

# RADOST Z PERFEKTNÍHO ZDRAVÍ

Důvod a způsob léčby všech nemocí.  
Uzdravte se sami a navždy!

Tom J. Chalko MSc, Dr.Eng.Sc

Z anglického originálu přeložil: Petr Hollar

## RADOST Z PERFEKTNÍHO ZDRAVÍ

© Tom Chalko 1995

Všechna práva vyhrazena. Žádná část této publikace nemůže být kopírována, vydávána, ukládána či přenášena v jakékoliv formě, nebo jakýmkoliv prostředkem, bez náležitého svolení od Scientific Engineering Research P/L.

Vydavatelství:  
Scientific Engineering Research P/L,  
ACN 007 372 492,  
PO BOX 1135 Caulfield North, Melbourne, Victoria, Australia,  
International fax (61-3) 525-9409

ISBN: 0 0646 234307

V anglickém originále tištěno v Austrálii  
Do českého jazyka přeložil v ČR: Petr Hollar

Pochybujeme o všem a o všech, kromě naší vlastní nevědomosti.

**Mistr Ching Hai**

Mé rodině, přátelům a učitelům  
Děkuji vám všem za vaši lásku, trpělivost a podporu  
Tom

ÚVOD .....	4
<b>CO JE ŠPATNĚ S ORTODOXNÍ MEDICÍNOU?</b> .....	6
Bakterie a viry .....	7
Mysl .....	9
Lékařské vzdělání .....	9
Pokrok .....	10
Moderní medicína: shrnutí .....	11
<b>ALTERNATIVNÍ MEDICÍNA</b> .....	12
<b>LIDSKÉ TĚLO – DOKONALÝ LÉČITEL</b> .....	15
<b>KTERAK K NEMOCEM PŘICHÁZÍME</b> .....	17
Stravování a jeho následky .....	18
<b>TOXINY V NAŠEM ŽIVOTĚ</b> .....	20
Paraziti a toxiny .....	20
Kde jsou toxiny? .....	21
<b>DETOXIKACE: PODMÍNKY K UZDRAVENÍ</b> .....	23
<b>DŮLEŽITOST ČISTÉ MYSLI</b> .....	24
<b>SKUTEČNÉ UZDRAVENÍ – PRAKTICKÉ RADY</b> .....	28
Detoxikace .....	28
Urychlení procesu detoxikace .....	29
1. Čištění střev. ....	29
2. Půst.....	31
3. Kyslíkové terapie.....	34
4. Cvičení .....	36
5. Sauna.....	36
6. Odstranění zubních amalgámů .....	36
Některé podivné efekty detoxikace .....	37
Strava – minimalizování příjímání toxinů.....	37
<b>Proč bychom se měli vyhybat požívání masité stravy</b> .....	40
<b>Vegetariánská kuchyně</b> .....	41
<b>Mikrovlny</b> .....	41
<b>Kolik sníst?</b> .....	41
<b>Kdy jíst?</b> .....	42
<b>Tradice</b> .....	42
<b>ZNEČIŠTĚNÍ ŽIVOTNÍHO PROSTŘEDÍ</b> .....	43
<b>DETOXIKACE A ALTERNATIVNÍ MEDICÍNA</b> .....	44
<b>POMÁHÁNÍ DRUHÝM</b> .....	45
<b>ZÁVĚR</b> .....	46
<b>PODĚKOVÁNÍ</b> .....	47
<b>PŘÍLOHA A: bylinná metoda očištění od parazitů</b> .....	48
<b>REFERENCE</b> .....	49

# ÚVOD

Život by měl být úžasnou zkušeností. Nejlepší a nejdůležitější věci by měli být v životě zadarmo a bez velké námahy. Když se narodíme, tak jsou naše těla bez chyb a takto by také měla zůstat. V perfektním zdravotním stavu po tak dlouhou dobu, jak bychom si přáli. Naše pozornost by se neměla věnovat starostem o naše zdraví a neustále se obávat všemožných nemocí, takže bychom mohli naše vědomí plně soustředit k rozvoji sebe samých k naší plné spokojenosti a pocitu naplnění.

Tak proč tedy přes to všechno můžeme kolem sebe pozorovat tolik utrpení a bolesti? Proč je tolik lidí, u nichž se vyskytne rakovina nebo jiná, neléčitelná, či jinak nepohodlná nemoc?

Proč se vyskytuje čím dál tím víc neléčitelných a chronických nemocí? Jakto, že se v naší společnosti čím dál tím víc daří chorobám a nás to rok od roku stojí čím dál tím víc? Jakto, že naše lékařská věda nedokáže uspět a zlepšit naše zdraví?

Tato knížka se pokusí najít odpovědi na výše položené otázky a mnohé další jim podobné, s jednoduchostí, logickými argumenty a s odkazy na vědeckou literaturu pro ty, kteří by jí mohli vyžadovat.

Tato knížka je napsaná vědcem (ale v žádném případě ne lékařských věd), s opravdovou láskou ke všem lidem a k životu na naší planetě. Prosím, odpusťte autorovu kritiku, která se vám ze začátku může zdát příliš ostrá. Mezi námi jsou však lidé, kteří dokáží milovat méně než druzí. Někteří jsou zase méně čestní než většina. A určitě se mezi námi najdou i tací, kteří využijí druhých ku svému prospěchu.

Záměrem této knihy není kritizování druhých, ale poskytnutí, těm kteří mají zájem, kriticky vybraných informací a srdečných rad, takže každý může pomoci sám sobě k lepšímu zdraví, tudíž ke šťastnějšímu životu a lásce k životu ku prospěchu nám všem.

Všechny rady v této knize jsou dány s upřímností, vážností a s co nejlepší vědeckou schopností autora, který vyléčil prvně sám sebe, a který aktivně užívá technik zde uvedených na každodenním pořádku.

Knížka vznikla na popud narůstajícího počtu lidí, mající zájem o až neuvěřitelně jednoduchou metodu k obnovení plného zdraví, jež jakožto náplň mnohých diskusí a přednášek autora plně zaneprázdnila a vyčerpávala.

Hlavní vzkaz této knihy je následující: Jste naprosto (100%) zodpovědni za stav svého vlastního zdraví (a za všechny své nemoce) a zrovna tak máte naprostou moc své zdraví zdokonalit k nejlepším možným výsledkům (zejména se osvobodit od jakékoliv nemoci).

Neexistuje neléčitelná nemoc, pouze nesprávné vědomosti, klamné informace a vaše omezené porozumění co vaše mysl a vaše tělo dělají a proč.

Tato knížka nebude dlouhá a náročná ke čtení. Autor je toho názoru, že stručné a výstižné podání je to nejlepší. Informace a argumenty, vybrané pro tuto knihu, jsou s opatrností vybrány z mnoha knih a článků za účelem co nejobzornějšího vyzdvižení hlavního vzkazu a jeho následného prezentování logickým a přesvědčivým způsobem.

Ti, kteří vyžadují dodatečné informace a vědecky podložené důkazy v určitých oblastech, aby mohli následovat autorovo zdůvodňování, jsou odkazováni k literatuře, která je vypsána v podkladech.

Pokud se rozhodnete použít rad z této knížky k sebe léčbě, prosím ujistěte se prvně, že jste plně srozuměni s faktem, že jste to právě vy, kdo nese plnou zodpovědnost za zdraví vaší mysli a vašeho těla. Přijmutím v této knize prezentovaných rad potvrzujete, že přijímáte takovouto zodpovědnost.

Smutný fakt jest, že si svého zdraví nevážíme, dokud jej neztratíme.

Nicméně zatímco rady z této knížky vám budou pomáhat v jakémkoliv stádiu jakékoliv nemoci, budou nejvíce efektivní, pokud vaše tělo není poškozené za hranice "opravitelnosti". Prevence je vždy účinnější než léčba.

# CO JE ŠPATNĚ S ORTODOXNÍ MEDICÍNOU?

Před tím, než začneme probírat omezení tradičního lékařství, zvažte následující lehce ověřitelná fakta, která z nějakého důvodu unikají pozornosti veřejnosti:

1. Praxe a výzkum ve zdravotnictví se soustřeďují na zkoumání procesů jak léčit nemoce, raději než na zkoumání způsobů jak si udržet co nejlepší zdraví.
2. Zdravotnictví je OBROVSKÝ obchod (lékaři, nemocnice, lékařské zařízení, léky, lékárenské zásobování, zdravotní pojištění, atd.) Tento zmíněný obchod jakožto celek, nemá sebemenší zájem, aby se lidé uzdravili nebo si udržovali své zdraví. Ba naopak, čím více lidí je nemocných, tím více peněz z obchodu.
3. Obchod ve zdravotnictví má obrovský zájem na kritizování, zesměšňování, zpochybňování, bojování proti způsobu jakéhokoliv druhu, schopné vylepšit zdravotní stav populace. V nejlepším případě takovéto metody učinit ilegálními, zákonem zakázanými.
4. Lékařské vzdělání a výzkum jsou dotovány v obrovském měřítku chemickými a farmaceutickými společnostmi, které jsou v pozici rozhodnout co se lékaři budou učit a jakým směrem se bude ubírat veškerý výzkum – neb jiné směry dotovat nehodlají. A bez dotací podporující výzkum nelze jakýkoliv výzkum vykonávat.
5. Soustředěné zdravotnické autority (se členy vzdělanými ve výše zmíněných odvětvích) drží naprostý monopol a taktéž konečný verdikt nad naším zdravím. Tyto autority bývají rádci vládám ve smyslu, že v roce následujícím bude vyšší nemocnost se kterou se bude muset lékařství potýkat což bude stát více peněz. Jejich doporučení tedy jsou povinná zdravotní pojištění, přičemž nejjistější způsob výběru pravidelných splátek je formou daní. Hádejte, kdo z podobného systému nejvíce těží?
6. Lidé kontrolující chemický průmysl – největší obchod na naší planetě – jsou ve velmi zajímavé obchodní pozici: na jednu stranu vyvíjí, vyrábí a doporučují různé potravinářské přísady, umělá sladidla, potravinářské výtažky (potravinářský průmysl), umělé hmoty, čistící přípravky, rozpouštědla...znečišťují naše životní prostředí atd. A na druhou stranu mají nemalé zisky z našeho mizerného zdraví tím, že nám prodávají různé léky a léčiva. Takovýto stav událostí nabízí výborné podmínky a příležitost ke korupci. Ovšem korupci tohoto druhu není lehké odhalit, zejména pokud se efekt dostaví s nemalým časovým skluzem, kdy mezi konzumací jídla s různými přísadami nebo žitím ve znečištěném prostředí a souvisejícími zdravotními následky může být až 20-ti letá mezera a taktéž, když se vyskytuje mnoho různých nemocí (díky rozmanitému poměru přísad, znečišťovatelů a jiných nepřírodných chemikálií přijímaných každou osobou).
7. Obchod ve zdravotnictví jakožto celek, učí lidi, že jediný způsob jak léčit nemoce je prostřednictvím léků a různých doplňků (samozřejmě také chirurgickými zákroky v extrémních případech). Je nám vštěpováno, že jsou to právě léky, které způsobují hojivý proces a pokud nefunguje lék jeden,

určitě zabere lék druhý. Jsme přinuceni uvěřit, že na každou nemoc by měl existovat jiný „lék“. Jediným nejdůležitějším dokumentem v jakékoliv lékařské praxi se stává předpis. Jak často se vám stává, že opouštíte lékaře bez nějakého předpisu v ruce?

8. Je nám namlouváno, že v žádném případě to nejsme my, kdož je zodpovědný za náš zdravotní stav. Ale jde o přirozený proces, kdy nemoci prostě přichází s věkem a nebo jsou výsledkem infekce či různých agresivních bakterií, virů a jiných mikroorganismů pokoušející se nás zabít a vůbec, každý kolem nás marodí takže zdaleka nejsme v trpění nemocemi sami. A proto bychom měli přijmout fakt, že jsme nemocní a snažit se stav léčit „lékem“ za nějž náležitě zaplatíme, samozřejmě.
9. Lékaři jsou placeni podle počtu pacientů bez ohledu na výsledek, kterého lékaři dosáhli (poměr vyléčených ku nevléčeným). Což povzbuzuje doktory pracovat ve spěchu zvládnout co nejvíce pacientů v co nejkratší době.
10. Lékaři, kteří naopak velice úspěšně léčí své pacienty na základě jejich vlastního pozorování, talentu a logického myšlení, a kteří nejdou striktně podle převládajícího lékařského učení, nejen že riskují, že budou kritizováni ortodoxními lékaři, ale také riskují možnou ztrátu své lékařské licence i přes fakt, že všichni pacienti jsou jim vděční za pomoc.

Výše uvedená fakta napovídají co z nich plyne. A sice, že pokrok v lékařských vědách je omezený jen na oblast studování nemocí a vývoje léků, výtažků, hormonů atd. k léčení oněch nemocí a/nebo poskytnout nějakou úlevu.

Proto bylo pro medicínu docela příhodné přizpůsobit se takzvané „bakteriální teorii nemocí“. V krátkosti, tato teorie představena Pasteurem uvádí, že každá nemoc je způsobená odpovídajícím škůdcem (hovorově řečeno broukem) – čili bakterií. Teorie získala všeobecné přijetí jak vědeckými kruhy tak mezi lidmi. Podle teorie, zabíjení bakterií použitím nově vyvinutých či objevených chemikálií, antibiotik, enzymů atd. by mělo být stěžejní funkcí medicíny.

## Bakterie a viry

Většina z nás (včetně většiny lékařů a lékařských vědců) jsou udržováni v nevědomosti, že bakteriální teorie nemocí jednoduše NENÍ pravdivá, navíc existuje i evidence, že sám Pasteur zfalšoval své vlastní záznamy aby napomohl své kariéře. Mezi nejdůležitějšími věcmi, které Pasteur neuvedl ve své zprávě jsou:

- Všechny bakterie se mohou rychle změnit podle jejich prostředí výskytu, nejen z generace na generaci, ale i za dobu své existence. Což znamená, že pouhá změna podmínek (zdroj potravy bakterie) může vytvořit zcela nový typ bakterie v několika minutách! Přátelský acidofilus v našich střevech se může stát jakoukoliv jinou bakterií – pokud se změní prostředí. Čili jakákoliv konkrétní bakterie se může stát jakoukoliv jinou bakterií a zase zpět, pokud se podmínky (zdroj potravy) změní.
- Bakterie potřebuje potravu aby přežila a rozmnožovala se. Žádné jídlo – žádná bakterie. Bakterie se živí pouze mrtvými organickými látkami. (Nejsou známy žádné bakterie, které by se živily živými buňkami). Pokud organismus neposkytuje potřebné podmínky aby se bakterie mohla množit (čili



nevyskytují se neživé organické či toxické látky) takový organismus není náchylný k invazi bakterií a vůbec onemocní. A proto, pokud vpíchnete bakterie za účelem způsobení nemoci, pouze 40-60 % nejslabších organismů u sebe rozvine nemoc a mezi těmi, u kterých se tak stane, se vyvine několik druhů rozdílných příznaků (rozdílné nemoci), závislé na konkrétní kombinaci **předcházejících podmínek** každého individuálního organismu.

- Dodáme-li dostatek času, bakterie se mohou učít a přizpůsobit se extrémním podmínkám, vstupem do skrytého stavu, který není detekovatelný konvenčními typy mikroskopů. Pokud opět obnovíte příznivé podmínky (zdroj potravy), bakterie se opět objeví a opět spustí svůj proces dělení. V moderní medicíně se takovéto bakterie nazývají „lékům odolné“.

S ohledem na viry, většina „faktů“ volně dostupných obecné veřejnosti jsou jednoduše nepravdivé. **Viry nejsou živé organismy.** Toto je oficiální. Viry se nemohou hýbat, nemají žádný metabolismus, nemohou se dělit a nemají vůbec žádnou vlastnost, která by je přidružovala k nějakým živým organismům. Stručně řečeno, viry jsou velice spletité organické složeniny (nukleových kyselin), které jsou tvořeny a upravovány jakožto výsledek aktivity obklopujících živých buněk. Některé z onich organických složenin (virů) mohou být poměrně dost toxické. Bakterie se viry může živit. A naše buňky používají a produkují viry ve svém metabolickém procesu.

Výše zmíněná fakta naznačují, že vždy-přítomné viry a živé bakterie v našem těle jsou v naprosto harmonickém soužití s naším tělem, když je ve zdravém stavu (fakt obecně přijímaný lékařskou vědou) a proto *nejsou příčinou našich nemocí.*

Když jsme zdraví, jen s těží se v našem těle vyskytuje nějaká potrava pro bakterie, kromě střev. Bakterie si ve střevech žijí šťastně, pomáhající nám rozložit a pohltnout jídlo různého složení zrovna tak jako se zbavit toxinů. Je-li naše strava zdravá, máme v sobě pouze „přátelské“ bakterie, které jsou skvěle přizpůsobeny takové jídlu rozkládat a žít se jím.

