

BŘEZEN



Jaro (začátek března) je nejlepší období pro odstranění hlenu, který se nahromadil v organismu během chladného období. Můžete využít zahřívání organismu v sauně nebo páře. Velmi účinná je očista od hlenu pomocí směsi křenu s citronem. V souladu s obdobím aktivity žaludku proveďte jeho očistu.

Užívejte vitaminové a celkově posilující výluhy a odvary. To vám pomůže zabránit avitaminóze a obohatíte svou stravu o zeleninu. Ačkoli na začátku jara obsahuje zelenina a ovoce nejmenší množství živin, protože je již dlouho skladováno, přesto je to lepší řešení ve srovnání se stravou, v níž prakticky chybí vitaminy, nebo s příjmem umělých preparátů.

Změna ročního období je komplikovaná přechodem na letní čas a mnohým způsobuje potíže: zhoršují se chronické nemoci, zvyšuje se tlak u hypertoniků, mohou se objevit žaludeční vředy a posun ledvinových kamenů. Použijte uklidňující a změkčující prostředky, abyste zabránili zhoršení – bylinné a minerální koupele, masáž a aromaterapii.

Pro obnovení sil lze užít po 2 dílech natě popence obecného, dobromysli obecné a vrbovky úzkolisté, listů jitrocele většího, plodů růže májové, po 1 dílu natě sporýše lékařského, kručinky barvířské a truskavce ptačího, listů máte peprné, 0,5 dílu oddenku pušk-

vorce obecného, plodů jalovce obecného a 7 dílů natě třezalky tečkované. Všechny rostliny rozmělněte, smíchejte a 3 polévkové lžíce směsi léčivých bylin nasypete do termosky. Potom zalijte třemi sklenicemi prudce vroucí vody, nechejte vyluhovat 12 hodin, přecedte a pijte teplé 30 minut před jídlem rozdělené na tři dávky.

Očista žaludku podle O. I. Jelisejevové



Moskevská lékařka Olga Ivanovna Jelisejevová se dlouhá léta zabývá ozdravením organismu. Vypracovala několik variant očisty jak celého organismu, tak i jednotlivých orgánů a soustav. Jelisejevová doporučuje následující schéma očisty žaludku rozložené na 4–5 dnů. Tato metodika nevyžaduje zvláštní úsilí. Očista spočívá v racionálním stravování a kromě vlastního očišťujícího účinku umožňuje zbavit se mnoha onemocnění gastrointestinálního traktu.

Den před začátkem očisty je třeba naposledy jíst nejpozději do 16. hodiny. Za dvě hodiny vypít sklenici teplého odvaru směsi léčivých bylin. Lze vzít ve stejném poměru například nať puškvorce, třezalky a jitrocele a semena lnu. Vše důkladně promíchat a 1 polévkovou lžící směsi zalít sklenicí vroucí vody. Nechat vyluhovat hodinu, potom přecedit a zředit minimálně v 6 litrech

vody. Před spánkem udělat klystýr. Další posloupnost je následující:

První den

Brzy ráno v 6 hodin vypít polovinu sklenice vývaru z brambor a zelí. Zeleninu vařit jako obvykle, ale bez soli. Hotový vývar přecedit. Bude to celá strava na tento den.

V 18 hodin rozředit 2 ml přípravku No-Spa v 30 ml odvaru bylin a vypít.

Ve 20 hodin vypít 50 ml olivového oleje a zapít jej 1 polévkovou lžící citronové šťávy. Potom k pravému boku přivázat termofor s vodou teplou 37–39 °C, přikrčit nohy k břichu a ležet tak 2 hodiny. Potom sundat termofor a jít spát.

Druhý den

Brzy ráno udělat klystýr s velkým množstvím vody (nejméně 6 l). V 7 hodin ráno vypít půl sklenice teplého odvaru směsi bylin a potom jej pít ve stejném množství v 10 a 13 hodin.

V 9 hodin ráno připravit a vypít polovinu sklenice bramborové šťávy.

Ve 14 hodin vypít půl sklenice odvaru brambor a zelí.

V 17 hodin připravit směs z přípravku No-Spa a odvaru z bylin stejně jako první den a vypít.

Ve 20 hodin vypít 50 ml rostlinného oleje a zapít jej 1 polévkovou lžící citronové šťávy. Potom stejně jako v první den k pravému boku připevnit termofor s vodou teplou 37–39 °C, přikrčit nohy k břichu a ležet tak 2 hodiny.

Ve 21 hodin vypít 30 ml rostlinného oleje a zapít 1 polévkovou lžící citronové šťávy. Vyměnit vodu v termoforu a ležet ještě 2 hodiny. Potom sundat termofor a jít spát.

