emocím a nezdarům, mají bolesti, jsou nemocní a umírají, často bez účinné pomoci a zbytečně. Tolik od světa a od života očekávají a tak málo jim dává. Neúspěch a zlé podmínky je vedou k únikům a do slepých uliček všeho druhu. Jsou nezaměstnaní a bez naděje, bez prostředků a opuštění, bez vyhlídek na zlepšení, na obyčejný, radostný život v obyčejné rodině, obci.....

A situace se nelepší, zhoršuje se. Jaké to má řešení? Sebevražda, zločin, revolta? Mladí nezaměstnaní bez budoucnosti. A ti zaměstnaní? Plat jim stačí na jídlo, oblečení a bydlení v podnájmu, nebo na ubytovně. Jak mohou založit rodinu? To jsme se dopracovali k podivným koncům.

Nelíbí se vám, jak se svět vyvíjí? Nemoce, nehody, neshody, konflikty, obezita a hladomory, války, bohatá elita a jinde zoufalá bída, stupidní kultura, politika, náboženství, ničení přírody....., a cítíte se bezmocní?

### **TAK OMEZTE SPOTŘEBU !!!**

Zbytečně neutrácejte těžce vydělané peníze, omezte spotřebu potravy živočišného a pšeničného původu, cukru, tuků, jedovatých průmyslových potravinářských výrobků, jednejte, myslte a komunikujte pozitivně bez stresů a napětí, hýbejte se, odejděte od televizí a počítačů, z měst, buďte spokojení a laskaví, žijte na venkově, v přírodě, pěstujte zeleninu, ovoce, chovejte slepice, necestujte a netelefonujte zbytečně, naučte se držet půst, pijte pramenitou, strukturovanou, měkkou vodu, vychovávejte dobře děti, věnujte jim čas, zabývejte se tím, čemu říkám **preventivní životospráva.....** a všechno se zlepší nejen u vás, i u vašich přátel, sousedů, na celém světě. Víme vše, stačí jen konat.

**www.kolinger.cz.**

ZPOMALME,  
OMEZUJME SPOTŘEBU, ČEHO? :  
**ZBOŽÍ, ENERGIE, JÍDLA, INFORMACÍ, PENĚZ, ALKOHOLU, KÁVY, CUKRU, DROG, STRESU, SEXU.....**

Není třeba dotahovat věci do extrémů, tato doba to miluje, já ne. Extrémy jsou škodlivé a nebezpečné. Život úplně bez peněz, elektřiny, jídla, sexu, civilizace, „zábavy“, v úplné samotě a izolaci, nebo naopak v přepychu se spoustou luxusního harampádí a služebnictva, to ne. Já mám rád rozumné optimální minimum, od nepaměti chválenou a doporučovanou zlatou střední cestu. Že je to nuda? To si tedy

poopravme měřítka a srovnajme si v hlavě je-li zábava cpát se masem, kouřit, chlstat a pak je-li zábava umřít ve čtyřiceti na rakovinu.....

Kdo chvíli stál, teď stojí opodál. A opodál je dobře, chvíli jsem stál a dav odešel se svým hlukem a smradem, už je klid a čistý vzduch. Dobře, že jsem chvíli stál.

Lidé často těžce, ve špatné společnosti, ve špatném prostředí a ve velkých stresech pracují aby vydělali peníze, za které si nakoupí jídlo, které je poškozují a spotřební předměty, které nepotřebují, ale chtějí je mít, protože je mají ostatní..... Napodobují a drží krok se sousedy a známými, drží jakousi nesmyslnou hmotnou úroveň a při tom nemají čas pro partnera, rodinu, děti, vzdělávání, pohyb, pro základní péči o sebe. Jedí dorty, bílé housky a knedlíky, maso, grilují, pijí kolu a alkohol, civí na televizi napjatí u nějakého akčního nesmyslu a pak jsou nemocní, trpí a předčasně umírají. Jedou příliš rychle autem aby stihli začátek představení a zabijí se v zatáčce, to je dnešní styl. Vše je důležitější než zdraví, dobrá kondice, klid, spokojenost a laskavost a pak se smysl existence zákonitě vytrácí a lidé jsou nejen nemocní, ale také nespokojení, unavení, bez nálady.....

Jak se lidé chovají a co říkají je na hony vzdáleno, většinou, od prosté reality. Abych uspěl, musím z jejich chování a slov vybrat , vydestilovat tu realitu a s tou počítat. Ze změti lži, podvodů, iluzí, emocí a zbožných přání, která se nikdy nevyplní si vybrat skutečnost a to je velmi užitečné umění.

Pokud se podařilo někomu žít velmi kvalitně, vitálně a s dostatkem, nebo dokonce přebytkem energie – a bez jídla a nápojů, jen s pitím vody, nebo i bez ní, vyvrací to základy současné vědy a spotřební společnosti. Ono se to podařilo už asi padesáti tisícům lidí na celém světě a když se to nyní podařilo i mě, nezbývá mi než uvěřit a přiznat, že lze žít bez příjmu hmotné potravy a tudíž bez nutnosti pracovat, vyrábět, vydělávat peníze a nakupovat, ničit přírodu zemědělstvím, vyrábět průmyslově škodlivé chemikálie, potraviny a rozvíjet zdravotnictví, které má vzniklé škody na zdraví zachraňovat..... Je evidentní, že transmutace funguje, že hmota se může měnit na jinou hmotu, že všudypřítomná energie v prostoru se může využít v těle člověka, ať už přímo, nebo tak, že se transmutací zhmotní, promění na potřebnou hmotu. Nejen že mám dost energie, mnohem víc než když jsem jedl, ale opustily mne i zdravotní potíže, o kterých se všeobecně soudí, že jsou nevléčitelné. Cukrovka, vysoký tlak, dna, tinitus, neuropatie..... Většina lidí nevěří, chtějí důkazy. Moje lékařka je přesvědčená, že jsem se uzdravil díky jejím schopnostem a účinku léků, které si už dávno nevyzvedávám a recepty házím do koše. No to je jedno, stejně už k ní nechodím, nepotřebuji to. Někdy se najím jak jsem byl zvyklý, pochutnám si a je mi pak špatně. Takže se to stává už jen zřídka.

Přechod na výživu prostorovou energií mne poněkud vzdálil současné realitě. Obtížně komunikuji s lidmi, lépe řečeno nemám o komunikaci zájem. Co kolem sebe vidím mne netěší a tak se uzavírám ve svém mikroklimatu. Nemám potřebu něco někomu dokazovat, mám potřebu pomoci zdravým v prevenci a nemocným k uzdravení, ale narážím na překážky, které mi nedělají radost. Jídlo je pro lidi základní, dobře přístupná rozkoš a život bez jídla je pro ně nepředstavitelný. Návlek, spočívající ve studiu, konzultacích a prodlužujících se půstech nezvládají ani když už jde bezprostředně o život těžce nemocným. Řekl bych, že stará spotřební civilizace zaniká a rodí se nová společnost nezávislých. Kdo se nepřizpůsobí, má smůlu. I když také asi není špatné řešení - naplno si užít jak jsme zvyklí a pak, třeba poněkud předčasně, skončit. Každý se může svobodně rozhodnout, pokud je dobře informován, je to jistě užitečné, být dobře informován a mít možnost výběru.....

**Prošel a zkusil jsem za léta zájmu o zdraví a nemoc mnoho. Od prosté standardní dietetiky, složitější makrobiotiky až po ájurvédu, agni jógu, čínskou medicínu, homeopatii, MMS a CDS, frekvenční bio rezonanci, reconnection, théta healing, doteky kvantového pole, léčebný kód a jiné. Závěr po čtyřiceti letech praxe? Dobrá preventivní životospráva. Jíst málo, nebo vůbec, vyhnout se potravě živočišného a pšeničného původu, cukru a potravinářským výrobkům, nepoznat napětí a stres, být v dobré náladě a společnosti a když není taková společnost po ruce, tak být raději sám, dost pohybu**

**v přírodě každý den, nepracovat, ale hrát si a jakmile se hra změní v pouhé vydělávání peněz, tak pryč od toho, být nezávislý, spokojený, laskavý, umět se ovládat, žádné násilí, žádní paraziti, pít vodu z dobrého pramene, nepodléhat debilní akční pseudokultuře, nesledovat zprávy, média a snažit se odpoutat v co největší míře od vši virtuality a spotřeby všeho druhu, to znamená jak už jsem uvedl, být co nejvíce nezávislý. Není toho zas tak moc, když se to vešlo do jednoho odstavečku.**

Nutnost pracovat, platit povinné daně a povinná pojištění - je sporná. Do jisté míry z nás tyto povinnosti dělají po celý život rukojmí, neřku-li vězně a otroky jakéhosi soukromo-státního systému. Už nepotřebuji, aby mi někdo organizoval život. Je otázka jak se z tohoto systému dostat, jak být svobodným člověkem, nezávislým a nepodléhajícím..... Ve stáří je to snadné. Staří už nikoho nezajímají, nedá se na nich nic vydělat a optimální je pro zmíněný systém úmrtí. Ale co mladí? Co jim poradit? Musí si poradit sami, já už to nevymyslím a kdož ví, jestli o nějaké rady stojí stojí.

Jídlo je zlozvyk stejně jako kouření, nebo konzumace alkoholu. Jakékoli jídlo mě poškozuje, dietetika a dietologie jsou ztrátou času, jsou k ničemu stejně jako všechno ostatní kolem potravy a kolem zdravotnictví, kdyby se lidé necpali jídlem, byli by zdraví a nepotřebovali by léky a lékaře....., zní to jako nesmysl a kdybych to nezažil, nevěřil bych. Už dost dlouho nejím a piji jen vodu, všechny neduhy mne opustily a cítím se skvěle, nikdy jsem nebyl v lepší kondici a nejen že na jídlo nemám chuť a nemám hlad, ale je mi až odporné, stejně jako třeba cigarety a kouř z nich – a to jsem kdysi kouřil....., stejně jako jsem kdysi normálně jedl.....

Ve stavu nezávislosti (na penězích, zaměstnání, jídle a pití krom vody a všech ostatních, především hmotných potřebách) se mi naskytla otázka co dělat se získaným časem. Ve stavu inedia se potřeba spánku podstatně snížila a také ubylo mnoho činností a zlepšila se kondice, takže zbylé aktivity jsou rychle hotovy a co pak? Konečně je čas na věci, o kterých se v běžném životě soudí, pokud si jich vůbec někdo všimne, že nejsou potřebné, nebo že na ně prostě není čas. Dlouhé pěší túry a výlety do přírody, cvičení a posilování (jóga atd.), automazáže, ne že masírujete své auto, ale sebe, meditace a pomoc potřebným v různých podobách, péče o tělo, dům, zahradu, četba, studium a vědecká práce, výzkum, kompilace a pokusy, muzika a zpěv atd.

Uvážím-li, kolik lidí a kolik času a sil věnuje výrobě surovin na potraviny, potravin, spotřebního zboží na jejich přípravu, pohostinství a následně kolik lidí pracuje ve farmaceutickém průmyslu a zdravotnictví, které zachraňuje následky jedení, nacházím, že o práci a také o mnoho utrpení by lidé přišli, kdyby přešli do stavu inedia.

Když se nějaký organismus dostane do podmínek pro něj nepříznivých, na příklad má nedostatek potravy, buď zahyne, nebo to místo opustí a najde si jiné. Pokud člověk drží dlouhý půst, udělají paraziti totéž. Zahynou, nebo odejdou hledat lepšího hostitele. V každém případě již neškodí.

**Omezení příjmu potravy, nebo úplné ukončení** vede přímo k uklidnění, potlačení hyperaktivity, i sexuální, chuti na alkohol, drogy a stimulanty všeho druhu, potlačení násilí, agresivity, roztěkanosti, iluzí a emocí ve všech směrech. Roste schopnost soustředění, koncentrace na zvolené téma, klesá potřeba spánku a k dispozici je nečekané množství času. Všechny negativní aspekty života se ztrácejí, na příklad chuť sledovat negativní zprávy, negativní média, to jsou skoro všechna a všechnu ohavnou, stupidní pseudokulturu plnou násilí, hrubosti a vulgarity..... Zcela se mění pohled na svět, na společnost, finance, výchovu, bydlení, cestování. Vše se zjednoduší, zlevní, vyčistí, žádné stresy, zbytečné napětí, žádní paraziti, žádné zdravotní problémy, dokonalá fyzická i duševní odolnost, kondice a nálada, člověk je bez omezení a výjimek zdravý, spokojený a laskavý. Odpadají nákupy, vaření, uklízení, používání toalety, ubývá praní, člověk je čistý, nepotí se, nezapáchá..... S údivem a jinýma očima sleduji, co všechno lidé dělají, jak musejí pracovat mnohdy za potupných a zdraví škodlivých podmínek, aby si za vydělané peníze pořídili cosi, co je jen poškozující a ničící, nejen alkohol, cigarety....., ale i příšerné jídlo, auta, oblečení, dovolené..... Projíždím krajinou, kde jsou pole a továrny produkující zbytečnosti, projíždím městy, kde

lidé bydlí v betonové pustině zcela odtrženi od přírody, sledují, co se učí děti ve školách a v čem napodobují rodiče a jsem zděšen. To je cesta do pekel. Do jakých, že přeháním? Podívejme se na statistiky jak roste výskyt násilí, rozvodů, sebevražd, nehod, rakoviny, cukrovky..... To je jedna velká pohroma, složitost, neřešitelná spleť problémů. A naproti tomu naprosto jednoduché a universální řešení – omezení příjmu potravy. Ale nikoho to nezajímá. Jsme závislí, ztročeni spotřebou, zblblí nekončícími hmotnými potřebami. Ale pozor, změny je třeba dělat pomalu, citlivě, rozvážně pozorovat co se děje a nejlépe mít někoho zkušeného po ruce.....

Člověk nezatížený jídlem a jeho trávením, cizorodou hmotou v těle, má úžasně množství energie a dokáže ji pozitivně a plně využívat. Je nezávislý, odolný, nezotročitelný a nezneužitelný. Nemá potřebu pracovat, zvláště ne pro někoho a za peníze. Má někdy jen potřebu si hrát. Zrod tohoto člověka je začátek konce všech vyřídudů, násilníků, válečníků, politiků, podniků, podivných podnikatelů, obchodníků a současných institucí. Zaniknou, budou zbytečné, odumřou na nezajem publika a nic jim nepomůže, nebudou mít odbyt na svoje nesmyslné produkty. Planeta a lidstvo se začne čistit, obrozovat a zbavovat karmické zátěže ze všech hrůz, co dokázali lidé napáchat, dokud se cpali jídlem, masem, tukem a cukrem a znečišťovali Zem svými tělesnými a duševními exkrementy. Přelidnění jsme proto, že žijeme blbě a musíme se sem stále vracet. Rozumíme? Víme co je karma a reinkarnace? Víme to?

Tušil jsem to a směřoval jsem roky k nezávislosti, především té základní, na jídle. Ale tak velký pozitivní účinek, pokrok, poznání, perspektivu a změnu jsem nečekal. Jen málokdo to chápe. Smějí se mi, jsou lhostejní, ignorují co sděluji, nebo jsou agresivní, plní zášti a zlých emocí. Většina. Ale jsou výjimky, lidé otevření, citliví, pozorní a reaktivní, schopní vytušit obrovskou příležitost a učit se, hledat konečný cíl a nalézat. Jde o to jaký máme cíl, co chceme a jak moc to chceme, jak jsme na cíl soustředění, jaká je naše schopnost soustředění, náš energetický potenciál a vytrvalost. Soustředění na osobní rozvoj s cílem splnit své poslání. O jaké poslání se jedná se dozvíme intuicí a instinktem - pokud máme takovou životosprávu, která rozvoj instinktu a intuice umožňuje.

Bytí bez jídla nám pomáhá objevovat a rozvíjet naši osobnost, vnitřní já, pomáhá nám nalézt a splnit poslání, se kterým jsme přišli na Zem, splnit ho tak dobře a v takové míře, abychom se sem už nemuseli tolikrát vracet, abychom se konečně nemuseli vůbec vracet..... Žádné další reinkarnace. A když, tak na vlastní žádost – k ochraně a pomoci lidem, této planetě.....

**Stav inedia** je stavem zvládnutí instinktů a toho je schopen jen člověk (některý), nikoli zvíře, živočich. Proto člověk-inedian bez hmotné potravy přežívá a živočich umírá. Všichni lidé by mohli být nezávislí na hmotném světě, začíná to potravou, všichni mají schopnost zvládnout instinkty, které mají společné se zvířaty, ale jen někteří (úsvit nové civilizace), to dělají. Naštěstí nás přibývá. Není možné nejíst a využívat prostorovou energii, pokud se nez bavíme všeho násilí, hrubosti, arogance, negativity, iluzí, emocí, zavádějících představ a potřeb – takže tady to začíná, jinudy cesta nevede.

**Budoucnost i minulost jsou iluze vnímané z okolí. To není živé. Živý je ten okamžik, co právě je. Ale o budoucnosti a minulosti bychom měli mít velmi přesnou a propracovanou, promyšlenou představu, abychom v té živé současnosti nechybovali a jednali zkušeně podle minulosti a předvídavě podle budoucnosti. Úspěšní lidé většinou plánují desítky let dopředu, tedy ti spokojení, zdraví, laskaví lidé. Těm se daří, mají dlouhodobý program, vizi, na kterou jsou dlouho soustředění a ona se proto zhmotní. Ale jak se zrychluje vše, lidské vědomí je roztříštěné, lidé jsou nesoustředění, přeskakují, přepínají kanály, zájmy, partnery, povolání, nevědí čí jsou a která bije....., není na ně spoleh. Blbnou.**

**Ve stavu inedia** a hlavně při přechodu do něj je trochu problém s teplem, nebo chladem. Je třeba se dobře oblékat a dobře v zimě topit, v létě chladit. Když jsme na druhém břehu a již nemusíme jíst, jak teplo, tak zima nás potěší, pohladí. Totiž, mění se vnímání, protože se měníme celí, vnímání - vědomí - duchovní úroveň....., není to žádná věda, jen to dobře promyslet, pochopit, přijmout.....

**Jediná obrana** mojí, i Vaší osoby, rodiny, obce, národa, národů.... proti mocenským zájmům chamtivých mocných, kteří nás využívají a současně ničí, **je být nezávislí**, stát se nezávislymi, nepotřebovat jejich zboží, jejich služby....., vše co nám nabízejí a co nás ničí po celý produktivní život a pak nás to rychle pošle do hrobu. Stresy, chemikálie, konkurence, soutěživost, pseudokultura, negativní, dráždivé a tragické zpravodajství, svinstva a média všeho druhu.....

Být šikovný, pracovitý a dobrý hospodář je něco jiného než nešikovný, líný, nešetrný ignorant. Takový by neměl nikde parazitovat a žít na úkor těch schopnějších.

**V dualitě** se skrývá nebezpečí, nejistota, je to nespolehlivé prostředí, protože je v ní ke všemu dobrému opak, zlé, a my nevíme, co z toho potkáme, kde na nás kdo a co číhá a chystá se k útoku, to je neustále stresující stav bojuj nebo uteč, stále se něco řeší, jak se rozhodnout a pak se zas čeká jak to dopadne, dobře nebo špatně....., je tu podezření, že rozhodnutí nebylo správné..... To je chronické napětí a stres.

**Jednota a celistvost** je spolehlivá, klidná, bez napětí a stresů, je jasno. Dobrému vše dobré. (Tak chválení jsou nevinní a sviním se vše zasviní).

Další vědecko-technický pokrok už je lidem jen ke škodě. Všeho moc škodí. Někdy je dobré postupovat vpřed, někdy je dobré se vracet. Materiální stránka života byla přeceněna a konzumní civilizace spěje k tragickým koncům. Spotřebitelé hynou na hromadě svého jedovatého odpadu, otráveni svou jedovatou potravou, kulturou, prostředím, agresivitou, nespokojeností, negativitou a náladou.

Nemám zájem muset cokoli. Musení je omezení osobní svobody, která je mi svatá. Dělam jen to, co uznám za vhodné, příjemné a užitečné. Jíst, tělesně pracovat, vařit, nakupovat, cestovat, sportovat, milovat, řídit auto, poslouchat řeči na jakémisi semináři, nebo tam řečnit.... mohu, ale nemusím. Tak je to dokonalé.

Každý stroj, každé zvíře člověk občas očistí a poskytne mu potřebnou péči, odpočinek a údržbu, jen sebe žene v divokém tempu a bez zájmu o své základní potřeby, jen se cpe jedovatým jídlem a lije do sebe jedovaté nápoje plné chemikálií, cukru, alkoholu.... Pak chodí k lékaři, nechá si z těla vyndávat poničené orgány, cysty a nádory, jí antidepresiva, trpí a předčasně končí. To je opravdu velmi rozšířené a politováníhodné chování. Každé auto má servisní knížku a v ní předepsané kontroly a údržbu, člověk – nic. Jede, dokud se nezadře.

Tato společnost je zblblá elektronikou, lidé civí na displeje svých chytrých přístrojů, místo aby žili v reálném světě a tak jim život uniká pod rukama, čas plyne a pokud je strávený ve virtualitě, je prakticky k ničemu. Syn jel na světovou výstavu a požádal mne o zapůjčení kamery. Řekl jsem mu, chceš-li z toho něco mít, neber kameru, dívej se a vnímej přímo, ne zkrz nějakou trubku. Vzal kameru a natáčel. Pak řekl, nic jsem z toho neměl. A na mnohahodinové záznamy se nikdo nikdy nepodíval, není na to čas. Zabývejme se živým, ne zachyceným a zabitým, nezabíjeme současnost jejím záznamem, paradoxně nám unikne.

Toužil jsem dlouho po nezávislosti, to je - potřebovat co nejméně. Být zdravý, tedy nezávislý na zdravotnictví a léčiteli, žít v dobrých vztazích a tak nepotřebovat soudy a psychoterapeuty, mít dům, zahradu, sad, auto a nemuset tak nakupovat zeleninu, bydlet v podnájmu a jezdit hromadnou dopravou, vědět a nepotřebovat tak poradce atd. V mnoha směrech je to postup směrem k minimalizmu. Pokud jde o jídlo, je to velmi zajímavé. Začal jsem držet jednodenní půsty, pak jsem je prodloužil na tří denní a týdenní. Když i to nebyl problém, nejedl jsem 30, 40, 60 dní a sledoval svou váhu. Kupodivu byla na optimální úrovni, tedy i po dlouhé době, kdy jsem pil jen vodu, již neklesala, přesto že jsem trávil dny velmi aktivně tělesnou i duševní činností. Badatelé se nezávislost na jídle pokoušejí vysvětlit různými způsoby. Myslím že není třeba mluvit o rozšířeném vědomí, o Bohu, transmutaci, kvantovém poli, kvantové fyzice a dokonce biologii a vírech vitální, všudypřítomné energie....., mě stačí, že to spolehlivě funguje. Uvedu několik pokusů o vysvětlení.

Stav inediata, člověka, který nejí, vyplývá z rozšiřování sféry Vědomí, ve které žije. Ideální inediat

nepotřebuje jíst k tomu, aby jeho tělo perfektně fungovalo, nekonzumuje žádnou potravu a k výživě těla potřebuje pouze vzduch.

Mnoho nejedících pije čas od času vodu, čaj, kávu nebo jiné nápoje. Někteří z nich, s cílem uspokojit svoji chuť, snědí jednou za čas kousek čokolády, sušenky, sýru, křenu, nebo něčeho jiného. Stav nejedení nevyžaduje žádné asketické praktiky pro tělo.

Trvalé nejedení, inedia, jsou stavy, které se obvykle objevují jako vedlejší efekt rozšiřující se sféry Vědomí. Avšak je mnoho případů, kdy se tento stav objevil nečekaně a trval měsíce nebo roky.

Stát se inediátem nebo breathariánem je následkem (často vedlejším efektem) cesty rozšiřování sféry Vědomí, ve které osoba žije. Inedia a breathariánství jsou spíše charakteristickými rysy životního stylu a nejsou omezené jen zastavením příjmu veškeré potravy. Protože se inediát nebo breatharián osvobodil od potřeby živit svoje tělo, může si zvolit, jestli jíst nebo nejíst. Ale jedna věc je jistá, skutečný inediát nebo breatharián nepotřebuje jíst, aby jeho tělo fungovalo normálně a jí případně jen pro zajímavost, ze zvědavosti, pro uspokojení chuti.....

Všudypřítomná energie, ať už nazývaná jako prána, qi, ki, orgon, tekuté Světlo nebo jinými názvy, udržuje organismus člověka, který nejí. Lidské tělo může být napájeno pránou, když podvědomí (které řídí tělesný metabolismus a utváří fyzické tělo) získává dovednost transmutace všudypřítomné prány k uspokojení potřeb lidského těla.

Ze všech různých organismů je lidské tělo tím nejsložitějším, celistvým a samo-řídícím energetickým systémem. Je složité a v mnoha ohledech je neprobádanou počítačovo-mechanicko-chemickou formací, ovládanou mozkem s plným rozložením magnetického, elektrického a gravitačního záření. Tento složitý stroj může být adaptován na všechny možné podmínky života na Zemi, když je mu dán dostatek času a rozvíjí se správným způsobem.

Nemáme plně prozkoumaný energetický systém lidského organismu. Jedním ze způsobů napájení lidského těla je energie a látky vytvářené chemickou a fyzickou továrnou těla (vylučovací a dýchací systém). Kromě tohoto napájecího systému je tam ještě další, rezervní, nebo možná hlavní, ale převzal záložní roli, který je schopný přeměnit dostupnou energii přímo. Tento napájecí systém transmutuje energii přímo ve hmotu a tak je tímto způsobem zajištěno vše, co organismus potřebuje. Je proklamováno, že klíčovou roli v tomto procesu hraje šišinka (epifyza). Tato hypotéza je potvrzena výzkumem, provedeným na některých lidech, kde CAT skenování ukazuje na významné rozšíření této žlázy. Šišinka řídí mechanismus přímé energetické výměny mezi buňkami organismu a okolím (ve skutečnosti k tomu dochází na sub-atomové úrovni).

Jedno z čistě vědeckých vysvětlení, které pochází z nukleární fyziky, říká následující: organismus se skládá z tkání, které jsou tvořeny z chemických molekul a dále tyto molekuly jsou tvořeny z atomů. Atomy se skládají z elektronů a protonů, které jsou tvořeny z menších částic. V důsledku tohoto pátrání po původu částic dosahujeme bodu, kde neexistuje hmota. Tam nalezneme jen něco, co bychom mohli nazvat vibračním vírem energie. Toto je známo tak dlouho, jak dlouho existuje historie, pod různými názvy, jako například prána, orgon, světlo..... Od těchto definic pochází "žití ze Světla" nebo "výživa pránou". Všechna hmota, která existuje ve Vesmíru, včetně lidského těla, se skládá z vírů vibrační energie. Lidské tělo je nejznámější, důmyslný, programovatelný a zároveň samo-řízený elektronicko-fyzicko-chemický „stroj“ s centrálním řídicím systémem, zvaným mozek. V mozku jsou centra, která regulují tělesnou energii a chemii (hlavně epifyza a hypofýza). Tímto způsobem a za pomoci těchto vírů energie organismus žije a buduje sám sebe.

Je možné udělat následující pokus. Dám si pár jednodenních půstů. Opakuji, půst je stav, kdy nejím a piji jen měkkou, pramenitou, strukturovanou vodu. Pak zkusím půst prodlužovat na tři dny, týden, měsíc a déle a sleduji svou váhu. Pokud neklesne pod optimální hranici a cítím se dobře, zkracuje se doba spánku, mizí únava a mám příjemný dostatek energie, jsem silný a spokojený, pak už nemusím jíst vůbec. V opačném

případě se k jídlu podle potřeby vracím. Při těchto pokusech by neměla nastat únava, špatná nálada a váha by neměla klesnout pod bezpečnou hranici, to je výška v centimetrech mínus sto a mínus dalších přibližně 10%. Takže když na příklad měřím 180 cm., tak je to 80 mínus 10% (to je 8), tedy minimální bezpečná váha je 72 kg. Někdy to může být i trochu méně podle konstituce. Pokud váha klesne pod tuto hranici, může dojít k poškození těla a je třeba jíst tolik, aby se váha držela na této hranici, nebo těsně kolem. Samozřejmě je kdykoli možné jíst více a mít po několika hodovacích dnech zase příjemných sto kilo.

Nikdy jsem se za 70 let nesetkal v praxi s nějakým výrazným násilím, domácím, veřejným, zločinným, nepotkala mne žádná tragédie, nikdo nikoho v mém okolí nezabil, neviděl jsem mrtvého ani žádnou zbraň jak zabijí, asi to není tak častý úkaz. Tak mi prosím někdo vysvětlete, proč jsou toho plná média, filmy, zprávy, literatura, televize, rozhlas a internet, všude samá hrůza a neštěstí, zločin, tragédie a smrt. Jak to může někoho uspokojovat? Proč to lidé konzumují, takovou hnuskulturu a proč ji vyžadují? Asi degenerace pokročila a tato civilizace nezadržitelně spěje k zániku. Objevuje a tvoří se stále víc odporného, zlého a vyžaduje stále víc námahy a pozornosti se tomu vyhnout, nepotkat to a nenechat se tím poškodit. Proto žádná média. Nevím, čím mne v následující vteřině zděsí a otráví. Proto jen vybraná společnost, nebo samota.

Jak je to jednoduché. Občas se potkám s lidmi, nenakupují, nejím.... Piji vodu, chodím a medituji v přírodě, čtu, píši, odpočívám a cvičím ve své pracovně a na zahradě, zřídka opouštím náš dům a zahradu, necestuji.... Máme právo se odpojit od hmotného světa, nic nechtít, nebrat, nepotřebovat, nedávat, nic nedělat, nic nevysvětlovat, v samotě mlčet, odpočívát. Opouští mne na nějaký čas nejen nadšení i zájem, odpočívám.

Příklady táhnou. Zním muže, který před léty odešel do samoty, bylo mu tehdy 70 roků, s prací skončil, rodina byla dobře zajištěna, děti dospělé, všichni samostatní a nezávislí. Už ho nepotřebovali. Nejí a pije jen vodu. Žije, chodí a medituje v přírodě, občas ho někdo navštíví a požádá o pomoc, nikoho neodmítne, času má dost. Neléčí, neradí...., jen inspiruje, vysvětluje, vypráví, předává zkušenosti, informace a jde příkladem. To je vše. Chovám k němu hlubokou úctu.

Snadno lze ztratit cestu, orientaci, zabloudit. Fyzicky, duševně, ve vztazích..... Proto je užitečné a bezpečné mít dobré mapy a umět v nich číst, mít dobré průvodce, soustředěně se držet dobře vybrané trasy a neriskovat. Malá nepozornost a malá příčina může mít tragické následky. Pokud se vše daří a člověk si na to zvykne, nastává, nejčastěji u mladých, nebezpečná ztráta pozornosti, pocit euforie, vlastní schopnosti a nezranitelnosti..... a pak přichází náraz, havárie, rychlé procitnutí, nevratné škody.....

## PROČ JSME TAK ČASTO NEMOCNÍ?

**Stále opakují cosi o životosprávě a stále bez výsledku.** Stále navštěvujeme lékaře, užíváme antibiotika, je nám zle a musíme ležet, kašleme, jsme zahlenění, opakují se nejrůznější záněty a infekce, bolí nás klouby, hlava, nemůžeme dýchat, jsme unavení a bez nálady, dospělí i děti, sotva se z toho dostane jeden, už jsou postižení další a je to běžné. Také umírání našich seniorů není žádné sláva. Rakoviny, mrtvice, infarkty.... Jak je to možné, když toho tolik víme, když máme k dispozici moderní i alternativní medicínu, chodíme na pravidelné kontroly, užíváme zapper, CDS a další novinky, zbavujeme se parazitů....., jak je to možné?

Věk odchodu do důchodu už se blíží věku reálného dožití. V mořích rostou ostrovy PET lahví, igelitu, polystyrenu a fekálií a na pevnině se leckde nedá dýchat..... Co se to děje? Jak to, že jsou tu stále války, hladomory, epidemie a hrozí pandemie.....? Proč se situace globálně zhoršuje, když pokrok vědy a techniky by to měl všechno globálně zlepšovat? Těch nezodpovězených a dost závažných otázek je nějak moc.

Vynecháme války, moře a hladomory a začneme u nás doma, kde je mír a všeho nadbytek.

**Stejně, jako se nesmyslně prohlubuje rozdíl mezi chudými a bohatými, tak se vzdaluje úroveň**



**vědomostí, poznání, výsledků vědy a techniky a naše schopnost a vůle to vše využít. To je pozoruhodný a sebevražedný stupeň ignorace.**

Jde do tuhého. Nepřežijeme důstojně a spokojeně, když se nezměníme.

### **Jak postupovat v případě vážného onemocnění.**

1. **Využít služeb zdravotnictví**, diagnostiku i léčbu, ale některé léčebné zákroky jsou zbytečné, příliš invazivní a málo účinné, takže člověka spíše poškodí. Mám na mysli některé operace, chemoterapii, ozařování, hormonální léčbu a řadu léků..... Neblahou roli ve zdravotnictví hrají soukromé finanční zájmy farmaceutického průmyslu a zdravotníků. Při léčení se tak nesleduje výhradně zájem uzdravit pacienta, ale také zájem vydělat na tom co nejvíce peněz a to je zlé a nebezpečné. Proto je dobré se trochu vzdělávat a zajímat se, vědět, kde se poradit.....

2. **Využít homeopatii**. Uškodit nemůže, jen pomoci, není drahá a často až neuvěřitelně účinná. Dcera měla opakované, těžké zápal plic několik let. Při nástupu posledního zápalu bylo podáno několik globulí dle rady zkušeného homeopata Dr. Hrušovského, do druhého dne oboustranný zápal s vysokou teplotou diagnostikovaný lékařem ustoupil a nemoc se již nikdy neopakovala..... Případalo nám to jako zázrak a naše dětská lékařka Dr. Pokorná se os té doby věnuje úspěšně homeopatii.

3. **Využít služeb nezdravotnických poradců a léčitelů**. Nezdravotnické metody léčení jsou neinvazivní, bezbolestné, laciné a nepřinášejí žádná rizika. Dají se jimi vyléčit i onemocnění, se kterými si nikdo neví rady a mají velký význam i v prevenci a potlačování parazitů. Jde především o frekvenční bio rezonanční diagnostiku přístroji Salvia, F-sca, Sensitiv imago..... a léčení přístroji Zapper a Plazmový generátor. Dále je dobré dle pokynů poradce využít MMS a CDS, Reconnectoin, Léčebný kód, Thetahealing, Dotek kvantového pole Matrix a další speciální metody, byliny..... Poradce je možno najít na příklad v v „zapper centrech“, která jsou již v celé republice, adresy na internetu.....

4. **Upravit životosprávu** podle pokynů, které najdeme na příklad v mojí knížce „Preventivní a léčebná životospráva“. Žít, bydlet a pracovat v čistém a klidném **prostředí**, v dobré společnosti, nebo sám, dostatečně **se pohybovat**, myslet, jednat, komunikovat.....**pozitivně**, méně jíst, omezit, nebo zcela vyřadit **potravu** živočišného a pšeničného původu a potravinářské výrobky, návykové látky, drogy, odstranit ze života chronický stres a napětí, odčervovat se a zappingem eliminovat parazity od virů, bakterií, prvoků, kvasinek, hub, plísní.... až po velké červy, roupy, škrkavky, tasemnice, motolice, vlasovce, svalovce, měchožily atd.

Pít dostatek měkké, pramenité, strukturované **vody** a pravidelně **se postit**.

### **Několik příkladů pro ilustraci:**

**Atopický exém** vyléčen strukturovanou vodou, dietou a hlívu ústříčnou. **Rakovina prsu** vyléčena operací a pak odčervením, vodou, půsty, dietou, zappingem, odstraněním chronického stresu a napětí. Radio, hormonální a chemoterapie odmítnuty!!! **Těžké astma**, život ohrožující záchvaty vyléčeny během několika dní pitím strukturované vody a dietou. Obojí už na trvalo, záchvaty se nikdy nevrátily. **Kandidóza**, pokročilé napadení kvasinkou candida albicans vyléčeno dietou, CDS a zappingem. **Obezita, únava, deprese** vyléčeny půsty, dietou, vodou, odčervením. **Demence** vyléčena dle výsledků frekvenční diagnózy likvidací parazita. **Autismus** vyléčen metodou Reconnection, trojí hodinové působení s týdenními odstupy. **Deprese** a pokusy o sebevraždu odstraněny psychoanalýzou, eliminací parazitů, dietou, vodou, metodou Reconnection upravena buněčná paměť a odstraněn chronický buněčný stres atd.

Ve většině případů se jedná o stavy, kdy už si lékař ani homeopat neví rady. Pokud jde o nádorová onemocnění a řadu dalších, lékaři odstraňují jen následky, nikoli příčinu, která většinou spočívá v dehydrataci, která způsobí překyselení a v kyselém prostředí se daří parazitům a rakovinným buňkám.

K tomu přistupuje psychické přetížení, chronické napětí a stres v podvědomí, který rasantně oslabuje odolnost. Proto nepodceňujme prevenci, škodlivý vliv parazitů, chronického napětí a stresu, dehydratace, překyselení, potravy živočišného a pšeničného původu..... a v případě nemoci vždy kromě lékařské péče také využijeme služeb poradců v oblasti nezdravotnické prevence a léčení.

Cesta nezávislosti na hmotě je cestou zrodu nové, duchovní civilizace, cestou pokroku lidí do vyšších dimenzí existence. Rozvojem nezávislosti na hmotě se postupně ze života vytrácejí emoce a iluze, všechny negativní a nebezpečné lidské vlastnosti, aktivity, programy a skutky. Jde o vztah k majetku, penězům, jídlu, drogám, společenskému úspěchu, rodině, obci, státu, jde o chování a způsob komunikace na všech úrovních jedince a společnosti.

**Nemám emoce rád. Ani ty, o kterých se všeobecně soudí, že jsou dobré,** ostatně je jich jen pár a jsou rovněž smrtelně nebezpečné. Láska, nadšení, štěstí? Stačí přeci laskavost, radost, spokojenost a to nejsou emoce. Ale těch jednoznačně mizerných emocí je opravdu naprostá převaha. Podívejme se na ně, pojmenujme je, ukažme na ně, ať si je uvědomíme, ať jsou odhaleny.

**Přílišná hrdost, sebevědomí a pýcha** – sobec, pohrdající ostatními, **panovačnost** potlačuje svobodu jiných, zakládá se na pýše, **ctižádost** stojí na pýše a panovačnosti, **egoismus** samolibého člověka, jájinka, **žárlivost** si neoprávněně přivlastňujeme, **závist chamtivých**, co chtějí mít všechno i bez zásluh, **urážlivost** z pocitu křivdy, **odsuzování** jako důsledek pocitu křivdy a méněcennosti, **podrážděnost, zloba, hněv, nenávisť** vycházejí ze ctižádosti a egoismu, **pomstychtivost** produkuje **krutost a sadismus, žádosťivost, cizoložství, chlípnost, přehnaný pocit povinnosti, viny, trápení, lakomství, marnotratnost, plýtvání, sebeobětování, chladnost, lítostivost, strach, slabá vůle a sebeovládání, nedostatek iniciativy, bezradnost, nerozhodnost, pesimismus, smutek a truchlení....**

Všechny složky psychické aktivity, především emoce a afekty ovlivňují fyziologické procesy v organismu a působí často negativně až tragicky. Vraždy, sebevraždy, smrtelná onemocnění. Pozor na ně, nepouštím si emoce k tělu ani k duši, opravdu není o co stát. Běžné, mírné citové projevy nepovažuji za emoce, pokud nepřekročí ne příliš vysoko položenou hranici.

**Většina zdravotních potíží je důsledkem nedostatečné odolnosti (imunity).** Odolnost je oslabená tehdy, když na ni nezbyvá dostatek vitální energie, protože je tato energie vyčerpána na fyzickou a duševní aktivitu a trávení. Proto je dobré vědět jak se chovat, jak řídit životosprávu, aby na odolnost zbývalo energie dostatek. Jen tak je zajištěno tělesné a duševní zdraví a spokojenost.

Životní (vitální) energii potřebujeme především na :

1. **Fyzickou činnost těla a orgánů - pohyb, dýchání, práci srdce, sex, přeměnu látkovou, růst.**
2. **Duševní činnost – myšlení, emoce, plánování, hodnocení, komunikace, smyslové vnímání atd.**
3. **Trávení.**
4. **Odolnost.**

U novorozenců se přednostně zajišťuje růst a odolnost. Trávení je velmi jednoduché, výdaje na fyzickou a duševní aktivitu malé a časem pomalu rostou.

S přibývajícím věkem se spotřeba vitální energie ve všech čtyřech aktivitách vyrovnává a u dospělého, zdravého člověka by měla být rozložena přibližně na stejné čtvrtiny. Tedy při přiměřené tělesné aktivitě, poklidném duševním životě bez stresů, napětí a emocí, rozumné skladbě dobré, čisté stravy bez přejídání a s půsty pak na odolnost zbývá čtvrtina a to je dobré, jsme zdraví, čilí, spokojení.....

Problém nastane, když jednu složku oslabíme na úkor druhé. To je dobré si promyslet a zhodnotit svoji životosprávu a své problémy z tohoto hlediska. Jako návod k takovému hodnocení uvedu několik příkladů příčin oslabené odolnosti dospělých, samozřejmě co člověk to jiný případ a u dětí je zase všechno trochu jinak. Jsme-li nemocní, máme oslabenou odolnost a je třeba se zamyslet, kde jsme přečerpali výdej vitální energie a na odolnost jí tudíž zbylo málo.

**Vrcholový sportovec, těžce fyzicky pracující člověk....** Velký výdaj na fyzickou aktivitu a s tím související náročné stravování a trávení. Na odolnost a duševní aktivity se logicky nedostává a proto jsou tito lidé často postiženi zdravotními indispozicemi a nemocemi a také mají poněkud zpomalený život duševní (silný jako býk a moudrý taky tak).

**Manažer, vedoucí pracovník.** Duševní přetížení, odpovědnost, stres a napětí často chronické, k tomu se mohou přidat problémy ve vztazích v rodině, v práci.... Důsledkem může být velká chuť k jídlu, často příliš sladkému, nebo masitému a dráždivému, chuť na stimulanty (alkohol, káva atd.). Při přečerpání energie v těchto aktivitách je tu nechuť k pohybu a jiné fyzické aktivitě, na příklad k sexu a nedostatečná odolnost. Začíná to nadváhou, opakujícími se banálními nemocemi a končí to těmi nebezpečnými.

**Pracující vdaná žena s malými dětmi.** A případně s nespolečnickým manželem a bez babiček a dědečků. Každodenní přetížení a vypětí na všech frontách bez nároku na odpočinek. Starost o zaměstnání, děti, domácnost, praní, úklid, vaření, manžela, finance, administrativní věci rodiny jako pojištění, dovolená, daně atd. Z toho všeho trvalý nedostatek odpočinku, uvolnění a vitální energie pro odolnost, následně fyzická a duševní onemocnění – záněty, cysty, ekzémy, astma, deprese.... a tak dále.

