

11 KROKŮ OD VZTEKU K LÁSCE ZA 3 MĚSÍCE



Miluška a Ivan Matoušovi

**Mgr. Miloslava Matoušová
Ivan Matouš**

11 kroků od vzteku k lásce za 3 měsíce

*Aneb - Jak být pružnou láskou
a mít zdravá játra a žlučník.*

akademiecelostnihozdravi.cz
tolerovatjelaska.cz

© 2020

Věnování a poděkování

Tento e-book věnujeme všem, kdož pochopili výzvu současné doby, kterou jsme si vybrali pro svůj život. Přecházíme z období materie do období duchovna. Skončilo tisíciletí, začínající jedničkou, a začalo tisíciletí, začínající dvojkou. Číslo jedna značí energii síly a odhodlání jedince, schopnosti dokázat vše sám. Je to ale i energie ega a touhy prosadit se na úkor druhých. Období, kdy JÁ je nad vším. Číslo dvě současného milénia je energie naprosto jiná. Je to touha po pomoci, sdílení, spolupráci, komunikaci, kdy člověk má tendence dát přednost druhému. Druhé tisíciletí je doba, kdy MY, zvítězí nad JÁ.

Ale! Než se to stane, budeme zažívat výrazné přechodové krize ve společnosti, vztazích, zdraví a nemoci, i v přírodě. Energie ega se nechce vzdát bez boje, nechce opustit své vládnoucí křeslo. Líbí se jí vládnout, a tak se brání. A energie dvojky si počká 😊 - je přece vstřícná. A tak můžeme čekat, že viditelně se ústup vlivu prvního tisíciletí projeví až kolem roku 2036.

Většina z nás, co čteme tento e-book, je narozena v předchozím tisíciletí. Nejsme žádné „odloženiny“, ale silné duše, které věděly, že tento přechod se ctí zvládnou. Proto jsme se sem narodili právě v tomto období. Buďte šťastni, že můžeme tohle prožívat, a buďte hrdí na sebe, že jste právě tady a teď.

Neseme si v sobě energii jedničky - každý máme alespoň jednu. Ale je třeba přejít do dvojky! Přerodit se do nové energie nového věku.

Výzva tohoto období je:

Staň se vstřícnějším, laskavějším, tolerantnějším, chápavějším, láskyplnějším. Mysli víc na druhé než na sebe. Pomáhej a

spolupracuj. Dávej přednost druhému, uč se stát ve stínu a nechat tak druhé svítit. Neprosazuj se na něčí úkor.

Všichni teď máme úžasnou šanci stát se víc láskou. Všichni přece kráčíme za tím, být víc láskou. Až se přiblížíme k lásce bezpodmínečné, a splyneme v jedno, staneme se Bohem, Vesmírem, Energií, říkejte tomu, jak chcete. 😊

Láska je totální měkkost.

Děkujeme všem, kteří touží stát se láskou, a ví, že **ustupování není projevem slabosti, ale naopak síly**. A že ho není nikdy dost. 😊

S láskou Miluška a Ivan Matoušovi



Prohlášení

Tento materiál je informačním produktem. Jakékoliv šíření nebo poskytování třetím osobám bez souhlasu autorů je zakázáno. Děkujeme za pochopení a respektování tohoto sdělení.

Zobrazením tohoto materiálu rozumíte, že jakékoli použití informací z tohoto materiálu a úspěchy či neúspěchy z toho plynoucí, jsou pouze ve Vašich rukách a autoři za ně nenesou žádnou zodpovědnost. Tyto informace jsou pouze doporučením a vyjádřením našeho názoru k této tématice.

Skutečný příběh

Před časem přišel pro radu Luboš. Prošel si operací a chemoterapií kvůli rakovině tlustého střeva, dostal vývod. Za několik let se zjistilo, že má nádor na játrech. Opět chemoterapie. V tu chvíli přišel, protože se bál, aby se stejně všechno znovu neopakovalo. Chtěl se vyléčit úplně. Mluvili jsme o odpuštění a zaryté křivdě, kterou v sobě nosil. Tvrdě si stál za svým, že to, co mu brácha udělal, se neodpouští. Nebylo by to přece spravedlivé, správné! Vypadal by jako bačkora, kdyby mu odpustil a začal se s ním znovu vídat.

Ale byl ochotný léčit se přírodně, změnil jídelníček a užíval hromady potravinových doplňků. Z člověka tmavého, žlutého, stále unaveného a smutného, se stal rozzářený, usměvavý a různolící radováněk. Měl sílu znovu pracovat i hrát na kytaru v kapele. Vše vypadalo skvěle.

Až mi jednou zavolal - jeho lékař mu řekl, že ty přírodní doplňky nesmí užívat, zkreslují prý jeho výsledky...

Za dva měsíce stál znovu mezi dveřmi. Prý pro něj už nemohou lékaři nic udělat, prý teď se „už může“ léčit přírodně. Znovu tu byl ubitý, tmavý člověk bez sil a radosti. Říkala jsem si, proč tohle potřeboval? „Už ses smířil s bráchou?“ ptám se. A bylo mi jasné, jaká přijde odpověď a také proč se potřeboval posunout až sem.

Začal tedy znovu. Podporoval masivně svá játra, užíval přírodní protirakovinné doplňky, jeho stav se neuvěřitelně zlepšoval. Znovu měl energii a úsměv. Vyprávěl mi, jak pracuje na zahradě a jak je šťastný. A v jeho slovech najednou bylo cítit, jak měkne. Žádné soudy a tvrdé výrazy na nic a nikoho, měkčil a stával se tolerantnějším, laskavějším, chápavějším.

A z ničeho nic zemřel. Ptala jsem se jeho ženy, jak se to stalo. Prý jel za bráchou a vrátil se v pohodě, s radostí, že si popovídali. Byl šťastný. A ráno se neprobudil. Nikdo to nechápal. Jen já.

Tak třeba i takto můžeme „vyléčit“ svá játra. Možná vám to přijde divné, ale já vím, že mi Luboš dneska děkuje za mou jaterní kůru, která mu umožnila usmířit se s bráchou, a v klidu odejít.