Všechny bakterie jsou pod přísnou kontrolou našeho psycho-tělesného systému (z anglického **mind-body**). Medicína říká, že náš „imunitní systém“ funguje bez problémů.

Nicméně, když je naše tělo poškozené, otrávené, přeplněné toxickými látkami, vynakládá veškeré své úsilí rozložit a zbavit se veškeré odumřelé tkáně a toxických usazenin ať už se ukládají kdekoli. Moderní medicína ví velice dobře, které toxiny se kde v těle a v kterém orgánu nahromadí. Například benzen jde přímo do žlázy zvané brzlík, kde se shromažďuje. Střevní bakterie mají pak dovoleno vstoupit do krevního oběhu a jsou přepraveny k místu naložení. Velice rychle se tyto bakterie přizpůsobí lokálním podmínkám. Vytvoří se nejvíce vhodná bakterie k daným podmínkám a toxická/odumřelá hmota je bakterií přeměněna, s vyhlídkou následného snadnějšího zbavení se odpadu naším tělem.

Pokud je toxicky zasažené místo rozsáhlé, populace bakterií doslova exploduje. Různé druhy bakterií se přizpůsobí daným podmínkám v oné části těla. Bakterie v rozsáhlém množství mohou vytvořit další toxiny, které nám většinou nepomáhají a způsobují určité příznaky, umožňující nám identifikovat jejich typ. V tomto scénáři však bakterie nejsou příčinou nemoci, ale jednoduše využívají jakýchkoliv **výchozích předcházejících podmínek** v našem těle. Zabíjení bakterií antibiotiky může poskytnout úlevu, protože dáte svému tělu více času k obnovení rovnováhy tím, že snížíte poměr v jakém jsou toxiny neutralizovány a vylučovány.

Medicína již zkusila koncept sterilního těla (bez bakterií). Ukázalo se, že bez sebemenších pochyb takovýto koncept ani trochu nevede k dobrému zdraví.

Se zřetelem na výše uvedené, tvrzení že viry a bakterie způsobují nemoce je zrovna tak nepřesné jako tvrzení, že mouchy jsou zdrojem odpadu. (Pro více detailů si přečtěte knihu od Arthura Bakera, kterou naleznete v seznamu referencí.)

## Mysl

V lékařské literatuře se věnuje velmi málo pozornosti funkci naprosto zdravé **mysli** ve zcela zdravém těle. Slovo **mysl** jsem zvýraznil úmyslně. Abych byl přesnější, konvenční medicína značnou měrou přehlíží **mysl** jakožto hlavního správce všech funkcí těla, a tudíž zároveň přehlíží roli pacienta jakožto hlavního velitele nad svým tělem.

Současný vědecký model lidského těla je elektrochemický (biochemický). Tělo je rozděleno na mnoho orgánů, každý produkující a/nebo přijímající různé biochemické sloučeniny. Nervový systém nějakým způsobem (?) produkuje elektrické impulsy toto vše kontrolující. Tyto elektrické impulsy způsobují, že různé orgány vykonávají složité chemické reakce. Půjdeme-li hlouběji do detailů, jako je DNA, teoretický chemický poslíček atd. získáváme jakýsi složitý celkový obraz za hranice chápání a stále nám to nevysvětluje nic o úžasném fungování našeho těla. Medicína si osvojila a uznala teorii, že tento „program“ kontrolující všechny životní funkce těla je začleněný do našeho podvědomí (kde předpona „pod“ zřejmě naznačuje, že tato část je považována za nižší či méně důležitou).

Ortodoxní vědy nakládají s naší vědomě smýšlející myslí jako s nejvyšší možnou, a přesto všichni připouští, používajíc onu **mysl**, že nedokáží pochopit a vysvětlit do detailu jak jejich vlastní těla fungují a proč.

Naproti tomu jogíni po tisíciletí dokazují, že je možné kontrolovat **každou** funkci svého těla (včetně zastavení srdce na pár dní) učením se dosáhnout *vyššího* stavu vědomí.

## Lékařské vzdělání

Studenti medicíny, naši budoucí lékaři, jsou nuceni si zapamatovat obrovské množství **drobných** informací, kde nejdůležitější jsou názvy chemikálií a hormonů a jejich vztah k různým orgánům a funkcím v těle.

Zvýraznil jsem slovo „drobných“, protože dané informace neutváří kompletní obraz způsobu, jakým naše tělo pracuje. Vážně smýšlejícím vědcům taková sbírka informací nadhazuje spíše více otázek než kolik otázek dokáží zodpovědět.

Po té co mladí doktoři úspěšně skončí svá studia a prvotní praxi pod dozorem, provozují praxi na svou vlastní pěst, pokračujíc v sebevzdělávání po dobu celého jejich pracovního života.

Pojďme rozebrat, jakým způsobem aktualizují své znalosti. Studování kriticky psaných lékařských magazínů a spletitých výsledků klinických výzkumů vyžaduje čas a značné úsilí, za které lékaři nejsou placeni. Další zdroj nových informací je zaměřený na nové léky vyráběné chemickými společnostmi. Tato informace je jednoduchá a rychle se dá vstřebat: přichází se stručnými a kompletními instrukcemi jak léky pacientům

předepisovat, detaily o dávkování atd. Taktéž s informací bývá dodáván i „bezplatný vzorek“ léku, aby se lékař mohl s lékem obeznámit tím, že bude vždy lék po ruce. Velmi dobře informovaní obchodní prodejci léku by navrhli lékaři i osobní asistenci za účelem získání jistoty v užívání jakéhokoli nového léku. Každý rok je lékařům představena spousta léků podobným způsobem. Po mnoha letech lékařské praxe, k většině doktorů se dostávají nové informace (vzdělávání se) přes obchodní prodejce, kteří nemívají žádné lékařské vzdělání.

## Pokrok

Předchozí části této knihy poskytly poměrně dost kritiky na praxi konvenční medicíny.

Určitě by se měl zmínit nepopíratelný pokrok v mnoha oborech medicíny a v jiných souvisejících vědních oborech. Což by zahrnovalo mezi jinými: život zachraňující pohotovostní zákroky, technologie a vybavení pro chemické a biologické výzkumy a úchvatný pokrok v nové oblasti psycho-fyzické medicíny (mind-body, mysl v souvislosti s tělem).

Deepak Chopra, MD (Doctor of medicine = doktor lékařských věd), průkopník moderní psycho-fyzické medicíny, je autorem mnohých inspirujících a šokujících knih, které jsou uvedeny na konci této knihy v seznamu referencí. Ve svých knihách vyobrazuje proces vzájemného ovlivňování mysli a těla s výčtem mnohých klinicky provedených příkladů a zrovna tak s výčtem výsledků výzkumů z lékařských věd a moderní kvantové fyziky. Setkal se a stále se setkává s nemalým odporem od svých kolegů – tradičních lékařských vědců, kteří trvají na důkazech, které mohou spatřit pod svými mikroskopy aby tomu věřili. Deepak Chopra zdůrazňuje, že lékařská věda jednoduše ignoruje obrovské kroky z jiných vědních oborů, zejména z kvantové fyziky.

(poznámka překladatele: z vlastní zkušenosti mohu potvrdit, že když na toto téma zavedete řeč, bude vám jednoduše odpovězeno, že „zatím“ kvantová fyzika a medicína nemluví stejným „jazykem“ a tudíž nemůžeme míchat hrušky s jabkama. Ovšem jak mohou mluvit stejnou řečí, když s tím nikdo nechce začít?)

Nejenže mikroskopy mají omezené zvětšení a rozsah viditelné vlnové délky světla je velmi úzký (0.4 – 0.7 mikrometru), ale také pokud bychom se mohli podívat odděleně na každou molekulu, atom nebo na elementární částice, zjistíme, že tam je přesně NIC na co bychom se mohli dívat! Fyzikové už poměrně dávno objevili, že jakákoliv elementární částice nebo atom jsou pouze forma energie, která kmitá v jakémsi rovnovážném stavu a tudíž jde v zásadě z 99.999% o prázdný prostor. Můžeme vidět, odhalit či cítit hmotu složenou s takovýchto atomů pouze proto, že jejich energie vzájemně reaguje s námi či působí na nás, pozorovatele, jako třeba odráží světlo viditelné naším okem. Na této úrovni porozumění, dokonce i fyzikové souhlasí, zjišťujeme že v zásadě neexistuje rozdíl mezi myšlenkou a hmotou. Myšlenka se může stát hmotou a hmota se může přeměnit v myšlenku. Deepak Chopra udává několik úžasných příkladů takovéto přeměny, nikoliv z tajuplné starověké minulosti, ale z míst současné Indie.

Pokud potřebujete širší vysvětlení z pohledu moderní kvantové fyziky a necítíte se být expertem na fyziku, doporučuji vám si přečíst výbornou knihu „Superforce“ (Super síla) od autora Paul Davies, kterého opět najdete v seznamu referencí. Paul Davies je uznávaným profesorem fyziky a odvádí znamenitou práci, která dokáže vysvětlit

úspěchy moderní fyziky všem naprostým laikům či neoborníkům. Opravdu stojí za to si jeho knihu přečíst.

Další výborná kniha z této oblasti je „The brief History of Time“ (Krátká historie času) napsaná známým autorem Stephen Hawkingem, opět uveden v seznamu referencí.

## Moderní medicína: shrnutí

Tato kapitola není za žádných okolností naprosto kritickou analýzou moderní medicíny. Možná by však mohla posloužit jako přátelské varování mnohým z nás, abychom zvýšili opatrnost, cenili si svého zdraví a kriticky rozebírali jakoukoliv radu (včetně této ode mne), protože medicína prostě zdaleka nezná odpovědi na všechno.

A taktéž, vyzdvižením určité omezenosti konvenční medicíny, tato kapitola vyzývá čtenáře k vyšší informovanosti ohledně jiných léčitelských technik, které jsou dnes dostupné každému z nás.

# ALTERNATIVNÍ MEDICÍNA

Lidé se léčí různými způsoby již po mnoho tisíciletí. Za celou tu dobu, některé techniky se prokázaly být docela efektivní a populární. Téměř každá civilizace minulosti měla svůj vlastní výběr lékařské praxe. Dnes máme veliké štěstí, že se některé z oněch informací dochovaly a jsou nám dostupné, takže nahromaděná moudra mnohých talentovaných a osvícených lidí několika generací můžeme využít ve svůj vlastní prospěch.

Zde si prosím dovoluji zdůraznit, že původní principy ortodoxní medicíny zásadně podporují názor, že pacienti by měli být schopni *hledat další názory(možnosti)*.

Stále se zvyšující počet lidí, zejména když čelí diagnóze nemoci jenž je ortodoxní medicínou považována za „neléčitelnou“ (například rakovina v pokročilém metastázujícím stádiu), se obrací k alternativním formám léčby, které se osvědčily po celá staletí. K překvapení lékařů, mnoho takových pacientů uspělo, přežilo a výrazně si zlepšilo svůj zdravotní stav a vesele si žilo dál po mnoho let v rozporu se všemi předpověďmi a očekáváními založených na lékařských statistikách.

Alternativní metody, mimo jiné, zahrnují:

- Akupunktura
- Masáž
- Bylinné terapie
- Výživa a dieta
- Půstování (extremní forma diety)
- Ayurvedická (ze starověké Indie) terapie
- Duchovní léčitelé
- Kyslíkové a ozonové terapie
- Meditační a relaxační terapie
- Terapie energiemi a elektromagnetické terapie
- Návštěva známých minerálních horských pramenů (Lurdy ve Francii například), pití vody z pramene či koupání se v ní.
- Odebrání trochu krve z těla
- Zalehnutí do postele a přivodit si intenzivní pocení
- Užívání sauny

Tento seznam není zrovna kompletní, nicméně, už jen když se na něj podíváme jen těžko si nevšimnem extrémní rozmanitosti léčitelských technik. Jejich rozmezí počínaje čistě fyzickými metodami soustředujícími se na tělesnou schránku – tělo (bylinky, diety, kyslík, masáže, rehabilitace atd.) až po čistě duševní metody, zcela ingorující fyzické tělo (duchovní léčení, meditace atd.). Některé techniky (akupunktura, Ayurveda) kombinují neobyčejně přesnou a detailní znalost obojího, těla i mysli (ducha).

Pro mne je nejvíce pozoruhodná naprostá nepřítomnost chirurgie. A myslím si, že to má svůj důvod. Konstrukce (provedení) našeho těla je dá se říci dokonalá. Psycho-tělesný systém (mind-body čili mysl a tělo) jakožto celek byl navržen aby fungoval bez chyb, ubránil se sám proti nemocem, či opravil jakoukoliv poškozenou část (tkáň) kdykoliv si budem přát. Naši moudří předkové se nesnažili zlepšit konstrukci těla tím, že by jakkoliv odstraňovali či nahrazovali části těla.

Pro ortodoxní vědce jsou nejvíce sporné všechny duchovní metody, ve kterých nějaký vnější léčitel (nebo dokonce sám „pacient“) kontroluje hojící se proces těla ovlivňováním stavu mysli pacienta a názornou ukázkou (vedením) jeho „podvědomí“ (které bývá hrozně potlačené) jak vykonávat požadovanou hojivou práci co nejefektivnějším způsobem.

Osobně, nerad používám termín „podvědomí“. Z mých zkušeností, takovýto stav naší mysli je na mnoho způsobů nadřazenější našemu vědomému stavu, na který jsme zvyklí v našem každodenním životě. Podle mého názoru by bylo mnohem výstižnější nazývat takovýto stav „stavem vyššího vědomí“ nebo „stavem spojení s vyšší inteligencí“ a možná rovnou „extra-vědomím“ spíše než podvědomí. Žádná slova nedokážou výstižně popsat takovýto stav vědomí, který má mnoho úrovní. Některé docela blízko u našeho těla a některé velmi daleko od něj. Některé výchozí stavy vyššího vědomí je poměrně lehké se naučit, zatímco přístup do vyšších úrovní super-vědomí může vyžadovat mnoho let či celý život praxe s vedením již zkušené osoby.

Duchovní léčení může být nejvíce velkolepá ze všech možných léčitelských metod, ale pouze je-li léčitel velmi nadaný (obdarovaný) což znamená, že má přístup k vyšším úrovním svého vyššího vědomí a zrovna tak jej plně ovládá. Příklady podobných léčitelských zkušeností jsou tak nezapomenutelné, že některé z nich byly zaznamenány v nejdůležitějších a nejvýznamnějších písemnostech lidské civilizace jako třeba Bible a jiná písma, přitahující generace lidí po mnoho století s cílem vytvořit a podporovat různá náboženství.

V bližší minulosti, čtenář může najít mnoho případů podobného uzdravování v knihách psaných profesionálními duchovními léčiteli, jako je třeba Betty Shine (uvedena v referencích).

Výzkumníci a vědci nenávidí, popírají a ignorují tento způsob uzdravování, protože nemohou „vidět“ onen uzdravovací mechanismus svými přístroji a nemohou vytvořit tentýž proces ve svých laboratořích, aby jej mohli studovat. Kdyby tak sami mohli dosáhnout stavu „super-vědomí“ – nejen že by pochopili celý proces duchovního léčení, ale nejspíš by změnili i svoji práci.

Poslední věta vyžaduje náležité vysvětlení. Vědci popírající existenci a následky stavu vyššího vědomí tak činí proto, protože k danému stavu jednoduše přístup nemají. Na druhou stranu ti, jenž jsou plně osvíceni – se nikdy nestávají vědci, neboť vidí velmi malý smysl ve vývoji fyzických věd tak jak je dnes známe.

K vysvětlení výše uvedeného, zvažte například proč titíž vědci, reprezentující špičku lidského poznání v určitém stádiu rozvoje (v dnešní době), by nikdy nepřemýšleli zkusit naučit včely aby si vytvořili perfektní hnízdo z uhlíkových vláken. Podobně, po promoci na vysoké škole by jste měli opravdu jen nepatrně malou motivaci se nechat znovu zapsat do prvního stupně základní školy jen za účelem si zdokonalit své známky. *Získání vyššího stupně porozumění trvale změní naše vnímání reality a směr rozvoje.*

Většina, v krátkém seznamu zmíněných, léčitelských technik, vyžaduje navštěvování velmi zkušených a informovaných praktikantů. Což hrozně omezuje dostupnost pro potenciálního pacienta, zejména pokud systém lékařského vzdělávání zvýhodňuje určitá dogmata (nauky) a právní systém vytváří neprodyšný monopol všem praktikantům takovýchto doktrín tím, že všechny ostatní způsoby učiní nelegálními.

Například, nově upravená Australská legislativa ve zdravotnictví uvedená v platnost 1.července 1994, vyhrožuje k přísnému penalizování každého doktora, který zahrnuje do své zdravotnické praxe techniky přírodního léčení jako je výživa, bylinná medicína, homeopatie, ayurvéda, relaxační a zrovna tak meditační terapie.