**Zprávy médií mají převážně tragický obsah.** Podobně jsou na tom zprávy, které si předávají lidé doma, v práci, při zábavě. Lze z nich každodenně usoudit, že je zle a bude hůře. Může to někomu zlepšit náladu? Ne. Jen zhoršit. Proč tedy lidé tak dychtivě sledují zprávy? Dělá jim dobře cizí neštěstí. „Oni jsou mrtví a já ještě žiji. To mám štěstí.“ To je sice podivné štěstí, ale vypadá to jako pozitivní konstatování. Ale jen vypadá. V podstatě je to zase negativní. Roste všeobecně negativita, tedy blbá nálada a ta působí destruktivně na jednotlivce, jeho zdraví, na soudržnost a spokojenost rodiny a celé společnosti. Lidé končí nemocí v izolaci. Zrazení singlisti. Zoufalí bojovníci za lepší zítřky, kteří prohrávají, protože hrají špatně. Nejsou takoví všichni, ale je jich hodně a hlavně jich přibývá. Fenomén „nespokojenost“ souvisí s fenoménem „rakovina a další nemoci“, neboť nespokojenost a ostatní negativa oslabují odolnost. Za 20 let bude každoročně o 40% víc nových případů rakoviny, než nyní, to ukazuje statistika. Neuvěřitelný růst. K tomu srdečně cévní nemoci, cukrovka, demence....

**Co se s tím dá dělat?** Neposlouchat zprávy nestačí. Je potřeba se nějak aktivně podílet na tom, aby byly zprávy veselejší. Je tu už mnoho let osvěta makrobiotiků, vegetariánů, veganů, lékařů...., ale bez účinků. Negativní trendy v životosprávě jsou na postupu. Konzumace škodlivých drog a stimulantů roste, kvalita potravy nezadržitelně upadá, napětí a stresů přibývá, sociální funkce státu a tedy podpora lidí v jakékoli nouzi se ztrácí, znečištění prostředí roste, lidé se stále méně pohybují atd. „A nikoho to nesere.“ Omlouvám se za ten hrubý výraz, to není můj výrok, ale citát a je na místě. Zdá se, že lidé pomalu, nezbadatelně, ale jistě krácejí s úsměvem hromadně do náručí smrti, někomu to vyhovuje a tak tento trend podporuje. Masově, globálně, v médiích...., přemnožení lidí je zažehnáno. Výroba a propagace jedů a škodlivin jede na plné obrátky a otravování negativními zprávami a extrémní pracovní zátěží v konkurenčním boji se rovněž daří.

**Kdo chce být zdravý a spokojený,** musí z tohoto hlavního proudu odbočit, změnit životosprávu, své myšlení, vnímání, vědomí, jednání, komunikaci, rozhodování, postoj k sobě a svému okolí...., a to dost radikálně. Musí prokouknout pasti, do kterých je naváděn a nelézt do nich, musí se vzdělávat a kultivovat na vlastní pěst..... Jinak neuspěje. Obecné návody od škol a odborníků jsou převážně zavádějící. Záměrně. Máte rakovinu? No to je jasné. Operace, chemoterapie, radioterapie, hormonální léčba. Zapomenou dodat,

pohřeb. Odstraní následky rakoviny a příčina je nezajímá. Výsledek? V průměru za pět let metastáze a smrt. Že ne, že přeháním? Doporučuji prohlédnout si statistiky, dají se najít, ale nikdo se s nimi nechlubí.

**Už mnoho let se ví, jak se dá vyléčit rakovina** nezdravotnickými metodami, bezbolestně, neinvazivně. Jak se dá odstranit její příčina, jak má člověk žít, aby příčina ani nenastala. Onkovirus BX objevil pan Rife už v roce 1933 a zavedl účinné léčení frekvenční bio rezonancí, které fungovalo. A nic, byl potlačen, umlčen. Už dávno se ví, že na vzniku rakoviny se podílí konzumace potravy živočišného původu, určití paraziti, kterých se lze snadno zbavit, znečištěné prostředí, chronický stres a napětí..... A nic, jede se dál, nikoho nezajímá vegetariánství, půsty, boj s parazity, čistý vzduch a čistá voda, klidný a skromný život na venkově v těsném kontaktu s naší krásnou přírodou..... Pozoruhodné.

**„Preventivní a léčebná životospráva“** je název knížky, ve které se pokouším vysvětlit, jak žít, aby byli lidé zdraví, spokojení, laskaví, aby se dařilo i rodinám, obcím, státům. Doporučuji odklon od materiálního, spotřebního způsobu života. I drobnými změnami životosprávy se dá mnohé zachránit, nemusí být všechno hned a na 100%, ani to není možné....., ale je potřeba se zajímat, přijímat a ověřovat nové informace a co se osvědčí, toho se držet.

**Ve všech rodinách se objevují nemoce.** Stále častěji, velmi nebezpečné a závažné nemoce, i u dětí a mladých lidí. Srdečně cévní, duševní, rakovina, cukrovka, demence a mnoho dalších. Roste počet závislostí, sebevražd, rozvrácených jedinců a rodin, ztrácí se odolnost, plodnost..... Věřte mi, jediná cesta k nápravě, jediná obrana proti této zhoubné celosvětové epidemii, která si nevybírá je důsledná, radikální změna životosprávy.

Je tolik paradoxů. Ti, co prodávají drogy a dělají jiná svinstva mají vysoké ceny, velké zisky a dostatek zákazníků. Čím pozitivnější máte práci, tím méně peněz. Rolník, učitel, lékař, léčitel..... A když někomu zachráníte život, je docela nemravné si říci o odměnu, zachraňovat životy je přeci morální povinnost, když to náhodou umíte. S tím také souvisí fakt, že většina dobrých a důležitých věcí, které jsou zdarma není využívána, protože jsou bez ceny, tedy bezcenné. Půst má skvělé preventivní i léčebné účinky, nic nestojí a ještě ušetříme za jídlo. Nikdo se ale nepostí. Voda z Mariánského pramene vytéká ze skály do potoka bez užítku, nikdo si jí nevšimá, její skvělé vlastnosti a účinky nikoho nepřitahují a na balenou vodu, předražené léky a potravinové doplňky je v obchodech fronta atd. Podle toho to také vypadá.

Někde jsem četl, že ti, co kráčejí po vodě, poznali a cítí Boží přítomnost. Nikoho takového ale neznám. Všichni, co to zkusili kráčet po vodě tam zahučeli a tak ani Boží existenci neberu moc vážně.

**Gennadij Malachov** je užitečný autor, napsal: Povaha člověka, Bioenergetika člověka, Očista těla, Urinoterapie, Uzdravení karmy, Léčivá detoxikace hladem - teorie, dtto. - v praxi, Totální detoxikace..... Ani bych neřekl, že to kdysi byl voják a vzpěrač, vážící 120 kg.

**Příčiny nemocí, nehod, neshod** a mnoha dalších problémů znehodnocujících život a končících často tragicky jsou jednak původu biologického, ale také jsou na úrovni duševní, duchovní a karmické, na to ovšem zapomínáme jak při prevenci, tak při léčení. Dovoluji si to poněkud připomínat.

Jen trpělivým, pokorným a soustředěným hledáním je možné najít správnou cestu a potkat na ní pravdu, pokud nás uzná za zralé k tomu, aby se nám zjevila. Pak vidíme i své poslání. Na nesprávných cestách zůstává skryta..

Touha je emoce a vede ke zklamání a prohře. Nikdy se nenaplní, protože se týká něčeho dokonalého a tedy nereálného, mimo skutečnost. Podobně je to se štěstím, nebo láskou. Prudké vzestupy a pády, afekty a vášně končí špatně, jako důsledky všech emocí.

Duchovní život je velmi klidný, tichý, opatrný, je mi velmi jemný, příjemný. Spotřebuji jen nezbytné, optimální minimum, neporušuji právo jiných bytostí na bezpečný, klidný a spokojený život, neničím

přírodu, nepáchám jakékoli násilí..... Nesmýšlím negativně, zle, špatně, neboť takové myšlení vyvolává emoce, neklid, mentální napětí a tlaky, rozbíjí vědomí, ničí soustředění, což je pro mne již dlouho nepřijatelné. Lidé rádi a často v reálu i virtuálně prožívají věci, situace, příhody, emoce a děje veselé, komické, dramatické, akční, tragické, hlavně, že se něco děje....., já ale nic z toho neprožívám, mne to ruší a znepokojuje. Souvisí to se stupněm nezávislosti, vzdělání, sebekontroly a postupným přechodem do čtvrté dimenze. Zčeřená a někdy rozbouřená hladina vědomí se bez emocí zklidní, v klidu se již nevíří kal, prostředí se vyčistí, je průzračné, kal je pryč, sedl ke dnu, zbavil jsem se ho, mám rád čisto, tak mi s tím prosím už nekvrdlejte..... Zběsilé životní tempo, akční a adrenalinové zábavy a věčná touha mít víc, riskovat víc, užít si víc mne opravdu děsí.

Negativní procesy ve vědomí, v myšlení, cítění, vnímání, komunikaci..., působí destruktivně na tělo, orgány a jejich funkce, nastávají indispozice, bolesti, nemoci a z toho je jasné, jak se těmto nepříjemnostem dá jednoduše předcházet, jak je možné účinně duševními procesy tělo chránit před nemocemi, nebo je léčit.

Rodící se a rozvíjející se myšlenka by měla být zřetelná, čistá, jasná a zachycená, aby se stabilizovala a dalo se s ní dál pracovat, aby se neztratila, nebyla zapomenuta. Proto je třeba ji vůlí převést z vědomí do fyzické, materiální podoby. Dobře formulovat, vyslovit ji, aby zazněla, zapsat ji....., tak dostává reálnou, hmotnou podobu a dá se použít.

Co je divadlo, film, ostatní umění? Snaha rozčeřit klidnou hladinu vědomí, probudit emoce, myšlení, podráždit nervy a přivést člověka k nějaké duševní a následně i tělesné aktivitě. Kdy je to dobré a kdy špatné, kdy prospěšné a kdy škodlivé? Na to si musí odpovědět každý sám. Já jsem dlouho usiloval o uklidnění, proto mnoho rozčilujících věcí ignoruji, politiku, sport.... A také většinu umění. Emotio je latinsky vzruch. V dnešním příliš vzrušeném až rozčileném světě, který je záměrně i přirozeně tolik bojovný, konfrontační, afektovaný, vášnivý, akční a adrenalinový, což považuji za závažně škodlivé, destruktivní, je třeba si vážit zklidnění, jež je základem zdraví a tolik potřebné schopnosti soustředění. Čím více je člověk egoista – pyšný, urážlivý, agresivní, mstivý, žálostivý, lítostivý atd., tím více prožívá emoci a podléhá jejich ničivému účinku. K čemu to je? Proto považuji až na výjimky všechny emoce za špatné a škodlivé a životní styl s mnoha emocemi, iluzemi, ideály a všudypřítomnou virtualitou za nebezpečný, vede k nemocím, nehodám a neshodám.... Proč se lidé dívají denně na akční filmy a seriály se spoustou hrubostí, sprostoty, násilí, mučení a vražd? Proč se tohle svinstvo ve velkém a stále dokola vyrábí a nabízí? Protože je po něm poptávka. A proč lidé touží po násilí a hrubosti? To začíná u chybné životosprávy, u zabíjení zvířat a konzumace masa, přejídání, alkoholu a jiných dráždivých a stimulantů..... a tam je tedy klíč k nápravě.

Při nemoci je dobré nejíst a pít jen vodu, v klidu, pohodlí, pohodě a spokojenosti čekat, až rozrušené, unavené, přiotrávené a přetížené tělo, většinou ještě napadené parazity opět nastaví rovnováhu, čistotu, klid, spokojenost a harmonii. Nespěchat, nepropadat panice, trpělivě vyčkat a umožnit mu to.

**Funguje to samo.** Když přestanu třepat a hýbat se zakaleným roztokem, kal klesne ke dnu a tekutina se vyčistí. Stejně je to s vědomím. Když ho přestanu týrat a čeřit stálým vnímáním kalu, negativních zpráv a impulzů, vytvářením negativních představ a iluzí, prožíváním emocí....., zklidní se, vyjasní a zpevní se, je umožněno nerušené soustředění a pokrok.

**TRANSMATERIÁLNÍ A TRANSENZORICKÁ EXISTENCE není jen sen a utopie, ale stává se v konkrétních případech některých pokročilých podivuhodnou realitou a vzorem. Využití universálního energo-informačního kvantového pole nabízí od nepaměti skvělé možnosti, které materiální, konzumní civilizace samozřejmě popírá a prostí lidé, zaujatí životem ve hmotě, rozkošemi, požitky a majetkem to nechápou.**

Navzdory universitnímu vzdělání mi naštěstí nepřestal fungovat selský rozum, který užívám mnohem častěji a s větším užitkem, než to prvně zmíněné. Všichni vidí budoucnost černě. Já bych s vizí nastávající

pandemie, války a jiné katastrofy nemohl spokojeně žít a také jsem přesvědčen, že na co lidé myslí, to se stane, takže myslet katastroficky je cesta do pekel. Mám jasnou, konkrétní představu co dělat, aby bylo všechno OK a nemuselo mě otravovat pomyšlení, že jsme chudáky děti přivedli na svět, ve kterém kvůli naší blbosti, nesnášenlivosti a neschopnosti bídně a v utrpení zahynou, což již v malém úspěšně probíhá na odděleních dětské onkologie, v oblastech s nedostatkem potravy a základní péče, při lokálních válkách atd.

Zajímal jsem se o člověka, jeho tělo, duši, o udržení zdraví a léčení nemocí, nahlédl jsem do mnoha knih, některé jen přečetl, některé studoval a vracím se k nim stále, některé jsem hned odložil, jezdil jsem na konference, naslouchal odborníkům a diskutoval s nimi, vedl dlouhé rozpravy s báječnými, pokročilými přáteli, vyptával se. Zkusil jsem na sobě mnohé během více než půl století a některé mé pokusy byly nebezpečné, asi mne i trochu poškodily, ale zase se to napravilo, zůstal jsem zdravý a spokojený. Závěr?

**Lidem se podařilo jednoduché velmi zkomplikovat.** Vytvořili podivné způsoby života a vztahů, které člověka ničí. Náboženství, vařenou stravu, mučení, zabíjení, války, podivné zábavy, práci, peníze, politiku, povinnosti, stát....., to vše velmi složité, velmi se vzdálili od přírody a přirozeného způsobu života a proto začali být stále více nespokojení a nemocní. Náprava, skoro bych řekl záchrana - je prostá. Návrat od degenerace k přirozenému způsobu života, návrat k přírodě, práci nahradit hrou a co není hra, nedělat, nepracovat, pokud to není hra, vrátit se k syrové stravě bez umělé tepelné a jiné úpravy a chemikálií, jíst co bylo stvořeno a ne vyrobeno, boj a konkurenční jednání opustit a začít spolupracovat, přestat zabíjet, tedy především jíst maso a tak se zbavit všeho násilí a agresivity, být nezávislý, pozitivní, spokojený a laskavý..... To vše se dá hned, bez nesnází a rychle uskutečnit v životě jednotlivce a pokud takových jedinců bude převaha, nastane změna i na úrovni společnosti. Vypadá to jako utopie, samozřejmě. Ale na druhou stranu - s realizací může začít každý a hned s okamžitým prospěchem a s propagací takového způsobu života a osvětou také. Tím se může tento životní styl neomezeně šířit. Chceme zaniknout, vyvraždit se, utrápit se ve stresech, vymřít....., nebo se radostně rozvíjet a sledovat, jak se daří našim zdravým a veselým dětem, jak jsou krásné, schopné, milé.....? Je to svobodná volba každého z nás.

**Prý je zlo nutné,** prý bylo, je a bude dobrých zpráv stejně jako špatných, prý je to potřebná rovnováha a tragické události jsou nutné. Je smutné, že tohle hlásají vzdělaní lidé píšící knihy a projevující se v médiích. Kazí náladu, berou víru a energii, místo aby ji dávali společně s nadějí a jasným, pozitivním programem, návodem, vizí. Nesouhlasím s nimi, s Luděkem Friřortem, Janem Kellerem a mnoha dalšími nejen v Čechách, ale po celém světě. Ať jdou do háje. Dobro může převládnout, tragika a zlo může být potlačeno. Jenže samo od sebe se to nestane. Nevyhneme se rozvodu, pokud budeme nesnášenliví, netolerantní a agresivní, nevyhneme se rakovině, pokud budeme kouřit, rozčilovat se, jíst maso....., nevyhneme se havárii, pokud budeme jezdit bezohledně a opilí atd. Je to všechno v naší moci, pod naší kontrolou a všechny potřebné informace jsou k dispozici. Stačí jen začít realizovat, jednat. Je to na každém z nás nerozdělovat, ale sjednocovat, neničit se, ale pečovat o své zdraví a spokojenost, nebořit, ale budovat, nepracovat, ale hrát si radostně a současně produktivně..... Může dobrá společnost sestávat ze špatných jedinců? Proto pracujme každý svědomitě a od základu na sobě, abychom mohli být příkladem dalším generacím a dobře je vychovat. Pak zaniknou i negativní jevy společenské a bude dobře ve vesmíru.

Pyšně si někdo myslí, že objevuje pravdu. Ale **pravda se zjevuje** nezávisle na naší vůli, jen těm, kdo ji poctivě hledají. Někdy a někomu..... Pravda nás může osvobodit, nejdřív nás ale většinou pořádně naštvě. Je drsná.

Někteří vzdělaní (co mají paměť) a odvážní (co si věří) hodnotí a vědí vše globálně, báječní komentátoři, zatím co já jen prohlížím žízaly při obracení kompostu a léčím susedovo dítě. Uzdravil jsem člověka, doufal jsem roky, že se mi to podaří, usilovná snaha přinesla výsledek. Umím vyléčit rakovinu, astma, záněty....., vím, jak se tomu všemu utrpení dá předejít..... Co víc, dospěl jsem nezvratně k pozitivní vizi vývoje člověka, jedince, lidstva. Je mi to jasné. Buď to půjde takto, odklonem od hmoty, peněz, jídla, požitků, nebo to skončí úpadkem jednotlivce a taktéž tím pádem celku. Je příjemné najít řešení problému. O co jiného mi léta šlo? A je příjemné řešit, postupovat správným směrem, i když to jde pomalu.

Mají v rukou zbraně a rádi by je použili, umí to, dlouho to cvičili, tak konečně by se to pomohlo použít, to úžasné umění, ta báječná síla, svrbí je dlaně, chvástají se a vzájemně povzbuzují...., nevědí, chudáci, že na protější straně je to stejné, stejná technika, výcvik a nálada a že když konečně vzplane oheň, když se začne střílet a bombardovat, není vítězů, jen se pobijí a s nimi zemře mnoho dětí, civilistů, kteří se jen nestačí divit a umírat. A tak to bude, dokud budou ti lidé bojovní, zabíjející, požírající maso, pijící alkohol.....

### **Jsou situace, ve kterých se nelze rozhodnout správně a jde jen o to se do nich dostat. Prevencí.**

Prý má-li zlo zvítězit, pak stačí, aby dobří lidé nedělali nic. Aby nebojovali, no jo, ale dobrým se boj nezamlouvá, myslím, že by zlo mohlo vychcípát na nezámě a pasivní rezistenci dobrých, meditujících a okopávajících v míru své záhonky se zeleninou.

Aby člověk úspěšně onemocněl a zemřel, je nutné splnit několik podmínek. Nejdůležitějšími jsou tyto, pořadí důležitosti je u každého jiné :

**Dehydratace** – nedostatečná konzumace čisté, měkké, strukturované, pramenité vody.

**Překyselení** – způsobené dehydratací, nevhodnou stravou a stresy.

**Paraziti** – jejich aktivace a přemnožení způsobené překyselením, nedostatečnou hygienou a dehydratací.

**Znečištění** – nevhodnou potravou a nápoji, dehydratací, špatnou hygienou, parazity a prostředím.

**Stres** - způsobený špatnou společností, přetížením, špatným životním stylem, chronickým napětím, nepohodou.

**Nedostatek pohybu** – ten se podílí na překyselení, nedostatečné funkci orgánů a nespokojenosti.

**Přejídání** – nadbytečná potrava a její trávení zanáší tělo a spotřebovává energii, potřebnou na odolnost.

**Oslabená odolnost** – všemi předchozími okolnostmi, alkoholem, drogami a dalšími specifickými okolnostmi.

Aby člověk zůstal zdravý, nebo se uzdravil, je nutné:

**Pít měkkou, strukturovanou vodu, odkyselit se, pravidelně, systematicky se zbavovat parazitů, žít v čistém prostředí, vyhýbat se potravě živočišného a pšeničného původu a potravinářským výrobkům, převládat by měla kvalitní potrava rostlinného původu, odstranit ze života stres, napětí a nespokojenost, dostatečně se pohybovat, nepřejídat se, pravidelně se postit a tím vším posilovat odolnost. Jak je to jednoduché a přesto tak obtížné.**

**Vznik nemocí se zdá být záhadný a jejich léčení je neskonale složité a rozporuplné.** Odborníci se nemohou shodnout na základních věcech, například čínská medicína definuje jin a jang opačně, než makrobiotika, není jasné, zda pít vodu měkkou, nebo tvrdou, na mnoha místech se dozvíte, jak je užitečné mléko a výrobky z mléka jako zdroj vápníku...., a jinde se mléko prezentuje jako velmi škodlivé, zahleňuje a odvádí, maso je prý nepostradatelným zdrojem bílkovin, ovšem způsobuje rakovinu (Čínská studie), chov dobytka, prasat a drůbeže ničí životní prostředí (metan), ale stále se rozšiřuje a roste poptávka atd. Kdo se v tom má vyznat? Ke všemu v informování veřejnosti převládají komerční zájmy a každý propaguje svoje produkty, ať jsou jakékoli, je přeci třeba vydělávat, udržet zaměstnanost.....

Jak tedy žít? Jak se chovat, stravovat, pohybovat, pracovat, myslet, programovat, kam směřovat, komu a čemu věřit?

Nejspolehlivější a jednoduché je řídit se vlastní zkušeností. Dávat přednost tomu, co mi prokazatelně prospívá a vyhýbat se tomu, co škodí, vyhnout se extrémům, škodlivým návykům a stereotypům a žít pestře, zatěžovat všechny články řetězu života rovnoměrně a citlivě. Zde jsou příklady. Jím, ale nepřejídám se, piji alkohol, ale neopiji se, chodím, jezdím, plavu, ale s mírou, nepřetěžuji se, pracuji, vydělávám peníze, ale v klidu, radostně, hrou, nerozčiluji se, mám rád lidi, zvířata, přírodu, ale nejsem na tom všem závislý. Když jím mléko a výrobky z něj, jsem zahleněný, obtížně dýchám nosem...., no tak to nejím. Tvrdé vody a minerálky mi nechutnají, no tak je nepiji. Dělá mi dobře měkká, přírodní voda, tak ji piji.

Když se moc najím, není mi dobře, je mi těžko a smutno. Tak se nepřejídám. Když jím potraviny živočišného a pšeničného původu, necítím se dobře, trpím zahleněním, záněty, dnou a infekcemi, mám vysoký tlak, cukrovku, špatnou pleť a kondici, jsem podrážděný, agresivní, neklidný, nespokojený, no tak to nejím. Když se postím, tedy nejím a piji jen vodu den, týden, měsíc i déle, cítím se skvěle, no tak se postím často a rád..... A jsem zdravý, spokojený, v dobré kondici. Nepotřebuji léky, lékaře, léčitele, poradce a šamany.....

Přestalo mi šumět v uších, cukr a tlak mám v normě, vrátil se mi cit do nohou..... a pak že jsou to nevratné procesy, nevyléčitelné nemoci – cukrovka, neuropatie, tinitus.... Stačí nejíst. Mizí nádory, cysty, bradavice a jiné novotvary, mizí rizikový viscerální tuk mezi orgány, mizí paraziti, špatná nálada, skepse, melancholie..... Negativní zpráva je to jen pro výrobce všeho možného. O jednoho konzumenta je méně a o jeden nebezpečný příklad a vzor více. A co chudáci vědci, zákon o zachování energie a hmoty je v čudu a s nimi i celá moderní věda. Nedokážeme to vysvětlit, tak to budeme ignorovat, vysmívat se tomu....

Rozhovory s desítkami lidí, kteří již roky nejedí a piji jen vodu, nebo ani tu ne a zprávy o těch, kteří žili bez jídla v minulosti najdeme na [www.suprememastertv.cz](http://www.suprememastertv.cz) v okénku „život bez jídla“. Pochybovat o tomto fenoménu je naivní a zbytečné, existuje prokazatelně. Transmutací si lidské tělo vytvoří z univerzální všudypřítomné prostorové energie vše hmotné, co k životu potřebuje. Ne každý má tuto schopnost. Ziskává se nácvikem, tréninkem, učením od začátečníků přes pokročilé k mistrům a to podstatné, oč tu běží není úspora peněz a času, ani léčení nemocí všeho druhu, ale změna kvality vnímání, tím i vědomí a následující duchovní pokrok. Co to je pozná každý, když pokročí. Začíná se jednodenními půsty, které se prodlužují a zdokonalují až k cíli, k nezávislosti na jídle, k životu jen o vodě, nebo i bez ní. Úzce to souvisí s nezávislostí na hmotě a spotřebě obecně, vnímám to jako velké poznání a osvobození. Popírá to základní zákony, na kterých stojí současná báječná věda. Zajímavé je, kdo tak žije. Převážně to nejsou mladí lidé v produktivním věku, kteří naplno produkují. Jsou to lidé starší, umělci, duchovní, filosofové, v naprosté většině nežijí s partnerem, nebo dokonce v kompletní rodině, zkrátka starší singlisti. Ale jsou i výjimky. Pochybuji, že před patnácti roky, kdy jsme měli tři nedospělé děti, více než sto zaměstnanců a obrát ročně sto milionů v poměrně náročné zakázkové výrobě bych to zvládl řídit a organizovat bez kávy, alkoholu, masa a jiných dobrot, jen o vodě. Každý věk má svoje. Chce-li někdo obstát v konkurenčním a konfrontačním prostředí post průmyslové spotřební společnosti a vydělat nějaké ty milióny, aby měl k stáru klid na meditaci a duchovní život, nemůže moc dumat nad tím, co kde sní a vypije. A občas to někoho zabije.

Naučili nás tvrdě pracovat, dřít, abychom dosáhli hmotného zisku, úspěchu, abychom byli bohatí.....a aby nás mohli co nejvíce vykořistit, zneužít a až přestaneme být dostatečně produktivní, aby se nás rychle a pohodlně zbavili a zůstali bez viny, čistí. Nikdo nám přeci neporoučel ani neradil, abychom kouřili, pili sladká a alkoholická svinstva a cpali se masem a pšenicí a byli od ráno do večera v napětí a stresu..... Prohlédl jsem tuhle špinavou hru cukru a biče, to kolosální, globální spiknutí skryté elity a ubohých závislých, ovládaných a ovladatelných mas. Proto se mi časem stala nezávislost tím nejdůležitějším.

Když vzpomenu, jak žili moji prarodiče na venkově před sedmdesáti roky, když si to vybavuji a srovnám to s dneškem, napadá mě k čemu je pokrok v technice a společenském uspořádání. Je vývoj pozitivní? Zlepšuje se situace a možnosti lidí? Jsou lidé spokojenější, mají lepší život? Dá se o tom úspěšně pochybovat a pokrok vědy a techniky vidět jako úpadek citu, jemnosti, vztahů.

Pokud se radostná hra změnila v nutnou práci, ve dřinu z povinnosti, je něco špatně, je třeba s tím skončit. Pracovat je nedůstojné svobodného člověka, pracují otroci. Úspěšný, spokojený člověk si jen hraje pro radost a potěšení. Tvrdě pracovat a dosáhnout tak úspěchu? To je prelud hmotářské společnosti, která vidí úspěch jen ve hmotném bohatství, od kterého se vše ostatní odvíjí. Tvrdě pracovat pro mne znamená zničit si zdraví a promarnit život bezduchou nádeničinou. Měkce si hrát, když je chuť a čas na hru, to je moudrý styl. Jinak řečeno, rád a dobře dělám to, co mne baví, co mi jde, co mě těší a k čemu nejsem nějakými trapnými okolnostmi nucen.



Nezávislost na hmotě přinesla změnu názoru na práci. Dříve byla práce nutná k zachování života, bylo třeba opatřit dostatek potravy, tepla..... V okamžiku, kdy nepotřebujeme jíst a díky otužilosti ani chladit, nebo topit, nepotřebujeme ani pracovat. Většina potřeb se ztrácí a objevuje se otázka, co tedy dělat. Nic. Hrát si a odpočívat, jako to dělají kořata, která se ovšem musí také k tomu sytit hmotou. To pokročilý člověk nemusí. Člověk je schopen jeného způsobu existence, ale neví o tom, nevěří.

**Univerzální energo-informační pole je všudypřítomné, je v nás i kolem nás a je možné jej využívat, jak napovídá jeho název, jako zdroj energie a informací.** Jeho existenci potvrdili a využití zvládli lidé nepochybně již dávno, ale materialistická věda k velké škodě lidstva jeho existenci popírá, místo toho, aby ho studovala ku prospěchu celé planety.

Doba trvání je omezená, co má začátek, má i konec. Planety vznikají a zanikají, organizmy se rodí a umírají... Domnívám se, že sen lidstva o prodloužení života člověka je jen snem. Lidé se zcela výjimečně dožívají věku kolem 110 let, ať je to kdekoli na Zemi a za jakýchkoli okolností. Tělesný život nelze výrazně prodloužit, ale je možné pozoruhodným způsobem zlepšit jeho kvalitu soustředěním myšlení, koncentrací myšlení na čerpání energie a informací z energo informačního pole (EIP). To, co budu nyní jmenovat je všechno založeno na schopnosti pracovat produktivně s EIP, jmenuje se to různě, ale jsou to jen různé způsoby využívání tohoto pole : Telepatie a jasnovidnost, telekineze, Silvova a Schulzova metoda, Pearlovo „Reconnection“, Loydův „Léčebný kód“, Théta healing, dotek kvantového pole Matrix, různé systémy meditace (paní Shing Hai, pan Osho.....) a tak dále, je toho v historii i současnosti hodně, jen se to různě prezentuje a různě aplikuje, aniž by kdo doposud řekl, že je to jedno a totéž využití EIP na mnoho způsobů podle schopnosti a příležitosti člověka. Tento čistý zdroj energie a informací je neomezený a přístupný každému, kdo o něj projeví zájem, pochopí jeho existenci a naučí se přijímat tento dar. Důkazů té existence je mnoho, vezměme jen životy lidí, kteří neužívají hmotnou potravu (breatharians).....

Klid, spokojenost, laskavost, žádné zbytečné napětí a stres, to je základní předpoklad zdraví. Již mnoho let pozoruji zdravé, nemocné a proces, kterým se zdraví stávají nemocnými a nemocní zdravými. Zaujalo mě bezpočet metod, teorií, praktických postupů a systémů prevence i léčení, získal jsem za ta léta přehled a dost toho vyzkoušel. Praktické zkušenosti jsou k nezaplacení. Spokojení, laskaví, klidní lidé mají krásný život a jsou zdraví, protože jsou odolní. Jak neuvěřitelně jednoduchý závěr. Spokojenost posiluje odolnost a ta je základem pevného zdraví. Nespokojení lidé dříve nebo později onemocní, trpí a předčasně zemrou.

Přestalo mě bavit radit lidem jak neonemocnět a jak se uzdravit. Nebyla to nikdy moc velká zábava a když jsem zhodnotil výsledky, nestály za psí štěk. Prakticky nikdo není schopen a ochoten změnit své sebevražedné zvyky. Je to marná práce, s dospělými se už nepohne, důležitá je výchova dětí, jenže těm je třeba jít příkladem.....

Kdo dodržuje pravidla preventivní životosprávy, nepotřebuje se léčit zdravotnickými, ani nezdravotnickými metodami, nepotřebuje trpět a utrácet těžce vydělané peníze za nějaké služby lékařů, léčitelů, šamanů a poradců všeho druhu, za potravinové doplňky a zázračné substance z moře, peruánského pralesa a Himálají..... Kdybych onemocněl, buďto bych se úpravou životosprávy (půstem, cvičením, myšlením, meditací.....) uzdravil, nebo bych umřel. Jak je to jednoduché. Kdo se snaží uzdravit pomocí léků, lékařů, léčitelů a poradců...., aniž by změnil chybnou životosprávu, má jen dočasné úspěchy, pokud je vůbec má.

Každý by si přál žít co nejdéle, co nejdéle být důležitý a užívat si plně života, rozhodovat, mít vliv a odpovědnost. Zvláště někteří starci jsou tím posedlí a nedají pokoj, nejsou ochotni uvolnit místo mladým, blokují jim pozice, majetek, prostředky, nerespektují jejich touhy a ambice a vnucují jim svůj styl a představy. Nedají si pokoj, nedají pokoj ani svému okolí, zkrátka jsou na obtíž. Napadlo mne, že by aktivní život mohl být omezen, že na příklad po sedmdesátce už by mělo být podnikání předáno plně další generaci ať už prodejem, nebo darem. Vzorem by nám mohlo být podnikání v zemědělství v Čechách v první polovině minulého století. Sňatky se uzavírali mezi dvacátým a třicátým rokem a hospodářství předávali rodiče dětem nejpozději v padesáti a odcházeli na vejminek odpočívat. Když chtěli, dětem pomáhali, ale

nebyla to jejich povinnost. Užívali si poklidného stáří. Dnes je zvykem dřít dokud člověk nepadne a podporovat své mnohdy padesátileté děti do úplného vyčerpání úspor, zdrojů a sil. Poslední, ta nejpříjemnější etapa života – klidné stáří - chybí, to je škoda. Naše děti potřebují podporu ne za desítky let z nějakého zchátralého dědictví, ale hned, tedy je třeba jim ji dát, předat hospodaření a jít na vejminek, ale takovým způsobem, aby svojí úspěšnou činností byly schopny garantovat rodičům všestrannou pohodu a spokojenost. Tedy ne darem, ale bezúročnou půjčkou, kdy lze na splátkách, které jsou vymahatelné trvat, nebo je lze prominout. Podle toho, jak se situace vyvíjí.

Plní si hlavy cizími vymyšlenými příběhy a uniká jim příběh jejich života. Když sedí dvě hodiny u filmu, dvě hodiny jejich reálného života jsou beznadějně pryč a prožili nějakou fikci k ničemu. A tak je to denně, když se to pak sečte, je to smutná statistika promarněného života.

Zastavením příjmu hmotné potavy, tedy nejedením, půstem....., lze odstranit „nevyléčitelné“ nemoci. Tečka. To funguje, vím to, mám to ověřené.

Domýšlím-li teorii a praxi karmického zákona do důsledků, pak je otázka, zda je v této době žádoucí a užitečné dávat život dalším lidem, plodit a rodit děti. Zda je žádoucí a užitečné dožít se vysokého věku, pracovat, snažit se pomáhat a zachraňovat, šířit osvětu, měnit sobě a jiným jídelníček a jiné zlozvyky, skončit s popíjením alkoholu a tak stále dále. Má to nějaký význam a jaké jsou výsledky? Politováníhodné. Jde to pomalu, jestli vůbec, nebo mi chybí trpělivost?

Transmateriální a transsenzorický. Předpona **trans** zde vyjadřuje polohu za něčím z určitého hlediska. Cosi je překonáno, využívání hmoty a smyslů již není podstatou. Životní poloha za obdobím plné závislosti na hmotě, smyslech a požitcích. Tyto věci přestaly být dominantní, stali jsme se nezávislími, převážně duchovními bytostmi. Změnami v životosprávě jsme změnilí vnímání, tím postupně vědomí a tak jsme začali být citliví k jemným energiím, energetickým polím, která nás dříve mýjela (které jsme dříve mýjeli) bez povšimnutí. Tak se objevilo nové paradigma, nová vize reality, tedy logicky nový způsob života. Od mechanistického k holistickému. Starým způsobem myšlení a vytváření představ jsme se dostali do nebezpečného tempa, zrychlení a složitosti, která nás svými nároky přetěžuje a přináší nespokojenost, oslabuje víru, odolnost a končí to nemocí, utrpením a předčasným úmrtím.

Omílám, opakuji stále totéž dokola, pro sebe, pro Vás, cítím, že to má smysl, nemohu přestat.

Postupným zrychlováním soustředěným na množství s cílem dosažení vyššího výkonu, vyšší produkce a spotřeby, vyššího zisku se stalo životní tempo jednotlivce, rodiny, společnosti – zběsilým, aniž bychom si to uvědomovali. Zběsilost byla přijata za standard. Život člověka se proměnil na překotnou produkci a neméně rychlou spotřebu bez možnosti vychutnat si v klidu kvalitu. Je tu jeden velký zápas a neklid v boji o lepší materiální pozice. Tak to potřebuje elita, ať je jakákoli a kdekoli, ať jí říkáme ilumináti, nebo jinak, ať ji vnímáme nebo ne, ona potřebuje závislé, tedy otroky. Narkoman udělá cokoli, aby dostal svoji drogu. Materialista udělá cokoli, aby měl svůj materiál, svoji cigaretu, alkohol, jídlo, auto, sex, materiální požitky, na kterých je beznadějně závislý a tak jsou tito lidé manipulovatelní. Když materialistu vypneme, vysadíme ze zběsilého stereotypního tempa práce, zábavy a rozkoší, zhroutlí se. Nedokáže být sám, spokojený a nedělat materiálně nic. Myslí jen na to, co všechno mu uniká, co ztrácí, čeho si jiní „užívají“ a on nemůže, protože je sám a nedělá nic. Materiální ztráty ho deprimují, život ztrácí smysl, čas plyne v utrpení, protože je bez materiálního zážitku, užitku a požitku.

No dobrá, znám to, žil jsem takhle více než půl stolení, než jsem to rozšifroval. Zajímavý je konec materiálního způsobu života. Končí se předčasnou smrtí, které v naprosté většině případů předchází politováníhodné utrpení. Pozoroval jsem jedince, jak nezadržitelně spěli k sebevraždě, pozoroval jsem lidi umírající pozvolna v pasti zlovyků a tudíž civilizační nemoci, nebylo jim pomoci, nebylo už možné změnit zbloudilou duši a tělo s ní nebylo ochotné dál žít a trápit se, proto skončilo. Chronická nespokojenost, napětí a stres postupně oslabili odolnost natolik, že si tělo rozebrali již za živa ti, kteří ho

obvykle rozebírají až po smrti, mikroorganismy, které rozkládají složitá bílkovinná těla zase zpátky na kyslík, uhlík, vodík a dusík, aby bylo na světě čisto a nehromadily se tu mrtvolky. Viry, bakterie, koky, prvoci, plísně, houby, kvasinky..... ho snědli za živa, neboť pozbyl svoji odolnost, chuť a vůli k životu, vzdal to, protože nepochopil.

Nedaří se podnikání? K čertu s podnikáním. Malé podniky a živnostníky likvidují obří, nadnárodní společnosti, které jsou možná jen pračkami na peníze a mohou si dovolit prodělávat na jídle, oblečení, nábytku....., když jinde skrytě vydělávají obrovské peníze na drogách, lécích, obchodu se ženami, dětmi, kradenými auty, na prostituci a „lččení“ rakoviny chemoterapií..... Vím o jediném řešení. Nepotřebovat je. Nekonzumovat, nenakupovat, být nezávislý, zdravý, spokojený, laskavý, klidný. Transmateriální a transsenzorický život jednotlivce, rodiny....., spát hlavou k severu, pít strukturovanou vodu, nejíst a zpívat si cestou mezi loukami a lesy.....

Život bez elektřiny? Je možný. Žádná naše činnost, důležitá pro přežití není závislá na využití elektrického proudu. Umělá elektromagnetická pole škodí, říká se tomu elektromagnetický smog, je proti tomu ochrana, ale málokdo ji umí aplikovat.

Stačí jedna větší erupce na slunci ve správný čas a vše, co na Zemi vyrábí a spotřebovává elektřinu bude mimo provoz. Ač to vypadá nepravděpodobně, může to také znamenat konec této skvělé civilizace, podobně jako jaderná válka, pandemie zmutovaného mikroorganismu, nebo nahodilá srážka Země s nějakým vesmírným drobečkem..... Tak se netrapme malichernostmi.

Cukrovkářům druhého typu roste nezadržitelně hladina cukru v krvi v noci, to že se nehýbou a sníží se tak spotřeba cukru, nebo po jídle, to že se zas přežene přísun cukru a většinou se k tomu zas nehýbou, protože je to nepříjemné a únavné. Tato nemoc, kterou jsem byl z mě neznámých příčin postižen i já, je prý nevyléčitelná, jen si na ni člověk musí zvyknout a poctivě polykat tablety, časem přejít doživotně na inzulin, chodit na kontroly a pak zemřít na následky jako je infarkt a různé odumírání nohou a orgánů..... Začal jsem tedy po logické úvaze méně spát a jíst a více se pohybovat a kupodivu jsem vyléčil tuto prý nevyléčitelnou nemoc za tři dny. Ti lékaři jsou ale šprýmaři. Kým jsou placeni za šíření některých zhoubných dezinformací? Nebo snad prozíravě vědí, že ubrat spánku a jídla při současném zvýšení tělesné námahy stejně nikdo nedokáže? Abych byl k lékařům diabetologům spravedlivý, ono je to opravdu tak, že to nikdo nedokáže, já jsem samozřejmě výjimka, ale příklady táhnou, no, podle toho jaké. Kolik abstinent vytáhl alkoholiků z bryndy a kolika tlouštíkům mohu pomoci příkladem já se svou krásnou postavou?

Dlouho jsem se zabýval jako geolog (hydrogeofyzik) vodou, jejími vlastnostmi, výskytem, působením na člověka v rámci preventivní životosprávy, vím o tom lecos a dnes, cestou od jednoho z našich nejlepších pramenů mi svitlo v té věci – co mám dělat. Voda neuvěřitelně vysoké kvality, měkká, čistá, strukturovaná... v Čechách vytéká z pramenů (které jsou kvalitou vody a prostředí na úrovni Lurd) jen tak bez užitku do potoků a na druhém pólu této úvahy umírají lidé na nemoci, jejichž společnou příčinou, nebo jednou z příčin, ale důležitou, je dehydratace. Je to tím, že zpracovaná voda, jakkoli původně dobrá svoji jakost zpracováním ztratí, ztratí svoji strukturu a tím schopnost zavodňovat, tedy hydratovat organickou hmotu, tedy i člověka. Proto jsou lidé dehydratovaní, v důsledku toho mimo jiné překyselení, v kyselém prostředí se daří parazitům od virů a bakterií po tasemnice..... a rakoviným buňkám.

Protože této společnosti již není pomoci, spotřeba a závislost došla příliš daleko, není produktivní ji zachraňovat, nýbrž nutno myslet na novou, nespotební, nemateriální, na společnost nezávislých. Cíl je jasný, prohlubovat nezávislost a odolnost jako základní princip ve všech směrech. Staré nelze předělat a když ano, je to obtížné a tudíž neproduktivní. Staré musí zmizet, skončit, uvolnit místo novému. Čím snadněji, rychleji, klidněji a jemněji tato výměna proběhne, tím lépe.

Dobrodružství, rizika, smrtelná nebezpečí, adrenalinové sporty a koníčky, nebezpečná práce pro peníze, žoldnění a vojáci..., všechno to dnes vidím jako jeden velký nesmysl a hanebnost, triumf lidské blbosti.

Přežil jsem svá nesčetná rizika jen zázrakem, byl jsem idiot. Nenechal jsem si poradit a nyní zbytečně radím druhým. Ztráta času? Co se má stát, stane se.

Vystoupil jsem ze hry, odpojil se od společnosti a zaujal roli nezúčastněného subjektu, pozorovatele. Bez předsudků, emocí a nějakých očekávání. UVědomil jsem si záhy, jak moc jsem vděčný svému tělu, jak jsem ho přetěžoval a nešetřil, co všechno muselo se mnou přežít. Jak moc jsem vděčný rodině..... A že bych se měl lépe starat a dávat častěji najevo ten vděk za to, že jsem tu směl být.