Smrt není nic hrozného, Je to jen přechod do jiného stavu, abychom se mohli připravit na další život. 😊

Obsah

Věnování a poděkování	3
Prohlášení.....	4
Skutečný příběh	6
Být pružnou láskou a mít dokonale zdravá játra za tři měsíce?	9
Vše, co se mi děje, je pro mé dobro.....	12
Žádná situace není špatná nebo dobrá, jde jen o můj úhel pohledu!	16
Svěřujte se druhým!.....	19
Soudit, znamená brát si právo, kterého se Bůh ve jménu Lásky vzdal!	22
Starám se o sebe a druzí, ať si dělají, co chtějí!.....	25
Vztek druhého, jeho nadávky na mou hlavu, výčitky, rozčilování a agrese, nevypovídá nic o mně, ale o něm!.....	28
Už teď jste LÁSKA, už teď jste BŮH!.....	32
Játra - zatvrzelost a žlučník - vztek?	35
Jak poznáte, že máte oslabená játra či žlučník?	37
Očista jater a žlučníku	44
Jak na očistu jater prakticky?.....	48
A co se stravou?	50
Začít není nikdy pozdě, skončit je ale vždy příliš brzy 😊	52

Být pružnou láskou a mít dokonale zdravá játra za tři měsíce?

Možná si říkáte, že je to nesmysl. Ano, je 😊

Dokonale zdravá játra nebudeme mít nikdy nikdo. Důvod je jednoduchý!

Uvědomme si, co je smyslem našeho života. Tohoto života a všech našich minulých a příštích životů. No jasně! Všichni jsme na cestě za láskou. Chceme jako Duše splynout s Bohem, který je bezpodmínečnou láskou. A abychom mohli trénovat chovat se jako láska, musíme se narodit do školy života, a zkusit to tím, co prožíváme. Na situacích, které zvládneme více či méně s láskou, sami vidíme, že je ještě na čem pracovat. Vidíme, že to rozhodně ještě neumíme. Kdybychom to totiž uměli, byli bychom Bůh a nenarodili se do školy života!

A tak naprosto všichni bez rozdílu máme - více či méně - v nepořádku svá játra. Protože nikdo z nás není bezpodmínečnou láskou. Ale nepropadejte stresu - játra jsou úžasně vitální orgán. 😊

Je úžasné a skvělé, jaké podmínky jsme si pro svůj život vybrali. Svět plný chemie, stresu, vzteku, zatvrzelých pravidel, zkosnatělých systémů. Svět, ve kterém nejlépe můžeme zkusit, jak se k tomu postavíme a jak se s tím vypořádáme. Jak ho přijmeme - zda jako „problém“ a smůlu, do které jsme se narodili, nic s tím nenaděláme, a můžeme na to maximálně nadávat, či nad tím plakat. Anebo jako výzvu a úžasnou možnost, jak zkusit právě v těchto podmínkách být láskou. Nezlobit se, nechat to být, tolerovat to.

Víme, že vy víte, že vše je výzva. 😊

Játra jsou měkká tkáň. I my máme být měkcí. Láskou. Řeknete si: „To mám každému ustoupit a nechat si všechno líbit?“ To jistě ne.

Na prvním místě stojí láska k sobě. Pokud miluji sám sebe, nenechám si ubližovat a nenechám si líbit věci, které nechci. Ale to ještě neznamená, že musím bojovat. Současně musím nechat druhé dělat, co chtějí oni!

Umíme říci toto? „Bolí mě, jak se ke mně chováš. Klidně to dělej dál, ale já u toho nebudu, nenechám si to líbit.“ Tohle je výraz lásky k sobě i tolerance k chování druhého.

Pokud miluju sám sebe, nenechám si nikdy líbit nic, co mi škodí. Jsem si vědom svého místa a vím, kdo jsem. A pak mi vůbec není zatěžko vždy a každému ustoupit, nechat ho prosadit se klidně na úkor mně. Když vím, jakou mám hodnotu, žádné ustoupení mi přece ublížit nemůže.

Játra jsou měkká tkáň. Možná vy je nemáte měkká. Možná máte cirhózu, cysty, ztučnělá játra. Možná vám nikdo neřekl, že játra jsou buď měkká (a zdravá), a nebo tvrdá (a nemocná). A že změkčovat je lze láskou.

O svá játra a o to, být víc láskou, se jednoduše musíme starat celý život.

Základní postoj měkkých jater a bezpodmínečné lásky jsou:

Vše je v pořádku a nechám každého a všechno, ať si to je, jak chce.

To není postoj „slabocha“. To je postoj silného, sebevědomého člověka, který nemusí nikomu (ani sobě!) nic dokazovat! Není to

postoj jednoduchý a nikdo ho nemáme úplně zvládnutý. Řekli jsme si, že až ho mít budeme, nenarodíme se sem, do školy života. Ale zatím ho zkusme trénovat! 😊

Přinášíme vám v tomto e-booku pár jednoduchých rad, jak to zkoušet prakticky.

A je podstatné si také uvědomit, že situace, ve kterých máme trénovat, zda už se nám daří být víc láskou, nám přinášejí druzí lidé. To jsou ti trenéři, kteří nás dostávají do stavů, kdy bychom vzteky rozkousali cokoliv! A kdy si říkáme: “Tak tohle ne! Tohle pravidlo se přece musí dodržovat!”

Podle energetické růžice jsou ledviny a naše vztahy výživou pro naše játra a naši bezpodmínečnou lásku. Pokud tedy začnu od harmonizace svých vztahů s druhými lidmi, odlehčím i játrům a pomůžu si víc k lásce.

Více se o energetické růžici (pentagramu) z Astrologie devíti planet dozvíte v internetových programech naší Akademie celostního zdraví na www.akademiecelostnihozdravi.cz.

A teď vám předkládáme několik kroků k tomu, jak mít měkká játra a změkčovat se i v postojích směrem k lásce.



Pojďme na to!

S láskou Miluška a Ivan Matoušovi

Vše, co se mi děje, je pro mé dobro



Tohle vědomí je základ spokojenosti. Ale snadno se to řekne, a hůř dělá. Hlavně tehdy, když se děje něco, co se mi ale vůbec, ale vůbec nelíbí. Známe to všichni...