Třetí a čtvrtý den

Brzy ráno udělat klystýr. Během dne po každých 2 hodinách vypít polovinu sklenice bramborové šťávy nebo odvaru z brambor a zelí. Mezi tím vypít po čtvrtině sklenice odvaru bylin. Čtvrtý den lze během dne jíst vařenou zeleninu.

Pátý den

Ukončujeme očistnou proceduru. Během prvního týdne se snažte konzumovat vegetariánskou stravu s malým množstvím soli a pít čerstvé zeleninové šťávy*. Lze jíst ovoce, zeleninu a ořechy.

Léčebný účinek hladovění



Postupné okyselení vnitřního prostředí organismu během hladovění vede k potlačení většiny chronických onemocnění, které se rozvíjejí kvůli hnilobným procesům v lidském organismu. Podle rozsahu hnilobných procesů, jež jsou zásadité, se v těle objevují různě těžké nemoci.

* *Smoothies podle nemocí*: Kolektiv, Eugenika 2015 – pozn. vyd.

Například o malém rozsahu hnilobných dějů vypovídá nachlazení a o velkém tuberkulóza a gangréna.

Když nemoc ztrácí prostředí, které ji zrodilo, přechází z chronického stavu do akutního a potom mizí. Největší okyselení organismu probíhá během acidotické krize, a proto se v tomto období chronické nemoci zhoršují. Podle stupně zhoršení lze posoudit, nakolik úspěšně hladovění působí na onemocnění. Jestliže je zhoršení zřetelné, pak lze očekávat úplné vyléčení. Jestliže je jeho projev slabý, znamená to, že hladovění řeší v organismu jiné vážné problémy. Za nějakou dobu hladovění opakujte a tehdy bude působit na nemoc, která zůstala.

Začátek hladovění je třeba přizpůsobit vnitřnímu naladění. Podle nutnosti lze hladovět jeden den, týden nebo bez vymezení doby. Kritériem ukončení hladovění může být barva a stav jazyka. Před hladověním je obvykle jazyk pokryt bledě žlutým povlakem, který je silnější po bocích nebo uprostřed jazyka. To ukazuje na zanesení organismu škodlivými látkami. Když jazyk naprosto zčervená a je bez jediné skvrny povlaku, znamená to, že očista je ukončena. Během hladovění je nutné pít vodu z roztátého sněhu a podle možností se pohybovat: chodit pěšky nebo běhat každý den nejméně 40–50 minut.

Denní objem vypité vody musí tvořit nejméně 1,5–2 litry. Musí to být voda čistá, obohacená kyslíkem, protiová nebo z roztátého sněhu. Pro zlepšení chuti vody a lepší odstranění škodlivých látek z organismu se doporučuje přidat šťávu z $\frac{1}{4}$ nebo $\frac{1}{3}$ citronu. Pokud je to třeba, lze provést léčebnou kúru koloidní stříbrnou vodou.

Životní cíle člověka



Člověk má odpovědnost za využívání univerzální životní energie a života. Čím velkolepější, ušlechtilější a potřebnější je záměr člověka, tím více možností se mu otevírá. Vesmír na váš za-

myšlený čin zapojí zvláštní síly. Připraví místo pro jejich vyjádření ve hmotě, a jestliže se náhle toto vše zmaří (člověk si to rozmyslel), v oceánu energií se vytvořila oblast, která se dožaduje svého naplnění. Z tohoto důvodu se nedoporučuje brát na sebe neuskutečnitelné závazky. Vaše myšlenky a slova se nesmí rozcházet s činem.

Jedním z hlavních aspektů života je správné uplatnění svých sil k všeobecnému blahu vesmíru. Je nutné nalézt své místo v životě a naplnit své předurčení. Může se stát, že žijete na místě, ve státě, kde to pro vás není zajímavé a neuspokojuje vás to. To vše však člověk zažívá, aby duchovně rostl a přinášel blaho i své zemi. Lze říci, že to je pracovní místo, které má nyní člověk vymezené, a opustit je, přejet do jiného místa, a tím spíše do jiného státu, se nedoporučuje. Ignorovat Boží prozřetelnost způsobuje utrpení jak samotného člověka, tak i jeho rodiny.

V životě člověk musí uskutečňovat nejen užitečné činy pro Zemi a lidi, ale i duchovně růst a zdokonalovat se. Jestliže tomu tak není a život je promrhán dosahováním lživých, egoistických cílů, považuje se to za hřích.

Člověku je dáno fyzické tělo jako nástroj, s pomocí kterého se musí snažit správně žít na fyzické úrovni.

Ve vesmíru nemají všechny rozumné bytosti možnost žít ve fyzickém těle.

Fyzické tělo vyžaduje určitou péči, stravu, máme využívat jeho fyzických možností a dbát o něj. Například péče spočívá v provádění každodenních hygienických opatření: v udržování čisté kůže a dutiny ústní, péči o vlasy a čistotě rukou a nehtů. Pravidelně je třeba jednou týdně provádět vodní procedury jako horké koupele a ještě lépe parní lázně.