Vedle množství a jakosti by se mělo hodnotit také měřítko. Jestli je lidské, tedy jestli není něco moc malé, nebo velké a jaký to má poměr k člověku po stránce funkce.

S nemocemi je to jednoduché. Každý v sobě nosíme jejich původce a příčiny jejich vzniku a rozvoje. Když oslabíme svoji odolnost, příliš dlouho oslabujeme tělo a jeho životně důležité orgány špatnou životosprávou, příslušná nemoc propukne, vystartují paraziti, začne vynechávat nějaký orgán..... Jak se oslabuje imunita a orgány? Špatnou stravou, přejídáním a následně nadváhou a obezitou, nedostatkem pohybu a tělesné námahy, nedostatečnou osobní, společenskou, tělesnou i duševní hygienou, alkoholem, kávou a jinými drogami, chemikáliemi v potravě, vzduchu, nápojích, vodě, vysíláním mobilů a mobilních operátorů, obecně elektrosmogem, extrémním tělesným nebo duševním výkonem, častým až chronickým stresem a napětím, negativitou a špatnou náladou, emocemi, iluzemi, ideály, které jsou nakupením iluzí, špatnou společností a špatnými vztahy, melancholií, zlými skutky a násilím, prochlazením, závislostmi všeho druhu, silným negativním zážitkem, úmrtím v rodině, propuštěním ze zaměstnání a tak dále. To je vše. Dál už mohu uvést jen nekončící množství konkrétních příkladů – příčina – následek.

Jsem toho názoru, že osvícení, zásadní, zlomový krok k jinému stupni vědomí a duchovní existence nepřichází jinak, než snahou člověka, jednotlivce, o své povznesení počínaje výběrem potravy, přátel, aktivit..... a konče dosažením stavu klidu, spokojenosti, nezávislosti, nenásilí, úplného zdraví a velmi dobré kondice tělesné, duševní, duchovní....., pokrokem do čtvrté dimenze.

Požadavek trvalého růstu? Neznám větší hloupost. Růst čehokoli nemůže být trvalý. Jde to nahoru, dosáhne to vrcholu, pak to jde dolů a končí. Jeden člověk, jeho život, podnikání, celá civilizace. Růst a logický pokles, Gausova křivka, profil zvonu. Ostatní je iluze, přinášející zklamání a melancholii. Pokud to někomu neseď, je třeba zohlednit kvalitu, hned si to sedne.

Půst je dokonalá prevence všech zdravotních problémů, všech nemocí. Půst! Působí i léčebně, ale to už někdy bývá pozdě, to nemusí klapnout. Učme se postit dříve, než onemocníme. Jeden den, tři dny, týden, měsíc i déle podle potřeby a chuti nic nejíst a pít jen měkkou, pramenitou, strukturovanou vodu. To je nejhodnotnější rada, kterou mohu jako poradce v oboru výživy a preventivní životosprávy poskytnout. Půsty postupně tvoří a rozvíjejí schopnost člověka využívat k výživě zdroj prostorové energie a tento proces může skončit úplnou nezávislostí na hmotné potravě. Pak je odolnost na vrcholu a nehrozí nemoc, prodlužuje se věk, zlepšuje se kondice těla i duše a pokračuje rozvoj duchovního života, pokrok ke čtvrté dimenzi.....

Zabředlí do hmoty ztrácíme odolnost a auto regenerační schopnost a musíme více mluvit, jíst, pít, spát....., a jsme stále více v napětí, unavení a nemocní. Snižující se potřeba odpočinku, spánku a jídla svědčí o vyšší schopnosti využívání prostorové energie, o kvalitnějším připojení k jejímu zdroji. Málo jím, málo spím a energie mi neschází, naopak, jsem na tom lépe. Ospalost, potřeba spánku, jídla a pití je příznak nedostatku energie, příznak únavy. Stav vědomí se projevuje také stavem těla. Lidé, žijící na nižší úrovni vědomí musejí hodně spát a hodně se krmit, což v konečném důsledku vede opět k útlumu vědomí a únavě. Je to začarovaný kruh jasných příčin a následků, ve kterém jsme záměrně věznění a jen málokomu se z něj podaří uniknout a když se pak moc projevuje, bývá ukřižován, upálen, umístěn do ústavu na „uzavřené oddělení“, případně do vězení, když popravy vyšly již z módy ve společnosti, která se honosí humanitou a soucitem a obojí ji v reálu chybí a změnila pokrytecky jen metody.....

Tato civilizace (jednotlivec, rodina, obec, národ...) neumírá na nějaké tragické okolnosti, ale na blbou náladu, chronické napětí, stres a trvalou nespokojenost. To oslabuje imunitu a lidé páchají sebevraždy a nemocní podléhají těžkým i banálním nemocím často již v dětství a mládí. Imunita stojí na spokojenosti.

Všímejte si spokojenosti. S čím jsem spokojen, to je dobré. Jsem-li spokojen s tím, že málo spím, že se odpočatý probouzím ve dvě hodiny po půlnoci, je to dobré. Jsem-li spokojen s tím, že málo jím a současně mám dostatek energie, pak to je skvělé a tak dále.

Den je sociální čas, jsem většinou nucen komunikovat, mluvit, jednat, všude je moc lidí. Noc je moje, osobní, vlastní, můj soukromý čas, nejsem nucen k ničemu, všichni spí a je ticho, klid, skvělá situace.

Nezajímají mě nemoci, to je smutek a boj o život, jen prevence mne zajímá, neboť to je radost a moudrost. Pravidla prevence nemocí platí ovšem i pro jejich léčení, léčením se ale já už nezabývám.

Domníval jsem se, že mne bude těšit na sklonku života podle toho co znám a umím pomáhat nemocným aby se uzdravili a zdravým, aby neonemocněli. Mýlil jsem se, nestojí o to, je to pro ně příliš nepříjemné a drahé. Jsou zvyklí mít své škodlivé dobroty za peníze - a péči o zdraví od společnosti zdarma, přes pojišťovnu a od zkušených odborníků, lékařů a ne od geologa. Jenže já jim nemohu dávat strukturovanou vodu, CDS, zappery a jiné věcičky zdarma a ještě s nimi trávit hodiny času (převážně marně). Tak jsem si řekl, děj se vůle páně. Stará civilizace, staré zvyky a stereotypy musí vymřít....., není jim pomoci.

Byl jsem hodně aktivní a když aktivity ustaly, podniky jsem předal dětem, vydělávání peněz ztratilo smysl, mám jich dost a nejsou mi už k ničemu, není mi jasné proč tu jsem. Mám ve všem celkem jasno, ale o moje rady nikdo nestojí a není tu nic, co by mě bavilo, vzrušovalo, vyžadovalo bytostné zaujetí a poskytovalo nadšení a radost. Naopak, kam se podívám, vidím jak mladí chybují jako jsem to dělal i já bez zkušeností. A to mě netěší, tak se ani nezajímám a nechci o tom nic vědět. Nač se dívat jak se někomu nedaří? Takže chodím po loukách a lesích sám a ve vesničkách piju pivo a klábosím s dědkama o tom, jak je všechno na hovno. I když vím, co oni nevědí. Protože jsem v jiné dimenzi a už to tady jen spokojeně dojíždím, odpočívám v české krajině, doma. Mám splněno. To je spokojenost, laskavost, klid a mír, tak se má končit. Padnout v boji na poli bitevním, nebo na půdě parlamentu mne nikdy nelákalo, natož být ukřižován. A vím, že jsem tu naposled.

Pokud někdo nezahálí a žije aktivně, dožije se tak sedmdesátky, to stačí, pak už je stejně všechno jen nudná opakovačka, bolesti a trápení. Dívat se na chyby dětí, poslouchat řev vnoučat.....? Bojovat o co nejdější přežití na úkor svého okolí? Jak více můžete svým partnerům a potomkům ublížit? Víím o co jde. Dokud ujdou 30 kiláků v kuse a ještě cestou zpívám a vypiju pár piv, nejsem na tom tak zle.....

Roky se to opakuje, desítky let, do omrzení, ztratí to cenu i smysl. Až se člověk začne těšit na konec, na definitivní klid a odpočinek věčný. Tak jako moji blízcí, co už tu nejsou, když se jim blížila stovka, říkali mi, Toníčku, když mě už to tady nebaví, dělat nic nemůžu, a všeho už bylo tolik, tak na co tady jsem.....

Dobře, bez utrpení a včas umřít je umění, ale jak se mu učít? Učme se dobře žít, smrt těla je součást života, ta poslední, a kdo umí dobře žít, umí i dobře umřít, tak jak žil, a pozná se to na pozůstalých, že to chápou, netíží je to, necítí to jako ztrátu, ale jako slavnost, díkůvzdání, oslaví to a jdou dál s hezkou a posilující vzpomínkou. Žádné breky, přeci víme jak to je. Čtvrtá a vyšší dimenze, astrální existence, světlo a teplo toho prostoru je úžasné....., proto se radujte se mnou....., zanechal jsem dobrou stopu, dobré a veselé potomstvo, oni jsem já, stále stejné DNA, trvalá, společná, milá, nehmotná, astrální existence.

Jednoho jemného a pozeňnaného dne jsem poznal, co je radost, co je láska, co je rozkoš, co je soucit, co je uznání, co je lítost a uvědomil jsem si, že si nemám nic odpírat, po čem tělo a duše touží, že to má svůj podivuhodný důvod a význam. Že není kam spěchat a že není hřích zahálet a vychutnávat prostou existenci....., bez otročení spotřební civilizaci, hmotě, produkci a spotřebě, k čertu s tím. Život člověka,

jakkoli neznáme jeho důvod a skutečnou příčinu, je dobré chápat a realizovat den ode dne jako radostnou záležitost, svátek.

Neměl jsem učitele, mistra, rádce na cestě duchovního rozvoje. Řídil jsem se instinktem. Cítil jsem, že pokud nezměním stravu, nepokročím. Jsem vegan a držím krátké i velmi dlouhé půsty. Mým cílem je nejíst vůbec a možná toho stavu dosáhnu, ale nedělám si násilí a tak když mám chuť na jídlo, tak jím. Piji převážně strukturovanou, měkkou vodu z výborného pramene, ale také občas pivo, víno a whisky....

Nejvyšším uměním je ovládat se. To nepřichází samo od sebe, je nutné se tomuto umění učit. Půsty, meditací, studiem a ovládním sebe sama jdu po cestě duchovního poznání. Je kouzelná, je to cesta do čtvrté a vyšších dimenzí. Není těžké poznat, že jsem pokročil. Mění se vnímání i vědomí, mění se názor na hodnoty a postoj k okolnímu světu a jeho každodenním událostem. Mění se moje reakce a názory. Přestávám hodnotit, stávám se nezávislým, opadá zájem o peníze a požitky, o materiální existenci. To je jasně patrné a děje se tak přirozeně, bez usilování, bez vůle. Klidně, pokojně a pokorně dělám drobné věci, které jsme dříve zanedbával a byly mi protivné.

Na nic si nestěžuji, úplně jsem se uvolnil, nepocítuji napětí a stres, žádný nemám, není proč.

Nemodlím se, nezabývám se náboženstvím, neprojektuji žádné rituály, speciální cviky a cvičení, nedělám nic neobvyklého. Hodně si zpívám, hraji na své oblíbené nástroje a chodím sám přírodou.

Zdají se mi krásné a inspirující sny, nebylo to tak vždy, to až nyní, od jisté doby. Prostředí mých snů je čisté a světlé, příhody milé, lidé laskaví.

Často myslím a soustřeďuji se na stav rovnováhy. Je dobré vědět něco o vztahu orgánů a emocí. Vím už dávno, že emoce jsou špatné. Co s velkou radostí a co s velkým smutkem? To jsou emoce a rovnováha mezi nimi je klid, žádné emoce, tedy žádné nemoci, tedy zdraví a spokojenost.

Měli bychom znát vztah orgánů a emocí, tudíž nemocí a také smyslů..... :

Smutek a radost ---- plíce --- -----čich  
Nenávist a láska ---- srdce, tenké střevo --- -----chuť  
Strach a odvaha ----- ledviny, močový měchýř --- sluch  
Krutost a soucit -----slezina, žaludek --- -----hmat  
Hněv a laskavost -----játra, žlučník --- -----zrak

Rovnováha, tedy zdraví je někde mezi, uprostřed. Emoce jsou extrémní a proto škodí jako všechny extrémní, způsobují nemoci. Užitečný stav leží mezi, v rovnováze, uvědomme si, že je nutné trochu milovat a současně trochu nenávidět a rovnováha obojího je stav zdraví, klidu, stav zdravého, moudrého a klidného srdce, které ví, že obojí je nutné ke správné, poctivé komunikaci s pestrým světem kolem nás. A tak je to i s ostatními emocemi a orgány. Užitečný stav je někde mezi a my ho stále hledáme, udržujeme rovnováhu, tedy zdraví a spokojenost.

Podle fyzických problémů s orgány lze soudit na zlé působení emocí a naopak, podléháme-li emocím, můžeme očekávat problémy s příslušnými orgány.

Vyváženost, rozvaha, rovnováha a klid přináší spokojenost a zdraví a naopak. Čím více extrémů v myšlení, cítění, komunikaci, chování, skutcích, stravě, pohybu, ono to vše souvisí, tím méně spokojenosti, klidu, zdraví, trpělivosti, snášenlivosti, tolerance, soucitu, pokory, instinktu, intuice, pozitivitu.....

Někdy chybuji, ale netrápím se tím. Víím, že dělám pokroky a vážím si jich, i těch chyb, jak bych poznal co je dobré, kdybych nepoznal, co je špatné?

Uznávám platnost karmického zákona, zákon příčiny a následku a funkci karmy. Víím, že výsledkem duchovního pokroku je oproštění se od karmy a postup ze třetí do čtvrté, přechodné dimenze a pak dál, do páté, šesté....., je to jen přechod mé vibrace na vyšší frekvenci, ale stále táž, moje, věčná existence. Proto se neobávám smrti svého těla. Smrt fyzického těla je jen přechodem, postoupením do světa vyšších vibrací, do světa duchovního. Duchovní pokrok a poznání během fyzického života tento přechod zjemňuje.

Změnil jsem se změnou stravy, prostředí, pohybu, následně změnou myšlení, změnou vnímání a konečně je výsledkem změněné vědomí. A tak se velmi zlepšilo i mé zdraví, vzhled a nálada. Jsem spokojený, mírný a laskavý.

Zbavil jsem se iluzí a emocí, jsou zavádějící. Dosáhl jsem vyššího stupně nezávislosti, tedy soběstačnosti a budu pokračovat. Být nezávislý a soběstačný je skvělé. Nezávislý na jídle, teple, počasí, biorytmech, místě pobytu, lidech a jejich hrách, potřebách, požadavcích....

Jak se zlepšil stav mého těla, je čistější, pružnější, vitálnější, výkonnější, změnil se i pohled na tento svět a změnilo se také hodnocení toho, co je kolem mne a co se děje. Nehodnotím, nezasahuji, nevyjadřuji se.

Pochopil jsem konečně, že přesto, že se mnohé vyskytuje ve dvojici, je všechno jedno. Noc a den, světlo a tma, počátek a konec, vpředu a vzadu, minulost a budoucnost..... je jedno. To tvrdil první čínský císař tři tisíce let před Kristem, zatím co má babička říkala o pět tisíc let později, že jedno je kolečko u trakaře. Podstatné je, že je to jedno. Neodděluji duchovní svět od hmotného, jsou jedno. Hmota je hustý duch, hustá energie a informace, stále to samé jedno, není hranice mezi viditelným a neviditelným světem. Přechod je plynulý a vše splývá v jeden harmonický celek. To je uklidňující, dobré. Život ve světě bez hranic, mezi životem a smrtí, mezi viditelným a neviditelným, mezi hmotou a duchem.

Snažím se vyprázdnit tělo i mysl, ve stavu nicoty se v nekonečnu rozpouštím ....., to je skutečně pobyt mezi životem a smrtí. A to je teprve skutečný život, který ale každý nepozná, to je za odměnu, trvalá existence.

Nezávislost na hmotných věcech, na jídle, teple, spotřebním zboží, sexu....., to je velké zjednodušení, uspokojení, velký pokrok a poznání. Bez odříkání, bez násilí, jen tak, přirozeně, jako výsledek velké touhy, velkého snu o dokonalosti a o stavech, které mi utajovali, o kterých říkali, že nejsou možné.

Nejsou všechny dny stejné, mění se nejen počasí, ale i kondice, schopnosti a nálada lidí, aniž bychom to mohli nějak podstatně ovlivnit. Je výhodné to přijímat pokorně a když není dobře, nesnažit se to překonat, lépe je někde v ústraní odpočívat, počkat. Ale s duchovním pokrokem se stávají všechny dny stejně dobré. Je-li člověk vybaven mimořádnou dávkou trpělivosti, odolnosti a tolerance, pak má naději (která se někdy změní v realitu), že prožije klidný, záviděníhodný život, to proto, že se netrápí tím, co předvádí jeho okolí. Trpělivost, odolnost a toleranci je proto dobré pilně trénovat, opravdu se hodí. Není třeba před lidmi utíkat do lesů a budovat poustevnu, v lese je nuda. Stačí si osvojit zmíněné vlastnosti.

**Uvědomme si, že pokud konáme cokoli negativního, má to přímý dopad na naše zdraví!!!**

**Nic lepšího než púst jsem v oboru zachování zdraví a léčení nemocí nepotkal.** Důvod, proč se tato znalost, zkušenost a praxe nešíří a běžně neužívá je skutečnost, že na tom nejdou vydělat peníze, naopak, dochází u spotřebitelů k úsporám a k nezávislosti a tak tato metoda nemůže být ve spotřební společnosti oceněna, naopak, je pro ni nebezpečná. Druhým důvodem proč není púst populární je neschopnost lidí odpoutat se od materiální spotřeby, konkrétně od jídla a sladkých a alkoholických nápojů.

**Při půstu nic nejíst a pít jen měkkou, pramenitou, strukturovanou vodu** z ověřeného pramene, dostatečně se pohybovat v čistém, klidném prostředí o samotě, nebo v dobré společnosti a znát metodiku půstu. Jinak se nedaří a opakované neúspěchy každého od půstu odradí, po velké naději a nadšení přijde stejně velké zklamání a odložení této skvělé praktiky, která při správném provedení zásadním způsobem obohatí, vylepší, promění život a otevře cestu nenásilí, spokojenosti, vyrovnanosti, duchovního pokroku a rozvoje, cestu pro přechod do čtvrté a vyšších dimenzí existence člověka.

Setkal jsem se s nemocnými lidmi, kteří se dlouho a marně snažili uzdravit, ale půstu nebyli schopni. Jídlo je silně návykové a má všechny atributy drogy. Je to droga nejrozšířenější a také má na svědomí nejvíc utrpení, bolestných a předčasných úmrtí. Může se to zdát přehnané, ale je to realita. Ve výrobě potravin se točí obrovské peníze a v zájmu co největšího zisku se dělají podvody a nebezpečné věci, které bych nazval přímo zločiny, které ničí zdraví lidí

Kdo tu nechce být, komu se tu nelíbí a má odvahu odejít, ať odejde. To je v ČR skoro dva tisíce lidí, sebevrahů ročně. Kdo zůstane, měl by být spokojený, laskavý, klidný, radostný, mírný, tolerantní..... a tudíž zdravý. Když už tu jednou jsme, nač se trápit? Kupodivu je mnoho těch, co se trápí a pak z toho onemocní, nebo se jim z toho trápení narodí nemocné dítě, nebo se narodí zdravé, ale tak blbě ho vychovávají, že stejně onemocní a tak jsou hodně nemocné a utrápené všechny generace. Nikoho nenapadne denně si chvíli zpívat, cvičit, chodit po lese, po louce, plavat, malovat, hrát si s veselými dětmi a zvířaty, dobře spát, jíst, pít, odpočívat, snižovat závislosti ..... To poznání změnilo můj život k lepšímu. Proto se ho snažím zprostředkovat, zpřístupnit ostatním, bez zprostředkovatele není snadné se s ním potkat, všimnout si ho, pochopit ho a osvojit si ho.

Většina problémů je způsobena stresem, nebo se na jejich vzniku stres podílí. Změna stravy je naprosto nezbytná, tím začínáme. Tím se mění vnímání. Maso přináší agresivitu, cukr melancholii a podobně. Změníme-li stravu, změní se vnímání, co jsme dříve vnímali jako urážku, dnes už jen jako vtip, prostě už to není jako dřív. A tím, že vnímáme jinak, předělává se nám vědomí a nastává pomaloučku polehoučku duchovní pokrok.

Věděl jsem, že mohu pomoci a pokusil jsem se o to. Když jsem viděl jejich reakci, zlobu, averzi, odešel jsem.

Podle čeho poznáme, jakou máme karmu, jak jsme zatíženi minulostí, buněčnou pamětí a informačním dědictvím v DNA po předcích? Tedy, nakolik nám hrozí nemoc. Je to mimořádně jednoduché. Uvědomme si, jak často jsme ve špatné náladě, smutní, agresivní, apatičtí, kdy převládá melancholie, skepse, strach, vztek, únava, podezření, žárlivost, pocit omrzení a bezmocnosti a jiné blbě emoce. A jak často jsme veselí, spokojení, klidní, laskaví, plní energie a nadšení, bytostného zaujetí pro to, co děláme..... V prvním případě špatných stavů bych doporučoval neodkládat přechod na preventivní životosprávu a spolupráci s lékaři, léčiteli a poradci, protože hrozí smrtelné nebezpečí, onemocnění..... Zátěž karmy a buněčné paměti je nutné co nejrychleji eliminovat nácvikem nového životního stylu a to je obtížná a dlouhodobá záležitost. Přeci víme, jak náročné je odvykání a začíná to u základních věcí životosprávy, kouření, jídla, pití, komunikace, vytváření představ, soudů, názorů....

Nikdo nedokáže někoho jiného vyléčit. Všechny organismy mají schopnost vyléčit se sami. Jen k tomu musí mít potřebné podmínky, energii a informace. S tím mohou pomoci lékaři, léčitelé a poradci, ale to podstatné musí každý sám, bez spoléhání na okolí.

Někdy se může zdát, že se vše jen nezajímavě opakuje, že není proč tu být a že trápení převažuje nad radostí. Hned od rána nemáme dobrou náladu a nechce se nám do nového dne, do světa bojů, povinností, složitých vztahů a mnoha protivenství..... Pak si uvědomme, že člověk má nesmírné možnosti rozvoje, především duchovního a může dosáhnout neuvěřitelných cílů při postupu do vyšších dimenzí bytí, jen je potřeba se vzdělávat, zajímat se a pracovat na sobě, na svém zdraví, kondici, spokojenosti, poctivosti,



laskavosti a kráse, na pozitivitě a schopnosti pozitivně tvořit představy a programovat, plánovat, jednat, myslet.... A pomáhat těm, kteří to potřebují, dětem, nemocným a jinak oslabeným lidem, starým lidem a všemu živému kolem nás..... Ale kdo chce pomáhat, musí k tomu mít potenciál, schopnosti a prostředky – a to vše nepřichází samo od sebe, to vyžaduje schopnosti, uvědomělost, úsilí, soustředění a vytrvalost..... a když se to daří, je to zdrojem velké radosti a velkého uspokojení. To podstatné se daří bez dřiny, trápení a velkých nákladů. Stačí pochopit a praktikovat jasná a jednoduchá pravidla preventivní životosprávy a pak již řešení sebesložitějších problémů zdravotních, rodinných, společenských.... běží samo, spontánně, přirozeně a úspěšně.

Je asi dvojí paměť. Vědomá, kterou ovládáme, co potřebujeme si zapamatujeme a po čase si to můžeme vybavit a paměť podvědomá, buněčná, která zřejmě souvisí s DNA, kam se automaticky zapisují emoce, aniž bychom to mohli ovlivnit. Prožijeme-li něco citově silného, tělo si to uloží a dlouho to s sebou nese jako zátěž, která se nevybavuje jako konkrétní vzpomínka, ale jako nálada. Já vnímám všechny emoce, silné city negativně a domnívám se proto, že tato podvědomá, buněčná paměť kazí náladu, vnáší do života stres, napětí, smutek, pocit neúspěchu a konečně nemoc a tudíž je vhodné ji vymazat. K čemu nám jsou stará trápení i staré rozkoše? Co se stalo se už neodstane, tak proč se tím nechat otravovat. Cítím, že čím větší máme karmu, tím více tato podvědomá paměť škodí, tím je živější a aktivnější. Proto se hodí být dobrý a zbavovat se tak karmy a tím i podvědomé, buněčné paměti, aby v životě převládl konečně klid, mír, spokojenost, laskavost a definitivně zmizelo všechno násilí, pochybnosti a melancholie. K vymazání buněčné paměti může významně přispět metoda Reconnectio, reintegrace podle pána jménem Eric Pearl.

Působením buněčné paměti si vysvětlují, proč mají někteří lidé špatnou náladu, smutek, melancholii a deprese, které jim ničí život více, než nějaká nemoc tělesná a někdy je přivedou až k zoufalství, zlým skutkům a sebevraždě. Tu je důležité vědět, že někteří nadaní lidé našli způsob, jak působení buněčné paměti omezit, nebo docela zrušit a vypadá to, že se jim to daří. Je to „Léčebný kód“ (Alex Loyd), „Reconnection“ (Eric Pearl), Metoda dotyku kvantového pole Matrix, Théta healing a možná i další metody, se kterými jsem se ještě nepotkal. Domnívám se, že všechny pracují na stejném principu.

V podvědomé, buněčné paměti může být i zátěž z minulých životů a zátěž po předcích mnoho generací zpět. Pokud se nám podaří ctnostným životem dosáhnout zrušení karmy, domnívám se, že se zruší i buněčná paměť a dotyčný pokročí do čtvrté dimenze a pocítí to jako značnou úlevu. Poznal jsem to. Je mnoho lidí, kteří mají špatnou náladu a negativní duševní stavy velmi často. Myslím, že je to přivádí časem i k nemocím tělesným, že je to ničí a že jsou to právě lidé s rozsáhlou karmou a tím i velmi aktivní buněčnou paměti. Pozorovat je to možné už na dětech, které jsou v tom případě více mrzuté, smutné, zlé, negativní, agresivní než veselé, milé a bezstarostné. Těm je třeba zmíněnými metodami pomoci přednostně.

Také je nutno si uvědomit, že páchá-li někdo zlé skutky, nezatěžuje a nepoškozuje tím jen sebe, ale i potomstvo, které vzejde z jeho buněk..... Je tedy mnoho důvodů být dobrý a přednosti jsou nepřeberné.

Sebe hlubší pozorování, studium a výzkum jednoho izolovaného jevu často nepřinese potřebné, prakticky použitelné poznání, protože to vyplyne teprve ze širokých souvislostí studovaného jevu, z vazeb a vzájemného působení s mnoha dalšími jevy. Specialisté tohle nevidí. Na příklad lékaři léčí hmotné tělo a nezajímají se o mentální, duševní život pacienta, o působení potravy, prostředí, o vliv parazitů a dalších okolností na vznik a průběh nemoci. Tak se stane, že na příklad při rakovině zbaví pacienta bolestivými invazivními metodami nádoru, nikoli však rakoviny, která dříve nebo později, podle odolnosti pacienta znovu v podobě metastáz propukne. Tak je s velkými náklady a s velkým utrpením smrt pouze oddálena a nemoc „vyléčena“ jen zdánlivě, je odstraněn důsledek a ne příčina. A podobně je to i v jiných případech, to není jen otázka rakoviny.

Saláty každý den a zelený nápoj, medvědí česnek....., jarní divoká zelenina, kopřivy, pampelišky....

Půst očisťuje, uzdravuje, zabíjí a vyhání parazity, zbavuje všeho, co do těla nepatří, nádorů, cyst, lepku,

kyselin, sedimentů všeho druhu, zbytečného tuku atd., posiluje odolnost, vrací víru, dává naději a sebedůvěru, pocit nezávislosti a jistotu sebeovládání. Není to cíl, ale skvělý prostředek, dokonalý test sebeovládání a podpora kondice.

Je mi líto lidí, kteří jsou obelháváni, podváděni, nemocných lidí a dětí, trpících, kterým se nedostává pomoci. Jedí a pijí škodliviny, žijí ve špatném prostředí, v napětí a stresech a pozitivní řešení je v nedohlednu. Nejsou schopni zbavit se zakořeněných zvyků, závislostí a stereotypů, změnit životní styl založený na spotřebě a nekončících hmotných žádostech.

Žijeme v době nevíry. Lidé nevěří tomu, co jim neříká odborník a co není vědecky prokázáno, prozkoumáno a současnou materialistickou vědou potvrzeno jako platné. Kdo nemá akademický titul, nemůže přeci ničemu kloudně rozumět, kdo za své služby nežádá tučné odměny, je nedůvěryhodný amatér a podvodník. Nevěřící a jsou nevěrní sobě, práci, partnerovi, rodině, rodné zemi, této planetě, kterou ničí a zneužívají.

Pastičky na důvěřivé lidičky. Prodejní akce, semináře, školení, přednášky, tlusté knihy o ničem....., to vše za nemalé peníze, podvůdky a podvody, zázrační léčitelé, nauky, zázračné přístroje, pilulky a krémy, tisíce terapií a způsobů jak zaručeně zhubnout a vyléčit vše od uhříků po rakovinu ..... O tom, co skutečně pomáhá a funguje, ale nic to nestojí se dozvíme zřídka. Místo abychom utratili, tak ušetříme. Snižujeme totiž spotřebu. To je divné, tak se na to pojďme podívat. Pijeme vodu, která vytéká ze skály, držíme půst, nejíme maso, nechováme a nezabíjíme zvířata, nejezdíme autem, které znečišťuje vzduch..... a jsme spokojení, laskaví, protože je k tomu dobrý důvod. Mnoho dobrých důvodů. Nikdy jsem se nezabýval zlem a také mne žádné nepotkalo. Myslím a ověřil jsem, že ignorováním zlo zaniká. Potřebuje k existenci pozornost, publicitu, to ho posiluje, dává mu smysl a význam.

Vždy jsem byl zdravý, spokojený a v dobré kondici, i v nezáviděníhodných situacích, které se občas nevyhnou nikomu. Vždy jsem věřil v dobrý vývoj situace. A bylo to tak. I zdánlivě beznadějně situace dopadly dobře. Nikdy jsem nepochyboval, že se ve zdraví dožiji vysokého věku a asi to tak bude, vše tomu nasvědčuje a těší mne to. Ale není to podstatné. Když pozoruji velmi staré lidi, napadá mne, že i umřít se má včas a pěkně, bez trápení a bolesti. Kvalita má přednost před množstvím.

**O špatných investicích.** Nemysleme si, že když si zaplatíme kurz němčiny, že se naučíme německy, že když se přestěhujeme, zlepší se naše vztahy s okolím, že když do svého podniku investujeme pár miliónů, že začne prosperovat. Někdy se to podaří, ale většinou finanční investice nejsou to podstatné. Důležité je naše zaujetí, aktivita, dobře odvedená práce podle dobře sestaveného plánu. To se ale lidem nelíbí, to je moc námahy. Lepší by bylo si něco někde zaplatit a hotovo. Jak to, že už neumím německy, když jsem si zaplatil tak drahý a dobrý kurz? Jak to, že můj podnik neprospívá, když jsem mu koupil tak pěknou budovu? Proč mne nemají rádi, když jim dávám tolik peněz? Něco peníze vyřeší a něco ne a některé investice jsou k ničemu.

Vyrostli jsme v nepoctivosti, obklopeni chybami, s tendencí je napodobovat a setrvačně v tom žijeme. Je třeba se tomu vzepřít a vzít život pod svoji kontrolu, naučit se - ovládat se - a pak bez násilí, přirozenou autoritou, příkladem, působit na druhé, to do jisté míry znamená jemně, pozitivně je ovládat, polepšovat tento svět. Pokud o to stojí, dobrá, pokud o to nestojí, nebude se mu dařit dobře a buď zahyne, nebo se začne zajímat o poctivá a pozitivní řešení. Jak to vypadá konkrétně? Prarodiče a rodiče kouřili, pili alkohol, přejídali se, nadávali na poměry, podváděli se navzájem, nebyli věrní, nenáviděli sousedy, stát, kradli, protože kdo neokrádá stát, případně kohokoli, okrádá rodinu....., v tom jsme vyrostli. A tak kouříme, chlastáme, přežíváme se a krademe, jsme programově nespokojení jak nás to naučili, jak jsme to od dětství viděli na našich nejbližších, na našich vzorech. A pak nemůžeme pochopit, z čeho máme tu rakovinu, infarkt a mozkovou mrtvici. No z čeho? Z nemocné, nespokojené duše onemocní a umře tělo. Nechce tady s takovou duší být. To chápu. Mě by to taky nebavilo, žít trvale v nespokojenosti, stálém iluzorním nedostatku a blbě náladě.

Přiznejme si otevřeně co jsme všechno získali nepoctivě, jak jsme se kdy nepoctivě chovali a poškodili tím někoho jiného a jak někdo poškodil nás. Opuštěme jim, a sobě také, a začněme znova s čistým kontem, ale jinak, poctivě.

Lidé jsou často nespokojení s tím co mají a chtějí by co nemají a na co nemají. A protože na to nemají a neváží si toho, co mají, tak jsou stále více nespokojení a mrzí je život, cítí se neúspěšní... Upozorňuji, že se to dá obrátit, být spokojený s tím co mám, vždyť jsem si to ze své svobodné vůle vybral a opatřil. A co lidé dostanou, nebo zdědí, toho si tuplem neváží, protože si to sami nevybrali. Smutek, smutek, smutek. Nechuť a neúcta ke všemu, co nejsem já, já, já.... Pak se diví, jak se nedaří a jak ten život za nic nestojí.

O naší spokojenosti, pocitu úspěchu, bezpečí, komfortu atd. rozhoduje především způsob našeho myšlení, tvorby představ, úsudků, způsob hodnocení. A to máme plně ve své moci. V tomto je třeba být poctivý, nepodvádět, nekrást, chovat se slušně. Pokud takoví nejsme, můžeme být postiženi silným a deprimujícím pocitem nezdaru a nespokojenosti se svými vykradenými a podvedenými vztahy a podniky.

Pan Rife objevil již kolem roku 1930 polymorfni organismus – vir (bakterii, kok, plíseň) BX způsobující rakovinu a objevil i metodu, jak ho elektrickým proudem neinvazivně a bezbolestně hubit a rakovinu tak vyléčit. Dnes k tomu nelegálně používáme zapper, plazmový generátor, panem Rifem zjištěné frekvence, a také MMS a CDS.. To je vynikající, funguje to, i když to lékaři neuznávají. Naštěstí se již obejdeme bez nich a bez čekání na to, až nějaká instituce něco schválí.

Za mnohem důležitější považuji otázku, proč všudypřítomný BX u někoho způsobí rakovinu a u jiného ne. Nejde přeci o přenosnou infekci, tedy, že onemocní ten, kdo se potká s nákazou. Každý v sobě máme mnoho mikroorganismů, virů, bakterií a jiných parazitů a samozřejmě i vir BX. Paraziti jsou příčinou většiny nemocí. To už se netýká jen rakoviny. Podle mého názoru je skutečnou příčinou vzniku nemoci oslabení odolnosti dotyčného jedince, na které určitý parazit v těle reaguje růstem, neboť nastaly příhodné podmínky pro jeho množení a život. Takže – pokud udržujeme úroveň své odolnosti a vitální energie, což spolu úzce souvisí, na určité potřebné úrovni, neonemocníme. Říká se tomu prevence.

Je-li tělo a duše člověka v rovnováze a spokojenosti, pak má dobrou odolnost, dostatek vitální energie a nemůže onemocnět. A naopak. Jestliže je rovnováha porušena, vitální energie je málo, oslabí se odolnost a cesta nemocem všeho druhu je otevřena. Důležité je tedy vědět, co tělesnou a duševní rovnováhu ruší a co člověku ubírá tolik potřebnou vitální energii a oslabuje odolnost. Pak můžeme preventivně nemocem předcházet a také je léčit. Největšími škůdci, okrádajícími člověka o vitální energii a oslabujícími tak odolnost jsou chronický stres a napětí, špatná strava, dehydratace, překyselení, znečištění škodlivými chemickými látkami z potravy a prostředí a následně přemnožení parazitů. Z toho plyne velmi jednoduchá rada pro prevenci a léčení nemocí. Pít dostatek, alespoň litr pramenité, strukturované vody denně, vyhýbat se nevhodné potravě jako je potrava živočišného a pšeničného původu, cukr, alkohol, potravinářské výrobky atd., pravidelně se odkyselovat, odčervovat a cílevědomně, systematicky odstraňovat z každodenního života napětí, stres, negativitu a násilí v jakékoli podobě. K tomu bych ještě doporučil preventivní užívání frekvenční diagnostiky, zapperu, CDS, rostlinných zdrojů, dostatek přirozeného, všestranného pohybu a život v čistém prostředí pokud možno bez uměle vytvořených chemických, nepřirodních látek v potravě, kosmetice atd.

No a to je vše, tedy nic složitého, nic nedostupného, riskantního, nebo nedostatečně prozkoumaného. Rozhodně je lépe problémům předcházet, než se pak s nimi potýkat s utrpením a nejistým výsledkem. Proto je moudré se věnovat preventivní životosprávě a hodinu po hodině, den za dnem a rok za rokem dbát určitých pravidel, aby naše odolnost a silná životní energie udržela v rovnováze obranné síly organismu a parazity, čekající na svoji příležitost. Opakuji, jistě je skvělé se uzdravit, ale lepší je vůbec neonemocnět.

A nespouštějme ze zřetele, že nejmocnějším nástrojem posilování odolnosti, životní energie, detoxikace, celkového pročišťování těla, upevňování tělesné i duševní rovnováhy, spokojenosti, klidu a sebeovládání je půst. Pravidelný, jednodenní i delší, podle případu. Pokročilí pijí jen pramenitou vodu - jeden den v týdnu,

jeden týden v měsíci a jeden měsíc v roce, jen vodu.

Příroda je jistě krásná, když je dobré počasí a náš pohodlný vůz, dům, nebo hotel je nedaleko. Ale už dávno nejsme srnky ani vlci, nepřezijeme v ní bez vybavení a služeb ani den, tak žádné zbytečné a naivní představy, iluze.

Nedostatek sebedůvěry, sebeovládání, nadhledu, otevřenosti a upřímnosti brání prožít plný a radostný život. Zbavme se starostí, strachu, nedůvěry, podezření, trémy, negativity, násilí, pochybností a nejistot a směle konejme to, o čem jsme přesvědčení, že je dobré, nikomu neškodí a dělá nám a ostatním radost a užitek. A není třeba to odkládat, kdož ví, co nás čeká zítra, za hodinu....., tak ať to ještě stihneme, v klidu a pohodě, ale bez zbytečných odkladů.

Otázkou je, je-li nutné se zabývat frekvenční diagnostikou, a jestli nestačí jen důsledná prevence, tedy, jestli se zabývat léčením nemocných, nebo jen systematickou, preventivní péčí o zdravé a chránit je tak před špatnou kondicí, slabou imunitou a nemocemi. V mé situaci a časových možnostech raději to druhé, pokud se mi ovšem podaří nějaké zdravé najít.

Není kam spěchat. Kdo se příliš žene k cíli, je tam moc brzy a nic si cestou neužije, nevyčutná si cestu. A není pochyb, že smrt je také cíl a to dokonce jeden z nejspolehlivějších a přetrvat cílovou pásku není odepřeno nikomu. Tak jen pomalu, ať tam nejsme předčasně. Pomalu za volantem i při rozhodování a souzení.....

Nepříznivé okolnosti mohou nastat kdykoli, nečekaně. Proti všem nepřízním existuje okamžitá, vědomá obrana, jen o ní musíme vědět a umět ji použít. Čím rychleji, tím lépe, aby nás zbytečně dlouho zlé sny, zlí lidé, zlé počasí a všechno ostatní možné zlé netrápilo. Je třeba naučit se pracovat s prostorovou energií a soustředit se na „provoz“ svého ergo-informačního pole. Vědomě kolem sebe můžeme vytvořit ochrannou bariéru, obal, štít, který nás zabezpečí. Často se to u duchovně pokročilých lidí děje spontánně, automaticky, to je jedna z výhod duchovní pokročilosti. Uvedu příklad. Přijel jsem do lázní a první tři dny se mi zdály příšerné sny, měl jsem proto špatnou náladu i kondici, trápil jsem se. Bylo mi jasné, že je to místem, na kterém spím. Vše ostatní bylo v pořádku, nemohlo to být jinak. Večer jsem se soustředil na vytvoření optimální atmosféry kolem pokoje a hlavně lůžka. Představuji si zlatý, jiskřivý a zářivý prostor v daném místě, který mě obklopuje a chrání. S touto představou jsem ulehl a zlé sny pominuly. Víte, při cestování se můžeme potkat s podivnými okolnostmi. Třeba ulehne na místo, kde někdo někoho mučil, zabil, nebo jinak to místo poškodil....., ono se to pak uklidí jako by se nic nestalo, ale to místo je karmicky zatížené a škodí. Pak je potřeba se vědomě chránit. Podobně je třeba se chovat, když musím být nuceně ve špatné společnosti.....

Za hlavní příčinu nemocí je dnes považován chronický stres, napětí a strach, někdy vědomý, ale mnohem častěji podvědomý. To stojí mnoho energie, která pak chybí jinde, to nadměrně vyčerpává a tím oslabuje odolnost (imunitu). Je tedy logické, že k uzdravení vede uvolnění, klid, spokojenost, laskavý postoj k sobě i okolnímu světu a jistě také dobrá životospráva. Příjem vitální energie z prostoru se tak obnoví a stabilizuje a dochází k uzdravení.

Důležitý je stav **vědomí**. Ten závisí na schopnosti **vnímání**, podle kterého se vědomí utváří. Kvalita, schopnost a způsob vnímání je závislý na **kondici** dotyčného jednotlivce a ta se utváří podle toho jakou má **výživu**, jaký dýchá vzduch, jak a s kým se stýká, k jakým informacím má přístup, jak vytváří své programy, vize, představy, plány. Chceme-li tedy pokročit vzhůru ze třetí dimenze, je třeba měnit životosprávu, výživu..., tím kondici, pak se změní vnímání a nakonec vědomí, jinak to nejde. Kdo se denně přejídá vepřovým a výrobky z bílé pšeničné mouky, kdo denně sní jen o tom co si koupí a dře, aby na to vydělal....., ten asi nepokročí ze třetí dimenze, ze zóny strachu a zjevného i skrytého násilí. Důležitým kritériem pro přechod do vyšší dimenze je vztah k planetě Zemi a k životu na ní. Kdo páchá násilí, zabíjí zvířata a lidi, krade, lže, podvádí....., kdo si stále ztěžuje, je nespokojený, ten zatěžuje karmu místo aby ji

odlehčoval a nemůže postoupit.

Výsledkem povzneseného vědomí, osvícení, iluminace je **prozření** a přechod do vyšší dimenze, zánik karmy a tím i nutnosti se znovu narodit a žít nadále ve strachu a poddanství....., negativní síly nad námi ztrácejí moc tak, jak se postupně zbavujeme závislosti na hmotě. Schopnost nenechat se vtáhnout do dramát někomu jiného, do falešných her a nastražených pastí tu hraje významnou roli.

První dimenze (hustota) – hmota (kámen).

Druhá – hmota a cit (rostlina, zvíře).

Třetí – hmota, cit a myšlenka, vůdčí motivací je strach (člověk).

Čtvrtá – přechodná - odpoutávání od hmoty, žádný strach (duchovně pokročilý člověk).

Další dimenze, pátá, šestá, sedmá..., třináctá – žádná hmota, věčná astrální existence.....