V mnoha zemích je praktikování léčení bez systémem uznávané licence postaveno mimo zákon, což samozřejmě podporuje převažující lékařskou nauku.

V tomto pohledu je pro všechny lidi nejlepší volba naučit se léčit svépomocí zrovna tak jako se naučit, jak se předně nemocem vyhnout.

Účel této kapitoly není porovnávání či hodnocení různých způsobů léčení. Každá metoda má hluboké kořeny v moudrosti a znalosti mnoha generací nadaných a osvícených lidí. Spíše než porovnávání různých technik, zkusím ukázat chybějící spojovací článek a tím vysvětlit klíč k uzdravování.

Taktéž se pokusím objasnit, jak a proč mi nastudování všech známých léčitelských technik, ať už se na to díváme z jakéhokoliv pohledu, pomohlo k pochopení základních principů uzdravování, což vyústilo v metodu, o níž podrobněji píší v této knize. Budu odkazovat na různé aspekty každé metody léčení, jež jsem zmínil v předcházejícím seznamu, kdykoliv to bude vhodné.

# LIDSKÉ TĚLO – DOKONALÝ LÉČITEL

Když se říznete nějakým ostrým předmětem, rána se časem zahojí *sama* během pár dnů. Pokud poškození není rozsáhlé, opravářská práce je tak dokonalá, že za několik týdnů nedokážete místo po ráně ani najít.

Jediné co musíte dělat jest **nevyrušovat** hojivý proces – ochraňovat ránu před nečistotami a udržovat oddělené části u sebe.

A nyní se pojdme podívat více do detailu, co se přesně děje při takovémto hojivém procesu.

Kdž se říznete, bolí to. Bolest vás informuje, která část vašeho těla vyžaduje vaši pozornost. Když se řádně postaráte o ránu tím, že ji vyčistíte čistou vodou nebo svými vlastními slinami, pravděpodobně zakryjete, bolest se značnou měrou zmenší. Nevyčistíte-li ránu, pročistí se sama krví tekoucí z rány ven, načež se pak tok krve sám zastaví.

V průběhu hojení je bolest omezena nebo zcela odstraněna, pokud se nepokoušíte zraněnou část používat příliš brzy – zvýšená bolest vás okamžitě informuje, že váš orgán ještě není plně zahojen a připraven.

Tělo však provádí celý hojivý proces naprosto samo. Všechny buňky oddělené říznutím dorůstají, aby se znovu spojily. V rekonstrukci je mnoho různých druhů buněk a tkání, které se mohou znovu spojit. Bez jakékoliv chyby, všechny cévy, svaly, nervy atd., jsou zrekonstruovány a spojeny. Dokonce i kus chybějící tkáně dokáže být tělem nahrazen. Někdy je použita dočasná tkáň „jizva“, která je časem nahrazena nejvhodnější tkání vybranou tělem.

Všimněte si, že veškerá mikrochirurgie s dokonale přizpůsobeným znečitlivěním se děje *automaticky* ve vašem těle. **Nikdo** nemá právo si přivlastňovat jakoukoliv zásluhu za takovéto léčení. Vy jste udělali hojení sami za sebe, s perfektním výsledkem.

V průběhu hojení, vaše pozornost nebyla obtěžována žádnými detaily celého procesu. Zdá se, že metoda hojení spolu s podrobnou regenerací a opravou každé buňky již byla známá. Vaše pozornost nebyla zaměstnána žádným drobným detailem, protože veškeré podrobnosti byly již vyřešeny před dávnými časy během našeho vývoje (evoluce), uloženy kdesi mezi DNA a naší podvědomou myslí a jednoduše nemá význam na ně soustřeďovat naši pozornost.

Podobně, vaše pozornost se neangažuje v jakékoliv běžné funkci vašeho těla, jako trávení, metabolismus, krevní oběh, kontrola teploty či růst nehtů.

Vypadá to, že samohojivý proces těla, popsán výše, je zrovna tak běžnou funkcí, která nevyžaduje o nic více vaší pozornosti než krevní oběh, metabolismus nebo růst vlasů.

Snadno lze poukázat na to, že výše popsané samohojení těla není omezené jen na trhlínky, říznutí nebo modřiny. Naopak – tento proces pokrývá **každý orgán a každou možnou funkci** našeho těla.

Jednoduchá logika také nasvědčuje, že se tento samohojivý proces děje **neustále**, a že každý orgán je v podstatě průběžně stále opravován „za chodu“ – dle potřeby.



Když tělo provádí takovéto samo-opravování bez nutnosti přitahovat naši pozornost, cítíme se zdraví a pohodlně. Každý, včetně lékařských praktiků, uznává takovýto stav jako dobré zdraví. Cítíme se tedy šťastni a spokojeni bez potřeby vyhledávat jakékoliv lékařské rady. Taktéž cítíme, že cokoliv za daného stavu provádíme našemu tělu je v pořádku.

Vyvstává však přirozená otázka: má toto hojení nějaké meze?

Vraťme se zpět opět k našemu příkladu obyčejného říznutí se.

Opět, jednoduchá logika opírající se o zkušenosti z praxe naznačuje, že čím větší poškození na těle, tím složitější bude odpovídající proces regenerace a hojení. Pokud je poškození hodně rozsáhlé, jako například nějaký úd je zcela rozdrčený nebo oddělen od těla, hojivý proces se stává extrémně složitý.

Výše uvedené vysvětlení je poněkud zjednodušeným ohledně samohojivého procesu, nicméně nabízí dostačující a docela přesvědčující vysvětlení pro mnohé z nás.

Ti kteří potřebují vícero příkladů a argumentů, nebo ti kteří jsou ochotni učit se do hlubších detailů, mohou najít více informací v zajímavých a inspirovaných knihách, například od autora Deepak Chopra, které opět najdete v seznamu referencí.

# KTERAK K NEMOCEM PŘICHÁZÍME

Takže máme dokonalé tělo, schopné automatického sebe-hojení, dokonce i bez nějaké potřeby nás zaměstnávat a zatahovat do pozemských detailů opravářského procesu. Program jenž je zahrnut v naší DNA a naše podvědomí, vyvinuté po miliardy let z různých životních forem, automaticky řídí všechny opravy k našemu optimálnímu pohodlí a výkonu.

Nicméně je zde jedna velmi důležitá podmínka.

Jak jsme mohli zaznamenat z příkladu v předchozí kapitole, oprava je vykonávána perfektně a bez námahy pouze tehdy, **je-li rozsah poškození našeho těla v určitých mezích.**

Zkusme prozkoumat ony meze rozsahu možného poškození.

Klíčová otázka jest:

**Kolik zátěže (hrubého zacházení) naše tělo snese než selže fungovat bezchybně?**

Není lehké zodpovědět danou otázku bez dalších informací a analýzy.

Začněme prozkoumáním způsobů, kterými svou hrubou podstatou můžeme poškodit náš systém psycho-fyzického těla (mind-body) v průběhu našeho života. Krátký seznam možných způsobů je uveden níže“

1. Otrava
2. Špatná dieta
3. Přejídání se
4. Nedostatek spánku či odpočinku
5. Nahromadění stresu či úzkosti
6. Špatná hygiena
7. Přílišná fyzická námaha
8. Vystavení se záření
9. Vystavení se hluku
10. Vystavení se prašnému prostředí

Všimněte si, že v mnoha případech, naše *omezená znalost* nedovoluje předpovídat rozsah poškození a tudíž můžeme snadno podcenit následky našich skutků

V některých případech si můžeme být vědomi, že zatěžujeme své tělo a proto tyto případy zcela vyloučíme abychom se jimi zde zabývali. Jednoduše řečeno, měli bychom být připraveni čelit následkům jakéhokoliv zatěžování a hrubého zacházení, ať už je rozsah poškození jakýchkoliv rozměrů.

Jde však o zatěžování, kterého si vědomi **nejsme**. Což je vlastně nejvíce důležité. Hlavní důvod proč je to důležité je fakt, že bez naší znalosti a vědomého souhlasu může zatěžování těla pokračovat po celý život. To se zejména týká situací, kdy se příznaky značně opozdí. Jako výsledek předchozího, můžeme se potýkat s problémy, jejichž původ a důvod si nikdy neuvědomíme.

Některé z výše uvedených způsobů zatěžování našeho těla se vyskytují poměrně řídko, zatímco jiné se naopak vyskytují po celý život. Jednoduchá logika napovídá, že

posledně zmíněné by si zasluhovalo větší pozornost, protože zdroj veškerého je v podstatě v naší nevědomosti a/nebo z dezinformovanosti.

Nyní se vraťme k našemu seznamu způsobů mající špatný vliv na naše tělo a prozkoumejme, která oblast naší nevědomosti (nebo pýchy že známe nejlíp) může vést i kdyby jen k pomalému, ale víceméně nezastavujícímu a jistému poškození našeho těla bez našeho vědomí.

Ohledně vystavování se prašnému a hlučnému prostředí, přílišné fyzické aktivity, špatné hygieny, stresu a nedostatku spánku, je naše vědomí upozorněno téměř okamžitě – cítíme se nepohodlně. Proto je naše zodpovědnost vyhnout se pokračující a opakující se zkušenosti podobného typu.

Co se týče radiace, situace je poněkud odlišná. Musíme použít přístroje užívané vědou, abychom mohli změřit výši nebezpečí. V Japonsku byli nuceni používat Geigerův počítač ke zkoumání svého jídla po druhé světové válce. Zatím jsem neslyšel nikoho, kdo by oponoval názoru, že bychom se měli vyhýbat radiaci jak je to jen možné, čili toto téma taktéž nebude zde diskutovat.

Avšak první tři položky na našem seznamu si obzvláště zaslouží naší pozornost.

1. Otrava
2. Špatná dieta
3. Přejídání

Všechny tři nejsou příliš jasné a objektivní: není naprosto jasné, co vše je doopravdy „jed“; je diskutabilní už jen co znamená „špatná“ dieta; a nakonec kolik jídla je již příliš. Následkem toho mohou všechny tři formy zatěžování našeho organismu koexistovat po celý náš život a to jen proto, že jsme dezinformováni.

Všimněte si, že všechny tři úzce souvisejí s naším stravováním (jídlo a konzumace nápojů).

## Stravování a jeho následky

Ukažme si příklad nedobrovolného poškozování našeho těla.

Předpokládejme, že váš zdroj pitné vody obsahuje jed, který nemá v malé koncentraci žádnou chuť (např. Fluorid). Vaše tělo má omezenou kapacitu ke zpracování, neutralizování a vylučování takovýchto toxických jedů. V prvních několika letech se vaše tělo staví problému statečně a zvládá vše velmi dobře. Ale příjem jedu postupně překročí kapacitu těla ohledně následného vylučování. Takže se jed nahromadí někde ve vašem těle, například ve vašich kostech či kloubech. Když koncentrace tohoto jedu opět překročí určitou hranici, možná za 10 až 20 let pití takovéto vody, můžou se u vás projevit příznaky artritidy. Vlastní časové rozmezí stejně jako příznaky se mohou lišit, v závislosti na vašem životním stylu, stravě a podobně.

Nyní si představte, že vaše strava obsahuje neznámý počet tajmených přísad. Vaše tělo se snaží se vším vyrovnat. Nikdy vás nezklame je-li to jen trošku možné. Snaží se zpracovat a vyloučit naprosto **všechno**, ale naneštěstí do sebe vpravíte další porci toxických látek s vaším dalším jídlem. Jelikož tělo není schopné se osvobodit od všech nežádoucích látek, **dočasně** ukládá některé z těchto látek v různých podobách do

různých orgánů po celém vašem těle v naději, že se později naskytnou příhodné podmínky k jejich vyloučení.

Žel, vy nevíte a ani se tudíž nesnažíte o vytvoření takovýchto příhodných podmínek. Dočasné nánosy se stávají trvalými a stále narůstají. Pokud nejsou nánosy natolik toxické, že by vás už na místě mohli zabít, pak v závislosti na mnohých okolnostech:

- Můžete mít značnou nadváhu (a/nebo)
- Vaše tělo vstupuje do stavu „krize hojení“ – jednoduše řečeno se u vás projevují různé **nemoci** (a/nebo)
- Vaše tělo začíná rychle stárnout – rychlost poškození se zvyšuje

Všimněte si, že závěr kterého jsme docílili zkoumáním přirozené funkce našeho těla je, že rozvoj nemocí v těle je přímým důsledkem stravy. Čili fakt, který Lékařské vědy začínají uznávat teprve v posledních letech.

Taktéž jsme zjistili, jak můžeme určit zda jíme špatnou stravu. Naše tělo čas od času vstoupí do nepříjemného stavu „krize hojení“ (obecně známý jako „nemoc“) ve snaze komunikovat s naším vědomím, říkající nám, že není schopno se se zátěží již vyrovnat takže bychom měli změnit naše způsoby.

Také jsme našli způsob, jak zjistit zda nejíme příliš. Zcela jednoduše máme nadváhu.

Neměli bychom však přehlédnout, že v každém případě, který jsme si výše rozebrali, bylo *podstatné zpoždění* mezi našimi skutky a jejich následky na našem zdraví.

# TOXINY V NAŠEM ŽIVOTĚ

Lékařské vědy mají velmi dobrý přehled co je a není toxické. Většina lékařského výzkumu je namířena k výzkoumání jak jsou různé jedy, vytvořené chemickým průmyslem, použitelné pro lékařské „Terapeutické účely“. Vědci velmi dobře vědí, které toxické látky se kde v jaké části (orgánu) nahromadí k „dočasnému bezpečnému uložení“ a možnému pozdějšímu odstranění.

Například fluorid se akumuluje v našich kostech a kloubech, benzen a příbuzné chemikálie v brzlíku, dřevný líh ve slinivce a očích atd.

Nemá velký smysl probírat zde každý toxin do detailu, takže je zmíněno jen pár vybraných.

## Paraziti a toxiny

Mimo přátelských bakterií jsou i další „přátelé“ žijící si šťastně v našem těle. Lékařská věda je nazývá paraziti. Jejich působení je ve zdravém těle omezeno jen na střeva, což je, přesněji řečeno, vlastně mimo tělo.

Konkrétně, lidé jsou hostiteli lidské Motolici střevní (*fasciolopsis buski*). V angličtině se motolice řekne Fluke, což je odvozeno od „plochý“, neboť motolice patří do rodiny plochých červů. Pokud jíte maso a jiné živočišné produkty, můžete mít mnohé další parazity, jako třeba *Eurytrema*, parazit ve slinivce skotu.

Tito parazité musí projít určitými stádii aby se mohli rozmnožit. Čisté a zdravé tělo dokáže stádia předpovídat, vyloučit vajíčka před tím než dostanou dostatek času k vylíhnutí, a proto bychom mohli žít v symbióze s našimi „přáteli“, protože jejich populace je omezena.

Nicméně, velmi speciální proces nastává, když máme ve svém těle určité toxiny, zvané **rozpouštědla**. Příklady rozpouštědel jsou: benzen, všechny typy alkoholů (propyl, dřevný líh), toluen, xylen atd.

Játra, ledviny a další orgány zabývající se očistou krve v našem těle, jsou zavaleny požadavky ke zpracování výše uvedených rozpouštědel, společně s ostatními toxiny které přijímáte potravou, nedokáží zjistit a zabít miniaturní stádia parazitů a tudíž jim umožňují cirkulovat po těle proudem krve. Aby to nebylo málo, existence *rozpouštědel* nutí tisíce vajíček parazitů k předčasnému vylíhnutí. Motolice v různých stádiích rostou a dál se množí všude po těle, usazující se v jakémukoliv orgánu poskytující příhodné podmínky.

Některé z možných následků jsou uvedeny níže:

**Propyl alkohol:** nahromadí se v játrech. Dospělá motolice okupuje játra, ale vajíčka a ostatní stádia kolují a rostou všude po celém těle, produkující nadměrné množství silného růstového hormonu, který nutí buňky *vašich* orgánů k dělení. Toto je přesně co naše lékařská věda nazývá rakovina. 100% pacientů s rakovinou mělo ve svém těle propyl alkohol.

**Dřevný líh (metanol)** : hromadí se ve vaší slinivce a v očích. Oblíbeným místem pro dospělou motolici se stává slinivka. Jejich aktivita způsobuje cukrovku. 100% lidí s cukrovkou má dřevný líh ve slinivce.

**Benzen** : toto extrémně toxické rozpouštědlo (srovnatelné co do toxicity s radioaktivním uranem) se hromadí ve žláze zvané brzlík, postupně jí likvidující. Dospělé motolice kolonizují brzlík, který mimochodem produkuje T-buňky z rodiny bílých krvinek známé jako lymfocyty, lékařkou vědou rozpoznávané jako související s funkcí našeho imunitního systému. Aktivita motolice postupně snižuje kapacitu produkce T-buněk v brzlíku. Když brzlík nemůže produkovat dostatek T-buňek, náš imunitní systém může selhat kompletně. Stav nízkého počtu T-buňek je tím co lékařská profese nazývá AIDS (Acquired immune Deficiency Syndrom = Syndrom získané poruchy imunity). 100% všech pacientů s AIDS má v brzlíku benzen. Pokud máte ve svém brzlíku sebemenší množství benzenu, váš imunitní systém je narušený a častěji marodíte.