Ráno zaspím, ujede mi autobus, cestou uklouznou a skoro si zlomím nohu. Zapomenu koupit tu nejdůležitější věc, kterou jsem potřebovala k tomu, abych vůbec mohla uvařit. Ztratím peněženku se všemi doklady. Zastaví mě policie a já nemám techničák. Zavolá mi učitelka mého dítěte, stěžuje si na něj a pozve si mě na kobereček do ředitelny. Můj muž mi oznámí, že bohužel z toho víkendů, který jsme měli spolu strávit, nebude nic, musí do práce. V práci mi oznámí, že buď mi sníží plat, nebo dostanu výpověď.

A tak můžeme pokračovat, každý máme takových situací za sebou opravdu hodně. Vzpomínáte si na pocity, které jste při tom měli? Jak jste se cítili? Co bylo tím prvním, co vás přepadlo? **No jasně - vztek!**

Vztek a zlost na sebe, na druhé, na situaci, na okolnosti.

Krok 1. Vše, co se neděje tak, jak si já přeju, je pro mé dobro!

Nikdy nezapomenu na mé první setkání s tímto postojem. Jeli jsme autem s mým učitelem a přítelem, numerologem Milanem Walkem, a telefonuje mi Ivan - dostal v práci výpověď. Já tenkrát začala podnikat, takže také žádný zaručený extra příjem, tři děti na studiích, hypotéka, měsíčných výdajů hodně. A teď ten hlavní příjem, který nás zajišťoval, byl pryč. Měla jsem zlost, a rozčilovala jsem se, proč nevyhodili Ivanova kolegu, který měl rozhodně horší výsledky než on, asi si na něj zasedli nebo co? Lomcoval se mnou vztek. A Milan mi naprosto klidně a vesele řekl: "No to je paráda! Super! Aspoň bude moct konečně dělat to, co ho baví a co dělat chce!" Koukala jsem na něj, jako by spadl z višně.

Ještě dlouho mi trvalo, než jsem úplně pochopila jeho postoj a uvěřila, že to nebyla přetvářka, jen aby mě uklidnil. Dnes vím, že tenhle postoj se skutečně dá naučit a vypěstovat, že s tímhle postojem je možné přistoupit úplně ke všemu.

Uvědomte si, že nezažíváte nic, co nezažívají i druzí, je to normální a zažívají to všichni. Nepříjemnosti tu jsou a budou. My přece víme, že tyhle "nepříjemnosti" jsou jen možnosti, jak se můžeme trénovat v tom, být lepší a víc láska 😊 Jsme ve škole života a bude to takhle

celý život. Smíření se s tréninkem je první krok k tomu, se tím nevztekat.

Když přijmete, že je to naprosto normální trénink, je jen na vás, jak jste vytrénovaní a zda chcete nebo nechcete dál trénovat. Můžete si dnes říci: "Kašlu na to, dneska nechci trénovat nic, budu se prostě vztekat a rozčilovat." A budete mít zkažený den, večer si lehnete do postele a řeknete si, že kdyby tenhle den nebyl, bylo by lépe. Takže jste přišli o den života, náhradní termín nedostanete. Ale co, odpočinek si taky dát můžete, ne? On totiž trénink stejně bude pokračovat 😊

A tak si zkuste říct:

Když se věci nedějí tak, jak se mi líbí a jak si je přeju a chci, vždy se dějí lépe, než jsem si to naplánoval já. Jen tomu ještě nerozumím!

Vesmír je skutečně dokonalý a ví mnohem lépe, co potřebujeme. Nedává nám to, co chceme, ale co potřebujeme. A co potřebujeme proto, abychom se stali lepší, posunuli se. Vesmír - naše duše - nechce, abychom stagnovali, nebo se vraceli na cestě zpět.

Přijměte svůj vztek jako normální stav. Nepotlačujte ho. Potlačená agrese je horší než vykřičená, ublížíte sami sobě. Máte právo být rozčilení a mít vztek. Co už ale v pořádku není, je vztek dál šířit, násobit, hrabat se v něm, a nebo se snažit na někom si ho „vylít“.

Takže si řekněte:

"Fajn, jsem sice pěkně vzteklej a dost mě to štve, ale přece vím, že důvod to má, a to dobrý důvod pro mne. Tak fajn, musím ten pocit přeorat a změnit."

A jak?

Pověste si boxovací pytel a mlaťte do něj. Zavřete se do komory a řvete a nadávejte. Sedněte na kolo a vyjedte pořádný kopec. Udělejte cokoliv, co vám pomůže vztek dostat ze sebe ven, tu hnusnou vzteklostou energii ven - ale sami! Neřvete na druhého, nemlaťte druhého, buďte v tom sami - jste v tom sami! Je to váš vztek, nikdo druhý s tím nemá nic společného.

Když vám někdo řekne, že jste debil, co uděláte? Pustíte k sobě jeho negativní, jedovatou energii, začnete s ním bojovat a tím vlastně přijmete jeho hru? Nasajete ten hnus?

Nebo se jen shovívavě pousmějete a bude vám ho líto, že tím vlastně mluví o sobě, co je zač? A bude vám ho líto, že to ještě jinak neumí? Co udělá sebevědomý člověk, který se má rád?

A tak vezte - vše, co se mi děje a mně se to nelíbí, je pro mé dobro! Čím víc se mi to nelíbí, tím víc je to pro mé dobro!

Žádná situace není špatná nebo dobrá, jde jen o můj úhel pohledu!



Jako první krok v naší očistě jsme si připomněli naprostý základ toho, jak být spokojený a nevztekát se. Jednoduše stále někde vzadu vědět, že cokoliv, i to nejnejpříjemnější, je vždy pro mé dobro. I to, když se věci nedějí, jak já si je plánuji, je pro mé dobro. A taky víme, že máme právo mít vztek a být rozčilení, ale je třeba dostat to ze sebe ven - a to fyzicky.

Jenže - i když si zaboxujeme - tak když si znovu vzpomeneme, co se nám nepříjemného přihodilo, blbý pocit se znovu vrací. Co teď s tím? Přece nestrávím celý život v posilovně? 😊

Krok 2. Žádná situace není špatná nebo dobrá, jde jen o můj úhel pohledu!