**Chůze, půst a voda.** Tělo je dobře pohyblivé, zavodněné a odkyselené. Přebytečné kyseliny se vydýchají při chůzi a vypláchnou vodou. Půsty pročišťují a čistá potrava rostlinného původu nezanáší tělo jedovatým balastem. V čistém prostředí se nedrží paraziti. To je vše, jak je to jednoduché. Chodit, pít vodu a nepřejídat se. Být spokojený, klidný, laskavý, pozitivní, důsledně se vyhýbat všemu zlému, ignorovat to. Zlo zaniká nezájmem. Vše zaniká nezájmem, tedy i zlo.

Nemám potřebu cokoli někomu dokazovat, někoho přesvědčovat, s někým se hádat, bojovat o obhájení nějakého výroku, nějaké teorie atd. Nediskutuji, jen přijímám a dávám informace. Přijímám ze zdrojů a od lidí, kteří mi jsou sympatičtí a dávám všem, kdo projeví zájem. Jak s novými informacemi naloží je jejich problém. Pro získání nezávislosti na jídle není třeba žádné zasvěcení, žádné obřady, meditace a jiná duchařina, je to jen otázka vytváření představ, které tělo bez problémů a ochotně přijme jako skutečnost. Někdy méně ochotně a s problémy, to záleží na jeho opotřebením a kondici, ale problémy jsou od toho, abychom je překonávaly, jinak by to tady na Zemi byla nuda. Dobrý název pro pránu je universální energie, energie prostoru. Někdo má v sobě Království nebeské, někdo jen pár hmotných orgánů, to je všechno jen otázka představ. Protože znám trochu skladbu lidského těla, mnohem snáz si představím ty orgány, než Království nebeské, které si zase bez potíží představuje třeba afektovaná a romantická paní Jasmuheen. Dělá mi potíže se na ni dívat když mluví a asi si trochu kazí tím svým herectvím firmu. Taky to trochu zavání naivitou a byznysem.

Když jsem začal být nezávislý na jídle, nebylo to proto, abych vešel do spojení, do posvátné jednoty s nějakou Božskou podstatou, žádný božský sňatek mého nižšího já s vyšším já atd., neměl jsem ani jiný náboženský, nebo duchovní motiv a záměr, nezabývám se náboženstvím, držím se při zemi, jsem realista. Můj záměr byl prostý. Byl jsem zvědavý co to udělá, zda opravdu funguje transmutace a potřeboval jsem se zbavit několika zdravotních problémů. Soustředil jsem se tedy na představu, že hmotnou potravu k životu potřebuji v mnohem menším množství, než doposud a také v jiné kvalitě, rostlinné a syrové. A také že po nějakou dobu nemusím mít žádné jídlo, jen vodu. A je to tak.

Život bez jídla. Začnu tím, že jím méně. Jím jen polovinu, jím jako vegan, mění se frekvence mé existence, jsem bystřejší, silnější, mám lepší náladu a větší výkon, lépe se soustřeďuji.

Představuji si, že přijímám věčnou energii při nádechu a při výdechu ji předávám dál, dávám tuto energii druhým, že nejsem jen ten, který bere, ale také ten, který dává. Je v tom velký mír.

Prána je čistá, žádná chemie a jedovaté látky, žádná zátěž. Jakmile se takto odlehčíme a vyčistíme, zmizí i všechny sociální zátěže, problémy, jsme nezávislí. Čím více lidí se posouvá tímto směrem, tím více to prospívá planetě Zemi, také se čistí a zbavuje zla, zátěže, znečištění. Roste spokojenost, laskavost, nenásilí.

Dostal jsem se do stavu, ve kterém si mohu zvolit, odkud budu přijímat potravu, svoji výživu. Tak si kdykoli mohu dopřát zeleninovou polévku, salát, nebo kousek ovoce, když na to mám chuť, a také dlouho jíst nemusím, když tu potřebu nemám. Je to kouzelné. Jím obden, jednou za týden, nebo jednou za měsíc,

jak mám chuť a kondici. A velmi se z toho raduji, jím pro radost, ne z nutnosti a když nejím, je to také pro radost. Vždy mám svobodu volby, rozhoduji se nezávisle.

Výhody jsou obrovské, nejen pro mne, ale pro celou planetu. Neznečišťuji, ale čistím. To je skvělé poslání. Úspora vody, energie, času, materiálu, odpadá utrpení a zabíjení zvířat, zamořování vzduchu a půdy, je to geniální. Je to velmi přirozené, organické, harmonické, čisté, je to cesta k dokonalé rovnováze, harmonii, spokojenosti.

Cesta k výživě pranou není cestou užívání silné vůle, cestou násilí a přemáhání, boje, ale je to cesta duchovního pokroku, zrání, cesta přechodu do čtvrté dimenze, do existence bez násilí, závislosti, nemocí, nehod a nehod.

Na počátku mám velkou upřímnost v srdci, touhu a přání poznat kdo skutečně jsem, protože vzdělání a zkušenosti, které mi byly dopřány moji pravou podstatu zakrývají, žiji v trvalém omylu, preludu, abych tak mohl být lépe využíván různými autoritami. Jsem nezávislá, krásná bytost, ale nevím o tom, dokud se neosvobodím od hmotných potřeb a vazeb. Svrchovaně svobodná bytost. Sednu si, soustředím se a zažívám svoji pravou podstatu, která je duchovní a tělo je jen jedním z jejích projevů, jedním z mnoha v nekonečném prostoru a čase mé existence.

Nemůžeme mít takovou zkušenost, dokud nás trvale unáší proud hmotných stereotypů, potřeb, žádostí, povinností, rozmarů, představ a vztahů, pokud si stále myslíme, že budeme šťastní a uspokojení, když nasytíme své hmotné potřeby, dokud podléháme iluzím a emocím, které nám stále předkládá vnější svět ve snaze nás ovládat. Mohu mít tu správnou partnerku, rodinu, práci, dost peněz, mohu být zdravý a tak dále, to všechno se mi podařilo, tak to je, to mám, ale přesto nemám pocit trvalé spokojenosti, pocit bezpečí, přesto se nemohu zbavit podvědomého pocitu strachu, že to špatně dopadne, že přijde násilí, nemoce, těžké společenské problémy, pandemie nějakého zmutovaného viru či bakterie, že se budu bezmocně dívat, jak lidé trpí a zbytečně umírají, ostatně tak to je a vždy bylo na mnoha místech Země, jen se to netýká mé rodiny, ale ono se nás to skrytě týká všech a nyní, neustále. Je to i naše odpovědnost, když lidé ve vzdálené zemi umírají hlady, nebo ve válce.

Jak se dostat na vyšší duchovní úroveň, k zážitkům a zkušenostem vyššího řádu? Jak zjistit pravdu o našem skutečném bytí? Přirozené právo každé bytosti je žít v klidu, míru, bezpečí, spokojenosti a radosti a naším úkolem je to podle svých možností každé bytosti dopřát, rostlině, zvířeti, člověku, nepodílet se na omezování tohoto práva na příklad chovem a zabíjením zvířat, konzumací masa atd. Pokud tento úkol plníme, spějeme k rozkvětu a rozšiřování našeho vědomí, to je duchovní pokrok.

Hladový mohu být na několika úrovních. Mít hlad je mít něčeho nedostatek. Jídla, sexu, peněz, vztahů, práce, společnosti, vzdělání.... Není příjemné se stýkat s hladovými, to je nespokojenými, rozjitřenými lidmi, kteří jsou v nerovnováze, nevím, co od nich mohu čekat. Nepotěší pohled na ně, jsou nespokojení a pokud nezmění způsob vnímání a tím postupně i vědomí cestou praktických úprav životosprávy, tak nepokročí.

V Indii existuje zajímavý společenský fenomén. Muži, když dosáhnou stavu, kdy splnili všechny společenské povinnosti a závazky, pracovali, založili rodinu, vychovali děti atd., odcházejí do samoty splnit svůj osobní závazek a úkol a žijí životem jogína bez hmotných a jiných potřeb. To mne zaujalo. Jde to ovšem i tak, že neopustím své prostředí, své blízké, svůj zaběhnutý způsob života v rodině, obci, jen ten způsob poněkud pozměním. Už nemusím vydělávat peníze a nést odpovědnost za funkci rodiny, nemusím nic, mám tedy čas a klid na duchovní soustředění a mohu nadále pečovat o rodinu, o své okolí, ale docela jiným, duchovním způsobem, který je možná mnohem důležitější, než nekončící uspokojování hmotných potřeb, nakupování jídla, šatstva, aut a domů.

Opustit hmotnou potravu na nějaký čas je jako dát svému tělu dovolenou, nemusí přijímat, trávit a

vylučovat jídlo, tělo odpočívá, regeneruje, čistí se a obrozuje.

Řekl bych, že není třeba zabývat se nadpřirozenými bytostmi, Bohem, Anděly a jinými pomocníky. Zcela reálně, hmatatelně se lze vzdalovat od hmoty bez podobných pohádek. Tak, jak jsem hmotu léta nabíral, tak ji nyní odkládám, nastal k tomu příhodný čas, jsem v sociální pozici, která mi to konečně umožňuje. Myslím, že v produktivním věku, při starostech o práci a rodinu se závislost na hmotě nedá zcela zrušit, dá se jen prospěšně minimalizovat, upevnit tak své zdraví a zlepšit soustředění, sílu, výkon, což se při produkci hodí.

Je to velmi prosté. Nejím den, dva, týden, měsíc a pozoruji jak se cítím. Když je to dobré, pokračuji, nejím. Když se necítím dobře, jím. To je vše. Když nejím měsíc a na jídlo nemám chuť, nepotřebuji ho, cítím se dobře, proč bych měl jíst, má váha je ideální a neklesá, to je dobré. Nepotřebuji učitele, požeňání, zasvěcení, tajné nauky, pomůcky, náboženství, Budhu ani Boha, nic proti nim nemám, jen konstatuji, že tyto představy nepotřebuji. Mám svoji představu jak to funguje, vím něco o transmutaci a s tím vystačím.

Jídlo přináší únavu, toulavé, nevyspívatelné sny a myšlenky, které jsou zmatené a kazí náladu. Ovšem i velmi zkušení pústaři a breathariáni, co nejedí už roky se přiznali, že na jídlo mají někdy chuť, dobře vypadá, dobře voní i chutná a dají si. To jsou požitky nepopíratelné. Pak je otázka, jde-li v životě o požitky, či o něco jiného. O co jde v životě? Ovládat se, abych nebyl hříčkou přírody a zlých entit.

S bankami, platebními kartami a internetovým bankovníctvím se skutečné peníze stávají virtuálními. Špatně se dotknu klávesnice a nemám nic, jen dluhy a problémy. I skutečné bankovky jsou jen papírky s pochybnou cenou, které si státy tisknou o 106 v nekontrolovatelném množství. Avšak hodnotné, použitelné nemovitosti, které je možno kdykoli výhodně využívat, pronajmout, vyměnit, nebo prodat si svoji cenu drží. Tedy dokud nepřijde horda komunistů, fašistů, nebo jiných násilníků a nesebere to, případně mne nezabijí.

Začal jsem normálně žít jako dříve a jako všichni ostatní jíst, pít, poslouchat zprávy, dívat se na televizi..... a bylo mi zle, musel jsem zpátky do ticha. Už ty lidské záležitosti nemohu, jsem na ně příliš citlivý, беру ty virtuální nesmysly vážně, jako realitu a drtí mě to. Jím a piji ty jejich chemické výrobky a je mi po tom na zvracení, zima, horko, slabo, prostě zle.

Beru do rukou předměty, hmotné věci, objekty, nebo je jen pozoruji a snažím se je ocenit ve vztahu k mé osobě i obecně. Předměty v mém stole, pokoji, domě, v podniku.... A pak je ukládám do odpadu, nebo do skladu, nebo je nechám tam, kde jsou, pokud je potřebuji. Těch posledních zbývá pramálo. Nepotřebuji skoro nic. Trochu oblečení a pár knih....

Jsem hotov, jsem volný, jsem k dispozici, čekám na další pokyny, odpočívám, jsem spokojený, děkuji. Uklízím, čistím, rovnám. Musím počkat. Pak jsem dostal zprávu, že mám dál odpočívát, že si to zasloužím. Poděkoval jsem a uvědomil jsem si, že na další úkoly mi už opravdu chybí síla. Jsou moudří, mají přehled, vědí co činí. Děkuji.

Být sám, nedělat nic, nepotřebovat nic, být spokojený. To je schopnost k nezaplacení. Je otázkou, jestli má smysl se o něco snažit, když vše je beztak řízeno odjinud a převážně špatně. Počkám na další pokyny. Nikam nespěchám.

Nic mě už nebaví, nic mě už nenadchne, skončil jsem a libuji si v pohodlí, bez odpovědnosti, v tichu, klidu, samotě. Je otázka, má-li cenu likvidovat příjemné zlozvyky, když život na této stařecké úrovni mi nic neříká a jak dlouho bude trvat je mi jedno. Tak jsem si otevřel láhev whisky a hned se mi spravila nálada. Platón říkal, že ve stáří, to znamená po třicítce, se má pít, jinak jsou lidé protivní. Ten tomu rozuměl. A měl praxi.

Když zastavíme příjem hmotné potravy, nastartuje se v těle proces detoxikace, generální úklid a výsledkem je čistota. To, co do těla nepatří se ovšem musí dostat ven, vyloučit, nebo v těle spálit. Proces této změny může u každého člověka probíhat jinak, úbytek váhy velký, nebo žádný, nepříjemné stavy, záněty, zahlenění, bolesti... a nebo také nic nepříjemného. Každý jsme jiný. Jsem přesvědčený, že bez jídla může žít každý, někdo může skončit s jídlem na vždy a ze dne na den, jiný se na to musí roky připravovat a většina lidí se o to samozřejmě nikdy ani nepokusí. Závislost na jídle jako zdroji požitku, rozkoše je obrovská a vliv naší tradiční výchovy také.

Domnívám se, že po spotřební civilizaci, ve které nyní žijeme, zcela závislí na hmotě, bude následovat civilizace, založená na nezávislosti na hmotě, civilizace duchovní, kde nebude strach ani násilí, jak je tomu ve třetí, současné dimenzi lidské existence. Kdo se stane nyní nezávislým na hmotě včetně jídla a zcela se zřekne násilí, postoupil již do čtvrté, přechodné dimenze a zřejmě již nemá karmu a nehrozí mu další inkarnace, další vtělení a utrpení.....

Nic nepotřebuji. Nemám hmotné potřeby. To je nezávislost, svoboda, pocit nesmrtelnosti, života, který přesahuje bytí těla a duše, která je na těle závislá. Duch je nesmrtelný, věčný, nekonečný. Duchovní pokrok během fyzické existence postupně osvobozuje od závislostí a jednou z nich je závislost na jídle.

Některé věci je třeba říkat často, jasně, srozumitelně, stručně, není jich mnoho a jsou důležité. Životně důležité. Pijme strukturovanou vodu, nejezme potraviny živočišného a pšeničného původu a potravinářské výrobky, jídlo omezujeme, vyhněme se napětí, stresu, negativitě, násilí ve všech podobách, iluzím a emocím, vraťme se k přírodě jak jen to jde. Je dobré mít zdroj kvalitní vody, zásobu základních potravin a dřeva. Může se to hodit.

Jednoduchost děsí vědce, specialisty, poradce, šamany, politiky, všechny, kteří kalí vodu, aby z toho mohli mít prospěch.. Je jen jedna nemoc, říkám jí prostě nemoc. Proti ní stojí imunita, česky odolnost. Když ztratíme imunitu, dostaneme nemoc, když získáme imunitu, uzdravíme se. Když si člověk udržuje a nepoškozuje odolnost, nemoc nemá příležitost jakkoli účinkovat. Od operu, rýmy, chřipky po rakovinu. Pokud se objeví nemoc, je třeba posílit imunitu a ta se s nemocí vypořádá. Jak se udržuje a posiluje odolnost? Dobrá potrava, prostředí, pohyb, pozitivita. A to je vše.

Přeci by matka příroda nekonstruovala naše tělo tak, abychom k přežití potřebovali něco, co se dá najít jen v moři, v Japonsku, v Peru, nebo v nějaké chemické továrně, v obchodě a ještě k tomu za peníze. Měli bychom si vystačit s tím, co roste a je k mání kolem našeho obydlí. Po této zralé úvaze jsem přestal užívat mořskou sůl, řasu Wakame, švestičky Umeboši, rýži, banány a jiné békárny.

Omílám stále dokola to samé, jestli Vás to baví, občas omílejte se mnou, opakování má autosugestivní účinek. Pomáhá uskutečňovat. Pracujeme na sobě. Tahle společnost potřebuje změnu, to je jasné. A společnost se začne měnit, začnou-li se měnit jednotlivci. Jinak to nejde.

Tři základní zákony.

1. Zákon nabídky a poptávky.
2. Zákon vzájemné výhodnosti vztahů.
3. Zákon příčiny a následku.

Spočítal jsem, že kdybych měl utratit všechn svůj majetek za své životní potřeby, musel bych žít ještě asi 400 let. Ne proto, že mám tak obrovský majetek, ale proto, že peníze v podstatě k ničemu nepotřebuji.

Když někdo trpí nedostatkem, je hanba mít nadbytek a nepodělit se. Víme, co je sociální inteligence a co sociální debilita, co je sociální cítění? Víme to? Chováme se podle toho? Nebo jsme pyšní na svůj úspěch, schopnosti a tvrdost (natvrđlost)? Kdo chce vlastnit víc, vždy se bude cítit chudý. Kdo chce užívat víc, užívá si bez nutnosti vlastnit.



To, jak žiji by asi nazvali askezí, odříkáním a protože mám nějaký majetek, byl bych nepochybně označen jako extravagantní boháč, blázen, duševně postižený člověk. Svobodně jsem si vybral zdraví, jednoduchost, čistotu, klid, bezpečí, spokojenost, nezávislost, žádné násilí, nemoce, neshody a nehody, jen hezké vztahy, krásné životní prostředí..... To je v dnešní době opravdu extravagance a úchylnka hodná nějaké terapie. Chtělo by to sanatorium, či školu, kde by mě učili přejídat se, kouřit, užívat drogy a hádat se o každou maličkost v neustálém stresu. Ti nejlepší žáci, jedničkáři by v takové škole zkoušeli sebevraždu nejméně dvakrát za semestr.

Lidé považují to, co je veřejné, všeobecně vytroubené, tradiční, co je zvykem a normální, považují to za přirozené, že to patří k člověku a do jeho světa. To, co vidíme od malička je standard, nad tím se nikdo nepozastavuje a neptá se, který úchylný předek to zavedl. Tatínek kouří, tak já taky. Strýc je stavitel a staví mrakodrapy, tak já budu taky. A nikdo se neptá proč kouřit a stavět mrakodrapy, když mi stačí dýchat čistý vzduch a žít v přízemní chalupě se zahradou.

Jak mohu žít v této společnosti, když neuznávám hodnotu peněz, které už dávno nejsou podloženy zlatem, jsou to jen v libovolném množství natištěné papírky, neuznávám města, stroje, techniku, umění a kulturu dnešní doby, sport a to, čemu říkají zábava, politika atd. No, žiji na venkově, pěstuji zeleninu, květiny, ovoce, chovám slepice, pomáhají mi kočky a pes, připravuji rodině dobré jídlo, piji dobré víno a vodu, miluji své staré auto, se kterým jezdím po okolí na svá oblíbená místa a k prameni pro vodu, chodím po lesích a loukách a je mi dobře. Vrátil jsem se k přírodě a kdo bude chtít přežít a mít zdravé potomstvo, musí udělat totéž.

Vzbouřil jsem se docela potichu a soukromě. Bylo to v době, kdy jsem přestal jíst. Začalo se mi měnit vnímání a tím vědomí. I postava..... Začal jsem se měnit, začal jsem si klást otázky, které by mne dříve při pojídání ovaru a pití piva jistě nenapadly. Proč cestovat? Proč pracovat? K čemu jsou peníze? Co to za ně kupuji a k čemu mi to je? Nedělá si ze mne někdo legraci a já mu to baštím? Nedělá si ze mne někdo otroka? Nepodvádí mne někdo ve velkém stylu? Nejen mne, ale veřejnost? Není to všeobecné spiknutí? Co je to dnes, a možná vždy bylo umění, sport, politika, náboženství, sex.....?

Dobří konají dobro a zlí konají zlo. K tomu, aby dobří konali zlo je třeba politika a náboženství a že by zlí konali dobro zřejmě nehrozí.

Lidé celý život pracují, aby vydělali peníze na rozkoše, hmotné statky a jejich množení a udržování a tahle vyčerpávající hra jim postupně více méně zničí zdraví. Každý chce mít to, co soused a pokud možno ho ještě trumfnout. Je to vyčerpávající závod na celoživotní trati, kvůli kterému se nic člověk nedozví o tom, co má skutečnou hodnotu, nic o věcech duchovních.... Chudí jsou ti, kteří tráví všechnen čas prací a podstupují všemožná rizika, aby si vydělali na svůj nákladný životní styl a stejně jim to nestačí, nejsou klidní a spokojení.

Jakmile změním způsob stravování, změní se kondice těla a duše, změní se vnímání reality. To má přímý vliv na utváření vědomí, to se také změní. Tak se více méně změní celý člověk podle toho jaké změny udělal ve své životosprávě. K velmi radikální změně dojde při úplném zastavení příjmu hmotné potravy. Vidím svět jinými očima, posuzuji ho jinou duší, pohybuji se v něm s jiným tělem, mění se vztahy, názory, aktivity, zájmy, cíle, programy..... To není událost ani malá, ani negativní. To je paráda.

Nic není důležitější, než zdraví, dobrá kondice a spokojenost, dobré vztahy. Protože to vše obvykle máme od narození automaticky, připadá nám to jako samozřejmost, o kterou není třeba pečovat. K poškozování zdraví dochází pomalu a nenápadně v důsledku stresů, špatné potravy a jejího nadbytku, nebo nedostatku potravy obecně, špatného životního prostředí, nedostatku pohybu a působení parazitů, takže si změny neuvědomujeme a nemáme tak motivaci se o zdraví a kondici zajímat. Tak se hromadí materiál lavina, která se časem utrhne a jak víme, ničivá síla laviny se jen těžko zastavuje a následky se draze napravují, pokud to vůbec jde.

Je mnoho metod předcházení nemocím a jejich léčení a většinou jsou komplikované, drahé a výsledky jsou sporné. Je ale jedna, která nestojí nic, ještě ušetříme a je mimořádně účinná a tou je půst. Krom toho nás nácvik dlouhých půstů připravuje na příchod pandemie, kterou přežijí jen ti, kteří budou schopni dokonale posílit svoji imunitu a to lze jen zastavením příjmu hmotné potravy na delší dobu. Další skvělou vlastností půstu je trénink sebeovládání a až na výjimky si nelze ublížit. Při půstu se tělo očistí od škodlivých usazenin, chemikálií, parazitů, novotvarů, zadržované vody, usazených anorganických látek a kyselin, lepku, střevního sedimentu, nadbytečného podkožního a hlavně vnitřního, meziorgánového, viscerálního tuku, dojde k hydrataci a odkyselení těla.... Nemalý prospěch přináší půst i duši. Neklid, negativita, agresivita a sklon k násilí, nebo naopak letargie, melancholie a manio-depresivní syndrom se ztrácí, psychika se normalizuje, vytrácí se nevhodné závislosti na drogách a stimulačních látkách. Prakticky všechny tělesné anomálie směřují při půstu k normálu a to často překvapivě rychle. Na příklad hladina krevního cukru, tuků, tlak krve, tělesná váha atd. se dostávají do normálu během několika dní, či týdnů. Tyto věci jsou známé od počátků lidské existence a vždy byly s prospěchem využívány. Ve společnosti založené na produkci a spotřebě však je půst, směřující k minimalizaci spotřeby velmi nepopulární a jeho popularizace přímo protispolečenská, nebezpečná, u soudu by řekli, že společenská nebezpečnost nejedení je vysoká, tedy tresty při horní hranici sazby.....

Půsty a delší období bez příjmu hmotné potravy (inedia), to zatím nebylo klasifikováno jako trestný čin, přesto že by rozšíření tohoto způsobu života zničilo spotřební civilizaci a ty, kteří z ní tyjí (zločinné panstvo) za několik dní. Panstvo se nebojí, lidé se nepřestanou přecpávat lahodnou, pomalu, ale jistě škodící potravou a povolenými drogami, aby desítky let platili sociální pojištění a pak se důchodu nedočkali. Ovládat lze jen závislé a závislost na moderních potravinářských výrobcích je jistá, dominantní a dokonale rozšířená, kam se hrabou povolené a zakázané drogy dohromady. Kdo se dnes živí přirozenou, dobře, bez chemie pěstovanou syrovou stravou rostlinného původu? Většinou takovou potravu ani neznáme nebo pak neseženeme.

Minulost? Co nás minulo? Nač otvírat hroby? Zlé nepotěší a dobré rozteskní, že minulo. Lépe být veselý.

Po práci se odpočívá. Důchodci ale nedovedou odpočívat a dál dřou na sebe, na děti, na vnoučata, jen tak, ze zvyku, nedokáží odpočívat, nepracovat, být v klidu bez napětí, jsou zkažení pracovním návykem, pozor, varování, práce je návyková..... Podívejme se do přírody. Nikdo tam nepracuje a všichni jsou zdraví a spokojení. Čiperné veverka i divočáci, ptactvo nebeské....

Ptal jsem se mých smrtelně nemocných klientů, zda by mohli přestat kouřit, pít alkohol a kávu, přestat jíst potraviny živočišného původu, užívat hormonální antikoncepci, mobilní telefon, zda by mohli začít pít vodu cvičit a přestat se rozčilovat, stresovat, hádat, napínat, zda by mohli žít bez televize..... Až na výjimky řekli ne. Ty výjimky ještě žijí.

Někdo má velké ambice, chce ovládat lidskou společnost, pracuje na tom, daří se mu a s jídlem roste chuť. Řekl, že je třeba omezit populaci, je moc lidí na zemi. Zařídil, aby každý včetně dětí měl u sebe přístroj, zdroj vysokofrekvenčního záření, které narušuje biopole člověka a snižuje jeho odolnost. Vysílané frekvence má pod kontrolou, je schopen ovládat naši kondici a imunitu. Každý máme nyní mobilní telefon celý den na těle a v noci u postele, dosah intenzivního škodlivého záření je okolo 4 m. A k tomu wifi modemy, aby toho nebylo málo. Prohráli jsme, my ubozí novodobí otroci. Ten globální vládce je zkrátka lepší.

Dá se žít bez mobilního telefonu? Kdo je schopen se ho vzdát a fungovat bez něj - společensky tak v roli úplného autsajdra? Mobilní telefony mají tak dokonalou nabídku služeb a zábavy, že jim nelze odolat. A tak je to jako s půstem, neznám téměř nikoho, kdo je ho schopen, neznám nikoho bez mobilu. Neznám nikoho zdravého.

Ovládat se znamená překonat se, překonat všechna očekávání, je to největší vítězství, jakého lze dosáhnout.

Zkazili nás, naučili nás pracovat, jako kdyby snad bez práce nešlo krásně žít, vychovali z nás otroky do svých podniků a konzumenty zbytečností. Prohlédl jsem tuto hru a už ji nehraji. Byl jsem na okraji spotřební společnosti a nyní jsem mimo ni. Pozdě, ale přeci.

Začíná to krásou a zdravím těla, pak se může uzdravit a zkrásnět duše. A pak se přidá jeden duch, ten můj, jak je to jedno-duché. Ke krásnému, čistému tělu a duši se přidá duch, záruka a nositel věčné, astrální existence, zaniká karma a po skončení tohoto posledního vtělení již není třeba se znovu inkarnovat, znovu rodit a vtělovat, vstupovat do hmotného světa a života. Na konci posledního vtělení se z mého života začaly vytrácet hmotné potřeby a žádosti. U některých potřeb by se to dalo vysvětlit mým věkem, třeba u potřeby sexu, ale je to tím, že už nechci těsně vstupovat do energo informačního pole jiné osoby. Obecně mi není příjemné se tělesně k někomu přiblížit, nebo se ho dokonce dotýkat. Nechci kohokoli ovlivňovat a nechci být kýmkoli ovlivňován. Ústup dalších potřeb se ale stářím vysvětlit nedá. Nepotřebuji pracovat, vydělávat a utrácet peníze, nepotřebuji je, nepotřebuji pít a jíst krom čisté, měkké, strukturované vody, kterou nabírám nejčastěji ze studánky Svaté Zdislavy, nepotřebuji se stýkat s lidmi, mluvit s nimi a cokoli řešit, mám vyřešeno. Nemodlím se, neprosím, nežádám, nemám co odpouštět, není mi co odpouštět. Jen děkuji, že mi bylo dopřáno takto pokročit. Nastal klid, spokojenost, laskavost, dominantní nezávislost a čistota. Po dosažení cíle a předání výsledků nastává odpočinek, poslední životní kapitola, nirvána, kdy je vše po zásluze lhostejné. Konec práce, manipulace, radostí a strastí se hmotou. Tělo ji nepotřebuje, nic dobrého nepřijímá, ani nic nevábného nevyklučuje, je dokonale čisté. Zkrásnělo, zmodraly mi oči, narovnal se záda, napřímila se postava (spadla zbytečná zátěž), dorostly mi vlasy, zlepšila se kondice, za den ujdu našimi krásnými lesy třicet i více kilometrů a chce se mi takhle chodit často. Denně plavu a cvičím, správně a lehce dýchám, nemám výkyvy nálady, jsem klidný, tichý, pokorný, pomáhám (svým dospělým) dětem, když mě požádají a stojí o to. Myslím, že tak by mělo končit každé vtělení, člověku v tomto stavu se jednou ve spánku zastaví dech a další existence je již jen duchovní, astrální. Žádné nemoce, utrpení a boj o přežití. Žádný boj, žádné násilí, žádné utrpení a bolestné odcházení, jen se tiše a zhluboka vydechne naposled. Pokud život těla a duše končí takto klidně a přirozeně, je jasné, že vtělení bylo poslední a rozloučení se hmotou bylo velmi laskavé. Kdo do poslední chvíle bojuje s nemocí, bojuje o život jako o život, je jasné, že se vrátí.

Co má začátek, má i konec. Vše zestárne, unaví se, často i zdegeneruje, poškodí se, onemocní a odumře. Nejen zvířata, lidé, podniky, společnosti..., ale i civilizace. I ta naše, postmoderní, postprůmyslová, spotřební. Ovšem stárnout a umírat se dá různě, důstojně, pokorně, klidně, když dosáhneme určité duchovní úrovně a poznání a smrt bereme jako přirozenou součást života, nebo zoufale, násilně, křečovitě bojujeme s nemocí v chamtivé touze být tady za každou cenu co nejdéle. Obávám se, že stárnutí naší civilizace odpovídá druhému modelu a směřuje k násilí, hrubosti válkám a konfrontaci místo spolupráce a tolerance..... Škoda.

A jaká bude ta další civilizace? Jsem si jist, že nespotební. Pokud dokáží omezit spotřebu na optimální minimum, pokročím o jednu civilizaci vpřed, budu již její součástí, předvojem, příkladem, vzorem, důkazem, že to jde. Jde to bez cestování, vydělávání a utrácení peněz, alkoholu, kávy, jídla, sexu pro sex a za úplatu, drog a násilí...? Jde to? Jde to a je to dokonalé, astrální, neuvěřitelné. Nikdy jsem neměl pocit nesmrtelnosti, úplné nezávislosti a svobody, až nyní. Kdo to nezažil, neuvěří. Kdo to zažil, už se nevrátí ke spotřebnímu zoufalství a nekončícímu uspokojování nekončících potřeb. Teď už jen aby tato zvrácená společnost ve smrtelné křeči nezničila Zemi, nezničila prostředí pro své děti, nezničila své děti.

Pokud bude klesat spotřeba, zákonitě musí klesat i produkce, bude tedy ubývat práce, pracovních míst ve službách a výrobě zbytečností, nebude potřeba tolik pracovat. Uvolní se čas pro aktivity mnohem užitečnější a zdravější, než je stresující otročení v továrnách a kancelářích. Pracovat nebude ani čest, ani povinnost, nýbrž radostná aktivita, která bude dotýčeného uspokojovat. Hra.

Bohatí, krmte chudé. Krmil jsem holuby na náměstí, ale pak přišli hoši s puškami a zabíjeli je a dávali do pytlů. Prý se přemnožili a škodí. Chudí, zabijte bohaté a vezměte si jejich majetek, vždyť přeci toužíte po

majetku, jde to, zabíjet, už to tady bylo mnohokrát a zase se to vrátí, tak to u lidí chodí. Nebo snad vymyslíme něco lepšího? Bez zabíjení?

Televize, rozhlas, internet, filmy, časopisy, média a to, čemu se dnes říká kultura obecně – přinášejí mozku zamoření zbytečnými a zlými informacemi. Tak jsou lidé ovládáni. Zavádějící informace zavádějí od skutečnosti k přeludům. Lidé dostávají rakovinu (od koho a za kolik?) a pokorně jdou na operace a chemoterapii. Nedokáží být spokojeni, protože nejsou tak krásní a úspěšní, jako jejich vzory z obálek časopisů. Stále by něco chtěli a chtění je připoutává, činí závislými, nejsou schopni se ovládat a tak jsou ovládáni. Snaží se, vedou boj, ve kterém lze jen prohrát, jako v každém boji, jako ve všem, co je založeno na násilí. Zabíjejí a krmí se masem. Jak mohou pokročit, prohlédnout?

Časem se ze mne stává nezúčastněný pozorovatel. Účastí jsem trpěl, přinášela mi neklid a starosti. Nejsem tu proto, abych trpěl, ale abych byl spokojený a radoval se z toho, jak se věci daří. Neopustím je, poskytnu jim informace a pomoc v rámci možností, ale jak to dopadne je mi jedno. Když někomu řeknu tohle nedělej, poškodí tě to, on to dělá a poškodí ho to, je mi to jedno. Řeknu, udělej tohle a uzdravíš se a on to neudělá, trpí a zemře, je mi to jedno. Výsledky jsou pro mne důležité jen pokud jde o mojí osobu, to mám ve své moci. Výsledky ostatních mi náladu nezkaží jako vše, co není v mé moci. Musím přiznat, ač nerad, že to, co lidé dnes činí je přehlídka marnosti, smutku, hlouposti, zla a zoufalství. Nechci to mít na očích, tak mezi ně ani moc nechodím. Držím se doma ve svém milém a čistém prostředí a občas vyjedu do přírody, nebo do lázní, kde je také klid a čisto. Staří mudrci vyhledávali samotu. Gándhí, Džibrán, Osho, Nietzsche..... Odcházeli do hor, izolovali se od společnosti, přestali mluvit, komunikovat. Mudrci asi nejsem, ale od lidí se už držím dál.

**Maven** (spojovatel) – spojuje především lidi a informace, provádí syntézu, slučování a propojování věcí zdánlivě neslučitelných, nesouvisejících, vzdálených, vzájemně si cizích a bez dosud poznaného vztahu. Sloučením, vzájemnou reakcí látek, lidí, nebo informací může vzniknout nečekaně velmi hodnotné společenství, substance, nebo nová informace mnohdy zásadního významu. Příklady:

1. **Lék na rakovinu.** Uvedu izolované skupiny informací a propojím je.

**První skupina informací. Existuje několik zajímavých a prý překvapivě účinných léků na rakovinu.**

Vznikly nezávisle na sobě v různých částech světa a jejich objevitelé se je snaží propagovat, dokázat jejich účinek a v neposlední řadě na nich vydělat peníze. Když jde o život, lidé rádi zaplatí. Je to drahé a tak se léčí většinou jen bohatí. Bylo by ovšem zajímavé najít lék běžně přístupný každému. Zmíněné léky na rakovinu mají jedno společné. Nevyrobili je vědci, ale schopní amatéři a podnikatelé za pomoci instinktu a intuice, vedení nám neznámou, nezbadatelnou autoritou. Za všechny uvedu příklady.

Páter Edmund Szeliga (Polák) v Limě (Peru) vyrobil přípravek Vilcacora z jakési jihoamerické liány. Antroposofičtí léčitelé ve Švýcarsku vyrobili přípravek Iscador ze jmelí. Inženýr Nowicky (Ukrajinec) ve Vídni vyrobil přípravek Ukrain pro změnu z vlašovičnicku, Rick Simpson z Kanady vyrábí výtazek z konopí „Fénixovy slzy“..... Následují přípravky z aloe vera, červené řepy, meruněk (vitamín B17) a mnoho dalších. Jsou prý účinné, dají se objednat a jsou většinou drahé. Na příklad jedna ampule Ukrainu o obsahu 5ml stojí u pana Nowického 70 Eur, to je tedy necelých dva tisíce Kč. a uvážíme-li, že k vyléčení rakoviny je třeba až několik set dávek, musí mít pacient po ruce tak půl milionu Kč., aniž by měl záruku, že s léčením uspěje. Tyto přípravky nejsou totiž většinou, tak jako Ukrain, oficiálně uznané, nejsou k dispozici klinické studie, pojišťovny je nehradí a vše je založeno jen na důvěře v informace, které poskytuje výrobce.

Další podstatnou společnou vlastností těchto léků je, že jsou vyrobeny z rostlin.

**Druhá skupina informací. Rakovinu převážně způsobuje požívání potravin živočišného původu.**

(Kromě několika okrajových příčin jako je stres, nebo drogy.) Dokonale a bezesbytku to dokázal početný tým vědců během třicetiletého výzkumu a nesporné výsledky jsou popsány a doloženy v obsáhlé knize, kterou napsal pan Campbell a jeho syn, jmenuje se „Čínská studie“.

**Třetí skupina informací.** Pan Rife a paní Clark přišli na to, že na vzniku mnoha nemocí včetně rakoviny se podílejí paraziti, jako na příklad motolice, kteří se v těle přemnoží, když se dlouhodobě špatnou životosprávou poškodí kvalita prostředí těla, které se tak stane příznivé pro existenci a množení parazitů a rakovinných buněk (dehydratace, překyselení atd.).

**Čtvrtá skupina informací.** Mimořádně zajímavý způsob životosprávy, nebo mohu také říci životní styl je makrobiotika. Je to rozsáhlý a propracovaný obor, z něhož vyjmu jen tuto informaci. Rakovinu v dolní polovině těla způsobuje převaha energie jang, stahující, v horní polovině těla zase převaha energie jin, uvolňující. Jang je převážně stres a slaná, silně tepelně upravená potrava, nejčastěji živočišného původu. Jin jsou především drogy, většina léků, cukr a sladká, studená potrava.

**Pátá skupina informací.** Týká se vody. Mnohokrát v minulosti bylo dokázáno, že příčinou špatné kondice a mnoha nemocí v čele s rakovinou je dehydratace, tedy nedostatek kvalitní, strukturované, čisté vody. Kupodivu se o takovou vodu nikdo nezajímá, natož aby ji pil, nebo ji používal zevně.

**Šestá skupina informací.** To vše je všeobecně známé, přístupné, prokázané a publikované. Přesto lidé tyto informace nevyužívají pro prevenci nemocí, rakoviny, takže časem onemocní a nevyužívají je ani při léčení, které standardně spočívá u rakoviny v invazivních, bolestných, riskantních zákrocích, které poškozují člověka a rakovinu stejně nevyléčí, jen odstraní její následky, nádor. Mám na mysli operace, chemoterapii, ozařování a hormonální léčbu. Je to drahé, neúčinné a pacienti stejně dříve nebo později umírají na metastáze, nebo na následky léčení, protože, jak už jsem uvedl, rakovina v těle zůstala, lékařskými postupy byly odstraněny jen její lokální projevy, nádory a při tom bylo tělo drasticky poškozeno.

**Sedmá skupina informací.** Týká se půstu, který mimořádně silně podporuje odolnost. Lidé, lékaři, sestry a pomocníci, kteří při epidémiích tyfu, moru a jiných ošetřovali pacienty se zřídka nakazili, protože nejedli, drželi dlouhý půst.

**Když spojíme tyto informace,** což jak se zdá ještě nikoho nenapadlo, dostaneme zajímavý výsledek – návod jak ne onemocnět, na příklad rakovinou, nebo jak se vyléčit. Jíst potravu rostlinného původu, tedy vyhnout se důsledně potravě živočišného původu, jíst méně, aby přejídáním nebyla chronicky oslabována odolnost, pít zelený nápoj (rozmixujete jedlé zelené rostliny, zcedíte a pijete), ve kterém jsou obsaženy všechny účinné rostlinné alkaloidy, pryskyřice, chlorofyl, vláknina...., pít měkkou strukturovanou vodu, která hydratuje a odkyseluje, vyhnout se stresům a drogám a po celý život se systematicky, pravidelně, preventivně postit, zbavovat parazitů, odčervovat bylinami a rostlinnou potravou s přidávkem několika speciálních chemických přípravků jako je CDS a fyzikálních metod jako je používání zapperu a plazmového generátoru. Základní potřeby v tomto systému jsou velmi laciné, nebo zdarma. Při půstu dokonce ušetříme. Uvedený životní styl je nejen prevencí a současně i návodem k léčení rakoviny, ale týká se i většiny ostatních zdravotních problémů. Jak je to jednoduché a jak to nikoho nezajímá. Jak nejsme schopni nic z toho uskutečnit a jen se díváme, proč se potýkáme s tolika nemocemi, špatnou kondicí, špatnou náladou a únavou.

Tělo funguje jako homeostat, snaží se zavést a udržet rovnováhu, to je zdraví a k tomu potřebuje určité přírodní látky, prvky a sloučeniny. Ty se vyskytují pouze v rostlinách a tepelnou úpravou rostlin se většina z nich ničí. Když tělu nabídneme směs syrových, čerstvých rostlinných látek, ono si vybere, potřebné použije a nepotřebné vyloučí. Ale musí dostat nabídku a čím je pestřejší, tím lépe. Tou nabídkou je zelený nápoj. Nasbíráme zelené rostliny, které dobře známe a víme, že nejsou jedovaté, divoké i pěstované, rozmixujeme s vodou a scedíme, nebo lépe vylisujeme z nich šťávu na lisovacím odšťavňovači a takto získaný zelený nápoj případně naředěný destilovanou, nebo pramenitou vodou pijeme. Je to universální prostředek pro prevenci, udržení těla ve zdraví a skvělé kondici, i prostředek k léčení všech zdravotních problémů včetně rakoviny, cukrovky, zánětů atd.

**Nyní poznatek nejdůležitější, avšak pro většinu lidí nevyužitelný.** Většinu nemocí, srdečně cévní problémy, cukrovku, rakovinu, astma, záněty všeho druhu atd. lze vyléčit, nebo jim preventivně předejít půstem, nejlépe pod dohledem a vedením zkušeného poradce. Ale daří se to s určitým rizikem i zcela amatérsky. Tedy omezením příjmu hmotné potravy. Ovšem vývoj spotřební společnosti vede k prohlubování závislosti na spotřebě a ta začíná jídlem. Naprostá většina lidí není a nikdy nebude schopna držet ani jednodenní půst. Vynechají snídani a oběd a večer se psychicky zhroutí a vyprázdní třesoucma se rukama ledničku. Půst výrazně posiluje imunitu, takže v případě nějaké virové či bakteriální pandemie přežijí ti, co nebudou závislí na přijímání hmotné potravy.

**Nemoc je jako úraz.** Nemoc a úraz mají jedno společné. Léky, léčení a chirurgie pomůže jen z malé části. Zahojit a uzdravit se musí tělo samo a ono to umí, jen mu je třeba pomoci, usnadnit a umožnit mu to, vytvořit pro to podmínky. Jako není lék na zlomeninu, tak není lék na rakovinu a cokoli jiného. Důležité je si nemoc, nebo úraz nezpůsobit a když už se stane, umožnit tělu nápravu. Prevence je tu nejdůležitější. Lékař při úrazu srovná kosti, zašije rány, při nemoci odstraní nádor, ale tím to nekončí, jak při úrazu, tak při nemoci konečné uzdravení zařídí tělo.