**Toluen a xylen** : jdou do vašeho mozku. Dospělé motolice kolonizují váš mozek a u vás se rozvine Alzheimerova choroba.

**Rozpouštědla v prostatě** : Dospělé motolice kolonizují prostatu a rozvine se u vás zánět prostaty. **V případě dělohy**: v přítomnosti dospělých motolic se u vás projeví endometrióza (uložení děložní sliznice mimo dělohu) atd atd.

Výše je uvedeno pouze pár příkladů mnohých nemocí a chorob způsobených přítomností různých toxinů v našem těle, po té co jich naši přítelé paraziti využili ke svému prospěchu.

Jelikož hlavním účelem této knížky je odkrytí klíče k perfektnímu zdraví, spíše než poskytnutí rozboru všech možných chorob, nebude již poskytnuto více příkladů.

Zvědaví čtenáři si mohou vyhledat mnohem více podrobností, stovky klinicky provedených rozborů podle anamnézy a stejně tak opatření navržených lékařskými vědci ve dvou mysl otevírajících knihách od Hulda Regher Clark, PhD, N.D, „Léčba pro všechny rakoviny se 100 rozebranými příklady“, a „Léčba HIV a AIDS se 70 rozebranými příklady“ (The cure for all cancers with 100 case histories, The cure for HIV and AIDS with 70 case histories) které nalznete v referencích.

Starověká bylinná technika Amerických indiánů k asistenci při pročištění těla od parazitů je uvedena v příloze A (od Hulda Regher Clark).

## Kde jsou toxiny?

Vyvstává logická otázka: jak je pro všechny tyto ohavnosti možné aby svtoupili do našeho těla? Od kud se berou? Jednoznačně se nejedná o náš úmysl kterékoliv z nich přijímat v potravě ať už v jakémkoliv množství.

Opět uvádím, není možné uvést kompletní seznam v této knížce, takže vám poskytnu pár vodítek a příkladů.

Běžné výrobky, které mohou v sobě obsahovat **propyl alkohol** zahrnují kosmetiku, parfémy, deodoranty, šampóny, spreje na vlasy, ústní vody, čisticí roztoky pro tělo, rostlinné oleje, antiseptika, holicí krémy a masážní líhy. Propyl alkohol je také uváděn na etiketách výrobků jako propanol nebo izopropanol. Jakákoliv sloučenina obsahující v názvu „prop“ by měla zbystřit vaše podezření.

**Benzen** je natolik smrtelný, že by měl být naprosto vyloučen z našeho životního prostředí. Avšak, jeho stopové množství může být nalezeno v mnohých výrobcích sahající od vody v lahvích po zubní pastu a žvýkačky. Benzen se nepřidává do žádného potravinářského výrobku záměrně. Nicméně, používá se v procesu extrahování přísad do jídla, příchutí a jako čisticí prostředek. Většina výrobků obsahujících přídavné ochucovadla nebo výtažky potenciálně obsahuje i stopové množství benzenu. Typickým příkladem je výtažek z listů máty, který se používá v zubních pastách, ve žvýkačkách a různých cukrovinkách. Jakékoliv jídlo obsahující jakékoliv potravinářské výtažky a/nebo ochucovadla potenciálně obsahuje zůstatkové množství benzenu. Jednoduchá logika napovídá, že bychom se takovémuto jídlu měli jednoduše vyhnout. Benzen je také přidáván do bezolovnatého benzínu.

**Xylen, toluen** a další rozpouštědla jsou používány v barvách, čisticích přípravcích, benzínu, barevných zvýrazňovačích a dalším spotřebním zboží. Samozřejmě, tyto výrobky přeci nejíte, ale můžete dané chemikálie vdechovat do svých plic. Je vcelku logické, že by jste se měli vyhnout jakémukoliv vdechování rozpouštědel.

Pro širší informace a více příkladů, si zajděte do knihovny a pátrejte po Chemickém Slovníku. Vyhledejte si chemikálie uvedené výše a přečtěte si *v jakém množství se vyrábí* a jak jsou *používány v potravinářském průmyslu*. Připravte se na nemalý šok.

**Rtuť** je jedním z nejtoxičtějších kovů pro naše tělo. Přímo ovlivňuje většinu funkcí mozku. Leč se vesele po desetiletí používal a stále někde používá ve formě zubních amalgámových výplní. Jelikož se rtuť postupně a pomalu uvolňuje z amalgámu, výplně dá se říci fungují jako toxické časované bomby. Pro více detailů se podívejte do referencí.

**Fluorid** je velice toxický a po celá léta se používal jako jed na krysy. Takže, většina městské vody v USA, Austrálii a jiných zemích je jím otrávena. Jediné velké město Austrálie mající fluorid-free (bez fluoridu) vodu je Brisbane, a pozoruhodně, děti v Brisbane mají nejzdravější zuby v celé zemi.

Je málo známo, že v roce 1990-91, čtyřicet amerických zubařů zažalovalo Americkou Zubařskou Asociaci za dezinformování veřejnosti a zubařské profese ohledně efektů a rozsahu otravování amalgámem a fluoridem (Svazek díl 2, číslo 2 Únor 1991)

Z pouze pár výše uvedených příkladů je docela jasné, že může být velmi náročné, pokud ne přímo nemožné, se toxickým látkám zcela vyhnout.

Nicméně, je pro nás docela dobře možné učinit určitá opatření a změnit náš životní styl:

- Snížením přijímaných jedů
- Asistovat našemu tělu při jeho přirozeném procesu očisty.

V následujících kapitolách vám ukážu, jak toho VY docílíte.

# DETOXIKACE: PODMÍNKA K UZDRAVENÍ

Informace prezentované v předchozích kapitolách, podpořené čestným klinickým pozorováním, ukazují bez jakých koliv pochyb hlavní důvod všech nemocí: *otrávení těla za hranice jeho schopností jed neutralizovat.*

Všechno ostatní, bez ohledu jak moc je to složité a komplikované, včetně živých tvorů (bakterie, paraziti atd.) nebo bez nich, jsou pouze následky.

Zrovna tak jsme došli k faktu, že otrávení našeho těla je ve značné míře díky naší vlastní činnosti, která je způsobena dezinformovaností nebo nevědomostí.

Takže, máme ve svém těle blíže nespecifikovanou kombinaci toxických látek. Cítíme se OK, ale mohli bychom se cítit mnohem lépe a zrovna tak mnohem mlaději. Co máme udělat?

Odpověď je jednoduchá a docela obyčejná: *prvně vaše tělo detoxikovat, a neotrávit jej již nikdy více!*

Zbavte se toxinů co nejrychleji a nejefektivněji jak je to jen možné. Učiněním tak, a pročištěním svého těla, obnovíte přirozenou schopnost hojení vašeho těla.

Váš psycho-tělesný systém (mind-body) bude schopen sám sebe uzdravit rychle, s minimálním možným úsilím z vaší strany a s naprosto minimální pozorností vašeho vědomí.

Toto je první a důležitý krok k **opravdovému uzdravení.**

Před probíráním možných přirozených postupů při detoxikaci bych vás chtěl upozornit na druhou, velice důležitou, podmínku opravdového uzdravení: *Očista vaší mysli.*



# DŮLEŽITOST ČISTÉ MYSLI

Když je vaše tělo otráveno, přeplněno nadměrným množstvím jídla a toxických látek, vaše mysl na všech úrovních (od pod-vědomí po super-vědomí) je nucena asistovat pohotovostem vyhlášeným v různých orgánech vašeho těla. Což je **extrémně nízká úroveň aktivity vaší mysli (boj o přežití)**, dost možné, že nejnižší možná.

K lepšímu pochopení o čem vlastně mluvím, vám dám příklad.

Zvažte že váš dům je schvácen požárem. Bez jakéhokoliv zaváhání nasměrujete veškerou svou nerozdělenou pozornost a úsilí k vzniklému stavu pohotovosti. Pokusíte se oheň uhasit, zachránit co nejvíce hodnotných věcí z domu, zachránit sebe, vaši rodinu a jiné lidi v nebezpečí. Vaše mysl bude naprosto zaneprázdněna operacemi stavu pohotovosti.

Je poměrně snadné si představit, že za těchto podmínek bude pro vás zcela nemožné nasměrovat svou mysl k bystrosti či kreativní činnosti jako třeba psaní knížky, řešení složitého problému či programování vašeho počítače, když váš dům je v plamenech a vy i vaše rodina v ohrožení. Představte si vašeho šéfa, kterak vám volá uprostřed požáru a svěřuje se s novými nápady pro vás, na nichž můžete pracovat. Jednoduše useknete veškerou konverzaci a budete se věnovat okamžitě vzniklé pohotovosti.

Nyní se vraťme zpět k vašemu tělu. Pokud to stále není dostatečně jasné, vaše mysl je zaneprázdněna věnováním se „požárům“ v různých orgánech. Cítíte se otupěle a brzy se unavíte. Máte potíže se soustředit. Pokud má vaše tělo „krizi v procesu hojení“ (jednoduše řečeno se cítíte špatně), tou poslední činností na níž se cítíte je myšlení. Jednoduše nejste schopni přemýšlet! Jakýkoliv požadavek na těžší přemýšlení je jako telefonát od vašeho šéfa během požáru: vaše vyšší mysl jednoduše usekne veškeré konverzace.

Podobné výsledky mohou být pozorovány po vydatných jídlech, když své tělo přeplníte jídlem. Podle lékařské vědy by vám jídlo mělo dodat energii. Avšak namísto energie, se dostaví únava a někdy se dokonce cítíte opět špatně. Vaše mysl je taktéž pomalejší a unavena. Jakákoliv žádost ke složitějšímu přemýšlení je vrácena jako pocit ospalosti a potřeby si odpočinout.

V dalším extrému, lidé kteří míří k nejvyšším možným aktivitám a rozvoji své mysli (až k bodu naprostého osvícení a sjednocení s Vesmírem) musí mít velmi čistá fyzická těla. Mistři Jógy v Himalájích sotva něco pojmí.

Čistota fyzického těla uvolňuje obrovský potenciál mysli. Pokud se takovýto potenciál dobře nasměruje, může být využit k získání mnohých přirozených schopností, které mohou být považovány za zázračné či nadpřirozené normálními lidmi.

Stvoření hmoty pouhou myšlenkou, létání kolem galaxie a Vesmíru ve vašich různých astrálních tělech, být vědomě přítomen na několika místech zároveň, naučení se čehokoliv kompletně v okamžiku v naprosté tichosti, porozumění všem jazykům přímou telepatí, to je jen pár základních příkladů co vše je možné. Neexistují žádné limity v našem spirituálním vývoji. Je to pouze otázka času a naší svobodné vůle.

Nicméně, když jsou naše fyzická těla otrávena, váš „dům“ je v plamenech. Většina potenciálu vaší mysli jednoduše není jednoduše dostupná a jsme přinuceni se duchovně pouze plazit.

Opakovaně, čas od času, nám naše vyšší mysl dává šanci nebo vodítko, jak zlepšit svou situaci. Čistě pro případ, že bychom byli přepraveni se učit. Fakt, že si čtete tuto knihu je jen jedním příkladem. (Smutným faktem je, že většina lidí neposlouchá a nechce se učit. Všechno a všechny kritizují a zpochybňují ale nikdy ne svou nevědomost. Nevidí, že se mají hodně moc co učit.)

Všimněte si, že se vlastně jedná o vaší mysl, která činí rozhodnutí zahájit očistu vašeho těla a zrovna tak sebe samé. Dělá tak vlastně hlavně *pro sebe*. Vy to děláte pro sebe. V průběhu očištného procesu vašeho těla se budete cítit skvěle. Shledáte, že vaše mysl je jasná a bystrá a vaše inteligence se jednoznačně zvýšila. Jakákoliv kreativní činnost či studium bude mnohem snazší. Údržbou čistoty vašeho těla, budete si schopni přivlastnit nové úrovně porozumění, získat nové schopnosti a znalosti s velmi malým úsilím. Uvidíte svůj život a jeho smysl ve zcela nové perspektivě.

Můžete značně pomáhat očistě těla, zkoušením povzbudit určité stavy vědomí a vyhýbat se zase stavům jiným. Očištění vaší mysli (myšlenek) může být zrovna tak důležité jako vašeho fyzického těla, poněvadž je to vaše mysl všech úrovní, která skutečně kontroluje *všechny* funkce vašeho těla. Opět, toto téma je poměrně rozsáhlé, takže vám zde poskytnu pouze základní informace a radu.

**Nechte váš strach plavat.** Na tomto světě není nic čeho by stálo za to se bát, nebo oč by stálo za to mít strach. Toto jednoduše není moje víra. To *vím*. Bát se je to nejhorší co můžete své mysli udělat. Všechno logické myšlení, a to nezmiňuji spojení s vaší vyšší myslí, je zcela zablokováno. Lidé si toho jsou vědomi a někteří využívají technik strachu k vlastnímu prospěchu na úkor druhých. Stačí se rozhlédnout okolo. Na poli medicíny se vesele prosperuje z propagace hrůzy a strachu z nemocí. Pokud uspějí, bojí se nemocí, i když žádnou nemáte a tento stav nahrazuje pocit duševní pohody (pocit zdraví)! Namísto aby jste si užívali svého dobrého zdraví a byli šťastní, máte starosti! Strach blokuje vaše myšlení a v takovém případě jste snázeji kontrolovatelní ostatními, kteří to vědí a chtějí toho využít ku svému prospěchu. Technika strachu je hojně používána vládními a náboženskými vůdci jakožto nástroj ke kontrole lidí. Propustěte strach. Blokuje vaší mysl. Nikdy nepoužívejte techniku strachu ke kontrole dětí. Raději použijte vysvětlení, příklady a odůvodnění.

**Vypustěte pocity zlosti, nenávisti a úzkosti.** Taktéž blokují vaší mysl na všech úrovních, zabraňující přirozenému stavu pocitu zdraví a duchovnímu rozvoji.

**Odpustěte všem a všemu.** Nenávist a odpor či nelibost taktéž překáží vaší mysli. Živením nenávisti a odporu nemůžete získat nic víc než totéž od ostatních. Na druhou stranu, odpuštění a tolerance vám mohou poskytnout klíč k získání respektu a lásky.

**Nepřemýšlejte o škození někomu či něčemu.** Smýšlejte o ostatních tak jak by jste sami chtěli, aby ostatní smýšleli o vás.

**Nechte lidi dělat jejich chyby.** V mnohých případech je to jejich nejlepší lekce. *Pomozte jim jen pokud vás sami o pomoc požádají.* Všimněte si, že to stejně funguje u dětí. Učí se rychleji. Někdy je jen třeba předvídat přílišné nebezpečí. Lidé dělají chyby protože nerozumí a/nebo nechtějí poslouchat. Všimněte si, že dokážete snázeji vidět

chyby ostatních než ty své. Pochybujeme o každém a o všem, ale ne o naší nevědomosti. Já jsem také takový byl.

**Vypust'te závist a žárlivost** z vaší mysli. Jsou naprosto k ničemu a velmi vážně ochromují vaší intelektuální kapacitu. Místo toho zkuste bezvýhradnou (bezpodmínečnou) lásku. Nerozkřikujte se o lásce. Prostě nahrad'te všechny tyto odporné negativní pocity *ve vaší mysli*, pro sebe.

**Nauč'te se poslouchat vaší vlastní vyšší mysli** – *naslouchejte tichu mezi myšlenkami*. Tam jsou v jakémkoliv okamžiku nejlepší informace a rady, vám exkluzivně šité na míru. Všichni nadaní lidé bez výjimky vstupují do takového stavu přirozeně. Všechny jejich nápady pramení právě tam.

Žádná slova nedokáží nijak popsat spojení s vaší vlastní vyšší mysli. V porovnání s řečí (jazykem) vaší vyšší mysli, je náš mluvený a psaný jazyk vlastně docela primitivní forma komunikace.

Například, vyšší mysl může přenést (doručit) knihu, hudební symfonii nebo vědecký objev, s každým nepatrným detailem jen v „mžiku“ trvajícím pouze vteřinu či dvě. Může to trvat mnoho dní nebo dokonce let „vědomím“ rekonstruovat a přeložit takovýto vzkaz do podoby textu, hudby či matematického vzorce tak, aby tomu ostatní porozuměli. Mnoho lidí zažilo stav euforické radosti pouhým vzpomenutím si na nějaký příklad spojení s jejich vlastní mysli vyšší úrovně.

Vaše vyšší mysl nedokáže pouze sdělit celou knihu či vědu. Výše uvedené je jen jeden příklad. Ve skutečnosti může pomoci komukoliv z nás se všemi aspekty našeho života, které si jen dokážete představit. Jen se musíme naučit poslouchat.

