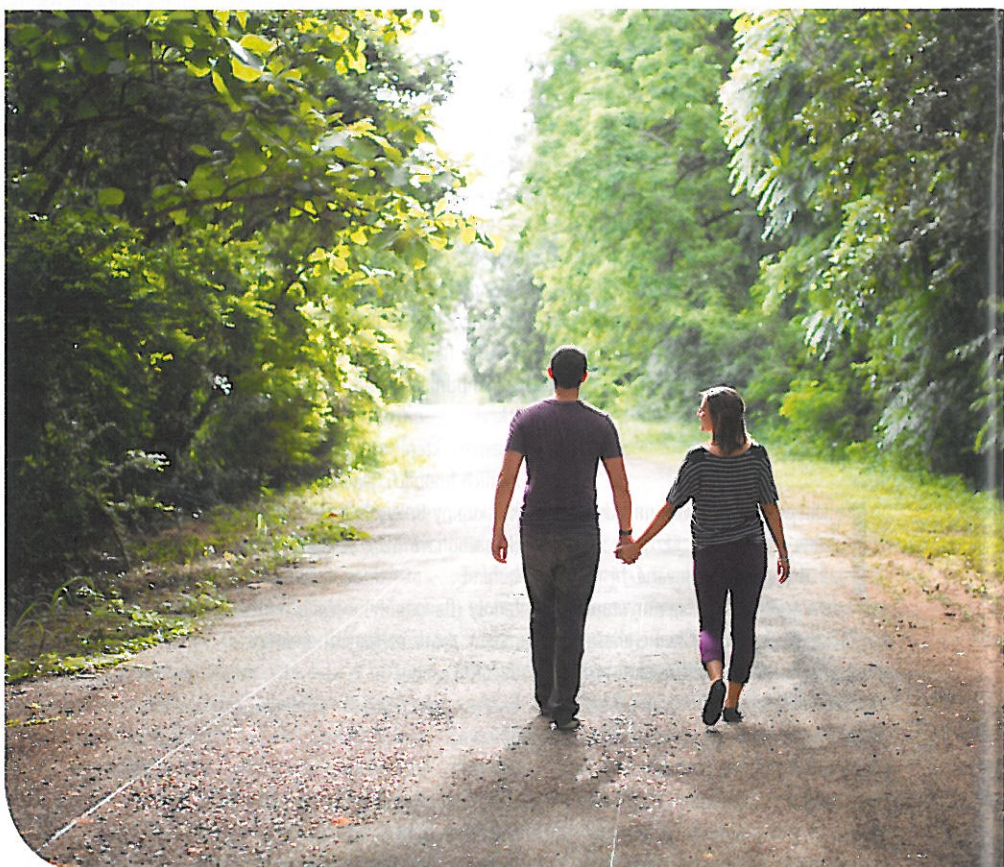


Zodpovědnost za zdraví máte jen ve svých rukou

Proč lidé, kteří jsou nemocní, hledají příčiny nemoci kolem sebe, ve vnějším světě a neuvědomují si, že původ jejich problémů je v nich samotných? Tím nejvíce uzdravujícím prvkem je – zbavit se svých negativních postojů vůči sobě i vůči druhým!

text: František Kouba
foto: Shutterstock.com



Tímto článkem bych chtěl navázat na své dva články předchozí. Lidé se stále více ptají, jak tedy žít v této uspěchané době. Celý život jsme zvyklí na pečivo k snídani i večeri a teď to máme změnit? Čím to nahradíme? Kde vezmeme čas na teplé snídaně a večere?

Tento způsob života není opravdu pro každého. Je to jen pro lidi, kteří si váží svého zdraví a jsou schopni obětovat čas, který by jinak proseděli u televize, proklábosili někde na chodníku či v hospodě a stěžovali si na nepřítel osudu.

Myslím, že bychom si měli uvědomit, že jsme tu hlavně každý sám za sebe. Teprve tehdy, když převzeme zodpovědnost za svoje skutky a budeme na sobě důsledně pracovat, můžeme pochopit, jakou cenu platíme za to, že jsme se nechali pohltit „systémem“, který nás zatahnuje do svého pekelného plánu vydělávat na konzumu. My, jako ty ovce pak dřeme a honíme se jen proto, abychom mohli všechny ty nesmyslné a zbytečné věci vlastnit a stravovat se podle nejnovějšího trendu, který právě frčí.