---

Chtěl jsem hodně vědět, byl jsem zvědavý a dychtivý po informacích bez rozdílu. Během let jsem se dostal do stavu, kdy chci vědět jen velmi specifické věci a převažují informace, o které nemám zájem, které vysloveně znát nechci, nezajímají mne, zatěžují, kazí náladu, jsou negativní, zlé, nepotřebné, nezajímavé.....

Zdraví, čistota, jednoduchost, bezpečí, spolehlivost, spokojenost, laskavost, tolerance, soucit, spolupráce, lidské měřítko, pokora, odolnost, víra, jednota těla, duše a ducha, duchovní pokrok, žádné násilí, minimální optimální spotřeba, ticho, klid, mír, pevnost, síla a neústupnost, šikovnost, tvořivost, vynalézavost ve všem pozitivním, nekompromisní pasivní rezistence a odpor ke všemu negativnímu, málomluvnost, samota, estetika – hezké, zdravé tělo a pěkné prostředí ve kterém žije.

Ve zvířecích společenstvích vyšších savců (vlci, sloni....) staré samice pomáhají mladým samicím s mláďaty a staří sami žijí samotářsky, protože jim hluk a stále se opakující slaboduché hry, chyby a nesváry mladých jdou na nervy.

V dětství a mládí jsem se učil a hledal, abych něco uměl a našel. Pak jsem vydělával peníze tím, co jsem se naučil, abych si udržel co jsem našel, dobré vztahy, rodinu, majetek, prestiž.... Splnil jsem očekávání, byl jsem dítě, chlapec, student, zaměstnanec, milenec, kamarád, manžel, otec, podnikatel, děda, měl jsem co dělat, něco jsem vytvořil, objevil, dokázal a převážně to bylo na téma hmota, jak to ve spotřební společnosti je zvykem, jinak to ani nejde. A nyní nastala doba, kdy už mám klid a mohu se věnovat duchovním záležitostem, dříve to nešlo, stíhám to na poslední chvíli a je to kouzelné, objevuji nesmrtelnost ve spojení těla a duše s duchem..... a není to duchařina, jen se zbavuji závislosti na hmotě, na všem, jde o nezávislost celkovou.

**Příčiny nespokojenosti, nemocí a špatné kondice?** Nedostatek klidného spánku, přepracování a přetížení tělesné i psychické, chronické napětí, stres, únava, nedorozumění, konflikty, nejistota, stálý stav ohrožení a strach z krachu vztahů, existenční problémy, strach z nouze a obava o zaměstnání, příliš vysoké cíle a jejich nedosahování, pocity méněcennosti a neúspěchu ve srovnání s celebritymi z filmů a časopisů, nedostatek přiměřených, normálních vzorů a cílů, kterých lze dosáhnout relativně snadno a bez hrdinských výkonů a velkého štěstí....., nedostatek uspokojení z dobře vykonaného díla..... Pokud se lidé udržují pod tímto tlakem, pod pokličkou v dusnu negativních zpráv, iluzí a emocí, jsou ovladatelní, závislí a včas umírají, když byli před tím spotřební společností využiti na doraz. Nebo snad zneužiti? Zkrátka jsme jim skočili na špek. Celý produktivní věk dřeme jako koně a povinně platíme nesmyslná pojištění počínaje sociálním, abychom pak na konci produktivního věku, který se nám neustále posouvá padlí a nic z odevzdaných peněz nevyužili. Průměrný věk je o deset let nižší, než uvádějí oficiální statistiky, rozhodující pro stanovení věku, kdy odcházíme do důchodu. Kolik lidí se toho věku vůbec dožije a jak

dlouho si užívají zaslouženého odpočinku? O tom je dobré si popřemýšlet. Nyní odcházíme do důchodu ve věku 65 let a průměrný věk mi vychází také na 65 let. Proč tedy platíme tolik let sociální pojištění? To je poměrně jasná záhada. Jak tedy vzdorovat tomuto zhoubnému systému a vyříduduchům, kteří ho vymysleli, zavedli a bez problémů praktikují? Odpověď:

**Být nezávislý**, nepotřebovat většinu toho, co nabízí spotřební systém. Jedovaté potravinářské výrobky, předraženou energii a služby, zavádějící školství, vulgární, negativní hrůzu, které se říká média, zprávy, kultura, nepotřebovat práci, ve které z nás za pár korun dřou kůži a hrozí vyhazovem. Být nezávislý, to znamená především omezit spotřebu zbytečností, všeho zbytného. Změnit životní styl. Odejít na venkov, blíže k přírodě, pracovat doma a z domova, stávat se stále více soběstačným, spolupracovat s přáteli, vyměňovat si služby a zboží z vlastní produkce bez plnění nesmyslných požadavků hasičů, hygieniků, živnostenských úřadů, kontrol a inspekcí všeho druhu, bez plnění debilních požadavků EU a bez placení daní.... Sousedská výpomoc není zdanitelná. Já ti upeču chléb a ty mi dáš králíka, já ti opravím auto a ty mi vyčistíš studnu a večer si spolu dáme pivo, které vaří Jarda.... Je to cesta zpět, úpadek, chudoba...? Já tak žiji a jsem velmi spokojený, i celá moje četná rodina. To není žádný objev, žádná novinka. Už před padesáti roky napsal Norman Walker skvělou knihu „Zpátky na venkov“, už tehdy byl stresující život ve špinavých městech pro citlivé a moudré jedince nesnesitelný. Natož v dnešní zrychlené a stále se zrychlující, hysterické době násilí, hrubosti a zločinu což jsou úkazy s největší koncentrací ve městech. To o čem píší jsem udělal, mám s tím letité zkušenosti. Postupně jsem se stal zcela nezávislý na tabáku, kávě, alkoholu, cukru a jiných drogách, které je nutno nakupovat za nehorázné ceny a za těžce vydělané peníze. Omezil jsem v zimě topení a v létě chlazení, spotřebu ošacení a jídla, cestování, výdaje za služby spotřební zboží. Pěstujeme vlastní zeleninu, ovoce, ořechy, volně chováme na svých pozemcích slepice, králíky a husy, organický odpad jde do kompostu, nebo ho spotřebují zvířata, topíme zemským teplem a dřevem, jezdíme na alternativní paliva..... Umíme odpočívat a radovat se z jednoduchého, klidného života. Zredukoval jsem podnikání na optimální minimum. Před patnácti roky jsem měl 140 zaměstnanců, nyní jen 12. Kde mnoho chleba jest, mnoho jest těch, kteří jedí jej, praví bible (a kradou jej, dodávám já dle praktické životní zkušenosti). Není třeba se dřít až k smrti, stačí se dřít jen chvíli, než poznám, jaká je to hloupost. Dnes všechno dělají rychle a nestihnou si to vychutnat. Největší pokrok jsem zaznamenal, když jsem zpomalil. Je život mnohem klidnější a bezpečnější.

**Základní myšlenka a představa občanské společnosti** tak jak ji popisují na příklad autoři iniciativy NEO 2011, pan Hnízdil a další, podobně jako představy francouzské a ruské revoluce, husitů, socialistů, komunistů a jiných utopických vizí je dobrá, dává naději a dovede nadchnout. Závisí však na kvalitě jednotlivce, občana, revolucionáře, řadového husity, socialisty, komunisty, protestanta.... Jaký je, takové je a bude hnutí, jež reprezentuje. Zpočátku zná každá husitská žena písmo svaté a každý husita dá nadšeně svůj majetek do společné kádě. Na konci to už nebývá žádná sláva. Pokud chceme odhadnout budoucnost iniciativy NEO z roku 2011, nezbyvá, než se ptát po kvalitě občana v České republice v roce 2011, 12, 13, 14.... Jaký je? Je zdravý, spolehlivý, poctivý, pracovitý, jemný, kultivovaný, čestný, důvěřivý, soucitný, dává přednost spolupráci před bojem ....., nebo má jiné vlastnosti? Je ze žuly, aby mohl být celý národ z kvádrů? Tu si uvědomíme důležitost výchovy v rodině a ve škole, důležitost toho, jakým vzorem jsme svým dětem a spoluobčanům. Jak je na tom dnes v Čechách rodina a škola, jsou to stabilní, kvalitní, spolehlivé a pozitivní jednotky? Jaké vychovávají občany, k čemu je vedou? Když si odpovíme, uvidíme, jak bude vypadat občanská společnost za dvacet let. Pokud se nám ten obrázek nebude líbit, nezbyvá, než pozměnit rodinu, školu a dospělé, kteří jdou našim následníkům vzorem, víme přeci, že příklady táhnou. Tedy, každý má pracovat sám na sobě. Jaké mám tělo, duši, rodinu, zvyky, závislosti, prostředí, jak myslím a jednám? Denně chodím plavat do vodního světa a dívám se tam na svlečené spoluobčany. Jaká mají těla? Podobné mají i duše. Jak se chovají, co říkají v perličce, sauně a páře? O čem se to baví? Občas se zajímám o to, co vysílá televize. Prý to odpovídá poptávce diváků. Co to ta televize vysílá? A rozhlas, časopisy, internet? Čím se to občané zabývají? Má to ještě nějakou naději na pozitivní obrát? Rád bych se přidal ke skupině nadšených, tvůrčích a realisticky uskutečňujících lidí, kteří mají nějakou pozitivní vizi řešení současné situace a jednají, pracují v tom smyslu, ale nikoho takového, nejen blouznícího, ale také uskutečňujícího - neznám. Na nikom to není vidět, od nikoho to není slyšet, kde jsou výsledky? No, slyšet

a číst by občas něco bylo, ale skutek utek. Iniciativa NEO 2011 nějak pokračuje, jaké jsou výsledky v roce 2014?

Různí moudří lidé vidí příčiny současného úpadku ve všem možném a nápadů, jak by to mělo vypadat je pramálo. Proto stále připomínám prevenci v životosprávě, začít u sebe, pak působit na své nejbližší okolí, dobře vychovávat děti.... Netřeba stavět barikády, natož se na nich nechat zabít. Zkusme dát do pořádku své tělo, duši, vztahy a trochu se kamarádit se svým „andělem strážným“, tedy duchem, zkusme, když pokročíme, to učit ostatní....., a je vyhráno na všech úrovních.

Když po něčem upřímně toužím, představuji si to, těším se na to a dělám vše dostupné pro realizaci, tak se to dříve nebo později dostaví. To je má zkušenost. Pro útěchu dodávám, že když se to nedostaví v tomto, tak jistě v některém z příštích životů.

Když se zamyslím nad životem svého těla a duše, obojí je dočasné a smrtelné, tělo závislé na věku a všem možném, duše na těle. Tato existence sama o sobě, bez účasti ducha, který je věčný, mi nedává žádný smysl. Jsem přesvědčen, že dosáhnout ctnostným životem pevného svazku všech tří součástí trojjediného bytí člověka je náš prvořadý úkol během našeho vtělení, tělesného života a je to cesta k získání vědomí nesmrtelnosti, nezávislosti na těle a duši. Při plném uvědomění duchovní, stálé, věčné existence ztrácí smysl jakékoli nečestné, nepoctivé, sobecké myšlení i jednání, vše, co směřuje jen k osobnímu obohacení, požitku, prospěchu. Jen konání v zájmu veškerenstva dává smysl a užitek. Když se toto podaří, další vtělení již není nutné a záleží jen na naší dobré vůli, na naší iniciativě. Můžeme nastoupit do služby v lidském těle v roli anděla..... A nebo nemusíme. To je kouzelné, nezávislé, svobodné.

**Prakticky, prokazatelně, viditelně, jednoznačně pomáhám lidem zbavit se utrpení, nemocí, závislostí, strachu, špatné nálady, nespokojenosti, agresivity, smutku.....** Velmi se z toho raduji. Časem jsem se stal nezávislý a to je velmi cenné. Po létech soustředěné snahy o poznání příčin různých nepříznivých životních okolností jsem dosáhl cíle a na konkrétních případech si to ověřil. Většina odborníků přeceňuje význam svého oboru a metody. Chirurg, psychiatr, homeopat, čínský doktor, iris diagnostik, internista, parazitolog, kněz a mnoho dalších specialistů vidí člověka pod drobnohledem svého oboru, jejich pomoc je jednostranná a proto mnohdy přes velkou snahu, vědění a zkušenosti neúčinná.

Zdravý zůstane zdravý a nemocný se uzdraví jen vlastním přičiněním, získáním, osvojením a trvalým použitím dobrých informací, změnou životosprávy, životního stylu.

**Nejsme objekty**, se kterými někdo manipuluje, jsme svobodné, nezávislé subjekty, bytosti, které se dovedou sami ovládat, řídit, spravovat a pokud to děláme správně a poctivě, tak prosperujeme úspěšně a bez závad, tedy bez nemocí, neshod a nehod. Máme pěkné, výkonné tělo, jsme klidní, usměvaví, spokojení, laskaví, vstřícní, tolerantní, poctiví, nezávislí, to vše je viditelné, nesporné. Jsme takoví?

**Podíval jsem se na sebe.** Jakou mám postavu, jakou tvář, co, jak, proč, komu říkám, jak jedním, jak tvořím své představy, vize, programy, plány a jak je uskutečňuji....? Předstupme nazí před zrcadlo. Co vidíme? Toto tělo je obrazem naší duše, našeho zdraví, kondice, úspěchu a vyhlídek do budoucna. Proč mám nadváhu, jsem břichatý, mám ohnutá záda, ochablé svaly, ekzémy, vyrážky, plísň a bradavice, pleš a posledních pár zubů? Proč po mírné tělesné námaze nemohu popadnou dech a teče ze mne pot? Odpovídající vlastnosti má i má duše. Jsem nespokojený, smutný, náladový, agresivní, hrubý, neklidný, podrážděný, protivný, mám strach... A nebo naopak.

**Zdraví je jako pořádek.** Pořádek se nedělá, ale udržuje. Takže je stále. Zdraví se také nedělá, jen udržuje, takže je také stále. Dělat pořádek, tedy uklízet jednou za čas znamená, že jsem připustil vznik nepořádku, tedy neudržoval pořádek a tak už mohlo dojít k nevratným škodám, myši poškodily nábytek, moly sežrali oblek, plísň napadly podlahu a stěny, ve hromadě papírů se ztratily ty důležité..... Obnovovat zdraví léčením, to už je záchranná akce, která nemusí dopadnout dobře, mohlo dojít k nevratným škodám. Proto je



důležitá prevence, být zdravý a udržovat tento stav všemi dostupnými prostředky každý den, každou hodinu. Mít kolem sebe i v sobě pořádek a udržovat ho svědomitě den ze dne jak jen to jde. Staráme se o své věci a ty nám dobře a dlouho slouží. Starejme se také o sebe prevencí a soustředěnou, poučenou, trpělivou a radostnou péčí.

**Nikdo nemusí onemocnět**, nikdo nikoho nemusí léčit. Zůstat zdravý, nebo se vyléčit je v moci každého z nás, jen musíme vědět jak, mít k tomu podmínky a odhodlání, vůli, sílu, chuť, touhu spokojeně a zdravě žít v dobré kondici a rovnováze. Já nedělám nic jiného, než že šířím informace, jdu příkladem, dávám návod, působím na lidi, přesvědčuji je, že mohou zůstat zdraví, že se mohou uzdravit, že je to plně v jejich moci bez závislosti na penězích, odbornících, protekcích...., že je to jednoduché a účinné, jen je třeba změnit trvale životní styl. Ten, co nás ke špatné kondici, problémům a nemocím přivedl vyměnit za nový, který nás ochrání, uzdraví a při pevném zdraví a dobré kondici a náladě udrží.

Jsou tu podivuhodné a fungující léky na rakovinu a mnoho dalších nemocí. Rick Simpson z Kanady vyrábí a doporučuje výtažek z konopí, prý ho neprodává, ale dává jako dar, doktor Nowický, ukrajinec z Vídně vyrábí a drazo prodává Ukrajin, výtažek z vlašovičnicku, antroposofičtí lékaři ve Švýcarsku vyrábějí a dodávají za dost peněz Iscador, výtažek ze jmelí, je řada dalších, někdo to dělá legálně, někdo ilegálně, někdo se s legalitou nezabývá a čeká pokorně až ho obviní, odsoudí a zavrou. Ty výtažky z rostlin fungují. Prokazatelně. Nikdo z těchto výrobců a dodavatelů (až na Ricka Simpsona), i když to dodávají zdarma, ale nepublikuje metodu, jak ten zázračný výtažek připravují. Kupodivu to nejsou výtažky z vepřových kotlet, ani z hovězích steaků. Jsou to výtažky z rostlin, často dost odlišných. Oficiální místa se to snaží brzdit, kriminalizovat co to jde. Proč? Věda místo aby to nadšeně zkoumala to ignoruje a nejen to, bojuje proti tomu všemožně.

Jak být zdravý, nebo jak se uzdravit - je jednoduché. Je třeba mít dobrou **odolnost**, imunitu. Když jsme nemocní, znamená to, že jsme měli málo toho, co odolnost podporuje a mnoho toho, co ji oslabuje. **Špatnou životosprávou** vzniká dehydratace, následně překyselení, pak přemnožení parazitů a rakovinných buněk a poškození těla zatěžujícími a jedovatými sedimenty, ucpání životně důležitých cest a poškození životně důležitých orgánů.

**Pro uzdravení** je tedy třeba posílit odolnost, ubrat špatného a přidat dobrého.

### **Odolnost radikálně posiluje:**

1. Denní pití strukturované, měkké vody z kvalitního přírodního pramene - mizí otoky a tím i část nadváhy, kyselost a s poklesem kyselosti i četnost parazitů a zhoubných buněk, obnovuje se činnost orgánů, uvolňuje se životně důležitá cirkulace krve a mízy..... To je základ, to nejdůležitější. Voda se pije po celý den v malých dávkách 2-3 litry. Tato voda se používá i na vaření bylinného čaje a polévek. Pro vodu si dojedeme k prameni, nebo si ji necháme přivést.

2. Omezení konzumace nevhodné, překyselující a zatěžující stravy, to je potrava živočišného a pšeničného původu, bílá mouka a výrobky z ní, cukr, sůl, tuk a všechny potravinářské výrobky. Nutno citlivě zpracovat kvalitní rostlinné suroviny. Výjimku tvoří máslo, sádlo, kysaná smetana, vejce. Základem jídelníčku je zelenina, kysaný žitný chléb, luštěniny, ořechy, jáhly, pohanka..... Je třeba se to naučit připravovat, pak je to velmi chutné.

3. Potlačení negativity, tedy jen pozitivní vytváření představ, myšlení, jednání, komunikace.... Potlačení stresu, napětí a psychické zátěže, odpustit všem i sobě.... Někdy je nutné využití metody „Reconnection“ pro zrušení negativní buněčné paměti....., dobré jet o i preventivně jednou za rok....

4. Využití CDS a zappingu pro potlačení parazitální a chemické zátěže. Pravidelné odčervování.

5. Preventivně alkalizovat organismus. Užíváním přírodních prostředků (byliny, divoká zelenina, vaječné skořápky...), zásaditou lázní, omezením kyselé a kyselinotvorné stravy (maso, káva atd.).

6. Každý rok absolvovat frekvenční bio rezonanční diagnostiku a podle výsledků a doporučení poradce využít plazmový generátor, informatika Joalis, homeopatika, speciální přípravky na potlačení konkrétních zjištěných parazitů atd. Trvale spolupracovat s jedním poradcem a sledovat vývoj, hlídat negativní změny.

7. Vyhybat se bezprostřednímu působení elektromagnetických polí, elektrosmogu, vysokofrekvenčních polí..., to je – nepoužívat mobilní telefony, wifi modemy, počítače se zapnutým mobilním modemem, mikrovlnné trouby, co nejméně elektrosítí a spotřebičů v místech, kde žijeme. Snižují naši odolnost.

8. Dostatek minerálních, dobře vstřebatelných látek v potravě, případně potravinových doplňcích (mořská plazma...).

To je základní. Při konkrétních potížích se cosi přidává, nebo ubírá dle výsledků diagnostiky a reakcí klienta. Podrobné informace jsou v mé knize „Preventivní životospráva“, v doporučené literatuře a v mé poradně.

Antonín Kolinger, Husovo nám. 16, Český Brod, antonin@kolinger.cz, www.kolinger.cz, t.602723076.

**Všechna rozumná, mírová a perspektivní řešení vždy závisela na moudrosti a strategii těch pokročilejších. Blbci se jen urážejí, utíkají od jednání a někde v koutku chystají násilná, stupidní řešení.**

Patlat se ve hmotě, penězích a šmoudrchancích vztahů je věc nečistá a omrzela mne. Nic z toho nepotřebuji a obtěžuje mne to. Už toho bylo dost. Na mé rady rodina nedá, dělají si vše po svém a často blbě, nechci s tím mít nic společného a nechci to mít na očích. Není to můj svět.

**ŠVINDL.**

**Za mlada jsem hrál Oko, nebo když chcete tak Voko a taky Poker, o peníze, a vyhrával jsem,** člověk se musí nějak žít. Vypadalo to, že mám štěstí. Ale bylo to jen informačně energetické vykrádání bližních, tenkrát jsem to ale nevěděl, styděl jsem se za své výděly a nechal jsem toho záhy. Daleko lepší je hrát Švindl. Má úžasné jednoduchá pravidla, nehraje se o peníze a kdo vyhrává, je jasně od přírody nejnadanější podvodník a hóchštapler. Hraje se pro zábavu a výsledek je poznání, jak dokážete odhadnout lidi podle okamžitého chování, výrazu..... Čistá energo informační, nehmotná záležitost, nádhra. Náhoda tam nehraje roli. Kdo prohrává, je duše čistá, andělská, kdo vyhrává, pozor na něj. Pozitivně, pokud je charakter, je mimořádně schopný a negativně, pokud je zloduch, je rovněž mimořádně schopný. Takže šampióny ve Švindlu je třeba řádně odlišit.

**Ekonomie zdravého rozumu.**

Nejlépe a stabilně se budou mít vždy, za každého režimu šikovní velcí a šikovní malí, kteří pro ty velké budou bezvýznamní a nepostřehnutelní, nezbadatelní. Šikovní velcí totiž žijí z daní, produkce a spotřeby středních bez ohledu na jejich šikovnost. Ti šikovnější střední podnikají a zaměstnávají ty nešikovné. Nešikovní velcí neexistují a šikovní velcí trpí duševními chorobami z těžkých stresů, není jim co závidět, ani tedy není proč je napodobovat. Nešikovní malí jsou chudí, je jim zima a mají hlad. Nejlépe se mají šikovní malí, kterých si nikdo nevíšmá, nemají důvod se znepokojovat, jsou zdraví, veselí a dělají práci, která je baví a dobře žíví. To je míza národa. Mám dvě možnosti, protože být někde uprostřed vykořisťován, nebo umírat hlady a zimou, to se mi nechce. Buďto být tou vystresovanou, hajzl vrchností, nebo tím malým, šikovným, venkovským, růžolícím v klidu. Je jasné, co je můj typ. Občas, když se potkám s některou vrchností, naivně se jich ptám, a to se nebojíte, že Vás někdo zabije? Jako se ptám těch bezdomovců, protože je nechápu, to se nebojíte, že umrznete?

Jsem toho názoru, že obraz těla, to je - jak člověka vypadá,  
odpovídá obrazu duše , to je – jak myslí, mluví, rozhoduje a koná,  
a to zase úzce souvisí s duchovní pozicí, to je - jaké příhody a jací lidé a jiné subjekty ho potkávají.....  
Tak se dívám na plovárně, dnes v aquacentru, jak lidé vypadají a domýšlím si obraz jejich duše a ducha....

Moudří starci, patriarchové, když poznali chod tohoto světa a pokusili se ho s jistou dávkou naivity vylepšit, většinou bez úspěchu, se odebírají do ústraní, nebo jsou přijati do ústavů pro nesvéprávné a choromyslné, aby tam v klidu prožili posledních pár let života. To je i můj případ. Zajímat se o rozkvět a podílet se na něm je dobré. V případě úpadku není dobré zajímat se a něco zachraňovat. Tento svět napětí, spěchu a spotřeby je v úpadku a já s ním nechci mít nic společného. Radil jsem lidem, aby pili pramenitou měkkou vodu, odešli z města na venkov, stali se nezávisými, nezabýjeli zvířata a nejedli jejich těla a tak dál, ale dělají opak a trpí, jsou už od dětství nemocní a předčasně umírají. Radím na smrt nemocnému jak se uzdravit, nic za to nechci a on ani nepoděkuje, dělá opak, trápí se a zemře. Přestalo mě to bavit. Krásné zaniká a rodí se obludnost, nechci u toho být, dívat se na to. Znal jsem půvabná místa, kam už nemohu přijet, protože jsou špinavá, znetvořená.... Krásný statek, kde jsem vyrůstal zbourali a postavili tam betonovou příšeru, kterou ke všemu nikdo nepoužívá, je k ničemu. Krásný dům ve městě, kde jsem bydlel po čas studií, na Žižkově, zbourali a dnes tam je špinavé, odporné panelové sídliště.... Vypadá to, že si stěžují, ale jen konstatují. Vyrostly nádherné, mramorové banky, pojišťovny, obchody, letiště, ministerstva a k čemu to je?

Lékař se snaží nemocné lidi léčit, tedy usiluje o to, aby se uzdravili z nemoci. Já se snažím o to, aby zdraví lidé neonemocněli, jsem preventik. Zabývám se prevencí. Ale někdy mám upřímnou radost, když mé metody pomohou i nemocnému k překvapivě rychlému a snadnému uzdravení, zvláště když už lékaři nevědí co dál.

Jsou různé, poněkud méně hmotné a méně pochopitelné metody nápravy lidského zdraví, jako na příklad hypnóza, Silvova metoda, Théta healing, Reconnection pana Pearla, léčebné kódy pana Loyda, pozoruhodné alternativní chemické metody léčení pomocí MMS a CDS a fyzikální metody jako frekvenční bio rezonance, působení zapperů a plazmových generátorů a další. Pracují s podvědomím, s buněčnou pamětí, s energiemi mimo dosah nám známého světa, s netradičními způsoby likvidace parazitů a působením na hmotné i nepochybně existující jemnohmotné tělo člověka. Jejich účinnost a oprávněnost nechci hodnotit, zatím nemám dost zkušeností s těmito metodami, i když nějaké už mám a intenzivně se o to zajímám a používám je. Ale dovolil bych si jednu poznámku. Jestliže člověk neupraví svoji životosprávu způsobem, který popisují jako preventivní a léčebnou životosprávu, s největší pravděpodobností onemocní a pokud už nemocný je, obtížně se uzdraví. Změna životního stylu jak ji popisují je podstatná. Jinak nelze zabránit postupné dehydrataci, překyselení, zamoření těla anorganickým sedimentem, chemikáliemi, kyselinami, parazity, ucpaní a zablokování důležitých cest, kudy proudí krev a míza a energetických drah, poškození kvality krve, nedostatečnému zásobení těla minerálními látkami v organické podobě a kyslíkem, negativnímu vnímání, cítění, myšlení, komunikaci, jednání a ztrátě pozitivního, optimistického pohledu na svět a život. Co konáme musí mít pevné základy, na nich stojí stavba a nad stavbou se mohou vznášet nějaké nadstavby, ale bez základů to opravdu nejde a tím základem je dobrá životospráva, tedy dobrá potrava, prostředí, pohyb a pozitivita.

Hmotná potrava ztěžuje a zkracuje život, zhoršuje kondici a výkon, odděluje tělo a duši od ducha, přináší závislost, zbytečné časové a finanční ztráty, znečištění, nemoce, utrpení a předčasnou smrt. Nezávislostí na jídle se tělo a duše spojují s duchem v jeden celek, život se stává duchovní záležitostí, tělo a duše ztrácí na významu a protože duch je nesmrtelný, ztrácí na významu i smrt fyzického těla a duše a tak již za života roste pocit nesmrtelnosti, vědomí věčné, astrální existence bez hranic, bez omezení. To je velmi příjemné a uklidňující. Běžné lidské starosti, strach, stres, napětí....., to vše jde stranou, je bezvýznamné. Při tom je možné být nenápadný a prožít hezky život, mít rodinu, zajímavou práci....., když o to člověk stojí. Posláním se v takové situaci může stát šíření poznatků o stavu inedia, o životě bez jídla, o léčených půstech, které k němu vedou.

**Špatnou životosprávou** vzniká dehydratace, následně překyselení, pak přemnožení parazitů a rakovinných buněk a poškození těla zatěžujícími a jedovatými sedimenty, ucpání životně důležitých cest a poškození životně důležitých orgánů. Krom toho je tu chronický stres, napětí a negativita. **Pro uzdravení** tedy třeba posílit odolnost, ubrat špatného a přidat dobrého. **Odolnost radikálně posiluje:**

1. Denní pití strukturované, měkké vody z kvalitního přírodního pramene - mizí otoky a tím i část nadváhy, kyselost a s poklesem kyselosti i četnost parazitů a zhoubných buněk, obnovuje se činnost orgánů, uvolňuje se životně důležitá cirkulace krve a mízy..... To je základ, to nejdůležitější. Voda se pije po celý den v malých dávkách 2-3 litry. Tato voda se používá i na vaření bylinného čaje a polévek. Pro vodu si dojedeme k prameni, nebo si ji necháme přivést.

2. Omezení konzumace nevhodné, překyselující a zatěžující stravy, to je potrava živočišného a pšeničného původu, bílá mouka a výrobky z ní, cukr, sůl, tuk a všechny potravinářské výrobky. Nutno citlivě zpracovat kvalitní rostlinné suroviny. Výjimku tvoří máslo, sádlo, kysaná smetana, čerstvá vejce od volně chovaných slepic. Základem jídelníčku je zelenina, kysaný žitný chléb, luštěniny, ořechy, jáhly, pohanka..... Je třeba se to naučit připravovat, pak je to velmi chutné.

3. Potlačení negativity, tedy jen pozitivní vytváření představ, myšlení, jednání, komunikace.... Potlačení stresu, napětí a psychické zátěže, odpustit všem i sobě.... Žádné násilí. Někdy je nutné využití metody „Recinnection“ pro zrušení negativní buněčné paměti....., dobré je to i preventivně jednou za rok....

4. Využití CDS a zappingu pro potlačení parazitální a chemické zátěže. Pravidelné odčervování.

5. Preventivně alkalizovat organismus a dodávat mu minerální látky. Užíváním přírodních prostředků (byliny, divoká zelenina, vaječné skořápky....), zásaditou lázní, omezením kyselá a kyselinotvorné stravy (maso, káva atd.).

6. Každý rok absolvovat frekvenční bio rezonanční diagnostiku a podle výsledků a doporučení poradce využít plazmový generátor, informatika Joalis, homeopatika, speciální přípravky na potlačení konkrétních zjištěných parazitů atd. Trvale spolupracovat s jedním poradcem a sledovat vývoj, hlídat negativní změny. To je základní. Při konkrétních potížích se cosi přidává, nebo ubírá dle výsledků diagnostiky a reakcí klienta. Podrobné informace jsou v mé knize „Preventivní životospráva“, v doporučené literatuře a v mé poradně, kde se věnuji klientům a nepožaduji za to žádnou odměnu, stačí se objednat a přijít.

Jak funguje lidské tělo, jaký vliv na něj má potrava, nápoje, stresy, prostředí atd., to je složitá a nejasná věda. A stačí se jen odebrat do samoty, nejíst a pít jen vodu z dobrého pramene a je celá ta věda o nemocích a jejich léčení k ničemu, tělo se uzdraví samo.

**Samsára** znamená pouto. Závislost je pouto. **Nirvána** znamená nezávislost, osvobození z tohoto pouta: pravé ustání (zánik strasti). Příčinou samsáry je karma a nevědomost. Jestliže se kořeny nevědomosti pečlivě odstraní, jestliže skončí vytváření nové karmy, vyvolávající znovuzrození v cyklu samsáry, jestliže nebudou existovat žádné další formy nevědomosti, které by přiživovaly karmu přetrvávající z minulosti, pak ustane neustálé znovuzrození. Bytost ale nepřestane existovat. Vždy existovala v těle se smrtelným pozůstatkem, v těle zrozeném následkem předchozí karmy a nevědomosti. Když však bytost zastaví své znovuzrození, osvobodí se od samsáry a dosáhne nirvány, má nadále duchovní tělo osvobozené od nevědomosti. Toto je význam nirvány, pravého ustání, zániku strasti, závislosti, minulosti....

Nirvána může naznačovat nižší stupeň, ve kterém prostě není žádná strast, a může také znamenat nejvyšší stupeň naprostého a bezvýhradného probuzení, bez jakéhokoli morálního nebo duševního poskvrnění.

Nejen samotné uskutečnění nirvány, ale i její teoretické pochopení předpokládá nevyhnutelně úplné pochopení pravdy o ne-já čili bezpodstatnosti všech existujících věcí.

Nirvána, nezávislost je stav vědomí bez ohledu na vnější okolnosti. Správnou životosprávou se mění schopnost a kvalita vnímání a tak se tvoří nové vědomí, nezávislé na vnějších podmínkách hmotného světa.

Zmenšuje se mi akční rádius. Kdysi jsem se pohyboval mezi kontinenty, pak mezi zeměmi, následně jen mezi lokalitami českými a tak to půjde dál, až se trasa zkrátí od postele k záchodu a pak už ani to ne, neraduji se z toho, nemrzí mě to, je to tak správně, vím o co jde.

Mám šťastnou povahu. Neznám strach, žárlivost, závist atd. Občas mě trápí snad jen vztek, když vidím blbce, jak kazí a trápí tento milý svět. Nezdary, krize a jiné nepřízně mi připadají jako přirozená součást života, díky které si ho pak vážíme když se zase daří. Proto problémy nijak hluboce neprožívám, vím, že pominou i bez mého trápení.

Civilizace spotřeby je civilizace závislosti a strachu. Potřebuji něco? Ale kde to seženu, kde na to vydělám a kam to schovám aby mi to nesebrali, nezničili, aby mi to nezáviděli a nezabili mě.... Civilizace spotřeby je založena na ničení, neboť něco spotřebovat není nic jiného, než to zničit. Proto je sebezničující a musí skončit. Základní pokrok spočívá v důsledném a radostném omezování spotřeby a prohlubování nezávislosti na základních potřebách – teplo, jídlo, společnost.....

Život bez žádostí, touhy, hmotných cílů...., to ale není život bez nadšení. Jsem nadšený tím, že nic nepotřebuji, že jsem ve skvělé kondici, společnosti, zdravý, nezávislý a líbím se sobě. Že jsem dokázal od běžného vzdělávání přejít k dost neobvyklému plánování a nyní mimořádný program i uskutečňovat. To je dokončení díla, sklizeň, jedna velká radost.

Nekonám, nejsem-li žádán. Přestal jsem vyvíjet iniciativu, obtěžovat okolí. Mlčím, nebo odpovím na otázku, to je vše. Jsme tu tiší, klidní, spokojení, laskaví, vstřícní, tolerantní, jeden každému pro radost, jinak to nemá smysl. Hmota ztrácí význam, je příliš těžká, neohrabaná, špinavá, drahá, svazující a zbavit se závislosti na ní je skutečně osvobozující.

Mladí lidé jsou dnes velmi nároční. Děti vyrostly v blahobytu a tak jim chybí skromnost, pokora a schopnost překonávat obtíže, protože se nikdy s nimi neselekaly a tak nemají zkušenost. To vše je také příčinou singlizmu. Partner je ruší, komplikuje jim uskutečňování jejich programu, nejsou schopni se nikomu přizpůsobovat, nikoho tolerovat a chápat a tak často zůstávají sami, jen občas vyrazí do společnosti, kde se nezávazně baví, někdy si dopřejí tělesný styk a pak hned vyžadují tu svoji pohodlnou samotou, klid na sledování filmů, poslouchání hudby, spánek a povalování, brouzdání po internetu.... Tento prázdný způsob života bez hlubokého vztahu ovšem časem přináší nespokojenost a deprese, neboť stejně jako vlkům, i nám je trvale dobře a bezpečno jen ve smečce při vzájemné komunikaci, spolupráci, sdílení, toleranci a milém soužití, vzájemném, podvědomém prolínání našich energo informačních polí.

Po celý den svítí slunce do oken našeho domu a osvětluje krásná zákoutí milých interiérů. Dům je dobře orientován a okolní prostor je volný, nic nestíní, pod okny se prostírá zahrada, louka, klid a ticho. To je dobré. A také je dobré, že když sedneme do auta, za pár minut jsme ve městě u všech jeho podivných předností, které považují za pochybné, leč občas je ocením.

Dokud nenastanou tragické události, lidé si neuvědomují jejich význam a nezabývají se přes mnohá varování prevencí. Pak přijde nemoc (rakovina, infarkt...), neshoda (rozvod, válka...), nebo nehoda (havárie, úraz...) a život dostává nádech tragédie. Nicméně ani potom se prevencí nikdo nezabývá a lidé dál opakují chyby a lpí na sebevražedných zvycích, kouří, přejíždají se jedovatými potravinami, pijí nezřízeně alkohol, užívají drogy a žijí v trvalém, podvědomém, chronickém stresu, napětí a strachu. Mocní, kteří řídí chod této post průmyslové, spotřební civilizace to tak plánují a řídí, tento systém stresu, strachu a závislosti je základem jejich moci, bohatství a stability. Maximálně využívají lidi v produktivním věku a podporují životní styl, který vede ke včasné smrti po plném využití a vyčerpání člověka. Po čas pracovní aktivity lidé platí sociální a zdravotní pojištění, aby ho na konci téměř nevyužili a zemřeli na následky

zavedeného systému, který je nenápadně, záměrně po mnoho let využíval a současně, záměrně poškozoval a vedl k nepřírozenému, předčasnému konci. Je neuvěřitelné, že tento systém nikdo neprohlédne a nevzepře se mu. Jsou lidé jako ovce, kterým se odebírá vlna a mléko a když je produkce nedostatečná, když jsou opotřebení a neproduktivní, jdou na jatka. Je to drsné přirovnání, ale je to tak. Tak je to ekonomické v civilizaci, které vládne produkce a spotřeba..... Jen to odstraňování starých je decentně skryto za nabídkou jedovatých požitků, které si dopřávají dobrovolně.

Je tolik ošklivé, smutné, zlé kultury bez naděje, že se mi znelíbila tato současná kultura a nechci se s ní potkat, kazí mi náladu, je k ničemu, škodí. To není zábava, ale strašení, hrubost, násilí a hnus. Od literatury přes film k něčemu, co se bojím nazvat hudbou.....

Být spokojený a laskavý, ovládat se a radovat se z toho, být nezávislý, pevný, odolný a současně velmi citlivý pro příjem těch nejjemnějších signálů, energií, pokynů, impulzů a cenných zpráv..... To je umění, kterému je třeba se učit po celý život.

Viděl jsem, že my pracujeme, ale oni zahálují, civí na televizi a do počítačů na stupidní programy, válí se, jedí a pijí po většinu času podivné věci a pak jsou nemocní, nespokojení, protivní, závislí, zlí..... a tak mne přestalo těšit jim s čímkoli pomáhat, radit jim.... Mají určitý životní styl a tomu odpovídá jejich životní prostředí a standard, jejich zdraví a kondice... Nic mi do toho není, přesto, že jsou naši. Jsou dospělí. A co jsme byli my v jejich věku? Také jsme velice chybovali a nenechali si poradit.

Dodržujeme-li pravidla preventivní životosprávy, nepotřebujeme léky, lékaře, homeopaty, zdravotnictví a zdravotníky, ani alternativní metody diagnostiky a léčení, nepotřebujeme zkrátka jakékoli léčení, protože jsme zdraví. Je otázka, jestli léčit nemocné. Je to činnost nevděčná a u alternativních metod dvojnásob. Samozřejmě, že na úrazy, porody je lékařství nezbytné.....

Lépe je informovat zdravé, aby zdraví zůstali a pokud nedodržují pravidla a svévolně, zaslouženě onemocní, Bůh s nimi, ale já s nimi už ne. Žádná poradna, diagnostika a léčení v mé režii nebude. To já už dělat nebudu. Moje práce je informovat, nic víc. Jak kdo s informacemi naloží je jeho věc a odpovědnost. Jak si kdo ustele, tak si lehne, každý je své spokojenosti a svého zdraví strůjcem.....

Jsou nemocní, mají nemocné děti. Proč? Moc potravy živočišného a pšeničného původu, moc cukru a chemických, nepřirodních, umělých látek v nápojích a jídle, moc jídla obecně, málo syrové zeleniny s trochou syrového ovoce. Tedy - málo minerálních látek, vitamínů a enzymů v neporušené, organické, teplem a chemií nezničené podobě. Z toho poškozená odolnost, kvalita krve, metabolismus, velké překyselení, dehydratace, paraziti.... To je vše.

Byl jsem na něj rozzlobený, ale pak jsem si uvědomil, že s ním jen neumím komunikovat, jednat, zacházet. Takže závada je na mě, vždy je závada na tom moudřejším, když nějaký vztah nefunguje. Méně moudrý, méně zkušený, mladší, ten to nevylepší, s tím je třeba mít trpělivost a pomáhat mu, nejlépe skrytě, aby si toho nebyl vědom....

Začal jsem mít problém se vstupováním do energo informačního pole lidí. Když jsem sám ve volné přírodě, rozpíná se moje energie svobodně do prostoru a komunikuje se zvířaty, stromy.... Když jsem mezi lidmi, jsem stísněný a necítím se dobře. Hůře se mi dýchá a pohybuje. Příliš často ztrácím energii a dostávám nevyžádané nepříznivé informace, jistě o obojí nestojím, jsou to ztráty a nepříjemnosti. Jsou nemocní, překyselení, trpí zahleněním, znečištěním, záněty, parazity a všemožnými funkčními, zdravotními poruchami. Zvláště děti je mi líto. Jsou špatně živěné a nevině doplácí na neznalost dospělých.

**Disconnection – odpojení.** Když jsem se narodil, začali mne připojovat k jejich síti, naučili mne jíst a pít, mluvit, psát a hrát na housle..... Pracovat a nést odpovědnost, znát zákony a pokusili se mne také naučit je dodržovat, poslušně platit daně a pokuty, věřit politikům a lékařům.... Přijal jsem tu hru a hrál ji sedmdesát

let, pak jsem si ale řekl, že se odpojím z jejich sítě a udělal jsem to. I pocítil jsem velké uspokojení a blaho dosud nepoznané. Po mnohaleté spoutanosti, závislosti, nejistoty, obavách a smrtelnosti se dostavily opačné stavy a velká radost z nich. Oddechl jsem si, jako kdybych se po dlouhém bloudění a marném hledání vrátil do útulného, bezpečného domova.

**Vlastně a jakoby.** Lidé začali používat často tyto dva výrazy. Vyjadřují tím rostoucí míru nejistoty. Něco je nějak, ale **vlastně** ne tak úplně, protože to **vlastně** může být úplně jinak. **Jakoby** tam chtěl jít, ale **vlastně** tam nejde, protože neví, **jakoby** se **vlastně** teprve rozhodne, co **vlastně jakoby** udělá. Takže **vlastně** nevíme nic. **Jakoby** ani on sám nevěděl. Nejistota je ovšem nepříjemná záležitost a tak se život **vlastně jakoby** stává méně příjemný. Známý současný pokrok směrem zpět.