Věříte tomu? No jasně že jo! Sami to víte a sami to prožíváte - tedy když to je z té druhé strany. 😊 Někomu se něco stane a on se nehorázně rozčiluje. Vám ale vůbec nepřijde, že je to tak šílené, jak on se k tomu staví. Dokonce vám to přijde jako naprosto zanedbatelná pitomost. No a přesně tak, jen obráceně, je to s vašimi nepříjemnostmi. I druhým lidem se vaše problémy zdají být malicherné.

A tak si najdete pomůcky, které vám pomohou změnit úhel pohledu na vaši nepříjemnou situaci.

Já to mám tak, že mám v záloze různé pomůcky na různé situace, v každé se hodí jiná 😊

„Mám“ člověka, který podle mého žije v naprosto neutěšené životní situaci. Žena ho vyhodila z domu, žije na ubytovně s cikány, a protože je neuvěřitelně hodný (a maličko jednodušší), tak si umíte představit, co mezi nimi zažívá. Zneužívání, nadávky, vydírání. Nemá práci, nemá co jíst, nemá nikoho, je sám. Na něj si vždycky vzpomenu, když mám pocit, že by můj materiální život mohl být lepší.

„Mám“ partnery, kteří vedle sebe žijí celý život kvůli penězům, domu, dětem, novému bazénu a dovolené v Alpách. Oni se nijak netají tím, že žádná láska mezi nimi není. Jsou spolu proto, že jim to z nějakého důvodu údajně vyhovuje. Přesto vidět jak žijí je vlastně smutné! Alespoň pro mě. Takže kdykoliv mám pocit, že jsme s

Ivanem nějak v nepohodě, vzpomenu si na ně a vím, že miluji a vše ostatní je blbost a zvládneme to.

Mám "kamarádku" (které se vyhýbám), která neumí nic jiného říkat, než jaké má problémy, s kým má jaké trápení, kde ji co bolí, čeho se bojí a jak je na všechno naštvaná, co ji všichni ti odporní lidé dělají. Vždycky, když ji slyším, jsem smutná ze sebe, že jsem se někdy uchýlila (nebo uchýlím) k podobnému obviňování celého světa, a přísahám si, že takhle nikdy už mluvit nebudu.

A tak mám takových "berliček" víc. Ještě je také potřebuji...

Když se vyboxuju, vzpomenu si na nějakou "pomůcku". A víte, co přijde? Neuvěřitelná vděčnost za to, co mám právě teď a tady. Jak to mám a jak to nemám.

Vypláču se radostí, že jsem šťastný člověk, i když se mi stala taková „nepříjemná věc“. A hotovo, je to pryč.

Tak to zkuste! 😊

Svěřujte se druhým!



Všichni jsme „děti“, které se snaží zvládat situace, jak nejlépe umějí.

Všichni děláme chyby, nikomu se to nedaří dokonale. NO A CO?

To, že neumíme věci dokonale, je vlastně neuvěřitelně potřeba! Jak bychom si mohli vzájemně připravovat nepříjemnosti, jak bychom si mohli jeden druhému připravit nejvhodnější podmínky k tréninku? Vždyť jsme tu ve škole a každý potřebujeme vlastní zkušenost - i tu nepříjemnou.

Krok 3. Svěřujte se druhým!

Druzí lidé jsou nám trenéry, a to ve dvojím smyslu.

Jednak nám svým chováním připravují situace, do kterých se my potřebujeme dostat. Sdělují nám nepříjemné zprávy osobně - osočují nás a nadávají nám, křičí na nás a odsuzují, nechťejí slyšet náš názor a nenechají si nic vysvětlit. Nebo o nás mluví špatně stranou, říkají o nás nepravdy našim blízkým, pomlouvají nás našim přátelům, vyprávějí o nás zkomoleniny, jen aby nás poškodili. Tímto nás dostávají do situací, ke kterým my sami se nějak musíme postavit. Nejdřív si uvědomit, z jakého důvodu to potřebujeme, co nám na tom vadí a rozčiluje, následně to v sobě zpracovat a pak buď hodit s úsměvem za hlavu, nebo se naopak za sebe postavit.

A druhou formou tréninku lidí okolo nás je trénink našich "blízkých", kteří jsou naši přátelé a mají nás rádi. Jsou to lidé připraveni nás vyslechnout, připraveni nám poradit, ulevit od toho, co nás tíží, podpořit a uchlácholit.

Umět dostat ze sebe to, co mne bolí a rozčiluje, říci to druhému člověku, je stejně nutný způsob ventilace jako boxování do pytle. Jen je maličko obtížnější. Boxovacímu pytli je jedno, jakým způsobem do něj bušíme. Ale našemu příteli ne. Na něj nemůžeme agresivně řvát a mlátit do něj hlava nehlava, musíme najít způsob, jak vyjádřit, co mi vadí, ale neublížit jemu. To nám jde docela snadno, ne? A také docela snadno přijímáme, co nám přítel radí. Jistě jste zažili, že poté, co jste se svěřili někomu blízkému, tak když on začal věci komentovat, vy už jste v podstatě žádný komentář nepotřebovali. Dokonce jste se třeba dostali do fáze, kdy jste už žádné rady vlastně ani slyšet nechťeli, že vám přišly naprosto mimo, a už nepotřebné. Přesně tak! Nesvěřujeme se druhým proto, abychom od nich získali radu, ale proto, abychom ze sebe dostali to nepříjemné, co v nás je.

A teď si představte, že naprosto rovnocenným trenérem je i ten "zlý", který vám celou situaci způsobil. Představte si, že byste dokázali stejně opatrně sdělit právě jemu to, co vás na tom trápí a co vás zranilo. Že byste prostě řekli přímo jemu, jaké pocity ve vás on vyvolal. Asi je vám jasné, že tohle chce cvik.

Sdělit pocit, neútočit, neobviňovat, nevyčítat, nebojovat, jen sdělit pocit. Místo, abychom řekli: "Jsi neuvěřitelný padouch, žes mohl tohle o mně říct!", tak řekneme: "Jsem neuvěřitelně rozčilený a naštvaný, žes tohle o mně řekl!" a dost. Je to stejná informace? Určitě ne! První verze je obvinění, opětovaný útok. Dotyčný neposlouchá vás, nezabývá se tím, co vy cítíte, ale brání se, proč to udělal, a znovu útočí. K ničemu to nevede.