Aktivní praktikování naslouchání vaší vyšší mysli a rozvíjení lepšího napojení se na ní je tím, co mnozí moudří lidé nazývají „meditace“.

Existuje mnoho meditačních technik nám předaných od moudrých předků. A opět není dostatek prostoru abych se zde jimi zabýval, byť jen stručně. Pravděpodobně to nejlepší co mohu udělat je, že shrnu některé z mých osobních zkušeností.

Podle mého názoru, jediný nejdůležitější bod, společný všem nejlepším meditačním technikám, je učitel nebo mistr, který je schopný *vám* ukázat přístupovou cestu do *vaší vlastní vyšší mysli*. Žádná slova nedokáží toto spojení popsat. V podstatě *vám vaše vlastní cesta musí být ukázána*, takže na ní můžete *sami* kráčet v před a činit prokroky každým dnem.

Já měl dva meditační učitele: Maharishi Mahesh Yogi, vůdce hnutí Nadpřirozené Meditace (Transcendental Meditation – TM), kterého jsem nikdy nepotkal a Mistr Ching Hai.

TM lidé vám nauč'tují asi 1000 dolarů za základní techniky a několik tisíc dolarů, pokud budete chtít naučit více pokročilé techniky. Podle mého názoru, získání znalostí, pro ty kdož jsou připraveni se učit, by mělo být zásadně bez poplatků. Nicméně musím uznat, že jsem dosáhl významného stupně úspěchu, použitím základních TM technik.

Mistr Ching Hai, narozdíl od předešlého, vás naučí Quan Yin metodu, známou po tisíce let jakožto nejlepší meditační technika, zcela zdarma. Její organizace dokonce ani

nepřijímá dary. Jediný způsob jak pomoci jejich aktivitám finančně jest koupí knih, uměleckých kousků, módního oblečení a dalších věcí které vyrábí. Mistr Ching Hai má jediný požadavek než vás naučí Quan Yin metodu a sice, že se zavázete stát se vegetariánem na celý život a že budete meditovat 2 a půl hodiny denně. (Knihy od Ching Hai jsou v seznamu v referencích).

Po meditování po nějaký čas jsem zaznamenal, že můj život se stal mnohem snažším. Většina problémů, včetně stresu, byla zcela eliminována. Zjistil jsem, že *nic* není doopravdy tak složité k pochopení, jediné co potřebujete je se naučit poslouchat vaší vyšší mysl.

Taktéž jsem zjistil, že rozvoj naší moudrosti je vlastně smysl naší existence. Život je pouze lekce. Pokud se neučíme, stává se těžší, dokud se učit nezačneme.

# SKUTEČNÉ UZDRAVENÍ – PRAKTICKÉ RADY

## Detoxikace

Budeme zde probírat pouze přirozené metody detoxikace. Když říkám přirozené, myslím tím metody asistování a/nebo rozšíření přirozeným mechanismům, které již vaše tělo používá na každodenním pořádku.

Pojďme se zamyslet nad některými z orgánů, které jsou zodpovědné za vyloučení toxického odpadu z našeho těla a jak můžeme danému procesu být nápomocni.

**Plíce.** Veškerá naše krev jde skrz cévní síť v plicích kde je okysličena. Tento proces poskytuje kyslík, potřebný k vytažení energie z našeho jídla. Tímto kyslíkem je naše tělo schopno okysličování (spalování) jídla a zrovna tak toxinů. Vylučování je docíleno vydechováním oxidu uhličitého spolu s dalšími (někdy docela aromatickými) plyny. Jak můžeme asistovat? Určitě velké množství čistého svěžího vzduchu způsobí veliký rozdíl. Zdokonalení dýchacích technik taktéž může pomoci. Podle učení jógy by naše dýchání mělo být celkem pomalé a obsahovat 4 výrazné fáze: pomalý nádech, chvíli čekat, pomalý výdech a další čekání. Pro některé lidi je tento proces zcela přirozený, že tomu nevěnují vůbec pozornost. Nicméně je zcela možné získat si špatný návyky, kde by právě ono cvičení dýchání mohlo hodně pomoci. Pro instrukce ohledně dýchacích technik, si vyhledejte knížky „Kyslíkový průlom“ (The oxygen breakthrough) nebo „Kyslíkové terapie“ (Oxygen therapies), které opět najdete v seznamu referencí. Nebo si přečtete knížku o Józe.

**Kůže.** Kůže je nejrozsáhlejší orgán našeho těla. Máme tendenci zcela podceňovat její funkci v procesu metabolismu (látkové výměny) a konkrétně v jeho vylučovací kapacitě. Když se potíme, žlázy v naší pokožce vylučují toxické odpadní látky, který většinou nevoní příliš příjemně. Měli bychom očistit naši pokožku od daného odpadu, neboť může kůži ucpat, snížit tak její kapacitu vylučování vícero toxinů. Ačkoliv, měli bychom být velmi opatrní jaké čistící přípravky (rozpouštědla!) používáme, neboť kůže má taktéž schopnost vstřebávat látky do našeho těla. Techniky k urychlení vylučování kůží (pocení) jsou například sauna a mírné cvičení. Jejich role v akceleraci procesu jsou popsány v samostatných částech dále v této knížce.

**Střeva.** Co do váhy, většina pevného odpadu opouští naše tělo právě skrz střeva. Takže nějaká zlepšení, v podílu detoxikace, by měla začít zde. Pročištění tlustého střeva (Colon) a nebo i jednoduchý klystýr může vašemu tělu odlehčit od několika kilogramů toxického odpadu, který by vůbec neměl být vaší součástí. Pro více detailů si můžete přečíst o klystýru dále v této knížce.

**Močová soustava.** Většina tekutého nebo ve vodě rozpustného odpadu opouští naše tělo skrz močovou soustavu. Jak zde můžeme pomoci? Hodně pít – pití 2-5 litrů čisté vody každý den bude mít značný vliv na výměnný proces tekutin v našem těle, umožňující zlepšení splachování nechtěného odpadu. Koneckonců, naše tělo je z 75% voda a náš mozek dokonce z 90% voda. Čistá voda (na rozdíl od vody znečištěné chlorem, fluoridovými pesticidy a dalšími nečistotami) je potřeba při procesu kvalitní výměny tekutin.

## Urychlení procesu detoxikace

Přirozený detoxikační proces prováděný naším tělem může být významnou měrou zrychlen naší vědomou pomocí, čímž poskytneme základy k velmi efektivnímu uzdravení a hojení našeho těla.

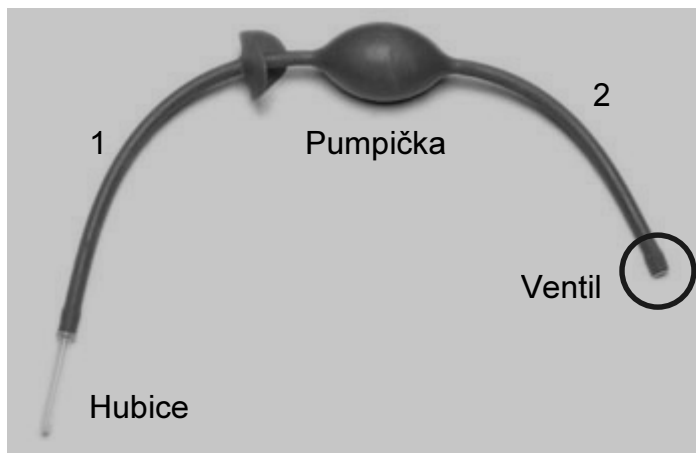
Mějte na vědomí, že spoustu toxických látek se ve vašem těle hromadilo po celý váš život a může tedy taky zabrat značné množství času budeme-li chtít naše tělo vyčistit. Nicméně, pokud aktivně napomáháte svému tělu při celém detoxikačním procesu používajíc technik, které jsou popsány v této kapitole, měli by jste zaznamenat významné zlepšení téměř okamžitě.

Některé z nejefektivnějších přirozených detoxikačních technik jsou popsány dále. Prosím čtěte si následující informace pozorně se zvýšenou opatrností, aby jste si byli zcela jistí, že všemu naprosto rozumíte bez jakýchkoliv pochybností. Vaše *plné porozumění* je potřeba pro vaši vlastní bezpečnost a pohodlí.

### 1. Čištění střev.

Jak již bylo zmíněno, jak pročištění tlustého střeva tak i jednoduchý klystýr může ulevit vašemu tělu od několika kilogramů odpadu téměř okamžitě. Níže popisuji jednoduchou metodu k provedení přirozeného klystýru.

1. Připravte si náčiní potřebné k provedení klystýru. Nejlepší dostupné nástroje jsou typy používané v nemocnicích, mající velkokapacitní spádovou nádrž (2-3 litry), ohebnou hadičku s hubicí, jenž se vsune do análního otvoru. Konzultujte s nějakou ochotnou zdravotní sestrou pokud jste na pochybách. Jiné vybavení (stříkačka na klystýr, viz obrázek) má jednoduchou ruční pumpu, která se používá k napumpování vody z jakékoliv nádoby do ohebné hadice s hubicí na konci.



Obrázek1: Stříkačka na klystýr (Higginsova stříkačka). Ventil není potřebný (akorát způsobuje, že se hůř čistí a suší). Místo ventilu můžete, před tím než zmáčknete pumpičku, jednoduše svými prsty stisknout sekci 2 na ohebné hadici.

2. Připravte si přibližně 5 až 6 litrů vody. Použijte vlažnou vodu (tělní teplotu), nejlépe čistou nebo filtrovanou. Vyhněte se nespecifikovaným chemikáliím, chloru, saponátům nebo mýdlu atd. Voda musí být čistá. Pokud je to možné, přidejte pár kapek (3 až 5) tří procentního peroxidu vodíku na každý litr vody (nebo můžete ve stejném poměru použít 30% peroxid vodíku, čili 1 kapka na každé 2 litry vody). Buďte velmi opatrní, aby jste množství nepřekročili a koncentrace ve vodě nebyla vyšší. Podobná koncentrace peroxidu vodíku se vyskytuje přírodním procesem v dešťové vodě vysoko v horách a nebo taktéž v některých pramenech (Lurdy ve Francii). Peroxid vodíku se uvnitř vašich střev rozpadne na čistou vodu a čistý kyslík. Toto množství extra kyslíku je pak použito k přímé oxidaci toxických látek a slouží jako bezpečná desinfekce. Část volného kyslíku vstoupí do krevního oběhu přímo ve střevech, kde významnou měrou napomáhá obklopujícím buňkám s vylučováním toxinů. **Nikdy nepoužívejte chemické prostředky, mýdlo nebo různé čistící prostředky s vodou určenou na pročištění střev.** Důvod je prostý: cokoliv vpustíte dovnitř bude okamžitě vstřebáno do vašeho krevního oběhu. Například, pokud si uděláte klystýr vínem, *okamžitě* budete zcela opilý. Přidávání výše uvedeného (mýdlo a jiná chemie) do vašich střev učiní celý proces naprosto zbytečným a marným co do detoxikace: právě by jste přidali extra toxické látky!
3. Vsuňte hubici do svého řitního otvoru a nechte vodu proudit dovnitř (nebo jí vpumpujte). Zkuste vpustit tolik vody kolik je možné, bez sebemenšího způsobení pocitu nepohodlí nebo bolesti. Pokud cítíte bolest, okamžitě zastavte další přítok vody.
4. Pokuste se udržet vodu uvnitř vašich střev alespoň po dobu několika vteřin. Zcela nejlepší by bylo, kdyby jste mohli udělat několik kroků, poskočit si a možná pár dřepů zatímco stále držíte vodu uvnitř ve střevech. Ale rozhodně se nepřemáhejte. Dělejte cokoliv co vám přijde snadné.
5. Sedněte si na záchod a nechte vyjít vodu ven, **pomalů**. Nepokoušejte se o urychlení proudu čehokoliv, co z vás půjde ven, přílišným tlačení. Můžete si tak způsobit zbytečné nepohodlí. Nepospíchejte. Nechte tělo, nechť si vezme svůj čas jaký potřebuje k provedení pročištění. Ve vylučování odpadu a jeho přepravě ve střevech můžete být nápomocni jemným masírováním vašeho břicha za pomoci vašich rukou. Čekajte, dokud se veškerá aktivita ve střevech nezastaví a vy nebudete více cítit potřebu sedět na záchodě. Samozřejmě se utřete papírem ☺
6. Opakujte body 3 – 5 dvakrát nebo třikrát, dokud z vašich střev neteče čistá voda. Gratuluji! Právě jste odlehčili svému tělu od extra zátěže: pár kilogramů toxického odpadu. Měli by jste shledat, že jste využili většinu vody.

Výše uvedený postup by měl zabrat přibližně hodinu času.

## 2. Půst

Půst je extrémní forma diety, ve které nejíte vůbec nic a pijete **pouze čistou vodu**. Samozřejmě, půst se dá držet pouze po omezenou dobu. Nejeefektivnější programy jsou v rozsahu mezi 1 do 6 týdnů.

Půst značně urychluje očistu a hojivé procesy vašeho těla, a sice hlavně proto, že jednoduše do těla nevpravujeme další zátěž, tedy osvobozujeme a sjednocujeme všechny zdroje našeho těla výhradně k účelu očištění a hojení. Mějte na paměti, že když si vezmeme docela malé množství jídla, musíme použít významné množství zdrojů našeho těla k jeho zpracování a vyloučení.

Nikdy se nepokoušejte o půst bez porozumění a plným seznámením se s metodou zrovna tak jako s varováními, které jsou popsány dále.

Povšimněte si z historie, že každá starověká civilizace v minulosti držela tradici půstu, minimálně dvakrát do roka. Naši moudří předkové před mnoha tisíci let věděli velmi dobře o nebezpečí otrávení těla a zahrnuli tuto jednoduchou očištnou techniku do svého způsobu života. Každé známé náboženství vycházelo z učení osvícených lidí, kteří se pokusili ukázat druhým jak žít. Samozřejmě, půst byl v jejich učení zahrnut taky. Žel, postupem času se dodržování půstu stávalo méně a méně přísným, postupně ztrácející svou původní efektivnost a účel.

### *Procedury k bezpečnému půstu.*

#### ***Před půstem***

Připravte si zdroj **čisté vody**. Slovo čistá znamená přesně to – čistá. Nezapomeňte, že voda z kohoutku, čili z vodních rozvodů, běžně obsahuje chlor, fluorid, těžké kovy z potrubí, herbicidy (přípravky proti plevlům), pesticidy (obecně přípravky na hubení), rozpouštědla atd. a zcela nejlepší by bylo, vůbec tuto vodu používat k pití. Nejlepší by byla pramenitá voda z bezpečného zdroje. Pokud není k dispozici voda z pramene, nahromadte dostatek vody dešťové, nejlépe na venkově, kde je ovzduší poměrně čisté. Eventuálně může být použita dobře filtrovaná voda (podívejte se na bližší informace o filtrování vody na straně 36).

#### ***2 dny před půstem***

Jezte pouze lehké jídlo, většinou ovoce. Žádné maso, žádné ryby, žádná vejce. Ani alkohol. Pijte alespoň 2 litry vody. Jezte pouze snídani a oběd. Večeři vynechte. Vegetariáni mohou přeskočit tuto přípravu a jít rovnou k další fázi.

#### ***1 den před půstem***

Opět jen lehké jídlo, zejména ovoce. Opět žádné maso, žádné ryby, vejce ani alkohol. Vypijte alespoň 2 litry vody. Dejte si pouze snídani a oběd a večeři opět vynechte.

Večer si udělejte klystýr (viz popsáný postup v této knížce). Toto je nejdůležitější krok. **Nikdy se nepokoušejte o půst bez předcházejícího klystýru.** Důvod je opět prostý. Před půstem vaše tělo očekávalo novou dávku jídla ke trávení a vstřebání. Když jsou vaše střeva plná a vy přestanete jíst, část ze zbytků (odpadu) jídla je vstřebána zpět do



krvního oběhu. Toto může způsobit extra otrávení, neb tělo vstřebává toxický odpad, který byl připraven k vyloučení.

Klystýrem se vyčistí střeva, a tělo, se zjištěním že není nic ke vstřebávání, vstupuje do stavu sebe-čištění.

Po klystýru si jděte brzy lehnout. Vaše tělo je již ve stavu sebe-čištění a bude pokračovat v očistě když budete spát.

### ***První den půstu***

Váš psycho-fyzický (mind-body) systém pracoval po celou noc, připravující nejakutnější usazeniny a uloženy k následné likvidaci. Vaše střeva by měla být plná i přes fakt, že jste je před pár hodinami zcela vyčistili a i přes fakt, že jste od té doby ani nic nepojedli. Jděte na záchod a nechte střeva ať se sami vyprázdni. Máte-li s tím potíže, proveďte rychlý „jednorázový“ klystýr.

Jděte do práce tak jak ste zvyklí. Nic nejezte. Pijte tolik vody kolik chcete. Nikdy nepouštějte láhev s vodou z dohledu. Měli by jste si nosit vodu všude s sebou.