Měl jsem velké štěstí, že jsem nezažil válku. 40 let jsem žil za socialismu a nyní už 24 let je systém v Čechách kapitalistický. Těžko říci, co je horší. Režim se změnil, lidé zůstali stejní a daří se čím dál, tím hůře, přestože vzhledem k pokroku vědy a techniky by mělo být lépe. Bohatí bohatnou, chudí chudnou a vypadá to jako běžný přírodní proces, jako že mladí stárnou a staří umírají. Pomůže snad nějaká revoluce, když nepomohla velká říjnová komunistická v Rusku, ani malá sametová kapitalistická v Praze? Pomohou, protesty, žaloby a soudy, zločiny, občanská neposlušnost....? Co pomůže, když mladí, pracovití manželé se třemi malými dětmi nemají práci, a tak nemají peníze na nájem, topení, jídlo a oblečení? A to ve střední Evropě, v České republice, v Evropské unii v roce 2014! Jemu jsem dal výpověď já, protože nemám odbyt na své příliš kvalitní výrobky, jí dali výpověď v samoobsluze, protože vedle otevřeli Penny market. Kvalita se dnes necení a v Penny je radost nakupovat. Když je za co. Jediná obrana proti sprostému, bezcitnému režimu a vykořisťování národů několika chamtivými jedinci je podle mého názoru pasivní rezistence, nezávislost. Naučit se nejíst, otužovat se, necestovat, neženit se, nezakládat rodinu a nemít děti, neplatit daně a nesmyslná pojištění.... A zločin, porušování zákonů, násilí až úplně nakonec, když už opravdu nic jiného nezbyvá. Když jsou už všichni „šikovnější“ než já a moje rodina nemá co jíst a čím topit....., tak nezbyvá, než se dát na zboj, jako ten Jánošík, ať je veselo? Ne, ne, žerty stranou, to už je vážná věc. Jdu krást a když mne někdo vyruší, tak ho praštim. Po cestě vědecko technického pokroku a rozvoje jsme došli k velké sociální chudobě a úpadku, do stavu bez soucitu, slitování a jakékoli pomoci slabým, dětem, nemocným, starým, nemohoucím. Je to hanba a nedá se s tím nic dělat. Vymřít a začít někde jinde znovu, tohle byl špatný pokus.

Při konzumaci běžné hmotné stravy má člověk běžné hmotné vlastnosti. Poněkud zapáchá, spí osm i víc hodin denně, má sklony ke špatným náladám, agresivitě a násilí vůči sobě i okolí, má spoustu starostí a trápí se podřadnými problémy..... Nevnímá nehmotné děje a jeho vědomí, duše i tělo je uvězněno ve třetí dimenzi, vydané na pospas lokálnímu i globálnímu panstvu naší úpadkové civilizace. Je závislý a proto často nešťastný, i zoufalý. Odklonem od hmotné potravy se mění vnímání a tudíž následně i vědomí, snižuje se závislost, nezávislá bytost postupuje do čtvrté dimenze a otevírá se cesta výš, hmotná nezávislost má nádech nesmrtnosti díky sjednocení těla a duše s duchem, který nesmrtný je. Smrt těla a s ním samozřejmě i duše, závislé na smyslech a rozumu ztrácí význam, je jen uzavřením jedné kapitoly v románu věčné existence a otevřením kapitoly další.

Je pozoruhodné, jak lidé dokáží přehlížet vše pozitivní, zveličovat špatné a nimrat se v tom. Škodí si a škodí svému okolí. Zbytečně moc mluví, soudí, hodnotí a starají se o to, co jim nepřísluší. Pak jsou z toho nemocní a diví se, že uzdravení je v nedohlednu, když s tou negací, napětím a stresem nedokáží přestat.

Myslel jsem si, že když dobré nelze zavést laskavě a mírně, nezbyvá, než být radikální. Ovšem lze také rezignovat. Poskytuji informace a tím končí mé poslání. Každý s nimi naloží podle svého osudu, který má částečně ve své moci. Už mne omrzelo někoho přesvědčovat a nutit, stejně to nemá efekt.

Mým vzorem je příroda. Tam nikdo nevaří, nepracuje, neužívá drogy, nesouloží třikrát denně pro rozkoš...., také nikdo nemá rakovinu, cukrovku, infarkty a mrtvice, nikdo neválčí a zbytečně nezabíjí, netrpí a neumírá. Hodně jsme se přírodě vzdálili, zkusme se jí zas trochu přiblížit a zlepšit tak vyhlídky

své, i našich dětí.

**Mluvím k hluchým, ukazuji slepým, vysvětluji spícím. V sále bylo několik set lidí. Odborníků i laiků. Řekl jsem jim krom jiného – vím jak rakovina vzniká, jak se jí dá předejít a jak se dá levně, neinvazivně, bez bolesti, operací, chemoterapie, ozařování, utrpení..... vyléčit. Totéž mohu říci o cukrovce a jiných velmi rozšířených nemocích..... Zatlaskali mi a nic se nestalo, přišli další řečníci, nakonec se pochválili jaká to byla krásná konference – a nic se nestalo. Když jsem odjížděl, napadlo mě, jestli někdo nezaplatí nájemnému vrahovi, aby mne pro jistotu odstranil, abych jim nekazil kšefty.**

Chodí za mnou nemocní lidé a když mne vyslechnou, někteří poděkují a odejdou a nic se nestane, nevěří mi. Jiní reagují rozpačitě a někteří nadšeně. Řídí se mými radami a uzdraví se, mnohdy překvapivě rychle. Probíhá tak přirozený výběr, nic víc k tomu nemohu dodat. Myslím, že zcela zásadní je způsob životosprávy a fakt, že lidé jsou rozmazlení, líní, zabředlí ve špatných návycích a stereotypech a nejsou ochotni a schopni nic měnit, pohodlnější je nevěřit mi, než odvykat. Věří lékařům, kteří jim neradí nic nepříjemného a vzbuzují dojem, že je zachrání svým báječným vzděláním, skvělými léky a moderní technikou aniž by se kdokoli musel trápit tím, co nemoc způsobilo a měnit kvůli tomu životosprávu. Ale to nefunguje. Lékaři hrubě zasáhnou do organismu, poškodí ho, odstraní následky nemoci, nožem vyříznou nádor, chemikálií sníží tlak, nebo hladinu cukru v krvi, ale příčina zůstává a problém pokračuje.

**Synergie** spojuje lidi za účelem dosažení kvalitního výsledku. **Maven** (spojovatel) je člověk, který to organizuje. Spojovat mě baví, je to hra pozitivní, je to rychlý, účinný pokrok.

**Když vidím, že je něco špatně a vím, jak to má být dobře, nezbyvá mi, než konat a být radikální. Ale někdy mne napadne, jestli nemávnout rukou a v klidu a spokojenosti nezůstat ve svém dokonalém soukromí. Mám poslání? No jo, mám, jsem přeci maven. V klidu a soukromí je to nuda.**

**PREVENTIVNÍ ŽIVOTOSPRÁVA** je způsob života, kterým se předchází vzniku špatné kondice a nálady, nemocím, neshodám a nehodám. Pokud již nastanou, preventivní životospráva vede k uzdravení a minimalizaci následků nepříznivých životních příhod a situací. Preventivní životospráva spočívá v dostatku přirozeného **pohybu**, žití v dobrém, čistém, bezpečném, klidném **prostředí**, dále v **pozitivitě** myšlení, jednání a vytváření představ, soudů a programů a v kvalitě **potravy**.

**Kvalita potravy** je dnes asi základní problém, pro většinu lidí neřešitelný, jak zřetelně vyplývá z následujícího: Nejlepší je nejíst vůbec. Ale když už jíst, tak ponejvíce syrovou, tedy teplem nad 45 stupňů Celsia nepoškozenou stravu. To je zelenina, ovoce, med, ořechy, mletá olejnatá semena – mák, len, konopí, slunečnice, sezam, naklíčená semena luštěnin, pohanky a obilnin, některé koření, syrové vaječné žloutky a nekvašený, sušený, tedy nepečený žitný chléb. Zcela výjimečně i tenké plátky sušeného, případně i soleného masa když hrozí podchlazení, příliš velké uvolnění, nebo když je na něj jednoduše chuť. Sušíme na slunci, nebo na topení, nad kamny, v teplovzdušných troubách a sušárnách vždy jen do teploty 45 st.C. Vše je dobré pestře střídat, žádný stereotyp, ničemu nepropadnout.... Nepečený chléb a žloutky (případně zmíněné maso) mají stahující a zahřívací energii a vyrovnávají uvolňující a ochlazující energii ostatní syrové stravy, rovnováha obou energií je velmi důležitá, jak nás učí makrobiotika, neboť co je příliš stažené, může prasknout, třeba cévy a co je příliš uvolněné může ztratit svou funkci a postupně degenerovat, rozpadat se, třeba slinivka, nebo ledviny. V zimě nejíst ovoce, hlavně ne exotické a také nejíst olejnatá semena, to vše má extrémní ochlazující a uvolňující účinek. Velmi důležité je pít denně přírodní, pramenitou, strukturovanou, měkkou vodu, případně si s ní ředit čerstvé šťávy ze zeleniny a ovoce. V zimě přijdou vhod nevařené teplé polévky, které se zahřejí ve vodní lázni na teplotu do 45 st.C. Důležité je pravidelně se postit, půsty prodlužovat a postupně tak ztrácet potřebu hmotné potravy. Je mi jasné, že tato doporučení jsou hodně překvapivá a mnohý se nad nimi jen pousměje. Doporučuji si na ně vzpomenout po vyslechnutí nepříjemné diagnózy u lékaře, mnohé se i pak dá ještě zachránit.



**Přirozeným pohybem** nemám na mysli aktivity v posilovnách, tělocvičnách a jiných sportovištích, ani sport, nýbrž chůzi a mírnou, užitečnou tělesnou zátěž při práci na zahradě, v sadu, v lese, při provozu a údržbě domu a hospodářství. Také mírné, nenásilné cvičení na udržení pružnosti a rozsahu pohybů je užitečné.

**Čisté prostředí** jistě nenajdeme ve městech a průmyslových oblastech, nýbrž na venkově, v přírodě u řek a na horách, uprostřed lesů, luk, zahrad a sadů. Je na každém z nás, jestli dá přednost vyšším příjmům, možnosti větších nákupů a intenzivnější moderní „zábavě a kultuře“, společenskému životu, před životem v těsném kontaktu s přírodou. Je na každém z nás, v jakém prostředí vychová děti a jaké zásady a zvyky jim vštíjí. Žádoucí decentralizaci a návrat na venkov nyní hodně umožnila moderní elektronická komunikace.

**Pozitivita** ve všem co konáme, jak myslíme, komunikujeme, plánujeme je asi nejdůležitější. Je tu ale velký problém. Chování a myšlení je do značné míry mimo dosah naší vůle, pramení z buněčné paměti našeho organismu, to není oblast vědomí, které můžeme ovládat, ale podvědomí, které je zcela mimo naši kontrolu. Ale nic není ztraceno. Za převratný považuji objev, který nedávno učinil pan Eric Pearl. Nalezl způsob, jak se dá buněčná paměť příznivě ovlivňovat, přeprogramovat, napsal o tom knihu s názvem „Reconnection“ a na toto téma i přednáší a pořádá kurzy. V Čechách byl v lednu 2013 a hodně nás poučil a postrčil. Důležitost jeho objevu si nyní začínáme uvědomovat, když vidíme výsledky a nestačíme se divit.

**Lidé se často cítí bezmocní a jsou nešťastní z toho, v jakém světě žijeme,** že jsme rukojmí podivných politiků, podnikatelů a organizací často neviditelných, že jsme závislí a bezbranní, v moci bohatých, asi globálních vládců, že se nikdy nedozvíme jak se věci skutečně mají, že jsme neustále klamáni, okrádáni, manipulováni jako novodobí otroci..... Životem podle zásad preventivní životosprávy jim moc nad námi bereme. Staňme se co nejvíce nezávislími a tím jejich moc skončí. Už nebudou schopni nařídít válku, nařídít krizi, regulace..... Mohou zdražovat, ale komu, když nebudeme nakupovat, mohou zlevňovat škodlivé potraviny a jiné požitky, ale bez efektu, když je nebudeme kupovat, mohou chrlit negativní zprávy ve všech médiích, ale k čemu, když je nebudeme poslouchat, číst, sledovat? To není občanská neposlušnost, žádná revoluce. Je to jen přirozená obrana, výsledek dobré úvahy, pasivní rezistence, odolnost, nezávislost, perfektní pozitivní, nenásilné a plně funkční řešení. Na těchto základech vzniká nová, nespolečenská civilizace a úpadek té předchozí, založené na podivné představě hmotného „blahobytu“ se nedá přehlédnout.

Je mnoho roztočivých způsobů jak onemocnět a ještě více metod jak se uzdravit, což se často nepodaří. Je to všechno velmi složité, existuje ale velmi jednoduchá cesta jak neonemocnět, nebo jak se s velkou pravděpodobností uzdravit. Nejist. Soustředěným nácvikem přejít na pránickou výživu. Vymazat buněčnou paměť a vložit do ní nový program. Tělo se pročistí, opustí ho paraziti, nálada se zlepší..... Dokáže to však jen málokdo, jen lidé nového věku, nové, nespolečenská civilizace. Protože se má nemoc nebezpečně zhoršila, rozhodl jsem se jít touto cestou. Jen voda, nic jiného neprojde mými ústy. Na konci listopadu 2013 jsem si dopřál jednodenní půst, který jsem protáhl a třídní, týdenní, měsíční, ale má váha už neklesala a tak jsem v nejedení pokračoval, vše jsem tomu podřídil. Nemoc ustoupila, jsem zdravý, spokojený, v dobré kondici, vážím při výšce 177 cm optimálních 68 kg., jsem pružný, plný energie, spokojený a veselý. Proč také ne, když se mi vždy všechno dařilo a daří se i nyní v 67 letech.

Komunisti měli různá hesla, na příklad že bez práce nejsou koláče a také kdo nepracuje ať nejí. Byla to první veřejná propagace života bez jídla, výživy kosmickou, prostorovou energií. Doba pokročila a tak jsem heslo pozměnil – kdo nejí, ať nepracuje. Nepotřebuje to. Obejde se bez práce. Už před mnoha léty jsem upozorňoval na to, že práce je škodlivá a v přírodě se tento diskutabilní návyk nevyskytuje. V přírodě najdeme pouze hru, ta je natural. Jestli si chce někdo hrát pro své potěšení, uvolnění a zábavu, tak je to v pořádku. Jakmile se to promění v nutnost, napětí a stres, v práci kvůli přežití, jsme na špatné cestě.

Odpocívám v úkrytu, bylo příliš rušno v posledních dnech a jsem spokojený, ale velmi unavený. Mám

hodně zajímavé práce, ale všeho moc škodí. Jen jedna věc je horší, než když mám moc práce, a sice, když nemám žádnou.

Poznal jsem pravověrné, nekompromisní, zarputilé, příliš zaujaté věřící židy, komunisty, makrobiotiky, vědce, vegetariány, vitariány, katolíky, hledače pokladů ..... a vesměs to byli mrzutí a poněkud nebezpeční lidé, preventivně rozzlobení na každého, kdo na 100% nevyznával jejich víru. Nic není na 100%. Sto procent je jen teorie, představa. Snad s výjimkou pravidla, že co má začátek, má i konec a výjimky, jak víme, potvrzují pravidla. Plné zaměřením jedním směrem poškozují tělesné, duševní i sociální zdraví.

Funguje to, pevně věřím, jsem si jist, jsem schopen zařídit....., aby se lidé uzdravili, vím jak. Strašlivý vliv denaturované vody, stravy, denaturovaného prostředí a podivný způsob života ve stálém napětí a stresu bez dostatku přirozeného pohybu způsobuje nemoci a návrat k přírodě, čistotě, jednoduchosti, klidu, pozitivitě a spokojenosti zdraví udržuje a navrácí.

Lidé mají po léta špatnou životosprávu a nezajímají se většinou o její nápravu, dokud neonemocní. Pak se domnívají, že bude problém vyřešen nějakým moderním zákrokem během několika dní a dál mohou mít své oblíbené chyby v životosprávě. Omyl, je to tak, že je nutné životosprávu rázně změnit jak při prevenci, tak při léčení a smířit se s tím, že je to doživotní záležitost.

**Návod jak upravit životosprávu** pro prevenci – aby nemoc nenastala, nebo pro léčení – aby nemoc ustoupila. Návod je universální a v jednotlivých případech se liší jen v detailech, které vysvětlím individuálně. Toto jsou základní, nutné podmínky pro zdraví a uzdravení a nejsou řazeny podle důležitosti, ta je u každého jiná:

1. Odčervení nejméně dvakrát ročně rostlinnými prostředky – hřebíček, fenykl, anýz, pelyněk, kurkuma,, česnek, tinktura z ořešáku černého atd.
2. Každodenní pití 1-2 litrů strukturované, přírodní vody bez ohřívání a přísad (hydratace a odkyselení těla).
3. Jídelníček s minimem (a v akutních případech - bez) potravy živočišného a pšeničného původu, soli, cukru a dalších návykových látek (káva, tabák, alkohol, čaj, drogy....). Výjimky dle konzultace s poradcem.
4. Pravidelné odkyselování v lázni s jedlou sodou a mořskou solí. V akutních případech dvakrát týdně, jinak dle výsledku měření kyselosti slin několikrát do roka.
5. Užívání roztoku CDS – pro léčení litr denně, pro prevenci jednou za rok kúra 14 – 30 dní podle chuti.
6. Užívání přístroje zapper dle uvážení a v případě akutního stavu šest hodin denně do vyléčení.
7. Reconnection dle pána jménem Eric Pearl jednou za rok preventivně, nebo dle potřeby častěji.
8. Dostatek přiměřeného, jemného pohybu.
9. Příjemné, čisté prostředí s milou společností.
10. Pozitivní myšlení, vytváření představ, plánů, programů, pozitivní jednání, komunikace a ignorování médií, zpráv, stupidní akční kultury.....
11. Preventivně, nebo pro léčení používat speciální přípravky dle rady poradce (Ukrain, Iscador, Helixor, odčervovací chemikálie, informatika....).

12. Dostatek minerálních, dobře vstřebatelných látek v potravě a potravinových doplňcích.

**Všem lidem bez rozdílu doporučuji preventivně a stejně tak při léčení jakékoli nemoci tento postup. Jak je to čisté, jednoduché a jak to dobře funguje. A jak to krásně ignorují a pak trpí a předčasně umírají. Na konci roku 2013 mohu konstatovat, že vím, jak většině nemocí předejít, nebo jak je léčit jednoduchými nezdravotnickými metodami a dále, že to jednotliví lidé i oficiální místa až na výjimky ignorují, takže to nemá žádný společenský význam. Lidem vládne lež a podvod a oni tomu věří a nechají sebou manipulovat jako užítková zvířata.**

Když jsem viděl kolik je nemocí a kolik způsobů jak je léčit, rozhodl jsem se raději neonemocnět. Ušetří se čas i peníze a nehrozí žádné utrpení. Nějaký čas jsem úspěšně léčil, ale ztrácel jsem tím příliš energie a sklízel jsem často nevděk a zlobu. Tak jsem toho nechal. Proč jsem přestal léčit, sotva jsem úspěšně začal? Je tu velká kontroverze, rozpor, nedorozumění a neporozumění, konkurenční prostředí mezi všemi způsoby léčení, a že jich je, nebudu je ani vyjmenovávat. Lidé jsou zcela dezorientovaní a po vyslechnutí diagnózy zoufalí. Lékařů, léčitelů, poradců, šamanů, terapií a doporučení je nekonečný výběr, je to velký trh s velkými obraty a zisky, všichni se tváří velmi seriózně a důvěryhodně, mají báječnou reklamu, protože na ní mají peníze, protože na utrpení lidí hodně vydělávají. Ale pozor, slovo reklama je ze základu klamati a re znamená opakování, tedy re klama je opakované klamání. Kupodivu si toho dosud nikdo nepovšiml a všichni sledují vědomě či nevědomě sledují reklamu a řídí se podle ní jak ovce.

Lidé žijí ve strachu, napětí a stresech a jsou na to tak zvyklí, je to tak chronické, že když nastane chvilka klidu a pohody, napětí a stres si sami uměle dávkují. Vynalezli kvůli tomu film, román, televizi, nevěru a různé jiné hry, některým říkají adrenalinové, a když tohle nemají po ruce, začnou se hádat, prát, válčit..... jen aby nebyl klid, ticho, spokojenost a uvolnění, to se stalo nesnesitelné. Napětí, stres a nadbytek potravy ale ubírá člověku mnoho energie tolik potřebné pro imunitu, odolnost, obranyschopnost organismu a tak jsou stále nemocní a předčasně umírají utrápení, smutní, zklamání. Politováníhodní lidé. Také jsem tak po léta žil, poctivě napodobujíc své okolí, ale jednoho dne jsem prohlédl, změnil životosprávu a velmi jsem proto pookřál a pokročil.

Jen konstatuji: žijeme jak nás napadne, děláme na co máme chuť a k čemu nás vedou, nebo nutí zvyklosti, okolnosti, tradice, výchova, chybné vzory.....žijeme bez vědomé, systematické péče o tělo, bez jeho záměrné, vědomé, systematické podpory, které já říkám preventivní životospráva. A časem, dříve nebo později se zdraví vytratí, začne nás něco bolet, ztrácíme nějaké schopnosti, chodíme k lékařům a ti nám sdělují diagnózy, rodí se poškozené děti, objevují se záněty, ložiska, cysty, nádory, paraziti, únava, deprese atd. Nastupuje léčba chemikáliemi, najednou jsou tu tablety, chemoterapie, operace, ozařování, hormonální léčba a nekonečná řada jiných klasických i alternativních léčebných postupů a procesů, které většinou končí utrpením a předčasnou smrtí. To vše je provázáno neveselými úvahami, depresemi, bolestí..... Takhle končí téměř všichni, pokud se nezabijí v autě, nebo se nestřelí do hlavy. Není to nic veselého a je na místě se zeptat, jak se tomuto scénáři dá vyhnout a zařídit to nějak lépe. Samozřejmě to jde, ale je třeba něco znát, mít informace a řídit se jimi, jako dobrý hospodář cílevědomě spravovat své tělo i duši, svůj život, říká se tomu životospráva. Preventivně se tak předchází nepříjemnostem, nemocím, utrpením a problémům. Proto pravidelně každoročně publikuji tuto útlou knížku. Doufám, že Vás zaujme, budete se k ní vracet a bude Vám k užítku po celý dlouhý a radostný život.

Kupodivu již jen pití S vody, léčebné kódy, odčervení, cvičení a úprava životosprávy, to vše je téměř zdarma a všem přístupné, už toto silně pozitivně působí, chrání, uzdravuje a může s tím začít kdokoli ihned.

Organická, živá hmota přijímá vodu dobře, nebo špatně v závislosti na její kvalitě. Voda nevidí rozdíl mezi semínkem řeřichy, nebo žita a lidským tělem. Je-li strukturovaná, vstupuje do jakékoli organické hmoty dobře a není-li, tak méně dobře. To umožňuje provádět test vody co se týká její vhodnosti pro použití lidmi

- na semínkách. Čím lépe klíčí a rostou, voda do nich lépe vstupuje, tím je voda prospěšnější člověku, který chce být dobře zavodněný, hydratovaný, tudíž odkyselený a v co nejmenší míře prostý rakovinných buněk a všemožných nebezpečných parazitů, kterým se daří v kyselé prostředí.

Všechno jídlo je více, nebo méně škodlivé a nápoje krom přírodní, měkké, pramenité vody také. Poslední důvod, proč jsem přestal jíst byla snaha, aby se mi přestaly zdát negativní sny a skutečně prvním dnem nejedení, nebo tedy první nocí po nejedení - přestaly. Je kouzelné, jak to funguje.

Každé léčení začíná otázkou – jaký máte problém? Co vás trápí? Jsou to bolesti, špatné výsledky lékařských vyšetření, únava, špatná nálada, negativní, neuspokojivé vztahy v rodině, v zaměstnání a jinde, špatný vzhled, zlé sny atd. Přivedl jsem svoji klientku k léčiteli a on, domnívaje se, že já jsem pacient se mne zeptal, jaký mám problém. To mne vedlo k zamyšlení a zjištění, že žádný nemám. Já jakékoli situace neprožívám jako problém, ale jako osudovou nutnost, součást programu, který probíhá podle jiného než mého plánu a pokorně to přijímám, nevzpírám se, a ono to ku podivu přináší dobré výsledky. Ten, kdo padá, pokorně se uvolní a odevzdá se zákonům gravitace, nepřeláme si tolik kostí jako ten, kdo se silným napětím těla a vůle snaží zachránit.

Nerozumím slovu nezaměstnanost. Když chci, zaměstnám se v klidu a pokoře. Vždy se najde nějaká milá, užitečná a příjemná činnost, které se mohou věnovat ke svému prospěchu a radosti, případně k prospěchu společenství. Ti, co rezignovali, vzdali se a čekají na spásu od úřadů a podnikatelů, které ale v koutku duše nemají rádi, ti jsou na půl mrtví, vzdali svůj život, jen pasivně čekají na smrt.

Vidím, jak snadno se lidé unaví, vyčerpají zásobu energie. Projeví se to i na jejich náladě. Jsou skleslí a pesimističtí, otrávení, negativní. Pozoruji to už i u mladých. Špatně snášení tělesnou námahu, stres, chlad a hlad, jsou choulostiví a pohodlní. Chybí jim trénink, nejsou zvyklí podávat plný výkon po potřebnou dobu. Mají oslabenou odolnost, snadno prochladnou, bolí je záda, hlava, naříkají. To je politováníhodné. Civi na obrazovky, jedí, pijí a jsou šťastní. To není můj svět.

Historie lidstva je plná násilí, zotročování, znásilňování, mučení, zabíjení, krádeží a zločinů všeho druhu. Zdá se ale, že vývoj šel správným směrem a je třeba si vážít dosažených výsledků, neboť já a většina mých vrstevníků žádné podobné hrůzy nezažila. To je obdivuhodné a i přes mnoho negativních stránek dnešního lidstva, mám na mysli na příklad civilizační nemoci, je jistě důvod ke spokojenosti a jsou tu velmi dobré předpoklady v příznivém vývoji pokračovat od spotřební post průmyslové civilizace ke kultuře, společnosti a konečně duchovní civilizaci nezávislých lidí. Takže jsem si přestal po této úvaze stěžovat, proč bych si měl svůj život stěžovat? Tak je dost těžký. **Odpouštím, prosím, děkuji, jsem spokojený a laskavý, usmívám se, aniž bych k tomu potřeboval nějaké zvláštní podmínky.** Mám k tomu pádný důvod. Je mi tak dobře a i mému okolí to vyhovuje, nikoho tím nezarmoutím. Je to užitečný a příjemný stav, základ zdraví a dobré kondice. Proto se učím odpouštět, prosit a děkovat, jsem na to soustředěný. A také se učím být nezávislý.

Uvědomme si, že není důvod ke stížnostem. Mnoho nevinných lidí muselo trpět a zemřít, abychom zde nyní my mohli v klidu, míru a bezpečí plnit svoje poslání. Díky.

**Bezpodmínečná láska?** Výraz bezpodmínečná zní hodně tvrdě, agresivně, jako donucování násilím a slovo láska si mnozí pletou s vášní, sexem, zkrátka silnou náklonností k nějaké hmotě, která až příliš často končí nevesele. Lépe mi zní : **Jsem spokojený a laskavý, aniž bych k tomu potřeboval nějaké zvláštní podmínky.** Nemyslím, že je to jen hra se slovy. Obávám se, že často našimi učiteli používaný výraz „bezpodmínečná láska“ může mnohé odpuzovat, dráždit, pobouřit..., už zase někdo něco vyžaduje bezpodmínečně, dokonce lásku!

Jak poznám, že jsem zdravý, že se uzdravuji, že jdu po správné cestě správným směrem? Moje tělo vypadá dobře a funguje dobře. Jsem spokojený, klidný, v rovnováze. Dobře a bez výkyvů nálady snášim méně příznivé okolnosti. Horko, chlad, hluk, čas bez jídla, lidi bez citu a morálky, hloupé a agresivní. Když se

jim nelze vyhnout, snesu je a nevyvedou mne z míry, vím své, plním své poslání a je mi dobře.

Jakmile věnuješ něčemu pozornost, mnoho pozornosti, znamená to, že s tím rozvíjíš vztah. Stává se ti to partnerem. Proto říkám, že máme ignorovat zlo, to jistě není dobrý a užitečný partner. Věnovat někomu pozornost je pro něj velká pocta, posila, no a řekněte, nač posilovat zlo? Raději ho oslabuji nezájmem.

Pocity, emoce jsou jen návštěvníci, vstupující do mého prostoru, neovlivním kdo ke mně vstoupí na návštěvu, ale když se mu nelíbí, nevěnuji mu pozornost a on odejde, nenašel ve mně partnera a tak se u mne nezdrží, odejde, zmizí, zanikne..... Dovolím pocitu objevit se a odplynout, jako návštěvě přijít a odejít. Ulpět by byla chyba, to se návštěvám nedělá! Jsem prostor, kde se pocity objevují a zase mizí, jako tabule ve škole, na kterou se píše a maže.... A tabule je stále stejná, klidná. Všechno zlo mi může přehrát své představení. Přijde a odejde. Nic neulpí. Nezval jsem ho, nevyhazoval jsem ho, jen jsem ho ignoroval a tak jsem oslabil jeho existenci, nedal jsem mu ani kousek energie, proto zanikne, když to tak uděláme všichni, protože zlo žije z naší pozornosti, z naší energie.... Dovolím těm představám, pocitům, emocím přijít do mého prostoru a odejít z mého prostoru, ze zlého nic neulpí, a dobré, to je něco jiného....., rádi se potkáme, my staří přátelé.

Vše dříve nebo později zanikne, i to, co jsem vytvořil. A to moje, co jsem vytvořil v mém případě zanikne dokonce za mého života, pře mýma očima. No, nepotěší to, ale má to výhodu, že si na to dohlédnu a nestane se tak nějakým hanebným způsobem. To je dobré. Můj starý pes posel, řekl jsem si, dobře že mě předběhl, alespoň jsem mu dosloužil a byl u něj v té těžké hodině. No a s mými podniky je to stejně. Důstojně a v pohodě je zlikviduji, jsou moje a beze mne by tu neměly smysl. Každý si váží jen toho, co sám vytvoří. Nějaká dědictví, dary a pozůstalost nekončí obvykle tak, jak by si zasluhovala. Také jsem oprávněně zapochyboval o délce života. Každý si myslí, že je dobré tu být co nejdéle. Slepý, hluchý, inkontinentní, dementní, na vozíku....? Děkuji pěkně.

Analogový člověk, spojitý, má rád obrazy, ne malované, ale představy, imaginaci, to je příroda a ne digitální jedničky a nuly, to je umělé, studené, technika.

Většina nemocí je spuštěna negativním zážitkem, šokem, konfliktem. Paměť je energie, jako vše ostatní, proto s ní lze pracovat. Hmota je jen hustá energie..... Buňky mají paměť a umí s ní pracovat. Nejsou hloupé.

Nic není na 100 %, nikdo a nic není perfektní, dokonalé a na věky, ortodoxie je hloupost, ortodoxní lidé, mistři omylů napáchali mnoho zla a pravý úhel je nebezpečný, mám raději oblouk, křivku.....

Po létech snažení vedu docela dobrou životosprávu, ale občas, zřídka, se rozčilím, jsem smutný, nemám náladu, jsem agresivní, sním maso, sýr a vypiji alkohol atd. S gustem. Vychutnám si to na místo nějakých hloupých pocitů provinění a chybování. Nesnáším násilí a tak ho nepáchám na sobě, ani na druhých. Když na něco dostanu chuť, tak si to dopřeji a raduji se z toho.

Udržujme se pozitivním způsobem myšlení, vybavováním si pozitivních vzpomínek a pozitivním programováním, plánováním, představováním si budoucnosti ve stavu spokojenosti, klidu, uvolněnosti, laskavosti, tolerance a bezpodmínečné víry ve vítězství dobra nad zlem. V takovém dlouhodobém rozpoložení není možné nějak vážně onemocnět. Je možné, že krátkodobě oslabím svoji imunitu prochlazením, extrémní námahou, jídlem, nebo alkoholem a dostanu z toho rýmu, nebo průjem, ale to je vše. Žádná autoimunitní, chronická, civilizační nemoc z toho nebude. Žádná cukrovka, rakovina, infarkt, mrtvice, deprese a sebevražda.....

Všechny nemoci jsou **psychofyzického** původu a souvisí obecně s nedostatkem energie. Tu nám ubírá stres. Ten je třeba odstranit a vymazat buněčnou paměť (spirituální, duchovní srdce) a nahrát tam nový program. Vše má nějaký zdroj energie, nádor, konflikt, bankrot, rýma..... S energiemi je třeba pracovat, ne s chemikáliemi a skalpelem. Jazykem spirituálního srdce jsou vzpomínky. Vyvolávat pozitivní vzpomínky

je léčivé, promítat si krásná videa, když byli děti malé.... Data jsou ukládána v člověku ve formě obrazů, nikoli slov. Proto můžeme bleskově reagovat na situace bez přemýšlení.

Nedostatek sebevědomí a pozitivního programu, převaha destruktivního myšlení, negativity, soubor špatných návyků, zakotvených pevně v buněčné paměti a především chronické napětí a zbytečný, trvalý, podvědomý stres, to jsou hlavní příčiny neúspěchů, nespokojenosti, strachu, depresí a většiny nemocí. Do této pozice jsme záměrně postrkováni systémem spotřební společnosti, abychom byli závislí, ovladatelní a nedoživali se vyššího věku v neproduktivní, konečné fázi života. Uvědomme si to, vymaňme se z tohoto otroctví.

**Lidé, kteří se dožívají vysokého věku ve zdraví a spokojenosti jsou naprogramováni na spokojenost, klid, pohodu, uvolnění a nezáleží na tom, jak se stravují, jak bydlí, jak jsou bohatí, nebo chudí.**

O síle negativního a pozitivního soustředění a myšlení. Je to velmi jednoduché, prokazatelně fungující. Ten pokus může udělat každý, hned a kdekoli. Vybavte si nějakou špatnou vzpomínku. Jak jste měli nehodu, jak jste měli bolesti po operaci, které jste se báli a která nedopadla dobře, jak jste u soudu a prohráli spor, jak vám ukradli auto, k tomu něco o rozvodu atd. Po nějaké době se budete cítit tělesně zle, i nálada se pokazí. A naopak to zkuste s něčím pozitivním. Myšlením, soustředěním se dají ovlivňovat, ba dokonce řídit hmotné děje. Tak můžeme myšlením kontrolovat, programovat hmotné procesy, výsledky jednání, úrodu jablek, chování partnera, dokonce i lokální počasí.... Ono to funguje!

Tak kde začíná základní proces sjednocování těla a duše? Duše se vzdělává, roste její uvědomnění a tím se mění její vnímání a tím následně vědomí. Prakticky to postupuje takto. O tom, jakou potravu tělo přijímá rozhoduje duše, rozum, myšlení, přijímající informace skrze smysly. Čich cítí pečené maso. Buněčná paměť hlásí, to je dobré, to chci. Buňky jsou na to od dětství zvyklé, pamatují si, že je to dobré. Stejně je to s jinými složkami potravy, pečivem, sýry, alkoholem atd. Rozum rozhodne. Nakoupíme a sníme. Je-li duše pokročilejší, rozhodne jinak. Maso je ze zabitého zvířete, má velmi nízké vibrace, které sníží moje vibrace, když ho sním, tím se oslabí má imunita, odolnost, vitální energie. Maso mineme a dáme si čerstvý syrový zeleninový salát a žitný kysaný chléb, třeba s voňavým domácím máslem, nebo fazolovou pomazánkou, zeleninovou polévku.... Večer jsou buňky těla zvyklé dostat pro uvolnění trochu alkoholu, ten také oslabuje energii těla, tlumí jeho vyšší vibrace. Duše, tedy rozum v pokročilejší etapě vývoje rozhodne – dám si hroznové víno, to také uvolňuje, ale má vysokou frekvenci vibrací, energeticky mne také uvolní, ale na rozdíl od alkoholu posílí. V televizi jde akční film plný násilí. Pokročilá duše ho mijí, ubral by mi energii, zkazil by mi náladu, jeho silně negativní náboj by mi uškodil. Majitelé méně pokročilých duší jej napjatě sledují. Jejich těla převážně sedí, nebo leží. Tělo pokročilé duše se pohybuje, chodí, plave, jede na kole, pracuje na zahradě.... Je tedy jasné o co jde? Tělo, které splynulo se svou duší je krásné a zdravé, duše spojená s tělem je spokojená, klidná, vyrovnaná, v rovnováze – a postupně se začínají objevovat náznaky spojování s duchem. Začíná fungovat instinkt, intuice, objevují se mimosmyslové schopnosti, podivuhodná schopnost dělat velmi správná rozhodnutí nejen na základě funkce rozumu. Jsem někým veden, dostávám důležité informace ve spánku, ve stavu mezi bděním a spánkem, potkávám pozoruhodné lidi, dostávám se do zajímavých situací a nedovedu vysvětlit proč, lidé tomu říkají náhoda, jenže najednou je těch dobrých náhod nějak podezřele moc. Podivnou náhodou uniknu smrtelnému nebezpečí, jako by mne někdo neviditelný chránil, vedl, tu varoval, tu upozornil, tu navedl, pochválil, dodal mi sebedůvěru, pomohl mi ke správnému rozhodnutí, díky kterému pokročím rychleji a dál.... To se ke sjednocenímu tělu a duši začíná pomalu připojovat duch. Rozvíjíme se. Je to už dávno, co jsem kouřil, podváděl a kradl, přejídal se a měl nadváhu, cukrovku, vysoký tlak, konflikty v práci i rodině, nehody, úrazy a smůlu, to už je minulost. Zanedbaná, nevzdělaná duše špatně spravovala tělo a nešťastný duch se jich nemohl ujmout, nemohl být nápomocný, velmi nízké vibrace těla a duše ve třetí dimenzi materiálního hodování to nedovolovaly. Je to srozumitelné? Pochopitelné? Nestálo by to za vyzkoušení, ověření, za pokus? Už je jasné, jak poznáme pokročilého člověka? Jakou má postavu, čím se živí, jak se vyjadřuje a chová, čím se zabývá...? Stále svěží, čiperný, plný energie a elánu, dynamický, klidný, spokojený, vyrovnaný, tedy v rovnováze a harmonii, dokonalá postava, nálada, výkony. Číst, studovat, konzultovat se specialisty, s pokročilými. Jdou příkladem. Příklady táhnou. Obejdeme se bez potravy živočišného původu, bez cukru a soli, bez alkoholu a

kávy, bez zbytečného napětí a stresů. Možná se jednou obejdeme docela bez hmotné potravy. Jsme schopni se postit dny, týdny, měsíce. Jsme lidé nové civilizace, jejíž podstata není materiální, nýbrž duchovní. Je to civilizace nezávislých, nesmrtných bytostí ze čtvrté a vyšších dimenzí. Někdo se tomu směje, nechápe, pohrdá....., no jak by mohl jinak, to sjednocení, které jsem popsal je důležité, v něm je pokrok, růst, prozření..... Je to postup od prostých, jasných věcí hmotných, hmatatelných, nezapálím si cigaretu, sním salát místo masa.... k věcem nehmotným. Najedu na vedlejší silnici místo na dálnici a najednou mě napadne, podívejme, proč jsem nejel po dálnici. Zapnu rádio a tam říkají, že na dálnici je nehoda a tvoří se kolona. Já jedu plynule po paralelní silnici, na kterou jsem dnes nějakou náhodou, omylem a bez přemýšlení zabloudil. Vždyť denně jezdím po dálnici..... To je ale náhodička.

Jestliže jsou věci tak, jak se domnívám a jak jsem tu popsal, pak je zřejmé, že bez vládnutí tělesných procesů vědomím, duší a bez schopnosti tímto ovládnutím přepsat buněčnou paměť nelze v duchovně pokročit, zbavit se závislosti na hmotě, karmické zátěže a pokročit do čtvrté dimenze.

**Jsou tři stavy nebezpečných substancí v těle.** Živé, ty je třeba zabít (viry, bakterie a další paraziti), mrtvé, to jsou zabitě organismy, těžké kovy, mykotoxiny, kyseliny....., ty je třeba vyloučit, dostat z těla ven, o to se stará imunitní systém a konečně ty, co tam už nejsou ve hmotné podobě, ale jsou uloženy v buněčné paměti, v DNA a z ní, jakkoli to vypadá nemožné se procesem transmutace mohou opět zhmotnit, když nastanou vhodné podmínky. Naším úkolem je starat se o to, aby ty vhodné podmínky nenastaly (překyselení, dehydratace, oslabení odolnosti, jakákoli nerovnováha atd.).

**Absolutní podmínkou spokojenosti, zdraví a uzdravení** je nepřítomnost příčin nemocí, tedy udržení stavu, kdy příčiny nejsou a jestliže již nastaly, je třeba zařídit jejich odstranění. Když mi do lodi teče dírou voda, nestačí vodu vylévat, ale je třeba díru ucpat. Příčiny nemocí jsou v nejčastěji v chybné životosprávě. Proto je tak důležité dobře, prozíravě spravovat svůj život a problémům předcházet. Zbavit se parazitů, chronického stresu a napětí, dobře se stravovat, dostatečně se pohybovat, spokojeně, žít v čistém, přátelském prostředí a dobré společnosti, pozitivně myslet, hodnotit, komunikovat, jednat. Pouhé odstranění následků nemoci zdravotnickými či nezdravotnickými metodami jakkoli dokonalými nepomůže, nemoc se vrátí, protože její příčina trvá.

**Toto jsou nejčastější příčiny poškození zdraví a vzniku nemocí** jsou, opakuji to stále dokola a nikdy nepřestanu, je to nutné: nespokojenost, negativita, chronický stres a napětí, potrava živočišného a obilného původu, cukr, sůl, stimulanty a drogy, tedy alkohol, tabák, káva, pravý čaj a ty ještě horší.

**Sny varují,** poučují, inspirují, dávají mi pořádnou lekci. Výrazně ovlivnily mé stravování. Přestal jsem kvůli nim jíst odpoledne a večer, zkrátka před spaním, protože když jsem se večer najedl, zdály se mi velice věrné zlé sny. Probouzel jsem se zděšený, unavený a ujišťoval se, že to není reál, že to byl jen sen.

Každý v naší demokratické a bohaté zemi České má možnost se svobodně rozhodnout jak bude spravovat svůj život. Co bude jíst a pít, v jakém prostředí bude žít, jakého si vybere partnera, přátele, jaké zaměstnání, zda bude myslet a jednat pozitivně atd. Každý má svobodnou volbu jak vychová děti, jaký jim dá svým životem příklad. Pokud se rozhodneme správně podle dnes všeobecně známých a přístupných informací, které najdeme na příklad v této publikaci a na mnoha jiných místech, pak jsme zdraví, spokojeni, žijeme radostně v harmonické rovnováze a nepotřebujeme diagnostiky, lékaře a léky, právníky, politiky, soudce a poradce všeho druhu. Jsme více méně nezávislí. To se mi líbí. Tak to doporučuji přátelům. Proto už se nezabývám diagnostikou a léčením, zkrátka nemocemi. Nemocne mne opravdu přestaly zajímat a péči o nemocné jsem přenechal jiným odborníkům. Výchova k dobré životosprávě by měla být součástí školní výchovy, nauka o životosprávě by měla být jedním ze základních předmětů a během několika generací by nehrálo zdravotnictví tak důležitou roli, nebylo by potřeba. Významně by ubylo smutku a utrpení.

**Toto je nesmyslné chování.** Stravujeme se běžně - maso, cukr, sůl, alkohol, káva, pšenice atd. Náš den je plný stresů a negativit..... Současně se léčíme z neuhů, které nám to způsobuje a stojí nás to hodně času,

peněz a nervů. Je to jako bychom oheň současně hasili a přikládali palivo. Je to nesmysl.