Druhá verze vede dotyčného k tomu, aby přemýšlel o tom, že měl věci říct jinak, aby vás nenaštval. Možná vám bude vysvětlovat, jak to myslel... nebude se bránit, ale vysvětlovat situaci. No a z toho vy už parádně poznáte, z jakého důvodu vám to všechno dělal, z jakého důvodu vy jste to potřebovali. Nevěříte? Zkuste to 😊 Musíte ale pouze sdělit pocit, a pak už mlčet a poslouchat 😊 Mlčením a posloucháním dáváte najevo, že názor druhého je pro vás důležitý. Že dáváte prostor na vysvětlení, že jste ochotní být měkčí a nemáte tvrdé odsuzování... změkčujete se! A léčíte žlučník a játra.

Až uslyšíte vysvětlování, proč dotyčný udělal věci tak, jak je udělal, až z toho pochopíte, v čem vás to celé trénovalo, budete hned tomu dotyčnému vděční! Hned přijmete toho "nepříjemného" trenéra se stejnou vděčností jako blízkého přítele. On jím totiž je. 😊

Soudit, znamená brát si právo, kterého se Bůh ve jménu Lásky vzdal!



Léčíme svůj žlučník a játra, změkčujeme své chování, snažíme se přijímat všechno a všechny s uvědoměním, že vše, co se nám děje, nepřichází náhodou, a vždy bez výjimky je to pro naše dobro. Nerozčilujeme se tedy, ale snažíme se být vděční za vše, i když se nám to třeba moc nelíbí. Ustupujeme druhým a snažíme se být měkčí a neagresivní, a snažíme se prostřednictvím druhých lidí, toho, jak se chovají a co říkají, pochopit sebe. Pochopit, proč právě tuhle nepříjemnou situaci přesná potřebujeme.

Když člověk nastoupí cestu zodpovědnosti za svůj vlastní život, začne něco měnit. Někdo změní nezdravou stravu, někdo pracuje na svých zatvrzelých postojích a snaží se zlepšovat své vztahy, někdo studuje knížky o odpuštění, někdo se začne víc hýbat a chodit do

přírody, někdo meditovat, někdo se vrhne do vlastní seberealizace. Začneme se změnou, uděláme první věc, první krok a najednou vidíme, že to není až tak těžké a nepřekonatelné, jak jsme si doposud mysleli. Vidíme, že uvařit si obilnou kaši je docela snadné a že nám to dokonce i chutná. Zjišťujeme, že když přestaneme bojovat za svou pravdu a prostě necháme druhého, ať si myslí své, je nám ve výsledku mnohem lépe, protože žádná hádka a týdenní naštvanost nepřijde. Cítíme se skvěle, když se přemůžeme a přinutíme se cvičit...

A tak každý přijdeme na to, že ta změna, kterou víme, že bychom udělat měli, a které jsme se tolik báli a vyhýbali se jí, nakonec vůbec tak nebolí. A najednou nám vlastně přijde snadná.

A rozhlédneme se kolem sebe a vidíme druhé lidi, kteří stále setrvávají v tom, co my už zvládli. A dostáváme se do stavu, kdy nechápeme, proč ten druhý tak jednoduchý krok neudělá taky.

A najednou jako bychom zapomněli, jak dlouho nám trvalo, než jsme první krok udělali, chceme po druhých, aby to zvládli hned teď. Nechápeme je, štvou nás, rozčilují nás. A my je soudíme...

Proto sklon k problémům s játry mají lidé, kteří už něco pochopili, kteří už se na cestu změny vydali.

Krok 4. Nebudeme nikoho soudit.

Ani sebe!

Soudit druhé lidi je horší stupeň rozčilování se. Pokud se někdo rozčiluje, je to projev žlučníku, vedlejšího orgánu, a tak projev člověka, který ještě moc chápat nechce. Když vidíte lidi, kteří se

vztekaří, řvou a nadávají, říkáme si, že tohle bychom my už určitě nedělali. Tohle chování nám už přijde jaksi primitivní.

Pak ale přijde situace, kdy někomu vyprávíme, jak snadné je uvařit si jahelnu kaši, jak jednoduché je odpustit, jak není těžké léčit se přírodně.. a dotyčný neslyší. My se nerozčilujeme nad tím, že nechce a odmítá se změnit, ale začneme ho posuzovat a odsuzovat. Přece mu tak dobře radím a on nechce!

Jak snadno jsme zapomněli, že především jsme se chovali stejně.

Odsuzování druhých lidí za to, že zatím nezvládli věci, které my už zvládli, je projev pýchy. My se tím zatvrzujeme a ničíme svá játra.

Láska je tolerance, vědomí, že naprosto každý se dostane do fáze, kdy dokáže udělat změnu, jen to nebude tehdy, když já si myslím, že by to mělo být.

Láska je trpělivost s druhými 😊

Stav našich jater ukazuje náš vztah ke světu a k lidem, ukazuje, jak dovedeme milovat, jak dovedeme tolerovat nedostatky druhých, ustupovat, je-li třeba, i když náš názor je blíž k pravdě.

Starám se o sebe a druhé, ať si dělají, co chtějí!



Zdravá játra jsou měkká a poddajná. Játra produkují a ukládají energii, provádí látkovou přeměnu bílkovin ve svaly a zbavují tělo jedů. I my bychom měli produkovat energii = pracovat na svém poslání, naplňovat své místo na Zemi, budovat vlastní sílu tím, že budeme sami aktivovat. A současně bychom měli být tolerantní a poddajní vůči druhým, umět se zbavovat zloby vůči druhým a okolí vůbec, umět ji pochopit a vypustit.

Krok 5. Starám se o sebe a druhé, ať si dělají, co chtějí!