Zvláštní pozornost je třeba věnovat stravování, protože správná strava v mnohém určuje zdraví a délku života člověka.

Fyzické tělo je třeba rozumně zatěžovat svalovou námahou, otřesy a vibracemi. Například chůze (svalová námaha, otřesy i vibrace) umožňuje normální krevní oběh, posun stravy gastrointestinálním traktem a uchovává v dobrém stavu meziobratlové ploténky. Fyzická námaha na čerstvém vzduchu byla nedílnou součástí běžného života. Nyní je třeba ji uměle vytvářet v tělocvičnách. Jestliže se fyzické tělo nepoužívá, pak atrofuje – takový je fyziologický zákon (zesiluje a zlepšuje se při zátěži, ale bez ní se fyzický stav zhoršuje). Z tohoto důvodu je třeba třikrát až čtyřikrát týdně tělo 30–45 minut fyzicky zatěžovat (lépe 1–2 hodiny) až do začátku pocení.

Pravidelná preventivní opatření v podobě postních dnů a období byla zakotvena dokonce i v náboženských předpisech. Na nějaké období se z jídelníčku vyřazují živočišné tuky a bílkoviny. Organismus v toto období čerpá ze svých vlastních zásob, osvobozuje se od zbytků a očišťuje se od hlenu a škodlivých látek.

Toto vše se projevuje na zlepšení jeho práce: člověk si zachovává dlouhá léta zdraví.

Pravidelně aplikované různé očistné procedury (hladovění, klystýry, očista jater...) pomohou, i když nemáte od přírody pevné zdraví, žít ve zdravém těle dlouhá léta.

Péči o fyzické tělo nelze opomíjet. Nedbalý vztah k sobě se odrazí na častém nachlazení, nemocných zubech, špatném psychickém stavu, narušení činnosti trávicího systému, nedostatku sil, předčasném stárnutí a vážnějších důsledcích. Zákon karmy zde pracuje názorně: žijete-li takto – budete mít problémy s tělem.

Nezapomínejte, že pouze na vás leží odpovědnost za vědomé využití vašeho života. Špatnou myšlenkovou činností člověk znevažuje nejen sebe, ale i své okolí. Duševní činnost vytváří kolem člověka zvláštní energetické vyzařování, které ovlivňuje prostor a přitahuje k sobě odpovídající události a lidi. Velmi důležité je myslet pozitivně a realizovat zamýšlené. Člověk musí pochopit prostou pravdu: je silný a samostatně celistvý a jeho středem je duchovní Já. Čím více se soustředí na pomíjivé věci, emocionální požadavky a lživé snahy, tím je slabší a závislejší.

Naklíčené obilí



Naklíčené obilí velmi silně stimuluje tvorbu psychické a životní energie. Při klíčení se v obilí prudce zvyšuje obsah vitaminů skupiny B, vitamínu E a dal-

ších látek biologicky užitečných a důležitých pro život organismu. Tyto potraviny spolu s čerstvými šťávami poskytují nejvýraznější přínos v posílení a zvýšení psychického a životního potenciálu organismu člověka.

Naklíčené obilí je bohaté na vitaminy, zvláště skupiny B (šestkrát více než před naklíčením) a vitamin E (stokrát a více než před naklíčením), enzymy, stopové prvky (jsou obsaženy ve slupce) a k tomu se při převaření bílkovin v pšenici tvoří zvláštní látky – endorfiny. Kromě toho se škrob vlivem enzymů mění na sladový cukr a naklíčené obilí je pak bližší zelenině, v níž převažují sacharidy, než ke škrobové zelenině. Všechny tyto látky jsou nutné pro stavbu buněk lidského těla a posílení psychiky.

Pan Schmidt, lékař a jogín, uvedl ve své přednášce: „Velké experimentální výzkumy prováděné během dvaceti let zcela potvrzují účinnost stimulujícího působení naklíčené pšenice – tohoto přírodního elixíru života – na koordinaci rozvoje lidského organismu v jakémkoli věku, na regulování a obnovu životně důležitých procesů, na optimalizaci látkové výměny a stabilizaci nervové soustavy.“

V mnoha případech při přidání naklíčeného obilí (od 50 do 100 g každý den) do jídelníčku překonaly výsledky léčby řady vážných onemocnění všechna očekávání (přitom se zároveň obnovila ostrost zraku, koordinace pohybů, barva a hustota vlasového porostu hlavy, zpevnily se zuby...). Podle mých pozorování u lidí jakéhokoli věku již za 1–2 týdny nastalo zřetelné zlepšení zdravotního stavu a vznikla odolnost k nachlazení.