**Jakou cestou se vydat?** Nakoupit drahé přístroje na diagnostiku a léčení, drahé programové vybavení a strávit spoustu času tím, jak to používat, vybírat pak od lidí peníze za to, že jim řeknu co jim je a jak se mají léčit.....? To je finančně i časově náročné, velká odpovědnost a mnoho příležitosti ke konfliktům a nezdarům. Proč zachraňovat to, co se svým zaviněním, nekázní, neschopností se ovládat...samo poničilo? Tahat nemocné hrobníkovi z lopaty, když nejsou schopni se zbavit toho, co je do potíží přivedlo? To jistě není můj sen. Z takové práce číší beznaděj. Je třeba se věnovat prevenci, předcházet problémům, učit to děti i dospělé, pokud mají zájem. Dostat tyto informace do škol, jít příkladem. To je ono. Tím se nikdo ještě nezabývá, protože všichni si myslí, že musí vydělávat peníze. Nezávislý člověk nepotřebuje téměř žádné peníze. Takže žádný F – scan a Sensitiv Imago, žádný plazmový generátor, ale cvičit, nejíst, pít jen vodu, soustředit se na pozitivní myšlení, jednání, komunikaci..... a vyučovat, poskytovat informace a být vzorem těm, kteří o to stojí. To stačí. Co stačí, to je vrchol. To je práce ve prospěch nové **civilizace nezávislých**. Největší strašák mocných je nezávislý člověk, nezávislí lidé, rozmach nezávislosti. To je trend, který vyřadí ze hry superboháče, otrokáře a otroctví, politiku, vykořisťování, globální spotřební tendence..... **Nová civilizace nezávislých**.

Geniální, zázračné věci jsou jednoduché. Je velmi jednoduché říci, jak se má člověk chovat, aby byl zdravý, spokojený, bez násilí a negativity. Ale je velmi těžké a složité se tak skutečně chovat, ovládat se, změnit zvyky. Naprostou většinu problémů, na příklad nemocí si působíme sami a vědomě. Je na 100% jasné, dokázané, ověřené co nám škodí a co prospívá. Stačí se jen podle toho řídit. To se ovšem nedaří. Nebyli jsme vychováni k tomu, abychom byli zdraví a šetrným způsobem života se v pohodě bez bolesti a nemocí dožili vysokého věku. Byli jsme vychováni k tomu, abychom intenzivně pracovali pár desítek let a pak rychle zemřeli, což zajišťuje způsob života, který nám byl vštípen. Naučí nás jíst potraviny živočišného a obilného původu, naučí nás pít alkohol, sladké nápoje, solit a kouřit....., rozčilovat se kvůli každé maličkosti, chtít vlastnit vše, co vlastní sousedé, nebo raději ještě víc..... A po celý život si povinně předplácet formou sociálního a zdravotního pojištění něco, čeho se s velkou pravděpodobností nedožijeme. Je jednoduché tuto past prokouknout a nelézt do ní? Kdyby to bylo jednoduché, nebyli bychom tam, kde jsme.

Veganská, vitariánská, frutariánská strava, užívání bylin, půst, nejedení se svými detoxikačními, pročišťujícími a léčivými účinky a zdraví lidé, kteří se se svojí preventivní životosprávou nechystají onemocnět jsou nebezpečím pro všechny, kdo vydělávají peníze na diagnostice, léčení nemocí a výrobě všech možných léků, preparátů, infortatik, olejíčků, tinktur, výtažků a různých zázračných léčivých přípravků. Hrozí jim chudoba a nezaměstnanost, ztráta pěkných příjmů. Proto se o prvně jmenovaných životních zvycích decentně mlčí, nepíše, nepořádají se konference, semináře, školení, kurzy na taková témata, ve spotřební společnosti, která „jede“ na peníze by to nikdo nezorganizoval, nezaplatil, protože by na tom nevydělal. Tu mě napadlo zorganizovat takové setkání s přednáškami, pohoštěním a různými prezentacemi – bez zisku, také bez ztráty, jen tak, pro všeobecný užitek. A ještě mě napadlo se tímto tématem do hloubky zabývat, kontaktovat lidi, kteří takovým čistým způsobem žijí a spolupracovat s nimi, sbírat fakta, informace, zkušenosti na toto téma.....

S nemocemi to není tak, že máme smůlu a někde něco chytíme, rýmu, chřipku, rakovinu nebo parazita. Je to tak, že ta všudypřítomná příroda si chytí nás v okamžiku, kdy máme oslabenou imunitu, tedy odolnost, obranu. Pokud nebudeme své tělo a svou duši oslabovat a ničit nevhodnou stravou, nápoji, nevhodnou, nebo žádnou tělesnou aktivitou, negativními zprávami, vztahy, myšlenkami, projevy, vzpomínkami, negativními programy....., zbude dostatek energie na silnou imunitu a vše bude v pořádku, budeme zdraví.Všechna klíšťata jsou více, nebo méně infikovaná, stejně tak komáři....., viry, bakterie, plísňe, kvasinky.... Jsou všudypřítomné, ale onemocní jen ten, kdo má malou, oslabenou odolnost..... Všechny cigarety, všechen alkohol a kontaminované, špatné jídlo má stejné negativní dopady na naši kondici a zdraví, ale - onemocní jen ten, kdo má oslabenou imunitu. Takže se vyplatí podporovat imunitu, neoslabovat ji špatnou životosprávou, stresem, prostředím..... a vyhýbat se nevhodné společnosti různých



nebezpečných subjektů.

Na konferenci o alternativních metodách léčení všichni řečníci mluvili o nemocích a léčení, o tom, na čem vydělávají peníze. Bylo to skvělé, ale ne dokonalé. Dokonalá konference by byla o tom, jak neonemocnět, jak zůstat zdravý a nepotřebovat žádné léčení. Byla by o tom kde žít, čím topit, co jíst a pít, jak se postit, jak pozitivně myslet a komunikovat.... Neukazovaly by se tam obrázky nemocných lidí a neřečnilo by se při tom o tom, jak se uzdravili. Dívali bychom se na obrázky zdravých lidí plných radosti a energie i v pokročilém věku a mluvilo by se o tom jak žijí, byli by nám vzorem, říkali by nám svoje zkušenosti, životní příběhy. To by bylo skutečně pozitivní setkávání.

Existuje složitý, drahý a velmi často také bolestivý systém diagnostikování a léčení nemocí. Ale existuje také velmi jednoduchý, příjemný a nenákladný systém preventivní životosprávy, udržující zdraví. Kupodivu nejsme ochotni se preventivní životosprávou zabývat a přistoupit na doporučovaný způsob života, který je s tím dnes zaběhnutým v příkrém rozporu. Když nám lékař oznámí diagnózu, je to jako když sklapne past, dostat se z ní bývá problém, často už je pozdě. Proto doporučuji snažit se pochopit několik základních pravidel, zavést do každodenního života několik prostých návyků, naučit se ovládat a být tak dříve nebo později ušetřen bolestných komplikací. Pokud jsme zdraví, není třeba spěchat a pokud jde onemocnět do finále, bývá pozdě na změny. Nezapomínám se diagnostikování ani léčením, nýbrž chováním, díky kterému nebudeme obojí hodně dlouho potřebovat. Moje téma je prevence. Vše je tu jednoduché, snadno pochopitelné, ale těžko realizovatelné. Jde o tuhý boj se zlozvyky a nebezpečnými návyky a stereotypy. Výsledky jsou ovšem skvělé, viditelné, prokazatelné.....

Jsou pasti, které sklapnou a je konec. Drogy a nemoci. Drogám se zdaleka vyhnout (cukr, sůl, potraviny živočišného a obilného původu, alkohol, káva, čaj, tabák a pak ty ještě horší, kokain, LSD, heroin, pervitin, konopí a další nové moderní vražedné chemikálie). Nemocím předejít preventivní životosprávou u sebe, zavést ji u dětí, naučit je správným návykům. Omezit na nejnужnější, optimální minimum závislost a spotřebu.

Když Vám řeknu, že pokud výrazně omezíte, nebo zcela zastavíte konzumaci potravin živočišného původu, velmi tím snížíte možnost, že onemocníte rakovinou, cukrovkou a řadou dalších nebezpečných nemocí, je tato informace příjemná, nebo nepříjemná, je pozitivní, nebo negativní, budete se s ní zabývat, nebo ji záměrně rychle zapomenete? Budete se radovat, že víte, jak se vyhnout nemoci, nebo budete znechucení představou, co všechno by jste si měli odříci kvůli nebezpečné nemoci?

Je mnoho skvělých způsobů jak onemocnět a to se lidem velice daří, je i hodně skvělých způsobů, jak se uzdravit, to už se daří méně. Musím vzpomenout na jeden jediný mimořádně spolehlivý a obdivuhodný způsob jak neonemocnět, případně se uzdravit. Nejíst. Vyjde to lacino a funguje to spolehlivě, samozřejmě případ od případu trochu jinak, je dobré si od někoho zkušeného nechat poradit jak nejíst a co pít. Ale zkušených je v tomto oboru pramálo a zájemců o nejedení ještě méně. Není divu, je to z jiného světa, z jiné civilizace, která je teprve na samém počátku.

Navštívil mne zámožný šedesátiletý pán s čerstvou diagnózou rakoviny, že prý to dovedu vyléčit, že mu to řekl kamarád co jsem ho vyléčil. Má podnik, mladou manželku a děti, pravděpodobně několik milenek, kouří 40 denně, pije denně alkohol, rád a hodně jí, takže váží o 30 kilo víc, než by měl, nehýbe se, sotva chodí, sotva dýchá a jeho život je jedna velká, nepoctivá a náročná konspirace, tedy chronický stres, čekání až to praskne v rodině, v podnikání, v těle..... O změně životosprávy neuvažuje, přestat kouřit a pít, žít tak, aby nebyly stresy a držet půsty, to jemu opravdu čiré bláznovství. Nepotěšil jsem ho, nezabýval jsem se s ním, neztrácím čas beznadějnými případy. A co jich je.

Kdysi jsem radil lidem jak změnit k lepšímu životosprávu. Později jsem k tomu přidal pití strukturované vody, používání zapperu a plazmového generátoru, CDS, léčebných kódů a reintegrace..... a lidé, pokud byli schopni se mými radami řídit, se uzdravovali. Už dlouho ale vím, že nejdokonalejší metoda jak

neonemocnět, nebo jak se uzdravit je nejíst. Nepřijímat hmotnou potravu, žít jen z čisté, universální, všudypřítomné, prostorové energie. Je to dokonalé, stravuji se tak a každému to doporučuji, ostatními metodami se již nezabývám. Žít z univerzální energie není samo od sebe, je třeba se to naučit, dokonce je nutné podle mého názoru mít učitele, mistra, zkušeného instruktora, aby se člověk nepoškodil a neodradily ho počáteční neúspěchy a podivné, nelogické a nepřijemné reakce těla, které se radostně čistí a obnovuje.

Pochybnosti a lenost. Je to pohodlné o všem pochybovat a být lenivý. Dělat to či ono, učit se nové věci, přehodnotit staré, chybné názory a zařadit se podle nových poznatků....? Kdož ví, jak to všechno je, zůstaneme při starém, zaběhnutém pořádku a užijeme si na plno, než si pro nás přijdou. Hdo píl, humřil a hdo nepíl, teky. Uzený dýl vydrží a až my budeme hubený, tak hubený budou studený..... Tloušťáci, alkoholici a kuřáci si užívají života. Pak přijdou diagnózy, operace a jiné radovánky, smrt a všem se to zdá trochu brzo.

Buněčnou, fyziologickou, dlouhodobou paměť lidského organismu lze přeprogramovat rozumem a vůlí. Doposud se soudilo, že k tomu je zapotřebí jiný, speciálně vyškolený člověk, léčitel (viz. Eric Pearl – Reconnection). Podstatnou složkou buněčné paměti je chronický stres a požadavek buněk čerpat energii ze hmotné potravy. To obojí oslabuje imunitu a otevírá cestu nemocím a otročení mafiánům všeho druhu. Řekneme tedy buňkám ne ne, žádný stres, žádné napětí, ale klid, příjemné uvolnění a spokojenost, žádné jídlo, ranní kávačka a večerní sklenička, ale čistá, pramenitá, měkká vodička....., to stačí. Je to odklon od spotřebního způsobu života směrem k hodnotám duchovním a to se nelíbí politikům, podnikatelům, zdravotníkům....., ztrácejí zisky a schopnost ovládat lidi, nic pro ně není horší, než svobodný, nezávislý člověk. Na nezávislém člověku se nedá vydělávat, nelze s ním manipulovat a ovládat ho. Proto nikde nenajdete propagaci tohoto životního stylu, naopak, budou Vás před ním varovat, označovat ho za nemožnou úchylku a bláznovství. Nejím, nevytápím dům na 24 stupňů, chodím pěšky a zpívám si místo poslechu médií. To je dobré. Ale dospět k tomuto stylu je možné jen po absolvování mnoha let závislosti na hmotě a posbírání vlastních zkušeností s milou hmotou, s kariérou, alkoholem, sexem, penězi, jídlem, tím, čemu se říká zábava, vztahy, rodinou, sousedy, politikou, přáteli..... To se musí prožít, to je nutná první část života a když je toho dost, může (a nemusí) nastat pokrok duchovní. Život mnoha lidí je jen ta první část, jen hmota.

Mnoho (většinu) indispozic a nemocí vyléčí, mnoho (většinu) léků, zákroků, lékařů, léčitelů, poradců, šamanů.... nahradí, mnoho utrpení a výdajů ušetří – **PŮST**. Ne vždy a všechny, nikdy nic není na 100 %. Ale na slovech „mnoho a většinu“ trvám. Půst je třeba nacvičit, trénovat, zvykat si na něj a zavést ho do života jako běžnou rutinu. Pravidelné krátké i delší půsty, kdy se pije jen voda, nejlépe měkká, přírodní, strukturovaná, nebo destilovaná. Půsty umožňují tělu pročištění, odpočinek, posílení imunity a potlačení parazitů od bakterií a virů až po viditelné střevní a jiné parazity co jich je, likvidaci cyst, zánětů, novotvarů, rakovinných buněk..... Nepotřebujeme k tomu nikoho a nic, ani peníze, které naopak ušetříme. Je dobré znát někoho, kdo má s nejedením alespoň základní zkušenosti a může nás podpořit když se nedaří. Je dobré, když trénuje společně celá rodina, je dobré postit se preventivně a nezačínat až když teče do bot. Půst je to nejdůležitější, co můžeme pro své zdraví a rozvoj udělat. Půst je dokonalý. To si člověk uvědomí až když zvládne žít spokojeně delší čas bez jídla. Praxe ale ukazuje, že to nezvládne téměř nikdo. Odhaduji, že je to tak jeden člověk z deseti tisíc, nebo ještě méně. Proto je tolik nemocí, utrpení a nešťastných lidí. Je příliš dobrého jídla, příliš lahodných sladkých a opojných nápojů. A lidé se nedokáží ovládat a jejich chování bych nazval pomalá, ale jistá „sebevražda jídlem“. V souvislosti se zdravím jsem nepoznal nic jednoduššího, přístupnějšího a důležitějšího, než je střídmost v jídle a půst. Koho to ale zajímá, kdo to ví, kdo to praktikuje?

V první části života oceňujeme vzrušení a získáváme zkušenosti se hmotou. To je nutné, to se nedá přeskocit, rady jsou k ničemu, mnohé je třeba zkusit na vlastní kůži. Ve druhé části života, pokud se jí dožijeme, máme rádi klid a získáváme postupně zkušenosti s duchem, který se rozvíjí v závislosti na naší pokročilosti a správném vyhodnocení zkušeností se hmotou. **Promiňte, omlouvám se, ale obávám se, že....** život některých lidí má jen první část.

Málokdo si uvědomuje, že když je dobrá rodina, dobré vztahy a spolupráce, skromnost, zdraví, spokojenost a laskavost převládá, že příliš nezáleží na hmotném luxusu a splnění všech snů o hmotném zaopatření....

Ba naopak, poznal jsem skvěle hmotnými statky vybavené lidi, kteří se trápili v nespokojenosti, stresu.... a zákonitě i v nemocích a utrpení – postrádajíc zázemí, rodinu, smečku. A nakonec, vím i o smečkách zámožných stejně jako chudých, ve kterých nevládne klid a spokojenost, tudíž ani zdraví, neboť jsou hloupí, nesnášenliví a netolerantní.

Četl jsem novou publikaci o životosprávě, která má několik set stran a popisuje velmi složité záležitosti. Zdá se podle té knihy téměř nemožné splnit všechny podmínky pro život ve zdraví a spokojenosti v dnešním světě, kde je prý vše špatné a jedovaté od vzduchu, vody, početí, vztahů, výchovy, přes potraviny prosycené chemikáliemi až po práci a zábavu plnou násilí, zla a stresu....

Jak se máte, pane Kolingere, ptají se mě lidé a já dobromyslně a naivně odpovídám, že už 67 let se mám velmi dobře a říkám, že je krásně na světě, jen každý rok k tomu číslu roček přidám. Nepotkal jsem násilí, zlo, tragédie, války, nemoce a nehody se strašnými následky. U nás v rodině a okolí se to nějak nevyskytuje. Žijeme poklidně a nestěžujeme si, politiku ignorujeme. Komunismus, kapitalismus pokroky ani omyly vědy a techniky nás nevyvádějí z míry, lidé jsou stále stejní, i příroda, i nebe a Země je stejná. Naše děti a vnoučata se radují ze života stejně, jako my. Tráva roste, ovoce dozrává jak má, není důvod ke stížnostem.

Poznávat nové, dobré věci a bez zbytečných odkladů na ně reagovat, rozvíjet je a umožnit, zprostředkovat poznání dalším lidem. To je cesta k nové, nespokojené, duchovní civilizaci, ke zdraví, spokojenosti, laskavosti, toleranci, spolupráci a nenásilí.

**Dobrý výkon, malá spotřeba, malé znečištění i malý odpad, žádné poruchy a závady, jednoduchá a laciná údržba, dlouhá životnost, elegantní vzhled, čistota, tichý, klidný provoz....** To se mi líbí u strojů i organizmů, to obdivuji, o to usiluji, to vyhledávám, z toho se raduji, to je můj styl. Takový se snažím být, v takovém světě se snažím žít, takové podmínky tvořím i vyhledávám.

Lidé chybují s tragickými následky. Nenápadné a často velmi příjemné životní praktiky a zvyky, všeobecně rozšířené, záměrně podporované a doporučované postupy krátkodobě posilují a dopomáhají k velkému výkonu, dlouhodobě však směřují k utrpení a předčasné smrti. Je to záměr, který má značný společenský význam. Udržovat staré lidi při životě je drahé. Vracet jim peníze, které si formou sociálního pojištění naspořili je nevýhodné. Z ekonomického hlediska je optimální, když lidé umírají v čase, kdy dosáhnou důchodového věku. Toho se docílí správným nastavením této hranice, jednak dlouhodobou, celoživotní péčí o degradaci a degeneraci člověka, která pak s velkou pravděpodobností končí předčasnou smrtí v důsledku některé z civilizačních nemocí typu rakovina, cukrovka, infarkt, mrtvice. Proto se lidem předkládá k pití cokoli jiného než čistá, měkká, strukturovaná voda. Proto pijeme mléko, sladké a alkoholické nápoje. Proto jíme tolik bílkovin, potraviny živočišného původu, maso, mléko, vejce a výrobky z těchto surovin plné jedovatých chemikálií. Proto se záměrně nevyučuje a nepropaguje čištění těla od parazitů. Proto se lidé záměrně dostávají do dlouhodobých, chronických stresů uměle vyvolávaným a udržovaným neklidem, strachem o zdraví, práci, bezpečí, rodinu.... Proto jsou zprávy médií plné nezdarů, tragédií, zločinů, konfliktů a problémů. Kdo neprohlédne podstatu této hry, tyto smrtelně nebezpečné záměry, prožije život podle smutného scénáře. Tak se chová naprostá většina lidí v pevném přesvědčení, že se s nimi hraje poctivá hra podle dobrých pravidel. Jenže „dobrých“ pro koho? Kým a proč je vyráběn cukr, aspartam, glutamát, pervitin, kokain, cigarety, maso, sýry, umělá hnojiva, umělé hmoty, alkohol, stupidní adrenalinová akční kultura, pochmurné zprávy o tom jak se nedaří...? Proč to lidé hltavě a nadšeně konzumují? Proč nechápou důležité souvislosti a význam rovnováhy, nezávislosti, čistoty, preventivní životosprávy, šetrného způsobu života a duchovního rozvoje? Nevědí? Někteří nevědí, nezajímají se, jsou důvěřiví a přijímají rádi a odevzdaně to, k čemu byli vychováni. Někteří vědí, ale nevěří. Další věří, ale nejsou schopni se ovládat a provést potřebné změny, nerealizují. Je přeci tak obtížné zbavit se závislosti na tabáku, alkoholu, jídle, obrazkách..... No a zbývají ti, co vědí, věří a uskutečňují, uvádějí své poznání do praktického, každodenního života. Jsou zdraví, spokojeni, veselí, laskaví..... Ale

není jich mnoho. Naštěstí. Jinak by se zhroutila většina společenských struktur a nastal by chaos a s největší pravděpodobností poslední válka, protože lidé jinak než válkami nedovedou závažné společenské problémy řešit. Jaká je naděje? Že pomalu, nenásilně zlé vymře a dobré se rozvine. Že přechod k nové, nespotební, duchovní civilizaci proběhne nenápadně a v klidu, bez násilí. Že bude násilí postupně zapomenuto, lidé nebudou trápit a zabíjet zvířata ani sebe, ničit chemikáliemi přírodu ani sebe..... Co pro tento pozitivní program můžeme udělat hned, každý z nás? Věnujme pozornost preventivní životosprávě, předejdeme mnoha osobním i společenským problémům. Jsou to dost drsné úvahy, ale jeví se mi přijatelnější, když lidé umírají za celkem lidských a důstojných podmínek v nemocnicích na civilizační nemoci, než když hynou postupně v následku válek, bombardování...., ale je i třetí varianta, bez nemocí, válek, utrpení a násilí a já jsem přesvědčen, že se tou cestou vydáme, my a naši potomci, cestou bez utrpení a násilí. Lidé se nemohou množit do nekonečna, ale regulace populaci můžeme zvládnout moudrostí a s citem, ovšem je třeba vědět jak a pracovat na tom, no a začátek všech pozitivních změn společnosti je práce na sobě samém. Zdokonalme se, vychovávejme tak děti, jděme příkladem. Neznám nic důležitějšího a lepšího.

**ZPOMALIT, UBRAT, NESOUTĚŽIT, NEZÁVODIT, ŽÁDNÉ EXTRÉMY.** Ženou nás stále rychleji, nakládají nám stále víc a to tak rafinovaně, že si to děláme sami. Potřebují, abychom podali co největší výkon v co nejkratším čase a pak odešli. Po padesáti, šedesátileté štvanicí a placení sociálního pojištění padneme mrtví. Tak to potřebují. Dřeme a těšíme se na něco, čeho se nedožijeme. Opravdu je nutné všechno mít, všechno vidět, všude být, všechno zkusit, všeho si užít – když to mají ostatní? Opravdu je nutné být tak pitomý, jako jsou ostatní ve stádu? Není vidět kam se to stádo žene, vidět je jen zadky těch přede mnou a ze zadu cítím tlak těch co mne chtějí předběhnout. Proč? Kam spěchají, kam spěcháme, ví to někdo? Ženou se všichni, tak se ženu taky. To jsem blb. Všichni mne předběhli. Sedl jsem si, žádný dusot, ticho. Žádná prach, čistý vzduch. Koukám, že támhle taky někdo sedí. Podívali jsme se na sebe, zakroutili hlavami a začali se smát. Opodál ležel ten co padl. Ten už se nezasměje. Přibrzdili jsme, doufám, včas.

**SPOKOJENOST, SPOLEHLIVOST A SPOŘÁDANOST.** Opravdu jsou to důležité vlastnosti, je radost potkávat se s člověkem jimi vybaveným. Je dobré takový být a působit druhým radost. Pozitivně ladění lidé v duchovním vývoji nepodléhají náladám, máním a depresím, neboť jsou všestranně v rovnováze, bez extrémů. **Kouzelná rovnováha.** Dlouho jsem se zabýval otázkou proč lidé onemocní a často předčasně zemřou, proč mají nekončící řadu problémů osobních, společenských, zdravotních, rodinných, jsou nespokojení, nespolehliví a nevedou život řádný, často jsou to neřádi druhým škodící..... Skončil jsem své hledání u kouzelného pojmu rovnováha. Rovnováha napětí a uvolnění, kyselého a zásaditého, malého množství a velkého množství, tedy nedostatku a přebytku, sodíku a draslíku, tepla a chladu, pasivity a aktivity, emocí a života bez emocí, citu a rozumu, klidu a ruchu, života ve společnosti a v samotě, elektrického a magnetického, chudoby a bohatství, společenské angažovanosti a ignorace společnosti, sexu a asexuality.....

Po desítkách let upřímné snahy jsem se dopracoval k informacím skutečně významným a ověřil si je v praxi. Potěšilo mne to jako potěší každá úspěšná pozitivní činnost a nyní zmíněné informace nabízím. Někteří pochopí co říkám a píší, uvěří tomu nadšeně, řídí se podle toho a konají. Vede je k tomu vyvinutý funkční instinkt a intuice, vlastnosti nezastřené vzděláním, předsudky, výchovou, špatnou životosprávou..... Výsledky jsou velmi dobré, překvapivé, nečekané, vynikající. Zdraví zůstávají zdraví, no a nemocní se uzdravují. U ostatních se nic nemění, život běží jak jsme zvyklí, rozum jim říká, že je to nějaké divné a tak je důležité informace nezaujmou a minou. Dříve nebo později pak přicházejí nemoci, nehody, neshody, problémy a utrpení. Víím, že není snadné měnit životosprávu, zavádět do života nové návyky a přijímat neobvyklé informace, které jsou často v rozporu....., ale jde to, pomalu, postupně, trpělivě.

## **ÚČINNÉ NEZDRAVOTNICKÉ METODY PRO PREVENCI A LÉČENÍ.**

Preventivní životospráva, strukturovaná voda, frekvenční bio rezonance, CDS, léčebné kódy, detoxikace,

reintegrace..... Co to je?

Je možné být nezávislý, zdravý, spokojený, laskavý, ovládat se, žít bez násilí, nemocí, nehod a neshod? Vezměme osud do svých rukou. Konec vykořisťování, znásilňování, manipulací.....

Tělesný, mentální, emocionální a konečně, výsledně duchovní pokrok spočívá ve zvyšování frekvence vibrací člověka. To se daří postupným přechodem na stravu s vysokou frekvencí, tedy stravu syrovou, živou, nezabitou, neumrtvenou vařením a jinými zbytečnými úpravami. Takže zelenina, ovoce, ořechy, zelený nápoj a časem omezení příjmu potravy až do stavu inedia, nezávislosti na potravě.

Co je hodnotné v tomto světě bezcennosti? SEBEOVLÁDÁNÍ. Síla a schopnost se ovládat.

Možnosti moderní elektroniky a digitální svět uchvátily mnoho lidí. Analogové bylo zapomenuto. Svět jedniček a nul, hromadění a třídění informací je studená, zavádějící činnost, svět bez citu, instinktu, intuice, produkt a vězení konzumu. Mobilní telefon používám jen jako hodinky a pomocníka v krizových situacích, počítač jen jako velmi vylepšený psací stroj a slovník. Digitální lidé přestávají dbát na etiku, estetiku, morálku, soucit a zatížení rancem nahromaděných informací, které je jim líto vymazat, co kdyby se někdy hodily, jsou pevně zakotveni a svázáni ve třetí, konzumní dimenzi bez reálné možnosti se od ní odpoutat a vzlétnout přes čtvrtou k páté a výš. Neumějí počítat, mají kalkulačky, neumějí používat mapy, mají navigace, neumějí chodit, mají vozítka..... A stačí jedna větší erupce na slunci, menší magnetická bouře a dokonalý digitální elektrosvět na zemi se zhroutí jako domeček z karet. To je zoufalá závislost.

Žít v čistém, krásném prostředí, dýchat čistý vzduch a pít čistou vodu, dostatečně a příjemně, přirozeně se pohybovat, jíst přírodní, čistou, rostlinnou stravu a být spokojený a laskavý, daleko od všeho násilí a negativity. To je vše. Nemoci, neshody a nehody všeho druhu nemají příležitost. Jak je to jednoduché a jak toho téměř nikdo nedosahuje, ani se nesnaží, lidé nevědí a přivádějí se do strastiplných situací, nejen sebe, ale i své děti.....

Zavalen informacemi nadšených badatelů, jejich knihami, semináři, přednáškami, kurzy, pravdami, objevy, polopravdami a bludy, zkušenostmi cennými i darebnými, uchýlil jsem se do samoty, ticha, klidu a jednoduchosti. Dost bylo složitosti, chytrosti a teorie. Je čas uskutečňování. Je čas začít u sebe a viditelně. U věci zdánlivě nepatrných, nedůležitých, jako je čistota prostředí, důsledná pravdivost i v maličkostech.... Uzdravit se, očistit, pozvednout, zdokonalit, posílit, reintegrovat, zbavit se zátěže, špatných návyků, zavádějících informací a obtížných, neproduktivních vztahů, závislostí, strachu, utrpení, násilí ve všech jeho patrných i skrytých podobách.....

Jak je možné, že někdo tak nadaný, moudrý, vzdělaný, pokročilý....., jako pan Zentrich, pan Janča, pan Dalajláma, paní Jasmuheen, paní Průchová a další dámy a pánové dělají tak velké chyby a nejdou nám příkladem? Jak jim můžeme důvěřovat když podvádějí, jsou nesnášenliví, nelaskaví, nespokojení, kouří, přejíždají se, konzumují maso a cukr, pijí alkohol a užívají drogy.....? Není dobré se s nimi zaplést. Vedle jejich vědy, jejich složitosti a chytrosti se stáváme malými, slabými, hloupými a bezvýznamnými, zanikáme.

Procházím se bosý po měkkém trávníku naší zahrady, svítí slunce a vane větřík, je říjen, ticho, vůně a opravdu není důvod ke stížnostem, jakkoli se podle zpráv ubírá svět špatným směrem. Jedna civilizace, jeden způsob života, ten spotřební – končí, a kdesi, v pozadí, nenápadně jiný, čistý, duchovní, se rodí. Mrtví jsou pohřchu vidět, avšak ti právě nedávno počítí, přesto že tu již jsou, vidět zatím nejsou. Tak je to i s civilizacemi. Radujme se z toho, co vzniká a netruchleme nad tím, co odchází, všechno je jak má být. Být dokonalý, mít krásné, zdravé, ušlechtilé tělo - to je vidět, a stejně takovou duši, to se zas pozná podle skutků, a duch pak nezůstane pozadu a je tělu i duši ku pomoci, protože si to zaslouží, to je nádherný, naplněný život....

Vrcholem jednoduchosti je pro mne stav bez jídla. Žádný příjem, žádný páchnoucí výdaj, žádná obtížná nadváha, žádná špína..... Když jsem unavený, ležím, když se cítím plný síly, jsem aktivní, nedělám si

násilí, neprožívám žádné hloupé napětí a nejistoty, jsem klidný a spokojený. Vím své. Jednoduchost – to je jeden duch. Společný. Vše je jedno, jednotné, jednoduché.

Oslava narozenin. Jídlo a pití stále dokola. Rozumných slov moc nepadlo, spíše pomluvy a vzájemné pozorování a hodnocení příbuzných, kteří se dlouho neviděli. Trocha pokrytectví, trocha závisti, pár smutných příběhů o nemocích, nehodách a rozvodech. Politováníhodné. Lidé mají ve spotřební společnosti velmi komplikovaný život, vybírají z obrovské nabídky zboží a vztahů a jsou z toho poněkud zmateni. Neváží si toho co mají, touží potom co nemají, když to pracně a riskantně získají, zase se to opakuje. .... Možná to někdo vnímá veseleji, ale na mne to udělalo tento pochmurný dojem. To asi že jsem nemohl coby řidič nic pít a dostatečně se uvolnit.

Když jsem v produktivním věku podnikal a staral se o rodinu, bylo to mnohdy velmi stresující. Nyní jsem klidný. Odvedl jsem výkon, jaký jsem si přál a můj život už dál plyne bez napětí. Budím se časně, odpočatý a spokojený. Napiji se vody, zeleného nápoje a bosý se projdu zahradou, studenou rosou k domku našich zvířat, promluví s nimi a nakrmím je, vrátím se a dám něco také kocourovi a psovi, připravím snídani a jiné jídlo pro ženu, děti, vnoučata a jedu někam na výlet, něco vyřídít, někoho navštívit, něco někam doručit podle potřeby, jedu plavat nebo do podniku, na kontrolu našich nemovitostí, navštívit přátele nebo k pramenu pro vodu, ale nejraděj nejedu nikam a jsem doma, dělám na zahradě a kolem domu co je třeba, sedím u počítače, čtu, píši a mám se dobře. Tak plynou dny a složitosti a rozpory dnešní úpadkové doby mne míjejí. Nemám téměř žádné potřeby, žádosti, touhy, daleko jsou emoce a iluze, vím své. Pomalu dělám pokroky v životosprávě a duchovním rozvoji. Pomalu, ale jistě také pěstuji tělo, míval jsem břicho a ohnutá záda, ale to už je pryč. Vypadám dobře na svůj věk a těší mě to. O nic se nesnažím a neusiluji, vše mi jde snadno a když ne, tak toho nechám, to není pro mě, nějaké trápení. Jsem zdravý, nepotkávají mne konflikty, nehody a jiná trápení, jsem spokojený a laskavý k sobě i všem a všemu okolo. Tak to má být. Jen by mě zajímalo, zda takového stavu rovnováhy a klidu bez stresů a napětí lze dosáhnout také při plné zátěži středního věku.

Poznal jsem, že **zelený nápoj** je velmi rasantní prostředek proti parazitům v těle. Poznal jsem to instinktem. Je silně hořký a neúčinnější složkou je šťáva z kopřiv. Je to tak a hotovo. Nevyčetl jsem to z knížek, nenaučil mě to pan učitel a neporadil mi to bylinkář, ani lékař. Na svůj instinkt se mohu spolehnout. Z poslední podzimní zeleně si udělám zásobu zeleného nápoje do mrazáku, do kelímků. Pozoruhodné je, že když jsem ho začal pravidelně pít, deci ráno a večer, ustoupila velmi rychle chuť na alkohol a jídlo a to se hodí. Možná to přímo souvisí se silnou eliminací parazitů, možná právě střevní, nebo jiní paraziti mají na svědomí tyto smrtelně nebezpečné chutě na jídlo obecně, na sladké a na alkohol. Opakuji – po zeleném nápoji jsou tyto chutě potlačeny. Tedy u mne, mám takovou vynikající a překvapivou zkušenost.

V knihách je mnoho informací různorodých, protichůdných, neuspořádaných. ...., člověk je z toho zmatený. Je třeba vybrat ty důležité a přehledně je seřadit tak, aby je člověk mohl aktuálně použít v případě, že onemocní, nebo jen tak pro prevenci.

Člověk je tvor společenský a jeho pozitivní existence ve třetí dimenzi, v tomto reálném světě hmoty a jasných tří souřadnic prostorových je bezpodmínečně závislá na spolupráci. Tak to byl kdysi. Lidé spolupracovali v rodinách, obcích, ve státech. Postupně se ale rozvíjel princip soutěže, který v post průmyslové společnosti převládl a důsledky jsou zlé. Je mnoho osamělých, naneštěstí i dětí, je mnoho chudých, nemocných a smutných lidí bez naděje. Lidé se izolují, nebo jsou izolováni, kdo se nehrne vpřed přes mrtvoly, kdo neuznává zhoubná pravidla a zákony síly a násilí, zůstává pozadu, někdy poražen a pošlapán těmi rychlejšími a silnějšími a bez pomoci. To musí skončit (špatně). Proto jsou tu civilizační nemoci a války. Špatný způsob života, zaměřený na soutěž ve všech oblastech dění vede k fyziologickému, podvědomému, chronickému stresu, napětí, které trvale, dlouhodobě oslabuje imunitu a lidé dříve nebo později podléhají vyčerpání, parazitům a nemocím. Stres je situace – bojuj, nebo uteč. Energie jde převážně do svalů, připravených k boji nebo útěku a chybí v systému imunity. Stále, chronicky. Proto je tolik

nemocných, které nelze uzdravit. I děti.

Nikdy se mi nezjevila Panenka Maria ani nikdo jiný, neslyšel jsem neznámé hlasy, necestoval jsem do minulosti a budoucnosti opustiv své tělo, do vesmíru, nevzpomněl jsem si na nic z minulých životů, nepotkal jsem žádné duchovní učitele a autority, nepocítil jsem nadprůměrnou úctu k jeho svátosti, když vím, že jí maso a musel si nechat vyjmout žlučník atd. Byl jsem a jsem stále jen v tom známém, hmatatelném reálu. Potkávám „normální“ lidi a prožívám normální, prosté situace, nic tajuplného a nevysvětlitelného. Řekl bych, že někteří lidé mají hodně rozbouřenou fantazii a když se k tomu přidruží dar výřečnosti, je to děs. Přesto jsem pochopil a uvěřil v reinkarnaci a karmu, ve třináct dimenzí a v astrální existenci, ve funkci těla, duše a ducha, v potřebu udržování pořádku, čistoty, spokojenosti, laskavosti a nenásilí..... Uvěřil jsem tomu, co prokazatelně funguje, i když se to nedá vědecky ani finančně zdůvodnit, nebo to dokonce zásadně vědě odporuje. Uvěřil jsem tomu a využívám to s velkým prospěchem svým, i svých bližních, kterým se to podařilo pochopit.

Nejdůležitější je zdraví a vztahy. Na hmotném zaopatření a jiných věcech až tak nezáleží, když jsem zdravý a žiji v dobrých vztazích spokojeně, laskavě a bez stresů, napětí, neřešitelných problémů, negativity a násilí. Zdraví závisí více méně jen na mně, ovšem vztahy i na těch ostatních. Pokud to neklape, je dobré řešení být sám. Blíží se to dokonalosti. Jediný aktér jsem já a já si to nepokazím.

Auto – jedna z mých posledních závislostí. Jezdit autem není rozumné. Zamořuje to prostředí, vystavuje to člověka smrtelnému nebezpečí, deformuje se tělo, páteř je pokřivena, nohy špatně prokrveny, hluk, špatný vzduch..... Vystavuji se nebezpečí terorizování ze strany policie, tedy státu. Mají právo se mnou manipulovat a trestat mne podle špatných zákonů a pravidel, jakmile se rozjedou. V neposlední řadě je to drahé, činí mne to závislým na penězích, na výdělku, na opraváři a úřadech atd.

Léčení v myšlenkovém poli.

Míra duchovnosti souvisí se stavem vědomí. Dříve byla změna vědomí jen alternativou, nyní je nutností. Buď uděláme vývojový skok, nebo zanikneme. Je 13 dimenzí, 13 stupňů hustoty. Vstoupili jsme sem na úrovni 9 dimenze jako nehmotné bytosti a postupně jsme klesli na úroveň 3 – máme hmotné, často nemocné tělo. Dimenze 5, 6 a 7 jsou nejnižší patra ráje, nejsou tam žádné negativní entity, jevy, utrpení, problémy, nejasnosti, nemoci....., je to harmonický prostor s okamžitým přístupem k vědění.... Charakteristickým znakem pokroku je jiný pocit. Velmi jiný pocit. Pokrok z nižší do vyšší dimenze provází takový pocit a je tak pozitivní, že na návrat není ani pomyslení.

DIMENZE zde neznamena rozměr, ale je to HUSTOTA.

**První** dimenze – jen hmota, kámen, skála, je to těžké a bez patrného pohybu....

**Druhá** dimenze – rostlina, zvíře, to je hmota a navíc viditelný pohyb a cit.

**Třetí** dimenze – člověk, to je hmota, pohyb, cit a k tomu rozum. Jednání lidí v této dimenzi je ovládáno dominantní emocí, kterou je strach, proto je tu tolik násilí. Společnost je rozdělená, partneři nejsou v souladu ani rodiny, jednotlivci nejsou celiství, jsou rozdělení a plní rozporů a nesvárů. Někteří se snaží o sjednocení a dosahují ho, jejich karma ubývá a ztrácí se, blíží se čtvrté dimenzi, zbavují se strachu a násilí ve všech jeho podobách, řídnu, jsou lehčí, čistí, zdraví, spokojení a laskaví. Nová civilizace je jejich a už víme, podle čeho je poznáme. Sjednocení a celistvost takového jedince i jejich společenství je zřejmá.

**Čtvrtá** dimenze – stále ještě hmotný, tělesný člověk, ale s fungujícím, jemným instinktem, intuicí, mimosmyslovým vnímáním a rozvíjejícím se vědomím, bez strachu, bez emocí a iluzí, přechod od hmotného k éterickému, od osobní harmonie k harmonii společné. Do této dimenze lze přijít zdola tím, že během posledního vtělení se ctnostným životem v určitém okamžiku vynuluje karma a dál už žijeme svůj

poslední tělesný život jako andělé, éterické bytosti s tělem, nebo sestoupíme do čtvrté dimenze zhora, z vyšších dimenzí na vlastní žádost, abychom pomáhali potřebným v roli andělů strážných a pomocných. Já jsem do ní vstoupil zdola před pěti roky. Hmotná potrava, peníze a mnoho dalších pojmů ztrácí význam. Jsou, ale bez důležitosti.

**Pátá** dimenze - prostor, kde žijí duše mezi inkarnacemi, nebo duše, které se už inkarnují (vracejí na zem ve hmotné podobě) jen na vlastní žádost, nebo duše, které o jakékoli vtělení už nemají zájem.

**Šestá, sedmá osmá**, to se asi dozvím časem.

Třetí dimenze zná velmi dobře strach, je jím řízena, při jakémkoli rozhodování jsme řízeni strachem. Pokročení do čtvrté a výše je velká úleva, nástup do světa instinktu a intuice a konec panování strachu. Tělo a duše ve trojce běhají, shánějí, starají se, čtou, píší, mluví, přemýšlejí a řídicí silou je strach. Žijeme se strachem, aby se dařilo, se strachem o zdraví, práci, společenské postavení, o rodinu, o hmotné zabezpečení atd. Ve čtvrté dominuje duch a ten nezná strach a nějaké daření a nedaření, úspěch a neúspěch, chudobu a bohatství, zdraví a nemoc, utrpení.....

Zvykal jsem si na chronický (dlouhotrvající) kalorický deficit. Nebylo to ve vězení ani z jiné nouze. Zvyknout si lze na cokoli. Lidé dnes žijí v chronickém kalorickém přebytku a jsou z toho nemocní. Když jim doporučím méně jíst, odpověď zní, tak to tady nemusím být, když se nemohu ani pořádně najíst (zakouřit si, opít se.....). To je smrtící filozofie blahobytu. Odepřel jsem si jídlo z principu, ne z nedostatku – a svět se mi rozzářil

Je nezbytná naprostá pravdivost, žádné nadsázky, rádo by pravdy a polopravdy a afirmace. Přísná pravdivost. Pak je mluvený i psaný projev jako šperk a citliví lidé to poznají. Pravdivost a poctivost patří k nejvyšším hodnotám lidství, stejně jako spokojenost, spolehlivost, laskavost a nenásilí. Málokdo to však ví a respektuje.