Můžete jít do sauny a strávit v ní 3 sezení po 10 až 15 minutách, a po každém sezení si utřete pot do ručníku. Nechoďte do lázní, pokud si nejste jistí, že místní voda je čištěná ozónem bez chloru a fluoridu.

Večer proveďte další klystýr.

### ***2. až 6. den půstu***

Žádné jídlo. Pouze vodu. Měli by jste se cítit docela skvěle. Vaše tělo se v průběhu předchozích dní zrovna zbavilo obrovského množství nashromádaného usazeného a velice urgentního odpadu. Vaše přirozené instinkty a hojivé procesy byly právě probuzeny.

Pokud se cítíte opravdu nepohodlně ohledně nedostatku jídla, můžete si přidat čajovou lžičku přírodního medu do vaší vody a sice dvakrát až třikrát denně. Nepřidávejte med do horké vody. Nejvhodnější je vlažná voda.

Jděte si do sauny pokud se na ní cítíte. Neprovádějte klystýr každý den, pouze když cítíte, že vaše střeva se zaplnila a je třeba vaší asistence. *Taktéž proveďte klystýr, když se necítíte dobře.* Vaše tělo vám totiž říká, že má pro vás připraveno extra toxické látky k vyloučení a část z nich byla vstřebána zpět, což způsobuje onen pocit nevolnosti. Naslouchejte svému tělu a důvěřujte svým instinktům.

Jděte do práce jako obvykle. Pokud jste fyzicky aktivní jedinec – jděte si zaběhat, zahrát squash nebo tenis jak jste zvyklí, ale sledujte co vám tělo říká. Možná budete muset přizbůsobit intenzitu vašeho cvičení.

Všimněte si jak jasná vaše mysl je a jak snadné je pro vás řešit problém. Využijte toho. Studujte a čtěte si knihy o nichž jste si mysleli, že jsou na vás příliš náročné. Věnujte se kreativním činnostem. Všimněte si kolik nápadů vám přichází na mysl.

## ***Sedmý den půstu***

Dle mé zkušenosti, jde o nejnáročnější den. Někteří lidé mohou mít podobné zkušenosti již 4. nebo 5. den půstování. Vaše tělo vstupuje do vyšší úrovně očišťování. Vše, čeho bylo lehké se zbavit je již pryč. Nyní je řada, a tělo se připravuje, na vyloučení toxických nánosů, které jsou mnohem náročnější na zpracování a obvykle jsou také mnohem toxičtější.

Vaší nejlepší strategií bude provést klystýr ráno (nebo večer dne předcházejícího) a navýšit množství přijímané vody v průběhu dne. Podle toho jak se cítíte bude možná třeba provést ještě jeden klystýr i večer. Nyní již nejde jen o množství odpadu ve vašich střevech. Odpad, vyskytující se nyní ve vašich střevech je extrémně toxický a vy jej chcete spláchnout, tudíž zminimalizovat šanci druhotného zpětného vstřebání. Snažte se používat čistou vodu k přípravě roztoku na klystýr.

## ***8. až 14. den půstu***

Žádné jídlo. Pouze vodu. Měli by jste se cítit zcela skvěle. Vaše tělo se v předcházejících dnech právě zbavilo dalšího značného množství nejméně toxického odpadu. Vaše přirozené instinkty a hojivé procesy jsou stále silnější.

Jděte do práce jako obvykle.

Cítíte-li se opravdu nepohodlně ohledně nedostatku jídla, můžete si opět přidat čajovou lžičku přírodního medu do vaší vody dvakrát až třikrát denně. Všimněte si, jak **málo** stačí k navrácení pocitu naprostého pohodlí vašeho těla a mysli.

Využijte zvýšenou efektivitu vaší mysli a dělejte nějakou kreativní práci. Není vůbec zvláštní napsat článek či dokonce knížku pouze v několika málo dnech.

## ***Přerušování půstu***

Jedná se o další kritický bod celého půstu. Můžete zcela zmařit většinu svých dosažených výsledků, pokud vystavíte své tělo šoku jídlem. Vaše pod-vědomá mysl by vám už nemusela při příštím půstu věřit. Aniž by jste si to uvědomili, mohli by jste mysl naučit, aby očekávala šok jídlem místo aby pracovala spontánně a očistila sama sebe s maximální efektivností.

Vaše tělo je nyní čisté. Vaše mysl se rozvinula do mnoha směrů. Zacházejte s obouma s pozorností a péčí.

## ***První den po půstu***

Začněte jíst malé množství tekutého jídla. Snažte se zacházet se svým tělem jako s nově narozeným dítětem.

Dobry začátek je *jedna* lžice přírodního jogurtu (bez příchutí!!!). Zahrňte i čerstvé ovoce, ale žvýkejte jej velmi intenzivně. Jezte velmi malé dávky (dětské až miminkovské), ale dělejte tak poměrně často – každou hodinu nebo dvě například. Vymačkání čerstvého ovocného džusu a nektaru vám poskytne skvělé jídlo. Pokračujte v pití 2 – 3 litrů vody. Můžete si do vody (vlažné) přidat med pokud budete chtít.

Určité zkušenosti zažité prvního dne mohou být docela nezapomenutelné. Po půstování jste velice citliví a vaše instinkty jsou velmi jasné. Nejen že shledáte jídlo, že chutná jinak. K vašemu překvapení můžete zjistit, že nějaké obyčejné běžné jídlo jako třeba chléb, vám přijde více toxický než jiné jídlo (jako třeba přírodní jogurt), zejména pokud jej vezmete jako první jídlo po půstu. Zážitek po spolknutí prvního sousta takového jídla může být srovnatelný se zážitkem po vypití alkoholického nápoje. Hlavní rozdíl však je, že takovýto zážitek trvá jen pár vteřin.

Nejezte nic večer. Pijte vodu, s medem chcete-li.

### ***Druhý den po půstu***

Jezte **málo**, hlavně v tekuté formě. Vařené ovesné vločky, krupice a jiné cereálie, nebo přírodní jogurt jsou v pořádku. Jezte ovoce několikrát denně. Pijte alespoň dva až tři litry čisté vody. Nejezte maso, ryby či vejce.

### ***Po půstu – udržování čistého těla***

Postupně by jste měli zahájit „normální“ stravování, na němž můžete pokračovat po neurčité době.

Mějte na vědomí, že většina vašeho úsilí bude ztracena, vrátíte-li se ke svým starým návykům. K udržení těla ve zdravém a čistém stavu by jste se měli starat, aby jste jej znovu neotrávili. Je silně doporučeno, aby jste jedli hodně čerstvého ovoce a zeleniny, **vyhýbejte** se masu, rybám, vejším a jakémukoliv jídlu obsahujícím výtažky, barviva a ochucovadla. Pro více detailů se podívejte do části o stravování, které je dále v této knížce (Str. 35).

Je velmi důležité, aby jste pokračovali v pití dvou až tří litrů čisté vody denně. Vzpomeňte si, že naše tělo je složené ze 75% z vody a všichni vědci se shodnou, že proces stárnutí je ekvivalentní zpomalení dehydratace buněk v našem těle.

### **3. Kyslíkové terapie**

Tyto terapie používají kyslík v různých formách (ozón například) aby napomáhal tělu v procesech hojení. Jejich nesporná účinnost vychází z faktu, že kyslík je klíčová složka používaná naším tělem při detoxikačním procesu. Poměr detoxikace může být značně navýšen, pokud tělo má nadbytek tělu dostupného kyslíku. Vybrané bezpečné a velmi účinné techniky kyslíkových terapií jsou uvedeny níže. Všimněte si, že dýchání čistého kyslíku **NENÍ** uvedeno jako efektivní terapie. Neb nejúčinnější není množství kyslíku. Nejefektivnější léčivé používané techniky jsou *přesná množství* aktivního atomického kyslíku, v koncentraci, která se vyskytuje přirozeně ve vodních pramenech a ve vzduchu na horách.

**Klystýr.** Byl již popsán podrobněji zvláště v předchozí části této knížky. Přidáním přesného množství peroxidu vodíku do *čisté vody*, kterou používáte na klystýr, se vpraví malé množství kyslíku přímo do vylučovacích orgánů, kterým napomáhá k lepší práci. Nikdy nepřekročte množství jedné kapky 30% peroxidu na dva litry vody určené na klystýr. Vaše bezpečnost a pohodlí jsou nejdůležitější. Pokud máte pochybnosti, použijte mnohem menší množství. Nepoužívejte v lékárnách prodávaný peroxid vodíku, určený pouze na externí použití (jako desinfekce na povrchové poranění). Takovýto H<sub>2</sub>O<sub>2</sub>

obsahuje takzvané “stabilizátory”, které mohou být toxické. Používejte pouze “analytický” nebo “potravinářský”  $H_2O_2$ .

**Koupel.** Kůže je nejrozsáhlejší orgán našeho těla. Namočení se v rozředěném  $H_2O_2$  je velmi přínosné pro vaše tělo. Přesné množství čistého atomického kyslíku je doručeno současně všude po celém vašem těle, velice posilující detoxikační proces. Můžete jet do Francie, do Lurdských minerálních pramenů a dopřát si koupel tam, nebo si jednoduše můžete připravit koupel doma – přidáním 20 až 50 mililitrů 30% peroxidu vodíku do celého množství vody (100 litrů). Bylo by nejlepší, kdyby jste použili filtrovanou a nebo dešťovou vodu, aby neobsahovala žádný chlor a jiné chemikálie. Máte-li bazén, můžete nahradit čistící systém pomocí chloru systémem ozónovým. Ozónový (nebo taky UV) systém čištění vody je odpozorován z příkladu přírody. Ozón, přirozeně vznikající z kyslíku za pomoci UV záření v atmosféře, reaguje s vlhkostí v mracích, kde tak vzniká čistá a zdravá voda. Když budete mít ve svém bazénu ozónový systém čištění, můžete si ve vodě plavat a zároveň jí klidně i pít.

**Ústní podání.** Bylo demonstrováno (viz. Kyslíkové Terapie od Ed McCabe, uvedeno v referencích), že přijímání rozředěného peroxidu vodíku ústně taktéž prospívá našemu zdraví. Nejdiskutovatelnějším problémem je koncentrace. Podle mého názoru, neměli bychom o moc překročit koncentraci, která se vyskytuje přirozeně v dešťové vodě vysoko v horách, nebo ve vodě v minerálních pramenech. Další překážkou je chuť. Chuť peroxidu vodíku je extrémně nepříjemná a jsme na ní docela citliví. Takže pokud vám pití roztoku nepříjde nepříjemné, je koncentrace velmi pravděpodobně bezbezpečná. Opět, nepoužívejte  $H_2O_2$ , zakoupený v lékárně, jenž je pro zevní použití pouze, neboť obsahuje takzvané “stabilizátory”, které mohou být toxické. Použijte pouze “analytický” nebo “potravinářský”  $H_2O_2$ .

**Ozónová léčba.** Ozón ( $O_3$ ) je velmi aktivní forma kyslíku. Existuje přirozeně v atmosféře – je tvořen z molekulárního kyslíku ( $O_2$ ) UV zářením ze Slunce. Ozón je základní složka čerstvého vzduchu. Ozón je nestabilní: rozkládá se na kyslík pouze po několika minutách už při pokojové teplotě (25C), ale jeho zásoby jsou neustále doplňovány za neustálého UV záření ze Slunce. Vysoko v horách je ve vzduchu plno ozónu. A můžeme si ozón vytvořit i ve svém domově, opět napodobením přírodního způsobu: za použití Quartzovy lampy, která generuje UV paprsky. Jelikož je ozón tolik aktivní, neutralizuje (oxidací) velmi efektivně všechny zápachy. Dýchání vzduchu, s koncentrací ozónu podobné té vyskytující se v horách, je docela prospěšné. Buďte opatrní a nepřekročte přirozeně se vyskytující koncentraci ozónu ve vzduchu, který dýcháte. Vaše tělo vás upozorní pokud tak činíte: sucho v hrdle a/nebo nepříjemný pocit na plicích. Neignorujte to.

*Nikdy nedýchejte ozón vyrobený za pomoci vysokonapětového oblouku.* Takovýto ozón je z počátku velice horký a je natolik aktivní, že reaguje s dusíkem v plazmě oblouku a vytváří oxid dusíku, který je docela toxický. Vzduch v okolí vysokonapětového oblouku tedy neobsahuje pouze ozón, ale taktéž oxidy dusíku, které jsou nebezpečné.

„Studený“ ozón, generovaný v nízké pokojové teplotě Quartzovou UV lampou je bezpečný. Takovýto „studený“ ozón vzniká přirozenou cestou v atmosféře aktivitou Slunce a je základní složkou čerstvého vzduchu.

Pro více detailů si prostudujte knížku „Kyslíkové terapie“ (Oxygen therapies) od Ed McCabe, jenž je uvedena v referencích. Je založena na několika tisících vědeckých článků z lékařských časopisů.

#### 4. Cvičení

Mírné cvičení může značně urychlit přirozenou detoxikaci těla, zlepšením cirkulace krevních tekutin, zvýšením přísunu kyslíku do našeho těla, zrychlení části metabolismu a zvýšení části vylučování zvýšeným pocením. Toto je přesně, proč se lidé cítí skvěle po té co podstoupí nějaké cvičení. Pročistí si svá těla a všichni zaznamenají, že jejich mysl se okamžitě zostřuje.

Rád bych zde zdůraznil slovo **mírné**. Pokud intenzita cvičení je přehnaná, nejen že takovéto cvičení **není** přínosem, ale může být dokonce i škodlivé. Pokud například „ztrácíte dech“, vaše tělo vstoupilo do anaerobního (málo kyslíku) pohotovostního stavu a jde o přímé varování od vašeho těla, že by jste měli zpomalit.

Jedna metoda pro vás, na vyměření vhodné náročnosti fyzické aktivity, je pozorování vašeho pulsu. Pokud překračuje 90-100 tepů za minutu, měli by jste zpomalit. Další dobré vodítko může být: pokud necítíte nějaké nesnáze při pokračování ve cvičení (jogging, chůze, bruslení, tenis atd.) po delší dobu, pak tato náročnost je pro vás vhodná. Samozřejmě, s tréninkem se může zvyšovat i intenzita cvičení, ale není nutná. Po cvičení, vhodným tempem a intenzitou, by jste se neměli cítit unaveni. Na druhou stranu, by jste se měli cítit více nabiti energií a, což je ještě důležitější, mít čistější a jasnější mysl. Vzpomeňte si, že by nás mělo těšit cokoliv děláme.

Pro více podrobností, prostudujte si „Kyslíkový průlom“ (The oxygen breakthrough) od Hendler, opět zmíněno v referencích.

#### 5. Sauna

Sauna je starověké léčení, vyvinuté civilizacemi, žijícími v chladném klimatu. Právě díky chladnému počasí se jejich těla neměla tendenci příliš potit, takže tito osadníci studených klimatických podmínek vymysleli saunu, aby podpořili zlepšenou cirkulaci tělních tekutin, urychlili metabolismus a zrychlili pocení: skvělá přirozená očištná a detoxikační funkce těla.

Nejlepší je podstupovat saunu v krátkých, 10-15 minut, sezeních s 5-10 minutovými intervaly „zchlazování se“ a tento cyklus opakovat 3 až 4 krát. V průběhu „zchlazování se“ nepoužívejte bazén nebo sprchy s chlorovanou vodou. Ozónem ošetřená voda, čistá řeka, déšť, jezero, moře – takovéto zdroje vody bývají v pořádku. Vaše kůže byla pročištěna proudem potu a v takovémto čistém stavu snadno absorbuje chlor z vody do vašeho těla. Nedovolte, aby se pot vypařil, protože obsahuje toxické látky, které byly právě vaším tělem vyloučeny a určitě netoužíte, aby se znovu absorbovali kůží do těla.

#### 6. Odstranění zubních amalgámů

Zubní amalgámové výplně, ať už zlaté nebo stříbrné, obsahují **rtuť**, jeden z našemu tělu nejtoxičtějších kovů. Mít amalgámovou zubní výplň je jako mít nepřetržitý zdroj toxické rtuti, uvolňované pomalu ale jistě a stále. (Prosím podívejte se do referencí pro více důkazů a informací).

Odstranění a nahrazení amalgámových výplní okamžitě odstrňuje i zdroj zásob rtuti. Nicméně, proces mechanického odstraňování (vrtání) může dočasně zvýšit koncentraci rtuti ve vašem těle.

Když se rozhodnete k nahrazení amalgámů, ujistěte se, že jste již na detoxikačním programu a řekněte svému zubaři aby použil hodně odsávání během procesu odstraňování, čímž zredukuje koncentraci rtuťových výparů. Taktéž si uvědomte, že neutralizace a vyloučení rtuti, nahromaděvané ve vašem těle po mnoho let, může zabrat značně velké množství času.