Zjistil jsem, že většina dětí má tak otupělý čich i chutové pohárky, které už jsou přeorientované díky trvalému přísunu „éček“, cukru, lepku, chemickým lékům, chlorované vodě a toxinům ve vzduchu, že když vezmou něco zdravého, vypěstovaného na zahrádce bez chemie, ohrnují nad tím nos a nechutná jim to! Ony už nejsou schopné rozpoznat, co jim poskytuje zdraví.

Mládež, která vyrůstá na chemii a ničí si tak své tělo a s ním i myšlení, nebude mít žádný zájem na ekologii. Nebude je zajímat, že je devastováno jejich životní prostředí. A tak tu vyrůstá generace, ze které se stávají „konzumní brojeři“, jak ve svých článkách

uvádí MUDr. Staněk, kterého si nesmím véztím pro jeho humor, přímost, schopnost cítit se a nazývat věci pravým jménem.

Máme obrovské štěstí, že jsou mezi námi organice a jedinci, kteří se snaží udržovat tradice našich předků a učí zájemce žít a tvořit v souladu s přírodními zákony, tedy žít takzvaně v řádu.

Pohyb na vzduchu nejen proti demenci

Pohyb na čerstvém vzduchu je jednou z aktivit, která nás nic nestojí a je pro naše zdraví velmi důležitá. Procházka v přírodě ostřejším tempem má pro nás celou řadu pozitivních účinků. Aktivním pohybem rozhybeme nejen klouby a svaly, ale také lymfu, která odstraňuje buněčný odpad, a tak čistí celé tělo. To umožní imunitním buňkám lépe pracovat. Pohybem také rozhybeme střeva, což vede následně k lepšímu vyprazdňování. Poslední výzkumy ukazují, že aktivní pohyb brání smrtštvání mozku a zvyšuje pružnost našeho myšlení.

Pohyb a rychlejší chůze v přírodě je tím nejlepším, co pro své zdraví můžeme udělat, protože se při tom „zapínají“ geny, které potlačují závažné reakce v organismu! Pohyb také pomáhá vyrovnávat hladinu

cukru v krvi. Lidem s minimální pohybovou aktivitou hrozí třikrát větší riziko demence oproti lidem, kteří jsou pohybově vysoce aktivní. Pohyb v přírodě je o to lepší, že je vzduch prosycený kyslíkem a zápornými ionty, což v podstatě umocňuje pozitivní účinky na naše zdraví. Vydýchaný vzduch ve cvičebních místnostech je toho opakem.

Spánek

Neméně důležitý je spánek. Jeho nedostatek snižuje imunitu, vede ke zpomalenému myšlení, vynechávání paměti, vzniku kardiovaskulárních nemocí, cukrovce, psychickým poruchám a podobně.

Po narození se během šesti týdnů ustálí náš biorytmus a jeho používání nás pak provází celý život. Pokud tento biorytmus nabouráme, zaděláváme si na problémy ve stáří, kdy usínáme během dne a v noci nemůžeme spát. Vše se potom řeší nadužíváním chemických „léků“, které dále nabourávají funkci mozku a celého hormonálního systému, což opět vede k nemocem a často také ke vzniku demence.

Měli bychom vyvinout dostatek fyzické aktivity, upravit jídelníček, pitný režim a zařadit takové činnosti, jako je poslech kvalitní hudby, čtení knih s pozitivním dějem, filmy o přírodě, komedie, atd.

V žádném případě rozhovory o politice a nemocích, televizní zprávy či filmy, které vyvolávají napětí a strach.

Je třeba dodržovat přesně daný rozvrh aktivní činnosti a spánku, minimálně čtyřicet dní nepřetržitě. Jedině tak je možné zaprogramovat tyto informace do paměti organismu, což nám prodlouží kvalitní život až do vysokého stáří.