Kolik energie člověk vydá bojem s druhými lidmi za svou pravdu! Kolik energie ho stojí nesmyslné starání se o druhé, a přitom to ještě chápe jako svou ušlechtilost, jako pomoc bližnímu svému. Kolik

energie mu pak schází pro svou vlastní seberealizaci, aktivitu, práci na sobě samém. Dokonce se tváříme, že vlastně druzí nás vysáli, natolik se jim musíme věnovat, že nám nezbyvá čas na sebe.

Tak pozor! Jsou to jen a jen výmluvy!

Nejjednodušší, co můžeme dělat, je starat se o druhé, radit jim, jak se mají chovat, jak mají žít, jak mají mít uklizeno a navařeno, jak se mají chovat ve vztazích, jakou práci si mají najít, co si mají a nemají nechat líbit. Radit druhým je únik a útěk před tím, co máme dělat sami. A ztráta času vlastního života...

A tak budme energičtí v tom, co děláme sami. Aktivujme ve vlastní seberealizaci, dělejme s nasazením práci, která nás těší. Budujme systematickou činností svou hojnost, blahobyt a bohatství - budujme svaly svého života.

Zbavujme se zloby na druhé a život, učme se brát vše jako výzvu a trénink, jako příležitost ke změně a k tomu, abychom sami prokázali, zda jsme dost silní a dobří, že to zvládneme. Jako kontrolku, zda skutečně pracujeme sami na sobě a jak dobře, jak jsme v tom pevní.

A druhé milujme a ustupujme, jak to jen dokážeme. Nechme, ať si každý dělá, co chce, mluví, co chce, pracuje, jak chce, stravuje se, jak chce, uklízí si, jak chce, chová se špatně, jak chce. Nechme každého svému. Pochvalme se, jak se umíme nevměšovat a jak jsme tolerantní.

A jak jsme laskaví. Jak nejsme vnitřně našťvaní na druhé, že to nedělají, jak chceme my. Oni to totiž lépe neumí.

Každý z nás máme Něco, v čem jsme zatvrzelí. Každý nás máme Così, na čem si lpíme a co je pro nás fakt důležité, přes co nejede vlak.

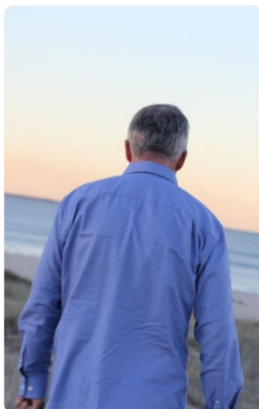
Všechno tohle Cosi nás brzdí, blokuje a dělá překážku, a každá překážka musí být jednou zlomena, třeba násilím a bolestí. Všechny bloky v těle, bolesti, jsou naše zatvrzelé představy. I když se mohou zdát velmi láskyplné 😊

Ptejte se sami sebe: "Chovám se někdy tak, že způsobuji druhým nepříjemný pocit? Dělán někdy něco tak, že je druhým se mnou špatně a raději by tam nebyli?"

V tomhle se změňte. Budte k druhým láskou, ustupování není nikdy dost a nikdy to s láskou a měkkostí nemůžete přehnat. Proto se Lecitinem nemůžete předávkovat. 😊

Vztek druhého, jeho nadávky na mou hlavu, výčitky, rozčilování a agrese, nevypovídá nic o mně, ale o něm!

Všechny
nadávky,
výčitky,
zloba
a agrese,
které na mě
vysíláš,
nevypovídají nic
o mně,
ale o TOBĚ!



Léčíme svůj žlučník a svá játra.

Už víme, že vše, co se děje i neděje je jen a jen pro naše dobro, ale taky víme, že i když to tak je, často se jednoduše vzteku neubráníme. Už víme, že ho nemáme v sobě zadržovat, ale nejlépe jej vykomunikovat, ale když nám to nejde, raději se vyřvat do skříně nebo si zaboxovat.

Víme, že vztek je emoce, která jednoduše může přijít a není na tom nic špatného. Jen je třeba nenechat se jí převálcovat. A k tomu máme přece svou mysl, kterou si v této chvíli připomeneme, že je

jen na nás, jak se na věc díváme, zda se jí budeme rozčilovat, nebo najdeme něco, proč za ni budeme vděční.

Už také víme, jak důležité je svěřovat se se svým vztekem druhým, že se tím učíme komunikovat o tom, co cítíme. Naučíme se postupně svůj pocit říkat hned, přesně v té situaci, a tomu, kdo mě rozčílí.

Také jsme si pověděli, jak snadno se my "chytří" uchylujeme k souzení druhých, a víme, že souzení je horší stupeň rozčilování. A že to, že už jsme něco pochopili a něco děláme "lépe", než druzí, kteří to zatím neumí, je jen výzva k tomu být víc láskou - být víc trpěliví s druhými.

V zájmu měkkých jater a zbavování se zatvrdělých postojů necháváme všechny, ať si dělají, co chtějí. Vstřícnosti, pochopení, ustupování a měkkosti není nikdy dost, to nemůže nikdy nikdo přehnat.

Krok 6. Vztek druhého, jeho nadávky na mou hlavu, výčitky, rozčilování a agrese, nevypovídá nic o mně, ale o něm!

Jsme tu proto, abychom něco pochopili o sobě a změnili se k lepšímu, posunuli se k lásce. Abychom mohli něco pochopit, musíme se nejdřív do té situace dostat, prožít ji. Většinou jsou to druzí lidé, kteří nám tyto situace připravují. Třeba tak, že nám nadávají, řvou na nás, ponižují nás, hází po nás talíři. Jednoduše na nás nekontrolovaně pouští svůj vztek.

Proč tohle z lásky k nám ti lidé dělají?

Vy to víte, že jo? 😊

Řekli jsme si, že jsme na cestě k lásce, stáváme se jí víc a víc. Kde máme všichni rezervy? V lásce ke komu? No k sobě samozřejmě! Neexistuje člověk, který se má natolik rád, že v tom nepotřebuje trénovat. Takže když na mě někdo řve a nadává mi, zkouší, jak mám zvládnutou lásku k sobě. Pokud si nadávky, výčitky a obviňování беру osobně, pokud přemýšlím, zda je na tom něco pravdy a zda skutečně jsem tak špatná, že si tohle zasloužím, pak se nemám ráda. Nejsem si jistá, jaká vlastně jsem. Pochybuju o sobě.