Vyslechl jsem velmi komplikované přednášky a četl velmi složité knihy o tom, jak se stravovat, léčit, jak předcházet nemocím a jiné nepřízni .... Při tom je to velmi jednoduché. Omezený příjem hmotné potravy a omezené prožívání emocí mimořádně posiluje, mělo by se raději říci neoslabuje odolnost (neubírá jí energii) a člověk se silnou imunitou pak odolává velmi dobře všem rizikům a snadno řeší problémy, pokud vůbec nastanou. Takže pozor na jakékoli emoce a co nejméně jídla. Nejde to snadno, musí se to trénovat a výsledky jsou překvapivě dobré.

Vědomí a jistota, že rozumím tomu, co se děje, jak žiji a že mám život více méně ve své moci, že jsem nezávislý, že se dokáži ovládat, to je velmi uklidňující, to mi dělá dobře. Omezil jsem příjem potravy a podle bilance příjmu a výdaje kalorií bych měl být jistě více než rok po smrti. Opustily mne zdravotní potíže, cukrovka, vysoký tlak a pár dalších a jsem v dobré kondici a náladě.

Vše, co nás potkává má viditelný, jasný, ale často i skrytý a tajuplný význam. Po zlých příhodách se mnohdy ukazuje, že byly prospěšné, i když byl ten prospěch draze zaplacen..... Proto není třeba ukvapeně soudit a trápit sebe a své bližní, když se zrovna nedaří. Zcela obecně není třeba se trápit, jen se musíme kolem sebe dívat, poslouchat a vnímat z toho správného úhlu, naučit se to. A jaký je to úhel? No ten, co jsem právě popsal. Ten, co nepřináší trápení.

V běžném životě máme mnoho povinností a málo spolehlivých pozitivních zážitků, na které je možno se těšit. Jedním z nejdůležitějších a nejspolehlivějších je jídlo. Pokud nejíme, je tu problém. Je málo pozitivních zážitků a život přestává být pěkný, není se na co těšit. Proto je před nejezením třeba promyslet a připravit jiné pozitivní programy, abych se neocitl ve špatné náladě a nezačal se znovu cpát hmotou. Zkoušel jsem to roky, než jsem pokročil a neznám nikoho, kdo by uspěl v přechodu na pránickou výživu z prostoru, výživu univerzální všudypřítomnou prostorovou energií bez takové uvědomnělé, důsledné přípravy.



Kdo nejí, nehostí parazity, není zamořen toxickými chemikáliemi a vitální energii mu neubírá trávení. Je čistý, lehký, svobodný, klidný a nezávislý. Při delších obdobích nejedení jsem mívával jen bílý povlak na jazyku prvních několik dní a byl jsem trochu pomalejší s občasným pocitem únavy. To už nyní nemám. Je mi dobře, nebo lépe řečeno mimořádně dobře, je to požehnaný stav, skvělý pocit.

**Většinu zdravotních problémů, nemocí, špatné kondice a nálady způsobují nečistoty a paraziti v těle. Umíráme časem na otravu, která oslabí odolnost a převládnu tím nemoce. Obojího, nečistot a parazitů je třeba se zbavit a další již nepřijímat. Skvěle k tomu poslouží půst, nezávislost na potravě a pití stukturované, pramenité vody.**

Mysl nejen konstatuje, ale i tvoří, zasahuje do děje, tvoří programy, které se materializují, je to akční energetické pole, jen má výrazně jiné vlastnosti, než na jaké jsme zvyklí a proto s jejími akcemi nepočítáme. Jedna z věcí, kterých lze myslí dosáhnout je oprostít se od závislosti na mnohém, tedy i na jídle. Stačí vytvořit takový program a aktivovat ho. Jde o vědomé, promyšlené přeprogramování buněčné paměti, což jde za určitých okolností svépomocí, jindy jen s pomocí někoho jiného (reconnection, reintegrace podle Eric Pearl).

Půstem, nejedením se osvobozují od násilí ve všech jeho podobách viditelných i skrytých. Také od násilí, kterým škodím sobě tím, že do těla vkládám potravu, která tam nepatří a poškozuje ho. To vše má hluboký smysl. Jsem spokojený, že se mi podařilo na sklonku života poznat toto tajemství díky těm, kteří mne tímto životem vedou. Mysl, myšlenka, vědomí není omezeno jen na prostor hlavy. Je to energetické pole v rozsahu celého vesmíru a dokáže prokazatelně působit na jakoukoli vzdálenost. Zákonitosti tohoto působení, jsou-li nějaké, nám zatím nejsou známé, ale přesto toto působení za určitých okolností můžeme využívat v různých směrech. Jeden z nich je na příklad přímý příjem energie z prostoru, kdy vynecháváme mezistupně – rostlina, případně rostlina plus zvíře, tedy nejíme hmotnou potravu a tím šetříme neobyčejné množství energie a neopotřebováváme tělo trávením a obtížným vylučováním všeho, co do něj nepatří....., šetříme i naši planetu, nezabíjíme, neprohukujeme žádný odpad.....

Mohu se mýlit dvěma způsoby. Věřit něčemu, co není pravda, nebo nevěřit něčemu, co pravda je. Za pravdu považuji to, co funguje bez ohledu na to, zda to dokáží vysvětlit, nebo zda to je či není v souladu se zákony vědy. Jestliže se roky nemohu zbavit nemoci a pak mi někdo řekne, pij vodu z tohoto pramene a uzdravíš se, já to udělám a skutečně se uzdravím, co si o tom můžeme myslet? Jestliže jsem veden, nevím proč a nevím kým k přímému využívání prostorové energie bez prostředníka, kterému se říká potrava a ono to funguje, není to pěkné? A nemám potřebu něco někomu dokazovat, nebo se tím dokonce chlubit v médiích a vydělávat.

**Špatnou životosprávou se v těle tvoří podmínky, vhodné pro působení parazitů.** Jejich vývojová stádia postupně osidlují různé partie těla, obsah střev, klouby, krev, mozek, orgány..... a podle podmínek se množí a prosperují, nebo zanikají. Na příklad v životním prostředí, domácnostech, domech, městech, vesnicích je to stejné. Odpadky skýtají dostatek potravy a nepořádek bezpečný úkryt parazitům, množí se hmyz, hlodavci.... Stejně tak se v těle při špatné životosprávě množí viry, bakterie, kvasinky, plísně, houby, červy, motolice a mnoho dalších nebezpečných příživníků. Ti jednak ubírají tělu výživu, potřebnou na správnou funkci odolnosti, imunity, jednak poškozují tělo mechanicky tím, jak se v něm pohybují, jednak škodí chemicky svými výkaly, exkrementy, produkty svého metabolismu a tělo na ně reaguje záněty, které poškozují orgány, jejich funkci a v poslední řadě jsou bolestivé.....

Někteří badatelé v poslední době důrazně upozorňují na fakt, že za většinou zdravotních indispozic a nemocí stojí působení parazitů, kterým postižený člověk umožnil rozvoj v těle chybami v životosprávě. Lékaři tlumí následky působení parazitů, ale ne parazity samotné a jejich existenci a vliv většinou neberou vážně, neznají je, nevědí jak působí, neumí je najít, zjistit, diagnostikovat a odstranit, eliminovat. Nezajímá je to z ekonomického důvodu. Vydělávají dostatečně na odstraňování důsledků a příčiny je nezajímají. Skrytým cílem je, aby pacient nezemřel, ani se neuzdravil, nýbrž aby byl co nejdéle zákazníkem, tedy

nemocným člověkem, závislým na lékařské péči. Mohu jmenovat nekončící množství příkladů. Doživotní užívání léků při cukrovce, astmatu, exémech, artritídě atd., při nemocích, které jdou bezezbytku vyléčit za několik hodin, dnů, týdnů nebo měsíců. Proč zdravotnictví, medicína, lékařská věda ignoruje užívání CDS, plazmového generátoru, nebo jen obyčejných bylin?

Z uvedeného vyplývá, že většinu zdravotních problémů lze odstranit a preventivně zabránit jejich vzniku eliminací činnosti parazitů dobrou životosprávou. Rakovinu, cukrovku, srdečně cévní nemoci, celiakii, artritidu atd. Podíváme-li se dnes na popis nemocí, prakticky nenajdeme zmínku a parazitech a nutnosti jejich odstranění jako základní příčiny nemocí. Tato zaostalost stojí mnoho zbytečného utrpení a životů.

Parazity lze ničit několika účinnými způsoby. Dobrou stravou, důslednou vnější a vnitřní hygienou, přírodními protiparazitálními prostředky jako je česnek, pelyněk, anýz, hřebíček atd., speciálními chemickými látkami, posilováním odolnosti, frekvenční bio rezonancí (zapper, plazmový generátor), nebo užíváním kysličníku chloričitého (MMS, CDS....). Všechny tyto způsoby jsou levné, jednoduché, účinné a nevyžadují péči lékařů, jsou to nezdravotnické metody zdravotní prevence a uzdravování. Poradenství v tomto oboru poskytují různá nezdravotnická zařízení, na příklad zapper centra. Je zřejmé, že vztah ke klasickému zdravotnictví je konkurenční a proto se to, co jsem tu uvedl lékařům moc nelíbí. To chápu, ale domnívám se, že jde o to neonemocnět, nebo se uzdravit a vše, co k tomu prokazatelně směřuje je dobré bez ohledu na obchodní, společenské, legislativní a jiné podmínky. Je to tak?

Ovšem, nikdo neumírá rád, ani paraziti v našem těle. Snaží se přežít, vzdorují, brání se a to může být po nějaký čas dost nepříjemné. Je třeba trpělivě vydržet, přečkat to a nevzdávat.

**Jsou životně důležité informace**, ale v tolika a tak obsáhlých knihách o stovkách stran, že je téměř nikdo není schopen přečíst a to podstatné nalézt. Jsou také v mysli lidí, kteří nikdy nic nenapsali a nenapíší, jen se s nimi dá pohovořit, ale to je musíme potkat. Je také mnoho výtečných odborníků, ale nikdo z nich nevidí za hranice svého oboru, jejich znalosti jsou nepropojené a praktická hodnota se tak ztrácí. Konečně je nutno zmínit i ty, kterým jde především o peníze a tak důležité informace draho prodávají. Pokusím se proto některé důležité informace přehledně shrnout a doplnit je svými mnohaletými zkušenostmi, to je cílem této práce.

V dnešní post průmyslové době se postupně a nenápadně ze života stal boj, z občasného situačního napětí a stresu se stalo chronické napětí, stres a stav „bojuj nebo uteč“ trvá nepřetržitě, zakořeněný v našem podvědomí. Když už toho mají tělo a duše dost a nechtějí dál bojovat o peníze, rozkoše, práci, úspěch, uznání, slávu, vztahy, bydlení, důvěru, spravedlnost, důstojné přežití...., tak onemocní a tělo je z bojiště odneseno k hájení, ošetřování a litování. Tam odpočívá a v mnoha případech nemá zájem se na bojiště vrátit a stát se opět plnohodnotným soupeřem a terčem v boji, který se zdá být beznadějný, odporný a nekonečný. Proto mnohá duše a mnohé tělo nemá zájem se uzdravit a jejich vůle je silnější, než všechny pokusy zdravotníků, léčitelů, kohokoli. Někteří lidé chtějí vědomě, nebo podvědomě svoji tělesnou existenci ukončit, důvody mohou být různé. Zklamání, únava a mnoho dalších. Sebevražda pro ně není přijatelné řešení a tak tělo onemocní.....

Těmito a podobnými okolnostmi si vysvětlují vznik a nevléčitelnost některých nemocí a také zhruba poloviční úspěšnost všech možných snah o vyléčení. Jen malé procento takto nemocných lidí má vědomý nezáměr o uzdravení, ostatní deklarují zájem o uzdravení, snaží se, ale v jejich podvědomí je jiný záměr, který vítězí. Uvažuji nad případy lidí, kterým nelze pomoci, přes velkou snahu a nepochybnou pokročilost v klasickém a čínském lékařství, homeopatii a všech ostatních metodách medicíny i nezdravotnických způsobech uzdravování. Jedinou nadějí je tu snad pokus o vymazání buněčné paměti, nastartování nového emocionálního života na buněčné úrovni, zrušení vlivu minulosti na život současný a budoucí. V tomto směru mají zřejmě velký význam práce těchto pánů:

Alex Loyd - léčebné kódy, Eric Pearl - reconnection, reintegrace. Užívání těchto postupů je na samém počátku, ještě se to učíme, no a uvidíme, zda se nemocné tělo a duše nechají přesvědčit, přeladit na jinou

frekvenci, nevedoucí k zániku, ale k rozvoji a rezonanci se vším pozitivním, k bezpodmínečné spokojenosti, klidu, laskavosti, nenásilí..... „Bezpodmínečné“ zní dost tvrdě, ale jde jen o to, že si neklademe podmínky – ano, budu spokojený, jestliže....., ano, budu laskavý, když....., zkrátka takový budu stále bez podmínek.

## **PROMIŇTE, OMLOUVÁM SE, ALE OBÁVÁM SE,**

že kdyby se některé velmi pozitivní, jednoduché a všem dostupné informace, procesy a postupy léčící nemoci, udržující zdraví a prodlužující výrazně věk všeobecně, masově rozšířily, nastal by v lidské společnosti chaos, vedoucí jednoznačně k násilí, k násilné eliminaci populace, také se tomu říká válka. Jak ukazují historie, lidé mají toto řešení v oblibě.

Proto můžeme být do jisté míry se současným stavem spokojeni, protože je asi lépe, když lidé celkem „přirozeně“, samovolně a nenásilně umírají v důsledku civilizačních a jiných nemocí a špatné životosprávy, než kdyby se navzájem vraždili.

Jaké to jsou informace, procesy a postupy udržující zdraví a prodlužující věk? Málokdo („naštěstí“) je ochoten těmto informacím uvěřit a málokdo je schopen zařídít se podle nich. Uvedu některé: Celkové omezení konzumace, tedy spotřeby, na příklad spotřeby hmotné potravy a drog jako je alkohol, tabák atd., omezení, nebo raději úplné zastavení spotřeby cukru a potravin živočišného a obilného původu, dále pravidelné půsty, reconnection, pití strukturované vody, odkyselení, potlačení iluzí, stresů, napětí a emocí, celková pozitivita a nezávislost, pochopení, že většinu indispozic a nemocí způsobují paraziti a že ke zdraví a uzdravení vede jejich důsledné potlačování správnou stravou, hygienou, zappingem, pravidelným užíváním MMS a CDS, léčivých kódů a dalších technik posilujících odolnost atd. Tyto informace o preventivní životosprávě je schopno využít jen nepatrné procento lidí a je to tak asi v pořádku. Víím, proč jsou lidé nemocní a už se tím netrápím, co mi však velmi vadí jsou nemocné děti. Každý dospělý člověk má více méně možnost vzít osud do svých rukou, pod svou kontrolu. Děti tuto možnost nemají a jsou závislé na dospělých a jejich chatrné informovanosti, lenosti a mnohdy i vadném charakteru. Nemocných, zneužívaných a opuštěných dětí je mi líto, pomáhejme jim každý podle svých možností, není těžké přijít na to jak.

**Kdo má zájem**, chuť, motivaci, náladu, energii, předpoklady....., trénuje, pracuje na sobě a postupuje. V profesi, v čemkoli jiném.... A ve věcech duchovních. To je něco mimo svět dnešních konzumentů a hmotářů. Jejich omezené vědomí operuje na úrovni smyslové reality třetí dimenze (3D). V určitých situacích můžeme být v kontaktu s úrovní 4D (intuice, instinkt, léčitelství, telepatie, radiestézie...), to už je jenom pro někoho, a některé myšlenky a koncepty, jako na příklad schopnost pránické výživy, schopnost bezpodmínečné lásky, jež je prostá jakéhokoli hodnocení a posuzování, nebo nezištná pomoc potřebným a trpícím a široká nezávislost jsou již z úrovně 5D a výš. Můžeme tedy mít zážitky z vyšších dimenzí již dnes, tady a teď podle toho, jakou vedeme životosprávu a jak tvoříme a uskutečňujeme své představy, jak ovládáme emoce a tělesné potřeby, jak se chováme ve společnosti, jaké jsou naše představy a vztahy.....

**Užívání drog a halucinogenů** nás nepustí výš, než do čtvrté dimenze 4D. Nemá smysl nabourávat se do zavřených a zamčených dveří, když je dost odemčených a otevřených. Mé vyšší já operuje ve vyšších dimenzích a proto má z té vyšší polohy lepší představu o realitě a vidí trochu do budoucna. Jako z povrchu Země vidíme Zemi jako placku, ale z výšky už jako kouli. V životě mohou nastat období intenzivních změn, nebo spíše okamžiky změn jako výsledek dlouhodobé koncepce, usilovného hledání a duchovního růstu. Přejít do vyšších dimenzí je ochranou proti tomu, co na Zemi nastane a umožní ho vysoká frekvence, na které člověk existuje, které vlastním úsilím dosáhl. Nepřeji si být manipulován, ovládan a zneužívan.....

Požívání potravy je příjemný, pozitivní zážitek. Zřeknutí se tohoto zážitku, požitku, uspokojení navyklé potřeby se v určité situaci může stát také velmi příjemnou a pozitivní skutečností. Totéž platí o alkoholu, sexu a mnoha dalších lidských potřebách. Je to výsledek dlouhodobého plánu, snahy o očistění, vytváření

představ a pokroku ve věcech duchovních, uvědomělé touhy, uskutečnění programu a vize....

Je snad negativní mluvit a psát o něčem, co ještě není jako kdyby to už bylo, jako že to je a funguje to? Je to špatně? Je to podvod a lež? Ne. Je to afirmace, výzva, výraz touhy, program v realizaci. Jen se trochu předbíhá čas a to je dobře, to napomáhá uskutečňování. Na příklad toto: Poslední dobou mi vždy před Vánoci zavolá jeden pán a pozve mě v Praze na večeři. Když se setkáme, řekne mi, pane Kolingere, vy jste frajer, vy jste mi zachánil život. A pak už si objednáme, jíme a povídáme vesele a živě o čemkoli. O koních, o lyžování a o lovu ryb..... Ani nevíte, jak mě to vždy potěší. Nevytáhnul jsem ho z rybníka když se topil, ani nejsem lékař.... Cosi lidem radím a cosi jim krom informací dávám. Nevím co, nějakou energii asi, je to jedno. A asi v polovině případů je to úspěšné i v situacích, běžně považovaných za neřešitelné. To je dobré. Zkrátka jsem tu k něčemu a ono to účinkuje, dokonce asi lépe, než žitný kysný chléb ASON a dobrý nábytek na podporu páteře těžé značky z naší produkce. Co to je? Informace? Energie?

Dnes by mě zajímalo, jestli bych dokázal takhle žít když jsem měl 140 zaměstnanců, dospívající děti.....

Staří vlci, sloni, lvi..... odcházejí do samoty a ruch kolem samic, mláďat a třeštění mladých samců ve smečkách a stádech jim jde z pochopitelných důvodů na nervy. Nepředpokládal jsem, že se někdy dostanu do této životní polohy a překvapilo mne to příjemně. Je to kouzelný čas.

Ve čtyřech letech jsem měl tak vysoké horečky, že jsem téměř oslepl. Od té doby jsem nosil velmi silné brýle s okluzorem a rok jsem prožil v oční léčebně na zámku v Machníně, kde mne paní profesorka Beranová natolik pomohla, že jsem mohl pokračovat ve škole pro zdravé děti. Brýle jsem nosil 60 let. Když mi bylo 64, přivedla mě Jarmilka k pramenu vody, kterou od té doby ji užívám. Po třech měsících pití této vody jsem se jednoho rána probudil, nasadil brýle a všechno bylo rozmazané. Sundal jsem je a viděl ostře. Když jsem před mnoha lety přestal kouřit, vrátil se mi čich také zlomem, v jednom okamžiku, dva roky poté, co jsem přestal. Měl jsem čalounickou dílnu v Hlubočepých. Byla to fyzicky náročná práce a nebyla tam sprcha, myl jsem se až doma. Jednou jsem po práci sedl do auta a řekl si - co to tady je cítit? Páchl jsem já, potem. Do té doby jsem si myslel, že se nepotím a nesmrdím. Najednou jsem se cítil. Kupodivu jsem návrat čichu nijak neslavil, neboť jsem byl nucen konstatovat, že v mé dílně, příbytku i v našem městě většina objektů i subjektů páchne. Vůni je v lidských aglomeracích pramálo. Možná právě návrat čichu byl konečný, i když neuvědomělý důvod, proč jsme se přestěhovali ze zakouřená a špatně větrané pražské, žižkovské kotliny do silicemi borovic vonícího Kerského lesoparku.

Od té doby vím, že nejen ve světě obchodu, jak půvabně popisuje pan Gladwell v knize Bod zlomu, ale docela obecně – že ke změnám často nedochází plynule, ale naráz, i když by to člověk nečekal. To platí i o uzdravení. Z toho plyne, že při očekávání změn je třeba být trpělivý, dlouho se nic neděje a pak se to zlomí. V těch špatných případech se utrhne nebezpečná lavina, takže je dobré ji předvídat a dělat opatření, v těch pozitivních se v klidu dočkám výsledku, i když to dlouho vypadá, že se nic neděje. Je také zajímavé, že tím, jak se život zrychluje, nevnímáme dlouhodobé, pomalé procesy a to nás často přivádí do nečekaných a špatně řešitelných situací. Vnímáme co bylo včera a co bude zítra a uniká nám co bude za rok a za deset let. Hodí se zpomalit a v klidu promýšlet dlouhodobé programy a plány.

V rámci svého bádání ohledně původu nemocí a případného uzdravení jsem nahlédl do zajímavých oborů. Byla to biologie, chemie, fyzika...., ale i makrobiotika (pan Kushi a paní Průchová), ajurvéda, homeopatie, frekvenční bio rezonance (paní Clark), MMS a CDS (pan Humble), reconnection (pan Pearl), radiestézie, léčebný kód (pan Loyd) a další. Četl jsem, chodil na přednášky, studoval, prakticoval a divil se. Zkušenosti se skládaly postupně do mozaiky a když byla úplná, čitelná, bylo tam napsáno:

„Zázraky se nekonají, zůstat zdravý, nebo uzdravit se je otázkou péče o dobrou životosprávu. Problémům je třeba předcházet“.

Říká se tomu prevence - a tak se potkala dvě slova, **preventivní životospráva**. Výše jmenované disciplíny jsou jistě užitečné a je i mnoho dalších, propracovaných, sofistických. Pomáhal jsem lidem různými těmito prostředky a někdy se to podivuhodně dařilo. Nyní už jen poskytují informace. Je to léčení informacemi. Léčitelé a lékaři léčí, pomáhají se uzdravit, ale skutečně, reálně uzdravit se musí každý sám. Musíme o sebe dbát, tak jako dbáme o svoje milované věci, auta a jinou techniku a majetek. Jen to je v pořádku, o co se pečuje, i člověk je zdravý, jen když o sebe dbá.

Proč jsou lidé nemocní? Jedí, pijí a dýchají cosi nedobrého, žijí ve špatném prostředí a společnosti, v napětí a stresech, trpí nedostatkem pohybu, iluzemi a emocemi, konzumují příšerné zprávy a zhoubnou, agresivní, zlou „kulturu“, jsou rafinovaně manipulováni a zneužíváni..... a to vše se sčítá a svírá duši, tlačí ji do kouta, do slepé uličky. Pak přichází nemoc jako varování. Konzumní způsob života přivádí lidi často do špatně řešitelných, nebo docela neřešitelných situací a mnohdy je jediným přijatelným a důstojným řešením onemocnět, nebo dokonce zemřít. Lidé s energií ohně jsou nejčastějšími sebevrahy. Ostatní nemají odvalu k tak radikálnímu řešení a tak onemocní, ať už vědomě, nebo podvědomě, diskvalifikují se, stávají se předmětem lítosti, soucitu a péče, místo agrese a nátlaku. Vzdávají se a o uzdravení nemají zájem, nestojí o to vrátit se na bojiště a být zas plnohodnotným soupeřem tomu zlému světu. A kdo se uzdravit nechce, ten se neuzdraví. Kdo chce být nemocný, bude nemocný a kdo chce zemřít, zemře. Pochopitelně to tito lidé nepřiznávají, nebo o tom ani nevědí, protože mají tento program mimo vědomí. Proto výsledky práce lékařů a léčitelů nemohou být nikdy stoprocentní. Pomáhat někomu, kdo ať už vědomě, nebo podvědomě o pomoc nestojí, nebo ji dokonce vysloveně nechce, to není produktivní a nemůže být úspěšné. Proto by se léčitelé a lékaři neměli trápit, když se nedaří. Výsledky je třeba přijímat pokorně s vědomím toho, co jsem právě uvedl. Pokud by se takový člověk měl zachránit, je nejprve nutné najít příčinu takového negativního programu a odstranit ji. Často to ovšem nejde. To je ta slavná psychosomatická medicína, která se tak pomalu ujímá.

Žijeme stereotypně, jedeme ve vyjetých kolejích a táhneme s sebou vše, co na nás uplynulý život naložil, dobré i zlé. To nás zatěžuje, hromadí se s věkem a událostmi a často se z toho vyvíjí chronický, podvědomý stres, napětí, které oslabuje imunitu. Rozhodujícím činitelem je zde emocionální náboj událostí, který z nich dělá silný pozitivní, nebo negativní fenomén. Emocemi se otvírá cesta nemocím. Odstraněním stresu, napětí, emocí, iluzí, emocionální zátěže je posílena imunita na původní potřebnou úroveň a dochází k uzdravení. Jinými léčebnými zákroky se tlumí a likvidují jen následky nemoci a ne její příčina. Pak je uzdravení v nedohlednu, nemoc ustupuje, ale zas se vrací. Silný a nahromaděný kladný a záporný náboj je třeba propojit a tím vybit, je to jako u elektřiny. Dochází k velkému ulehčení, spadne kámen ze srdce, imunita začíná pracovat na plno a očista těla i duše je nastartována. Jak takové propojení a odstranění emocionální zátěže probíhá? Jak ho uskutečnit? Jak začít?

Je to velmi jednoduché, žádná kouzla a triky, žádné modlitby a prosby k Bohu, obřady, žádné výdaje za léky, potravinové doplňky, přístroje, práci lékařů, léčitelů, šamanů a ostatních živnostníků v tomto oboru. Stačí upravit, navrátit do původního stavu základní tělesné a duševní funkce, návyky, procesy, životní program, vytváření představ, životosprávu..... zpět do původní, přirozené, nepokřivené podoby. Pozitivně, důvěřivě myslet a jednat, správně dýchat, pohybovat se, držet tělo, správně se stravovat, komunikovat s lidmi a některým se důsledně vyhnout, vyrovnat se důkladnou inventurou s minulostí, vyházet hmotné i nehmotné harampádí, staré nezdary, křivdy, zrady a nedorozumění, odpustit sobě i ostatním a dál to s sebou netáhnout...

Nespoléhat na lidi ani na bohy, na vroucí modlitby a všechny východní a západní metody léčení, co jich je. Spoléhat na sebe, na moudrost své bytosti, na preventivní životosprávu, všestrannou upřímnou a čistou pozitivitu, důsledné ignorování zla, zlých lidí a jejich činností, iluzí a emocí, spoléhat na správné vytváření představ, plánů, programů a jejich poctivé a důsledné uskutečňování. Miluji hlubokou moudrost, čistotu, upřímnost a jednoduchost stoické filozofie, která vznikala a rozvíjela se na počátku letopočtu. Epiktétos napsal v knize „**Rukojeť rozpravy**“ :

„Některé věci jsou v naší moci a jiné nejsou v naší moci. V naší moci je soud, chtění, žádost, nechuť a jedním slovem všechno, co je naše činnost. V naší moci není tělo, majetek, dobrá nebo špatná pověst, úřední hodnosti, tedy všechno, co není naše činnost. A co je v naší moci, je od přírody svobodné, nepodléhá překážkám ani závadám. Co však není v naší moci, je slabé, otrocké, podléhá překážkám a je cizí. Měj tedy na paměti, že budeš-li pokládat to, co je od přírody otrocké, za svobodné, a to, co je cizí za své vlastní, budeš narážet na překážky, budeš truchlit, budeš se znepokojovat reptat na bohy i na lidi.“ Dodám – a dříve nebo později onemocníš... Tak to pokračuje na 400 stranách. Doporučuji. To je prevence i medicína věků.

Měl jsem klienta, který měl mnoho let bolesti a vyzkoušel na sobě všechno od kopců tabletek a chirurgických zákroků, přes ájurvédu, makrobiotiku, homeopatii, rejki, reintegraci .... až po léčený kód a po desítkách let trápení a bolestí se stav nelepšil. Z tohoto a několika podobných případů soudím, že podstata neonemocnění, nebo vyléčení je jinde. Kdo dodržuje pravidla preventivní životosprávy, zřídka onemocní a často se uzdraví, tak opatrně to formuluji proto, že nic není na 100 %. Sto procent je všeobecně teorie mimo realitu.

Takže – udržet si zdraví, nebo se uzdravit lze mnoha podivuhodnými způsoby, ale podle mé zkušenosti je naprostým základem dobrá životospráva, kterou je třeba vést preventivně a ne když už je zle, samozřejmě i pak má zásadní význam, ale někdy už bývá pozdě.

Staří lidé jsou po desítkách let, kdy s nimi bylo manipulováno zvyklí na to, že **stále něco musí**. Pracovat, starat se, být odpovědný, pomáhat dětem, vnoučatům atd. Nemusí. V určité fázi života zle pracovní návyk označit za zlozvyk. Mohou si zařídít život jak libo, mohou odpočívat a dopřát si to, na co dříve nebyl čas a často ani peníze.

Ráno a večer – andělské a ďábelské. Proto je dobré časně vstávat a řádně se přes den unavit, aby se dobře a brzo usnulo a večerní ďábelský čas aby se zaspal. Na všechno škodlivé po ránu nemám chuť, což se o době večerní říci nedá.

V jakékoli situaci není důvod k pesimismu, nespokojenosti, strachu a smutku, neboť vždy může a mohlo být hůře. Jde o úhel pohledu. To není útěcha, ale velmi užitečné vědomí, vedoucí k pokoře.

Nezávislost je skvělá. Mohu, ale nemusím. To je dobré. Lhostejnost, nezávislost, klid. Mohu jíst, pít, mluvit, cestovat, pracovat, milovat..... existovat, ale nemusím. Nutnost skončila, skončilo otroctví....

Říkám lidem, že vím, jak se dá celkem snadno a rychle vyléčit téměř každá nemoc svépomocí, poučenou změnou životosprávy, využitím některých technik, metod, praktik a jakéhosi celkem záhadného energetického působení... Kupodivu to je účinné a kupodivu to téměř nikoho nezajímá, nikdo se nezeptá jak se to dělá a lidé dál pokorně trpí a umírají. Asi působím velmi nedůvěryhodně. Říkám, že téměř každá potíž má počátek v konzumaci a omezení konzumace pomáhá odstranit téměř každou potíž. Leč nebezpečná konzumace roste a sílí i když už jde o život.

Často opakuji, že nic není na 100%, i když by lidé tolik chtěli. Pomáhám lidem uzdravit se tím, že jim poskytnu informace a určitý druh energie, nebo že tu jejich energii, chaotickou, přeházenou, nemocnou, nedostatečnou - srovnám, dám do pořádku, doplním.... Ale nepomůže to každému. Představte si, že pomáhám uzdravit se dětem nemocným rakovinou, jejichž vyhlídky na přežití jsou nulové. Představte si dále, že mám desetiprocentní úspěch. Jen každé desáté dítě, kterému pomáhám uzdravit se, se skutečně uzdraví, ostatní děti umřou. Má taková práce smysl, když je tak málo úspěšná? Někdo řekne, že je to k ničemu, k takovému závěru spěje dnešní myšlení a praxe post průmyslového světa. K čemu by byla továrna produkující výrobky, z nichž by se dal použít jen každý desátý? Museli by jste si koupit deset aut, aby alespoň jedno jezdilo.... Říkám vám ale, že kdyby se mi podařilo pomoci jen jednomu dítěti za desítky let, vím, že jsem tady nekašpárkoval zbytečně a můj život měl smysl, mé poslání bylo splněno.

Někteří lidé onemocní, aby tak vyřešili svoji situaci, se kterou si nevědí rady, aby sebe, nebo někoho jiného potrestali, aby v důsledku nemoci zemřeli, když nejsou schopni ukončit život jinak a ukončit ho chtějí. Když nejsou schopni odpustit, pokorně nést odpovědnost, snášet utrpení, když ztratí víru, důvěru, když jsou zrazeni a poníženi, když trpí bezprávím a násilím...., což je v této fázi vývoje naší post průmyslové civilizace běžné a při tom dobře skryté. Tak někteří lidé onemocní programově, nemoc je řešením, stejně jako následující smrt.

Technika pokročila, všichni vědí všechno, každý může odposlouchávat a sledovat každého, vědět o jeho pozici, slyšet co právě říká, inteligentní a šifrovací telefony, kamery, čipy a štěnice v autech, psech a lidech, kancelářích a ložnicích... V takovém světě pokorně žijeme a neprotestujeme? Do takového světa přivádíme děti?

Nepochybně **každý se občas potká se zlem**. Pokud zlo akutně neohrožuje, je nejlepší ho ignorovat, nezabývat se s ním, nereagovat na něj, nechat ho vyšumět a zajít. Nestojí za pozornost, z pozornosti žije, tak mu ji nedávejme a bude pokoj, nepřežije.

Duševní i tělesná **nemoc je nepořádek**, znečištění, ucpání, pokřivení, rozpad, ztvrdnutí, rozdělení, napadení parazity, oslabení, dezorientace, chaos, narušení systému, negativita, emoce a iluze, navršení starého balastu, zátěže, pocitů viny, krivdy, strachu, smutku, nenávisti atd.

**Uzdravení je návrat do původního čistého, nepoškozeného stavu**. Je třeba uklidit, očistit, zprůchodnit, narovnat, zjemnit, posílit, orientovat správně, sjednotit, zbavit se zátěže, emocí, iluzí, odpustit jim a odpustit sobě. Pokud něco, nebo někoho špatně snáším a narušuje mi to klid, je třeba se tomu vyhnout.

Tento postup je výsledkem mnohaletého hledání, ověřování a zkušeností. Pomůže téměř každému, ale jsou lidé, kterým nepomůže, neboť jim nepomůže nic. Nic v našem světě není na sto procent. Popsaný postup nemůže téměř nikomu uškodit, někomu ovšem ano, na příklad lidem s kovovými implantáty, kardiostimulátory, těhotným ženám, lidem se speciálním onemocněním atd., každý jsme jiný. Proto doporučuji užití protokolu konzultovat vždy se mnou a uvědomit si, že doporučené úkony každý provádí na vlastní nebezpečí.

Rozlišujeme dvě odlišné situace – když jsme nemocní a potřebujeme se uzdravit, nebo když jsme zdraví a jde jen o prevenci. Některá onemocnění postupují od prvních příznaků tak rychle, že je každá pomoc marná. Jsou jako utržená lavina. Cosi se příliš dlouho a riskantně hromadí a když se to utrhne, nic to nezastaví. Na příklad rakovina jater, nebo jiného životně důležitého orgánu. S jinými nemocemi se dá úspěšně něco dělat, rakovina prsu, cukrovka, demence...., jen a to dost času, jen je třeba vědět jak postupovat a také ukázněně dodržovat nutná pravidla. Nejlepší je ovšem zůstat zdravý.

**DLOUHO A SOUSTŘEDĚNĚ JSEM SE ZABÝVAL OTÁZKOU, CO ČLOVĚKA POŠKOZUJE, PROČ JSOU LIDÉ VE ŠPATNÉ KONDICI, NEMOCNÍ, PROČ TRPÍ A PŘEDČASNĚ UMÍRAJÍ, PROČ NEJSOU ZDRAVÍ, SPOKOJENÍ A LASKAVÍ A DOSPĚL JSEM K ZÁVĚRU, ŽE ČLOVĚKA NEJVÍCE POŠKOZUJÍ:**

1. EMOCE, ILUZE, NEGATIVITA (stres, napětí, špatné představy, špatná výchova, činy a motivace..).
2. DEHYDRATAČE (nedostatek kvalitní, měkké, strukturované, pramenité vody v těle) a v jejím důsledku překyselení, při kterém se daří parazitům a zhoubnému bujení.
3. ZNEČIŠTĚNÍ, které přijímáme se špatnou potravou, vzduchem, vodou, informacemi.... A z něho plynoucí zanesení a napadení parazity, kterým se daří v kyselém špíně.
4. NEDOSTATEK PŘIRIZENÉHO POHYBU A DÝCHÁNÍ (chůze, mírná manuální práce....).

Obecně řečeno – na vině je špatná životospráva. Náprava je snadná. Myslet a jednat pozitivně a tudíž být spokojený a laskavý, pít dostatek kvalitní vody, pečlivě vybírat potravu a informace, které přijímám a prostředí, ve kterém žiji a dopřát si dostatek přirozeného pohybu. Opravdu nic složitého.

Lidé dnes většinou žijí v zajetí zlovyků, špatných stereotypů a nedobrych vztahů. Uskutečnit pozitivní změny v životosprávě je obtížné, nedaří se to. S využitím vědy, techniky, velkých finančních nákladů a všemožných lidských dovedností se odstraňují následky devastující životosprávy, místo aby se odstranily příčiny, tedy, vylepšila se životospráva. Tak si lidé za těžce vydělané peníze na jedné straně nakupují závadnou potravu, tabák, alkohol, kulturu, informace, zábavu, žijí ve škodlivém, stresujícím, finančně náročném prostředí měst a v podivné spleti nepřirozených vztahů a na druhé straně si kupují u lékařů, právníků a různých šikovných podnikatelů kompenzace, nápravu, záchranu, když se působení nedobré životosprávy začne hlásit ke slovu. Horlivě odstraňují následky, aniž by pátrali po příčinách. Politováníhodné.

Někdo se umí uzdravit sám, pomoci si, někdo umí pomoci i jiným. Cítím energii, která uzdravuje, opravuje poškozené, narovnává pokřivené, zprůchodňuje ucpané, čistí špinavé, uvolňuje a odvádí staré sedimenty..... Předávám ji vodou ze vzácného pramene, chlebem, který připravuji a rukama, aniž bych se dotýkal. Tak to umím já, jiní to neznají a neumí, nebo to dělají jinak, každý má svou cestu, svůj způsob a toto je způsob můj. Někdo se to učí, někoho to ani nenapadne a někdo to prostě umí bez učení, je mu to dáno. Někdo se s nemocemi a uzdravováním nikdy nepotká, někdo pomoci sobě a ostatním nemůže a jiný tomu věnuje mnoho let. Každý jsme jiný, jako je jiná každá sněhová vločka, pestrost našeho bytí je bez konce, možnosti našeho bytí jsou bez konce....., jen se najít, se objevit, jen se umět používat.

Můj velmi nadaný, úspěšný přítel, kterému jsem ve společnosti nesahal ani po kotníky, dostal v padesáti letech rakovinu. Od nikoho ji nedostal, to se jen tak říká. Vlastním přičiněním ji získal a stálo ho hodně starostí a rizik, než vydělal dost peněz, aby si mohl dopřát dost masa, uzenin, sýrů, lahůdek, cukru, kávy, alkoholu, sexu, adrenalinové zábavy, podivných vztahů, napětí, stresů a jiných radostí..... A protože to nebyl žádný hlupák a umírat se mu ještě nechtělo, nastoupila ájurvéda, markobiotika, čínská medicína, homeopatie, protekční lékaři a nemocnice, operace, léčitelé, šamani, plazmový generátor, diagnostika všeho druhu, chemoterapie, hormonální terapie a řada dalších terapií..... Byl bohatý, dělal co mohl, ale po roce zemřel a zanechal tu po sobě tři malé děti ..... No, lépe je psu zdravému (živému), než lvu nemocnému (mrtvému). Víme, jaké je z toho poučení?

Soustředěný, dlouhodobý a současný trénink a kultivace těla a mysli vede k celkové harmonii osobnosti člověka, k prožívání cti, sebeúcty, hrdosti a současně pokory, statečnosti, spokojenosti, laskavosti, nenásilí, nadhledu, tolerance, soucitu, pochopení, klidu..... To je stav, kdy se maximálně zvyšuje životní, existenční frekvence jedince a je tak umožněna rezonance s universální prostorovou energií, je umožněno její využití. V tomto stavu není třeba přijímat hmotnou potravu a výjimečně ani vodu. Z historie i současnosti je známo a zdokumentováno tisíce případů, kdy se lidé dostávají na tuto úroveň a dlouhodobě na ní setrvávají. Nikdo z nich kupodivu nemá negativní lidské vlastnosti. Jsou zárodkem, předvojem nové civilizace.

**Navrhl jsem následující universální postup pro zlepšení (řešení) zdravotních problémů, pro uzdravení i prevenci, zachování zdraví:**

1. **První příjemný krok** – během dne pijeme kvalitní, měkkou, strukturovanou vodu z dobrého, ověřeného, vzácného pramene. Každou hodinu pijeme pomalu jednu až dvě deci, celkem dva až čtyři litry za 24 hodin. Voda se nesmí ohřívát, cokoli do ní přidávat, musí být uskladněna ve tmě. Jak a kde takovou vodu získat je trochu problém, podobných, nepoškozených pramenů je málo, mohu v této věci poradit a mám takovou vodu stále doma k dispozici v desetilitrových nádobách. Finančně je tato věc jen otázkou stočení a dopravy vody. Lidé, kteří žijí v blízkosti takového pramene ji mají jako dar přírody bez dalších



nákladů. Upozorňuji, že se nejedná o minerálky, balené vody v obchodech, ani o vody doporučované v lázních. Jsou to vody Mariánské, měkké, tedy s nízkou mineralizací, strukturované a jejich prameny jsou vzácné (nejznámější je pramen v Lurdech). Širší publikace jejich lokalit by mohla vést ke zničení pramenů, jako se to stalo u vzácného pramene Křížovka na hoře Tábor u Lomnice nad Popelkou. Pitím kvalitní vody se nic neriskuje a ověří se schopnost člověka dodržovat nějaký řád, jeho spolehlivost a kázeň. Podle mé zkušenosti, kdo není schopen si opatřit a popíjet pravidelně kvalitní vodu, dalšími kroky se nemusí zabývat, jistě je nezvládne.

2. **Druhý, méně příjemný krok** už není darem přírody, ale výsledkem práce člověka, stojí tedy nějakou korunu, nejvýše do tisíce Kč za měsíc, ale není nutný každý měsíc, pro prevenci stačí čtrnáctidenní kúra ročně, pro akutní pomoc je třeba užívání jeden až dva měsíce. Je to užívání roztoku kysličníku chloridického v kvalitní vodě. Nic složitějšího, koupíme koncentrovaný roztok, který dle návodu ředíme a pijeme každou hodinu deci. Znáám chutnější nápoje, ale dá se to vydržet. Účinky jsou podivuhodné. Roztok mám stále doma v zásobě, dá se objednat po internetu i po domácku vyrobit. Pro aplikaci kysličníku chloridického doporučuji vždy spolupracovat se zkušeným poradcem.

3. **Třetí krok** je využití metody frekvenční bio rezonance pro stanovení diagnózy, a pro následné odstranění zjištěných parazitů a jiného znečištění. Při preventivním použití frekvenčního (zapper) a plazmového generátoru není třeba se zabývat diagnózou. Podle mé zkušenosti stačí použít zapper několikrát týdně s programem na pročištění ledvin, jater, slinivky, proti některým parazitům, (motolice...), nebo s některým universálním programem. Při zdravotních problémech je třeba udělat frekvenční diagnózu (přístroje salvia, senzitiv imago, F-scan, Oberon ..... ) a podle výsledků zvolit frekvence, které se použijí na zapperu, nebo plazmovém generátoru.