Leptin

V roce 1994 došlo k objevu, který naprosto změnil pohled na fungování hormonálního systému a úlohu spánku a jeho vlivu na zdraví člověka. Tím velkým objevem se stal hormon LEPTIN, který, jak se zjistilo, ovládá fungování hypotalamu. Ten řídí nejen naše biologické hodiny, tedy bdění a spánek, zimu a teplo, růst, příjem potravy, sexuální aktivitu a funkce...

Leptin řídí metabolismus všech savců a dohlíží na zásoby energie. Pokud hřešíme a máme větší příjem sacharidů a cukrů, ukládá se v těle více tuků, což způsobí zvýšení leptinu a jeho působením narůstá riziko vzniku degenerativních nemocí, které nás tak připraví o roky života. Pokud budeme dodržovat správné životní principy výše uvedené, bude i množství leptinu v normě. Jeho přiměřené množství v organismu nás bude chránit před většinou nemocí a povede k prodloužení plnohodnotného života.

Největší problém, který způsobuje spánková nedostatečnost, je úbytek leptinu. Jeho nedostatek v těle vede k pocitům hladu a chuti na degenerativně působící potraviny, jako jsou sladkosti, sacharidy, potraviny obsahující škrob a slané pochutiny jako brambůrky, arašídů, keksy...

Nedostatek i přebytek leptinu je jednou z nejdůležitějších věcí, kterou bychom měli mít na zřeteli. Po-

způsobem života, ale naše konání by mělo být smysluplné, mělo by nám přinášet radost a mělo by být přínosem i pro ostatní.

Léčitelství je poslání a celoživotní vzdělávání

Přečetl jsem spousty světových bestsellerů o stravování, řešení nemocí a o jiných důležitých věcech a mnohé z nich si naprosto protřečily. Jedna kniha popírala druhou, a přesto každý autor tvrdí, že to, co vymyslel on, je ta jediná pravda. Já tvrdím, že je třeba používat zdravý selský rozum a nenechat si nakuakat kdejaký nesmysl. Nedávno jsem se pobavil, když jsem slyšel vyprávět o ženě, která se právě vrátila z Brna od „léčitele“, který jí po vyšetření na OBERONU sdělil, že jí po páteři do mozku leze dvoumetrová tasemnice. Byla tak vyděšená z této zprávy, že jí vůbec nenapadlo logicky zapřemýšlet a poslat dotyčného do... tunelu Blanka, a ne mu za to ještě zaplatit nehoráznou částku.

Přestože léčitel neskládá Hippokratovu přísahu tak jako lékaři, měl by ke své činnosti přistupovat s největší zodpovědností a mít svou práci na prvním místě jako srdeční záležitost. Léčitelství není o tom, že rychle zbohatlý podnikatel koupí své manželce, aby se nenudila, za půl milionu Oberon, či jiný přístroj, aby si na ty „hadříky“ vydělala sama. Léčitelství je poslání a také celoživotní sebevzdělávání. Člověk by neměl usnout na vavřínech. Je to o pokoře a hledání principů života samotného, o energetickém čištění svého těla tak, aby nás negativní energie nemocných lidí a jejich orgánů nepohltila dříve, než splníme své poslání na tomto světě.

Lidé by měli pochopit, že za svůj zdravotní stav si mohou hlavně sami, a pokud hledají pomoc u léčite-

Lidé by měli pochopit, že za svůj zdravotní stav si mohou hlavně sami, a pokud hledají pomoc u léčitele, měli by se podílet na vlastním uzdravování s maximálním úsilím. Jedině tak lze dojít k zaslouženému uzdravení.

kud budeme dodržovat zásady správného životního stylu, ušetříme si spoustu trápení, starostí i peněz, které jinak musíme investovat do napravování škod, způsobených naším nevhodným životním stylem.

Při spánkové nedostatečnosti působí negativně ještě jeden hormon – GHERLIN, který je produkován prázdným žaludkem. Při jeho nedostatku se zvyšuje jeho hladina, což podněcuje chuť na sacharidy a cukry, které se následně přeměňují v tuk. To vede v důsledku ke zvýšení množství leptinu a tím k nárůstu zdravotních problémů.

Z toho všeho vyplývá, že kdo nežije v řádu, bude mít problémy.

Dodržování pravidel vede ke správnému civilizačnímu růstu a smysluplnosti našeho bytí.