A teď si řeknete - každý ale přece má nějaké špatné vlastnosti a dělá něco špatně, tak třeba ten, kdo mi nadává a křičí na mě, má pravdu.

To možná ano, ale pojďme si nejdříve vyjasnit, co to je „mít se rád“.

Znamená to milovat se takový, jaký jsem - i se svými chybami. Nevychítat si své nedokonalosti, protože vím, že se snažím. A když něco zkazím, prostě si to odpustím, vím, že se příště pokusím lépe. Láska k sobě je odpuštění si všeho špatného, co jsem udělal a co ještě udělám, protože není možné nedělat chyby.

Takže i když mi někdo nadává za něco, co je pravda, výraz mé sebelásky je - ale vždyť se snažím, udělal jsem to nejlépe, jak jsem v tu chvíli uměl, nejsem tedy špatný - jsem šikovný, protože se prostě snažím!

A jak se v takové situaci máme zachovat?

Každý dělá věci tak, jak umí nejlépe, i ten, který mi nadává a řve na mě, lépe to jednoduše neumí. Já vím, že se mnou to nemá nic společného, protože nadávky, které mi uděluje, mi neubližují. Jsem

láskou rozhodně víc než ten, kdo na mě křičí. Já vím, že tohle není komunikace. Že by to měl udělat jinak, že takhle se s agresí nepracuje. My už se naučili, jak to udělat lépe. Má smysl to říkat dotyčnému? Pomáhat mu tak, že mu vysvětlím, že by to měl dělat jinak? No rozhodně ne, a proč?

Každý se my učíme skrze svou zkušenost, tak i tenhle člověk. On potřebuje prožít jinak celou situaci, a vy můžete být tím, kdo mu to umožní.

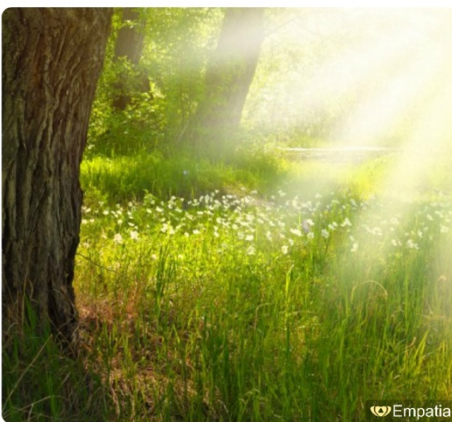
Vy víte, že se vás jeho nadávky netýkají, takže vy rozčilení na něj nejste. Dokonce mu děkujete, že vám umožnil otestovat si lásku k sobě. Takže si v klidu uvědomíte, že tenhle člověk má vlastně ohromný problém, má strach, něčím se trápí, něco nedokáže ze sebe dostat "normálně", je to "malé dítě", které se vzteká. Jak pomůžu vzteklému dítěti?

Dám mu najevo, že ho mám rád, že mu rozumím a že mě mrzí, co se děje. A mistrovský kousek je umět to říci:

"Mrzí mě, že mi nadáváš a křičíš na mě. Je mi líto, že jsme se do téhle situace dostali a chápu, že tě to vytáčí. Byla bych moc ráda, kdybychom si to mohli vyjasnit, kdybych ti vše mohla vysvětlit, abys pochopil, jak to je. Ráda si s tebou o tom promluvíme, ale jindy, až budeme v klidu."

Tak, mistři, do toho! Stále si říkejte, že ustupování, vstřícnosti, pochopení, odpuštění, vlídnosti a laskavosti není nikdy dost, s láskou a měkkostí to prostě nejde přehnat 😊

Už teď jsi LÁSKA, už teď jsi BŮH!



Lhali jsme vám...

Říkali jsme, že tu jsme proto, abychom se něco naučili, abychom se v něčem zlepšili, posunuli, abychom se o něco snažili. Že je třeba zdolávat laťky, překonávat překážky. A tvrdě na sobě pracovat, abyste se posunuli blíž k bezpodmínečné lásce, blíž k dokonalému zdroji, blíž k Bohu.

Jenže ono to tak úplně není...

***Krok 7. Už teď jsi LÁSKA,
už teď jsi BŮH!***

My všichni jsme dokonalí už teď.

Jak to?

Bůh, Vesmír, Zdroj, sám o sobě věděl, že je dokonalý a bezpodmínečnou láskou. Stejně jako ta jedna malá Duše, která to o sobě také věděla. Jenže vědět a prožít to na vlastní kůži je přece něco naprosto odlišného. Také víte vše o tom, jak skvělé je podat někomu pomocnou ruku, ale když to uděláte, to je zážitek! To je pocit, to je zkušenost, že?

A tak se Bůh rozhodl, že chce prožít sám „na vlastní kůži“ svou dokonalost. Že to chce pocítit. Jenže těch zkušeností je tolik! Je tolik možností, jak si prožít, že jsem láska a Bůh. A tak aby to mohl prožívat všechno, rozdělil se. Rozdělil se na miliony dušiček, která si každá zkouší nějakou svou zkušenost. A těmi jsme my.

Kromě toho musel stvořit náš svět jako duální. Jak poznat, co je nahoře, kdyby nebylo dole? Co je dlouhé, kdyby nebylo krátké? Co je hodné, kdyby nebylo zlé? Co je láska, kdyby nebyla ne-láska.

Někdo z lásky k nám si vzal tu ošklivou roli - být neláskou. Buďme mu za to vděční.

My jsme Bůh! Jsme esence Boha... co to tedy znamená?

Že takoví, jací jsme, jsme prostě dokonalí! Jen to ještě nevíme, zkoušíme to a - rozpomínáme se na to! Prožíváme si tou zkušeností své božství.

Možná si říkáte, že to je nesmysl, protože určitě dokonalí nejsme. Děláme chyby a dokonce vědomé špatnosti, jsme k sobě zlí a rozhodně ne láskou.