## Některé podivné efekty detoxikace

Váš psycho-fyzický systém (mind-body) si pamatuje všechny křivdy a poškození, která jste mu učinili za celou dobu. Pokud některé hojení v minulosti neproběhlo perfektně, protože se vyskytly další pohotovostní události ve vašem těle (a mysli), některá z poškození zůstala neopravena.

Když očistíte své tělo a mysl, zdroje ve vašem těle se stávají dostupnými, umožňující opravy, které již měli být dávno vyřešeny.

Efekt uvedeného může být docela ohromující. Mnoho lidí v různých detoxikačních programech (kyslíkové terapie, půst) pozorují příznaky jejich dávných nemocí v rychlé návaznosti za sebou a navíc v opačném (zpětném) pořadí, v podstatě můžete očekávat, že si oživíte každou vážnější nemoc, již jste prodělali v minulosti. Ničeho se nelekejte. Jedná se o hojení. Vaše tělo pouze urovnává záležitosti, které už měly dávno být urovnány. Příznaky jsou obvykle velmi mírné a mají trvání od jedné do dvou hodin. Mnoho aktivních lidí ani tyto příznaky nezaznamená, neboť jsou opravdu jen mírné.

Rád bych vám dal alespoň jeden příklad z mé vlastní zkušenosti. Ve věku 7 let jsem dostal vážnou ušní infekci, která byla velice bolestivá, trvalo velmi dlouhou dobu, než se vyléčila a doktoři mi dali spoustu injekcí s antibiotiky. Ve věku 42 let, během půstu, jsem zakusil naprosto stejné příznaky oné infekce. Přesné v každém detailu. Byl jsem v úžasu, neboť dávná situace byla doslova zrekonstruována tak perfektně, že jsem si vybavil nejen své pocity z dětství, ale také chuť a pach antibiotik, které jsem tenkrát musel brát. Tato zkušenost trvala pouze pár hodin.

## Strava – minimalizování přijímání toxinů

Již jsme odhalili konečný důvod všech nemocí: otrava našeho těla za hranice kapacity schopnosti těla se samostatně očistit.

Téměř 100% takového otrávení pochází z našeho stravování. V podstatě se otravujeme sami jen proto, že se nezajímáme a nestaráme co jíme. S ohledem na výše uvedené, naše stravování vyžaduje základní úpravu.

Moudrost mnoha civilizací v minulosti byla vyjádřena v jejich stravování. Dvě klíčové položky ve stravování jsou společné pro všechny civilizace bez výjimky, od starověké Indie po moderní Gruzii:

1. ČISTÝ VZDUCH
2. ČISTÁ VODA (z pramene)

Zatím jsem neslyšel nikoho, kdo by měl jakékoliv připomínky k uvedenému. Nicméně, slovo kterému bychom měli věnovat zvláštní pozornost je slovo **čistý/á**.

Žel, kritéria pro čistotu se v dnešních dnech stala libovolnými. Převládající doktrína říká, že ve vodě existuje hranice znečištění, která je *příjemná a bezpečná* pro lidi ke konzumaci. Lékařské autority obecně přijímají a doporučují chemické ošetření vody, které zanechává chlor a jiné chemikálie ve vodě. Jiné jedy jsou přidávány (fluorid) ve jménu sterilizace a bezpečnosti dodávky vody, přes fakt, že jsou bez pochybností toxické a že se nahromadují v těle, kde způsobují chronické nemoci (artritida). Městská voda také obsahuje těžké kovy z trubek, pump atd., stopové množství z herbicidů, pesticidů a další chemikálie. Je velmi obtížné obdržet informace o stupních takovýchto složek v naší vodě od příslušných autorit. Raději by preferovaly kdybychom nevěděli a *věřili*, že je voda v pořádku.

Nepožívejte takovouto vodu. Nepoužívejte ji na čaj, polévku a ani na vaření. Používejte vodu z přírodních pramenů. Nebo alternativně, sami si filtrujte městskou vodu. Nepoužívejte chemické filtry. Mohou zpočátku fungovat, ale nakonec mohou zanechat ještě více chemikálií ve vodě, kterou budete pít. Nejlepší jsou mnohvrstvé papírové a aktivní karbonové (uhlíkové) filtry, kde finální fáze používá keramickou membránu na *reversní osmózu*. Proces reversní osmózy napodobuje funkci přírodních pramenů: voda běží pomalu přes kamenný (keramická složka) velice jemný filtr. Pro domácí užití je proces poměrně pomalý: přibližně půl litru za hodinu. K dispozici jsou však systémy, které skladují okolo 10 litrů pod nepatrným tlakem, k okamžitému použití.

Nezapomeňte, že většina nápojů, včetně ovocných džusů z koncentrátů, obsahují městskou vodu z rozvodu. Bylo by mnohem lepší, kdyby jste si šťávu z čerstvého ovoce namačkali sami, nebo si koupili zmrzlý koncentrát a rozpustili jste si jej sami v pramenité nebo filtrované vodě.

I kdyby jste se rozhodli nic nezměnit ve své stravě, ze sociálního, finančního nebo jiného důvodu, změňte alespoň kvalitu vody, kterou pijete. Pijte alespoň 2 až 3 litry čisté vody každý den.

Nejpozdější výzkumy naznačují, že to co je na vodě důležité není jen čistota vody, ale taktéž její molekulární struktura. Abych byl konkrétní, 20-ti molekulová kapalná krystalická struktura vody, prvně předpovězena laureátem Nobelovy ceny Linus Paulingem v jeho slavné knize *Vodíkové pouto (The Hydrogen Bond)*, se zdá být velice důležitá. Tyto struktury jsou tvořeny fenoménem známým jako „hydrofobická hydratace“ a způsobuje změny v povrchovém pnutí, kapacitě tepla a dalších vlastnostech vody. Kapalné krystaly vody se vyskytují přirozeně v některých vodních pramenech vysoko v horách a jsou taktéž tvořeny ve vodě uvnitř živých buněk. Vodní nečistoty prakticky vylučují jakékoliv stopy vodních tekutých krystalů. (Pro více detailů se podívejte na článek od Flanagans-e, který najdete v seznamu referencí.)

Určitě jste si všimli, že každá kultura či civilizace v minulosti měla pohádky a báje, vztahující se k „živé vodě“, která byla k nalezení pouze v nepřístupných místech vysoko v horách. Z pohledu dnešních vědeckých poznatků (Flanagans) je to docela možné, že takovéto pohádky byly založeny na skutečných zkušenostech.

Vyhledávejte čerstvý vzduch jak je to jen možné. I když žijete ve městě, kde jste nuceni dýchat znečištěný vzduch, vynaložte úsilí a vyražte na venkov, do lesa, nebo alespoň do parku pokud možno co nejčastěji. Stromy a jiné rostliny tam pro nás čistí vzduch.

Používejte ozón produkující lampu k čištění vzduchu ve vašem domově, pokud je vzduch venku horší než uvnitř. Můžete nechat lampu zapnutou po dobu své nepřítomnosti.

Ohledně dalších složek potravy, opět, nacházíme významnou shodu v moudrosti mnohých civilizací. Všichni se shodují, že bychom měli jíst ČISTÉ ČERSTVÉ JÍDLO. Například židovské slovo „košér“ v hebrejštině znamená „čistý“. (Zde ovšem opatrně: moderní definice „košér“ jídla by měla být opatrně prozkoumána, protože s největší pravděpodobností se přesný význam po staletích vytratil, podobně jako pústování v jiných kulturách.)

Opět, důraz je kladen na **čistotu**. Nejlepší jídlo z tohoto úhlu pohledu je čerstvá zelenina a čerstvé ovoce. Dokonce i když roste v poměrně znečištěném prostředí, ovoce nahromaduje jen velmi málo nečistot. Jsou tvořeny z jednoduchých anorganických sloučenin za pomoci fotosyntézy. Jejich obsahem je většinou voda.

Pokud nevěříte čistotě (příměsy, chemické ošetření atd.) jídla, které kupujete, pak si pěstujte své vlastní. Místo pěstování květin, pěstujte doma rajčata, okurky, jahody a jiné ovoce, nebo zeleninu dle své volby. Používejte metodu, dnes známou jako „hydroponie“, která je však známá po staletí a například byla použita k vytvoření známých „Vysutých Zahrad“ uprostřed suché země, které jsou považovány za jeden z divů světa. V této metodě není použita žádná půda a kořeny rostlin jsou smočeny v **optimálním** roztoku přírodních minerálních solí. Neděste se, pokud tyto soli nekoupíte jinak než v koncentrované formě, soli se rozpustí a napodobí přírodní koncentraci. Takto pěstované rostliny rostou 2 až 4 krát rychleji než podobné rostliny pěstované v půdě, protože pečujeme o dodávku pro rostliny optimálních živin. Automatické, jednoduché k používání, hydroponické systémy jsou dnes dostupné a nevyžadují více vaší pozornosti než by vyžadovalo akvário. (Podívejte se na příklad na knihu od Howarda M. Reshe, uvedenou v seznamu referencí.)

Nyní už víme, jaké jídlo je nejlepší. Nyní zůstává otázka, kterou si můžeme položit: Jaké jídlo je nebezpečné jíst a proč?

Již jsem vysvětlil destruktivní účinky rozpouštědel a jiných jedů vstupujících do našeho těla. Kdokoliv, kdo chápe důsledky otrávení, by neměl ignorovat tato varování.

Je vcelku jasné, že bychom se měli vyhýbat jídlu obsahující barviva, ochucovadla a jiné potravinářské výtažky (extrakty). Nikoliv však pro samotné výtažky, ale pro nebezpečná rozpouštědla, která jsou používána k získání oněch výtažků. Tato rozpouštědla (benzen, různé alkoholy atd.) jsou přímo zodpovědné za většinu „neléčitelných“ nemocí 20. století, včetně rakoviny, AIDS a Alzheimerovy nemoci, když zmíním jen těchto pár.

Vaše tělo má omezenou kapacitu ke zpracování rozpouštědel a alkoholů. Zdá se, že se zotavujeme docela dobře z otravy alkoholem (ethanol). Nicméně, neopomeňte, že takovéto zotavení si vyžádá svůj čas, během kterého máte dané rozpouštědlo (alkohol) ve svém těle, kde efektivně podporuje vaše přátele parazity v jejich činnosti.

Neměli bychom omezit naši pozornost jen na jídlo. I naše kůže může pohltnout jedy ze svého okolí. Z tohoto důvodu bychom měli zkoumat i výrobky, které přichází do kontaktu s naší kůží jako jsou třeba mýdlo, šampon, zubní pasta, kosmetika, parfém, deodoranty, krémy na ruce, make-up, čisticí prostředky atd.



Jako příklad, místo zubní pasty, obsahující škodlivý fluorid a mnoho rostlinných výtažků neznámé kvality, můžete jednoduše použít slanou vodu (1/2 skleničky vody + čajovou lžičku soli). Když je vaše tělo čisté, slanná voda odvede vítečnou práci. (Pro více informací se podívejte na články od Roberta G. Nara, který je uveden v seznamu referencí.)

Může to být nemožné zcela se vyhnout jedům, ale se znalostmi, které jsme si osvojili, můžeme *značnou měrou zredukovat množství* otravy, s minimálním úsilím z naší strany. Podotýkám, že jakmile si jednou vyberete například značku šamponu, nemusíte ji vyhledávat znovu při příštím nákupu. Pokud máte znalosti jak si vytvořit vlastní bezpečné přípravky, sdílejte své znalosti s ostatními stejným způsobem, jako já sdílím to co vím s vámi.

### **Proč bychom se měli vyhýbat požívání masité stravy**

Měli bychom se vyhýbat požívání živočišné hmoty. Srozumitelná analýza tohoto tématu by snadno mohla být předmětem k zaplnění celé další knihy, čili níže uvedu pouze souhrn důvodů z *jediného úhlu pohledu*: otrava našeho těla.

- Zvířata konzumují obrovské množství potravy před tím, než jsou porážena pro maso. Například kráva sní okolo 30 kg potravy každý den. Do věku 3 let tak spořádá alespoň 30 tun potravy. Kravské tělo vynakládá maximální úsilí k vyloučení všech toxinů. Stejně jako u lidí, ne všechny toxiny se vyloučí. Ty, které se usadí někde po těle bývají ty nejhorší svého druhu: vše co se v metabolickém procesu snadno zpracuje by už totiž bylo z těla vyloučeno. Výsledkem zmíněného jest, že 100 kg masa obsahuje nejhorší kombinaci toxických látek, které se nahromadily z 30 tun potravy. Shrnuto podtrženo, maso obsahuje stokrát větší koncentraci toxinů, než je obsaženo v původní potravě spořádané zvířetem.
- Drogy jako jsou anabolické steroidy (syntetické deriváty podobé mužskému hormonu), antibiotika, růstové hormony a další chemické sloučeniny jsou přidávány do potravy určené zvířatům, aby se „podpořil“ růst svalové hmoty čili masa. Většina takovýchto drog a chemikálií jsou ilegálními pro užívání lidmi. Vsadil bych se, že by jste nechtěli zkusit jejich potravu. Avšak výsledné živočišné maso obsahuje stokrát větší koncentraci těch nejhorších toxinů než je ve výchozí potravě pro zvířata.
- Zvířata bývají nemocná. Nikdy nevíte jaká nemoc se u zvířete rozvinula před tím než šlo na porážku pro maso. Kombinace činnosti bakterií a parazitů v nemocném zvířeti vytváří toxický koktejl, o kterém nechcete nic slyšet. Maso z takovéhoho zvířete obsahuje plnou směs, protože zvíře přestalo žít před tím než mělo šanci zpracovat a vyloučit jakoukoliv část onoho koktejlů.
- Zvířata mají parazity, žijící v různých stádiích a v různých částech jejich těl. Všechny paraziti mají spletitý životní cyklus skládající se z mnoha stádií. Jednodušeji řečeno jim toto zajišťuje přežití. Maso samozřejmě obsahuje parazity taktéž v různých stádiích, kde některé z nich není vůbec jednoduché zjistit a odstranit, dokonce ani procesem vaření. A nechcete vědět co zvířecí paraziti jsou schopni udělat vašemu tělu.

- Lidé mají velmi dlouhý střevní trakt, typický pro všechny bíložravé živočichy. Všichni masožravci mají několikrát kratší střeva. Co to má co dělat s otrávením? Docela dost. Maso se v delších střevech tráví delší dobu, před tím než je vyloučeno. Příliš dlouhou dobu. Nejen že je maso těžší na strávení a více toxické jím začít, ale protože v nás zůstává příliš dlouhou dobu, v podstatě tím ucpe celý systém střev a maso začne hnit. I když jsou střeva jen částečně ucpaná, odpad připravený k vyloučení je v podstatě absorbován zpět do krevního oběhu.

Jsem si jist, že z výše uvedeného pohledu budete souhlasit, že jezení masa si akorát koleduje o problémy.

Jinak řečeno, neměli bychom jíst jakékoliv jídlo, které není optimální z hlediska konstrukce našeho těla.

Předpokládejme, že přidáváte trochu vody a/nebo cukr do nádrže vašeho auta jen proto, že to tak máte *rádi*. Zcela jednoznačně výkon vašeho auta bude vážně narušen. A pokud budete pokračovat v přidávání zmíněných přísad do vašeho benzínu, motor nakonec přestane fungovat docela, vyžadujíc rozsáhlou opravu. Motor auta *nebyl navržen* aby fungoval spalováním benzínu smíchaným s vodou a cukrem, ani v malém množství.

Podobně, pokud váš počítač očekává napětí 110 Voltů a zástrčku zasunete do zásuvky s 240 volty (jednou jsem to zkusil), uslyšíte hlasité třesnutí, uvidíte zablesknutí a vyleze obláček aromatického kouře oznamující vám konec „počítání“.

Pokud nedodáte Koale čisté eukalyptové listy (její přirozený zdroj potravy), je jedno jak moc lékařské péče a jiné pozornosti se jí dostane, jak „výživné“ (ve vašich očích) jídlo jí dáváte, jednoduše onemocní a velmi brzy zemře.

### **Vegetariánská kuchyně**

Diskutování prospěšnosti čisté vegetariánské (vegan) kuchyně, a stejně tak recepty, je opět poměrně rozsáhlé téma a přesahuje rámec této knížky. Pro informaci o vegetariánské kuchyni si prosím přečtěte knihy od Ch. Lehman nebo M.Diamond, jenž jsou uvedeni v seznamu referencí.

### **Mikrovlny**

Používání mikrovlnného záření k vaření či ohřevu jídla mění molekulární strukturu jídla. Je jednoznačně vědecky doloženo, že takovéto jídlo je hůře metabolizováno. Takže pokud možno, měli bychom se vaření pomocí mikrovln vyhýbat.

### **Kolik sníst?**

Opět jde o velmi důležitou otázku. Odpověď je ale celkem jednoduchá: tak málo jak je možné, aby jste se cítili pohodlně a aktivně. Nezapomeňte, že přejídání se, respektive jezení většího množství, je rovno přetěžování těla přidavnými povinnostmi, které se vztahují ke zpracovávání a vylučování nadbytečného odpadu. Vaše mysl je taktéž zaměstnána, což snižuje vaše duchovní schopnosti a váš intelekt.