Každý, kdo chce na sobě pracovat, by si měl vytvořit plán svého vlastního rozvoje a cílů, kterých chce dosáhnout. Neříkám, abychom žili asketickým

le, měli by se podílet na vlastním uzdravování s maximálním úsilím. Jedině tak lze dojít k zaslouženému uzdravení.

Ještě bych chtěl podotknout, že rodina a přátelé nemocného by měli respektovat jeho rozhodnutí a podpořit ho tak, aby se plně mohl soustředit na sebeuzdravování.

Pokud nemá takový člověk podporu od rodiny a přátel, bude muset čelit neustálému přesvědčování okolí, aby zapomněl na alternativní směr léčení a odevzdal se do rukou systému, který kašle na složenou přísahu a kde není člověk člověkem, ale materiálem, potřebným k naplnění peněženky.

Výjimka však potvrzuje pravidlo, a tak se v tom marastu setkáváme i s osvěcenými lékaři, pro které se jejich povolání stalo posláním, kteří pracují s pokorou a svou přísahu mají na zřeteli.

Jedním takovým člověkem, který se nespokojil

s přístupem lékařů k nemocným a jejich chorobám je doktor David Perlmutter, který ve spolupráci s Kristin Lobergovou napsal knihu „MOUČNÝ MOZEK“ (zdravě bez pšenice, sacharidů a cukru, tichých zabijáků vašeho mozku), bestseller číslo jedna deníku New York Times.

V této knize se dr. Perlmutter často odvolává na poznatky ze své praxe a studie renomovaných výzkumných ústavů, lékařských pracovišť a univerzít z celého světa, které svou prací dospěly k pozoruhodným výsledkům, jež jsou pro lidstvo jako takové důležité. Přesto se tyto informace dozívá velmi malý počet lidí, o lékařích ani nemluví. Většina z nich neprojevuje žádný, nebo jen velmi malý zájem o sebevzdělávání v oblasti alternativy čehokoli.

V posledních třech článcích jsem se snažil alespoň trochu přiblížit vám, čtenářům, některé poznatky z této skvělé knihy. Doufám, že tyto informace dopadnou na úrodnou půdu a přibude mezi námi těch, kteří vyzkouší možnost supervýživy pro svůj mozek, vyřadí lepek a projasní své myšlení. Podle mého názoru bude tuková výživa, obsahující mimo jiné i lněný a kokosový olej, působit stejně na neurony v srdci i mozku. Tak by nemělo už nic stát v cestě tomu, aby člověku procházely myšlenky přes srdeční neurony, kde znásobí pěttisíckrát svou energii a jejich účinnost tím bude nesmírně posílena.

Jasná mysl a rozzářené srdce nás mohou posunout na naší cestě k vytvoření laskavějšího prostředí pro nás samé i pro naše děti, které se tato společnost, počínaje očkováním a stravováním, snaží všemožně chemickou cestou otupit a otrávit.

V této knize najdete také recepty na různá jídla. Kniha je psaná pro americkou veřejnost, my si budeme muset některé suroviny, které nejsou u nás dostupné, nahradit jinými. Také důrazně doporučuji zdaleka se vyhnout používání mikrovlnné trouby.

Určitě se najde někdo, kdo se toho chopí a dodá potřebné informace. My Češi, jsme přece skvělý národ, protože si vždy umíme poradit se vším a v jakékoli situaci. Jen musíme používat mozek a zkušenosti našich předků, a ne papouškovat vše, co nám zdegenerovaná konzumní společnost strčí pod nos.

V této pohnuté době, kdy svět zase haraší zbraněmi a mluví o válce, jako by to byla epizoda z nějakého televizního seriálu, prosím vás, všechny rozumné – věnujte denně nějaký čas myšlenkám na lásku, soucit, laskavost, mír a tvoření v sounáležitosti s ostatními. Jsme přece lidské bytosti, které v sobě nesou Boží jiskru, jež nám může dát andělská křídla.

Krev máme proto, aby nám kolovala v žilách, a ne proto, aby tekla v potocích slz Stvořitele, který nám dal možnost žít v lásce a radosti.

Ukažme prosím celému světu, že to jde.

Váš František Kouba

František Kouba
frantisek.kouba@seznam.cz
a www.detox-medicina.cz