V průběhu půstu se naučíte, že pocit hladu a zrovna tak tendence přejídat se, jsou typické reakce pro toxicky zaneřáděné tělo. Pokud je tělo čisté a vy se snažíte jej nezanášet příliš velkým množstvím jedů, pak vám tělo vždy poví, kdy je již plné a nepotřebuje více jídla. Pouze věnujte pečlivou pozornost tomu, co vám vaše tělo říká. Nic víc.

Je snažší obdržet a porozumět takovému vzkazu, pokud jíte *pomalou* a své jídlo řádně žvýkáte.

### **Kdy jíst?**

V horách Gruzie, kde lidé žijí běžně více jak 100 let a dokonce mají děti ve 100 letech, se říká:

*„Sněz si snídani sám, o oběd se poděl se svým přítelem, a **večeři přenechej svému nepříteli**“.*

Nemohu si pomoci, obdivuji krásu a moudrost tohoto starověkého přísloví. To co nám říká jest, že bychom měli jíst *před* denními aktivitami a nejíst žádné jídlo před spaním a po celou noc. Když tak činíme, cítíme se nabiti energií po celý den a zároveň napomáháme našemu systému duchovní stránky (mind body) v nočním odpočinku, uvolňujíc zdroje potřebné pro každodenní hojení, opravy, údržbu a taktéž pro náš duchovní rozvoj.

Všimněte si, že většina lidí dělá přesný opak: večeře je hlavním jídlem. A všichni se diví, proč se jejich zdraví s věkem rychle zhoršuje.

### **Tradice**

Někteří mohou argumentovat, že stravování navržené výše je docela rozdílné od tradičního stravování, kterému jsme se naučili od našich rodičů, přátel a sousedů. Tolik lidí následovalo „tradiční“ stravování po celé generace!

Možná to je právě důvod, proč žijeme v průměru jen 72 let, většinu z toho jsme nemocní nebo v očekávání nějaké nemoci a ve věku 65 let nebo dříve máme závažné zdravotní problémy.

Jednoduše následujeme špatné návyky.

Mnoho lidí následuje jejich vlastní návyky a tradice, bez kritiky, jen proto, že *nechtějí žádnou změnu* a nebo *se nechtějí lišit* od ostatních.

Někdy je hodně těžké nalézt alespoň nějakou logiku. Například některé ženy, které se zdají být poměrně zdravé a při smyslech, jsou odhodlané si dát téměř cokoli na svou tvář, jen aby *vypadali lépe* (?) na pár hodin. Na druhou stranu, ani je nenapadne aby se vzdaly své večeře, steaků, alkoholu nebo parfémů aby si doopravdy své zdraví vylepšily.

Ve starověké literatuře můžeme nalézt evidenci, že před mnoha tisíci let žili lidé v dobrém zdraví po několik stovek let.

Moderní věda stále hledá důvod a příčinu, proč naše životní délka je tak krátká.

# ZNEČIŠTĚNÍ ŽIVOTNÍHO PROSTŘEDÍ

Mnoho druhů ptáků, vačnatců, savců a dalších živočichů naší planety každým rokem zcela vyhyne.

Hlavním důvodem pro jejich vyhynutí jest, že jejich organismus se nedokáže vypořádat s vzrůstajícím stupněm znečištění v jejich potravě a prostředí.

Příroda nám dává čestné varování. Budeme-li pokračovat ve znečišťování naší planety, může brzy být řada na nás.

Zatím se v našem „civilizovaném rozvoji“ u nás rozvíjí stále více *nemocí, alergií atd.* a máme veliké těžkosti v udržování svého dobrého zdraví.

Nicméně, pokud rozumíme jaké jsou příčiny, máme volbu. Místo čekání až s tím něco udělají naše vlády a průmysl, MY SPOTŘEBITELÉ bychom si měli zvolit první.

Žádný průmysl nevyrábí produkty, které zákazníci nechtějí.

# DETOXIKACE A ALTERNATIVNÍ MEDICÍNA

Nyní se vraťme zpět k seznamu alternativních lékařských metod, které jsme si uvedli již dříve v této knize. Když si krátký seznam přečteme poprvé, zdá se že různé léčitelské metody nemají nic společného.

V průběhu čtení této knížky jsme zjistili, že klíčem k perfektnímu zdraví je detoxikace těla a očištění mysli.

Díváme-li se na seznam alternativních metod ještě jednou, je docela snadné si všimnout, že různé způsoby detoxikace těla a/nebo očištění mysli (našich myšlenek) jsou vlastně základními prvky všech uvedených metod.

Utvářejí chybějící článek, který spojuje všechny úspěšné léčitelské metody, pravděpodobně také ty, které ještě doposud nebyly objeveny.

# POMÁHÁNÍ DRUHÝM

Motto této knížky je úžasná fráze z jedné veřejné přednášky mistra Ching Hai: „*Pochybujeme o všem a o všech, krom naší nevědomosti*“.

Mějme toto na mysli, když se snažíme dát radu druhým lidem. Nemusí o ní stát. *Vždy* se zeptejte zda potřebují pomoc.

A i tak buďte ostražití a dávejte pozor, zda *poslouchají* co jim říkáte. Pokud neposlouchají, znamená, že ještě nejsou připraveni poslouchat. A nebo možná vy nejste ještě připraveni jim dát radu.

Spíše než se snažit vše vysvětlit v několika málo větách, dejte jim tuto knihu a navrhněte, že možná budete moci zodpovědět některé jejich otázky po té, co si knížku přečtou. Ušetříte si tím tak spoustu času a zrovna tak se vyhnete vyčerpávajícím diskusím a přím.

Pokud hlavní myšlenka i po přečtení této knížky jde zcela mimo ně, není nic co pro ně můžete dál udělat. Oni si prvně musí pomoci sami. Jejich „nádoba“ je plná. Jakékoliv nové informace pouze způsobují, že přeteče.

Nezapomeňte, že to může trvat roky a někdy dokonce až desetiletí, než někteří lidé pochopí radu, které se jim dostalo. Někteří lidé prostě musí zkusit na svou vlastní kůži následky jejich vlastních chyb před tím, než jsou schopni pochopit. Je to jejich nejlepší lekce.

Prosím neopomeňte, že z hlediska toho co jsme se naučili přečtením si této knížky, „*léčení*“ druhých lidí jim *doopravdy nepomůže*.

Pokud nerozumí, že veškeré jejich choroby jsou způsobeny jejich vlastní činností a nevědomostí, rozvine se u nich později zase jiná nemoc tak či onak.

Je jasné, že je vždy lepší jim vysvětlit jak se mohou vyléčit sami a nikdy znovu neonemocnět. Jediná obtíž na tomto postoji jest, že možná nebudou chtít pochopit vaši radu.

# ZÁVĚR

Nemoci se u nás vyskytují protože v sobě máme jedy. Vše ostatní, bez ohledu jak složité to je, ať už včetně jiných žijících forem (bakterie, paraziti atd.) nebo bez nich, jsou jen *následky*.

Smrtelné jedy jsou všude kolem nás, většina z nich jakožto výsledek lidské (průmyslové) činnosti a my se musíme naučit, jak se jim vyhnout alespoň v našem jídle.

Otrávené tělo nemůže kontrolovat populaci různých bakterií a parazitů. Aktivita parazitů v našem otráveném těle může *zcela zničit naše zdraví*.

Jsme nejen otráveni: máme ucpaný trávicí systém a zrovna tak mysl. V naší mysli není žádné místo na logické souvislé nápady.

Když odstraníme toxiny z našeho těla a překážky z naší mysli, tělo se **UZDRAVÍ SAMO**, rychle a bez námahy.

Proto klíč k perfektnímu zdraví je vyloučení jedu z těla, očištění mysli a změna našeho stravování za účelem minimalizace přísunu nových jedů.

Očištění naší mysli (myšlenek) může být zrovna tak důležité jako fyzické očištění, neboť je to naše mysl na všech úrovních, která skutečně kontroluje *každou* funkci v našem těle.

Přirozené detoxikační techniky zahrnují klystýr, půst, cvičení, saunu, kyslíkové terapie atd., v kombinaci pití alespoň 2 až 3 litrů pramenité vody každý den.

Odtrávení zubních amalgámů je silně doporučeno.

Dva nejdůležitější prvky našeho stravování jsou: *čistá voda a čistý vzduch*.

Je nemožné získat a udržet si stav perfektního zdraví bez věnování značné pozornosti stravování a minimalizování přísunu jedů do našeho těla.

Studie různých nemocí a léčebných metod pro každou z nich je ztráta času. Takovýto přístup se soustředí na příznaky bez ohledu na příčiny.

Raději než přiřadit každé nemoci vlastní léčbu, je možné vyléčit **VŠECHNY** nemoci. Normalizování váhy, vyléčení rakoviny, zbavení se alergií, infekcí, akné, artritidy, závislosti na tabáku, alkoholu a jiných, zastavení a dokonce i částečně obrácení procesu stárnutí atd., vše je možné v **JEDINÉM** jednoduchém způsobu, popsáném v této knížce. Je to snadné a téměř bez námahy. Každý to dokáže.

Nejsou žádné zázraky. Úkony nazývané „zázraky“ jsou pouze založené na použití *znalosti*. Není třeba aby jste věřili. Je potřeba aby jste *věděli*.

Doufat nestačí. Máme se hodně co *učit*. (Nejlepší způsob jak se učit, je naučit se prvně naslouchat vaší vlastní vyšší mysli.)

Léčení druhých lidí těmto lidem *ve skutečnosti nepomůže*. Lepší bude je informovat, takže budou schopni se vyléčit sami.

Upozornění: postranní efekt znovu navracenného perfektního zdraví je získání přístupu k *neomezenému potenciálu vaší mysli*.

VY máte volbu.

## PODĚKOVÁNÍ

Neprohlašuji, že jsem vymyslel něco nového. Všechny techniky uvedené v této knížce jsou známy a prokázány po tisíce let.

Moderní vědecká evidence, shrnutá v této knížce za účelem přesvědčit čtenáře, je vyňata z knih a článků vydaných mnohými talentovanými, odhodlanými, čestnými lékaři a vědci, kteří se nebojí říkat PRAVDU.

Konkrétněji bych chtěl vyjádřit svůj vděk následujícím: Hulda Regher Clark, Arthur Baker, Deepak Chopra a Sheldon Saul Hendler, za jejich vynikající knihy.

Dále jsem vděčný Dr Vagif Sultanov-u, za jeho inspirující veřejné přednášky o pústování.

Také jsem vděčný Ed McCabe-ovi, reportéru, za uveřejnění kyslíkových terapií širě veřejnosti (včetně mne), i přes značnou opozici ze strany lékařské organizace a medií.

Bylo by pro mne nemožné sesbírat rychle veškerou vědeckou evidenci, kterou jsem potřeboval, bez přístupu do Austraského NEXUS magazínu, který publikoval skvělé články a stejně tak shrnutí či recenze mnohých zajímavých a originálních knih. Všechna čest všem lidem spojovaných s NEXUS. Děláte výbornou práci.

Chtěl bych poděkovat Nick Haritos-ovi, jenž opravil rukopis.

A na závěr bych chtěl poděkovat mé drahé rodině a přátelům za jejich konstruktivní kritiku, umožňující mi zodpovědět mnohé otázky, které se s nejvyšší pravděpodobností objeví v myslích čtenářů. Doufám, že jsem většinu z nich zodpověděl v této knížce.



# PŘÍLOHA A: bylinná metoda očištění od parazitů

Recept je na základě receptur Amerických Indiánů a jiných domorodých lidí, publikovaných Hulda Regher Clark-ovou.

Byliny:

1. skořápky černého vlašského ořechu – ze stromu černého vlašského ořechu. Použijte tinkturu na bázi vody. Používejte po každé 10 – 20 kapek.
2. pelyněk – z keře *Artemisia Absynthum*. Kupte si jej do své zahrádky. Byl tak pojmenován z dobrého důvodu již před dávnými časy a je zmiňován v mnohých starověkých spisech, včetně Bible. Vždy si vezměte jeden suchý list v lžičce s medem.
3. obyčejný hřebíček – ze stromu hřebíčku. Jde o běžné koření používané na pečení. Namelte si vaše vlastní *čerstvé hřebíčky* (neukládané po příliš dlouhou dobu). Použijte *malé* množství namletého prášku smíchaného s ovocným džusem – množství na špičce čajové lžičky je postačující.

Berte dohromady, tyto byliny pomáhají odstranit přes 100 běžných parazitů v lidském těle.

Skořápka černého vlašského ořechu a pelyněk pomáhají redukovat dospělé parazity a stejně tak jejich různá vývojová stádia. Hřebíček eliminuje vajíčka.

Používejte kombinaci výše uvedených bylin 3 krát denně před jídlem po několik dnů. Pro více detailů si přečtěte knížku od Regher Clark.

Po eliminaci parazitů bychom měli brát ohledy abychom pro ně opět nevytvořili vhodné podmínky. Pozornost k detoxikaci a stravě by měla být naší strategií.

## REFERENCE

Baker Arthur, M.A., Awakening our self healing body, Self-Health Care Systems, LA, CA, USA ISBN 1-883989-25-6, 1993

Ching Hai, The Key of immediate enlightenment. Books 1-3, Published by The Meditation Association in China, PO Box 9, Hsihu, Miaoli Hsien, Taiwan 1991-92

Davies, Paul, Superforce, Unwin Hyman Ltd, UK, ISBN 0-04-539006-1, 1984, reprinted 1985, 1986, 1989, 1990

Desmarquet, Michel, Abduction to the 9-th planet, Arafura Publishing, Melbourne 1993, ISBN 0-646-15996-8

Deepak Chopra, MD, Quantum Healing – exploring the frontiers of the mind/body medicine, Bantam Books, 1989, ISBN 0-533-05368-X, International edition 0-533-17332-4

Deepak Chopra, MD, Ageless body and Timeless Mind, Harmony Books, NY, 1993, ISBN 0-517-88212-4

Deepak Chopra, MD, Unconditional Life – Mastering the forces that shape personal reality, Bantam Books 1991, ISBN 0-533-07609-4, International edition 0-533-180900-8

Deepak Chopra, MD, Perfect Health – the complete mind/body guide, Bantam books 1990, reprinted 1992/1993, UK Edition ISBN 0-533-40324-9, Australian edition ISBN 1-86359-007-2

Diamond M., Fit for Life Cookbook, Bantam Books, 1991

D'Itri P.A., D'Itri F.M., Mercury contamination: A Human Tragedy, NY, John Wiley & Sons, 1977

Ed McCabe, Oxygen Therapies – a new way of approaching disease, 1998 Energy Publications, ISBN 0-9620527-0-1

Farrer K.T.H., Fancy eating that! A closer look at food additives and contamination, Carlton, Vic, Melbourne University Press, 1983

Flanagan P, Flanagan G.C, Water – a new fountain of youth, NEXUS (Australia) Vol 2 No 23, p23-26, 1994

Hawking Stephen M., A Brief History of Time, NY, Bantam Books, 1988

Hay, Louise L., Love yourself, Heal your life Workbook, 1990 Hay House Inc, ISBN 870845-06-4, Australasian edition – Specialist Publications 1992, ISBN 0-9588973-7-9

Howard M. Resh PhD., Hydroponic home food gardens, Woodbridge Press, Santa Barbara, CA 93160, ISBN 0-88007-178-8

Hulda Regehr Clark, Ph.D, ND, The cure for all cancers with 100 case histories, ProMotion Publishing, 1993, San Diego, California, USA

Hulda Regehr Clark, Ph.D, ND, The cure for HIV and AIDS with 70 case histories, ProMotion Publishing, 1993, San Diego, California, USA

Laura Dr. R.S, J.F. Ashton, Dental Amalgam & Mercury poisoning..., NEXUS (Australia) Vol 2 No 8, June-July 1992

Lehman Ch. Passionate – the passion of pure vegetarian cuisine, CJ&CF Lehman, 4 Quoll Rd, Barabududa, Vic, Australia ISBN 0-646-15185-1, 3-rd edition 1994

Maharishi Mahesh Yogi, on the Bhagavad-Gita, NY, penguin, 1969

Nara, Robert G., D.D.S., Dental health secrets, interview, NEXUS (Australia) Vol 2 No 20, June-July 1994

Nara, Robert G., D.D.S., "Heal Vacities... Grow new gyms" PO Box 426, Houghton, MI 49931, USA ph (906) 296 1165

Penfield, Wilder, et.al., The Mystery of the Mind, Princeton, Princeton University Press, 1975

Sheldon Saul Hendler, MD, PhD, The Oxygen Breakthrough – 30 Days to an Illness-Free Life, William Morrow and Company Inc, NY, 1989, ISBN 0-688-08113-4

Shine Betty, Mind Waves, Corgi Books 1994, ISBN 0-552-13988 X