Zlo, špatnosti, násilnosti a ošklivosti jsou největším výrazem lásky a Boha. Protože umožňují druhým prožít si to, co potřebují, i za cenu

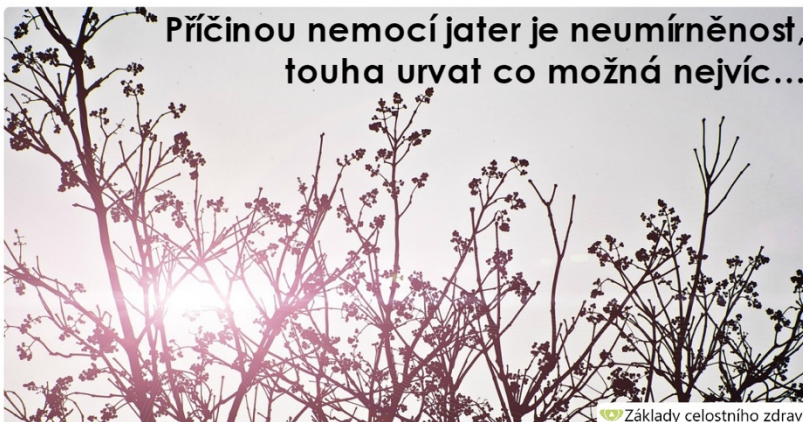
toho, že mne odkopnou a s žádnou láskou tu příležitost, kterou jim nastavuji, nepřijmou.

Všichni jsme láska! A všechno, co se nám děje, jsme si přitáhli, protože to z nějakého důvodu potřebujeme. I to „nejhorší“.

Ale uznáváme, že tu není prostor to do důsledků vysvětlit.

Abychom si naplno uvědomili své božství, je skvělé dívat se na přírodu. My jsme její součástí, i strom je esence Boha, je božská energie jako my, jen jinak vypadá. A dívejte se na něj! Před měsícem vypadal jako suchá, neživá hmota, kus klacku a nic. A najednou se stane zázrak - větev ožije, vylezou pupeny, raší listy a strom kvete! Kde se to vzalo v tom nehybném klacku? Bůh, energie je ve všem, ve stromu i v nás. Funguje si svým životem, umožňuje život a rozvoj, plození a posun. Stromů i nás. A tak stejně jako vyvěrá ze suchého klacku život v podobě listů, květů a plodů, i my se posouváme, ať chceme nebo nechceme, vědomě či nevědomě. Každý se jednou musíme zase stát součástí toho, z čeho jsme vyšli - Boha. 😊

Játra - zatvrzelost a žlučník - vztek?



Játra, resp. jejich stav, ukazuje náš vztah ke světu a k lidem. Jsou naší továrnou na sny. Jak dovedeme milovat, jak dovedeme tolerovat nedostatky druhých, ustupovat, je-li třeba. Stav našich jater ukazuje, zda s pokorou přijímáme úkoly a výzvy, které před nás život staví, jak soustavně je umíme naplňovat a do jaké míry umíme být Radovánkem. Játra jsou producentem a barometrem naší nálady, přičemž se nejedná o osobní náladu, ale o to, zda vidíme v životě smysl, o základní ladění našeho života, základní temperament.

Játra jsou centrem psychické látkové přeměny.

Mají mnoho funkcí:

- produkovat energii

- ukládat energii
- provádět látkovou přeměnu bílkovin
- zbavovat tělo jedů

Játra oslabuje nezřízenost, přehnaná rozpínavost, příliš jídla, pití, sexu. Vyzývají nás hledat správnou míru, učí nás střídmosti. Ukazují nám, jak učinit stravitelným to, co je tučné (bujné). Učí nás zbavit se jedovatosti.

Játra mají ohromnou regenerační schopnost, tak i pro nás není nikdy pozdě stát se opět malými dětmi, radovat se a být pouhou LÁSKOU.

Žlučník ukazuje na naši spokojenost.

Pokud umíme vnímat svůj život pozitivně, jako příležitost, školu a cestu, nemusíme se zlobit a rozčilovat "špatným" chováním druhých, jejich "divnými" názory a hodnotami. Žlučník je agresivní orgán, i člověk s nemocným žlučníkem je agresivní, neustále podrážděný, zlostný a vzteklý, navíc proto, že tuto zlobu neumí nebo nechce adekvátně vyjádřit.

Krok 8. Od zatvrzelosti a vzteku k lásce

Léčivá formulka pro játra: **Znám pouze lásku, klid a radost.**

Léčivá formulka žlučníku: **Jsem spokojený s tím, co mám. Dávám, a nic za to nechci.**

Jak poznáte, že máte oslabená játra či žlučník?



Diagnostická zóna **jater a žlučníku** se nachází **mezi obočím nad kořenem nosu**.



***Krok 9. Tělo mi nejlépe řekne,
jak na tom jsem.***

Játra - další diagnostické prvky

- najdete-li v této zóně vrásky (jejich počet, délka a hloubka rozhoduje), můžete diagnostikovat stažení nebo tvrdnutí jater



- bílé skvrny v kombinaci s vráskami v jaterní zóně znamenají cysty na játrech nebo změny ve žlučníku
- začervenání bělma v oku - přetížená játra. Při dlouhodobém přetěžování přechází barva bělma postupně do šedé, včetně celkového mírného zešednutí kůže.
- zduření zóny jater - zvětšení jater
- pigmentové skvrny, tzv. stařecké skvrny na různých místech pokožky - přetížení jater
- šedivění vlasů
- suché vlasy - přetížení jater
- vypadávání vlasů v oblasti temene hlavy - přetížení jater
- bílé místní konečky prstů na rukou - hromadění tuků, vznik cyst a tumorů
- bílé zatvrdlé kuličky na obličeji nebo kolem očí, popřípadě hrudkami v bělmu - zvýšená hladina cholesterolu



- stříbřité ochlupení po těle, tzv. miminkovské chloupky na čele - dlouhodobě zvýšený cholesterol
- červený, hladký a lesklý jazyk - cirhóza jater
- vpadlé tváře a mírné zažloutnutí - ukazatel těžké jaterní choroby, především pokud se jedná o pravou tvář
- svislé rýhy na nehtech - oslabení činnosti jater a zvýšenou únavu.
- zežloutnutí, trudovitá pokožka, ekzémy i lupénka - přetížení jater
- problémy se zrakem - zrak je smysl přiřazený k játrům
- spánek - kdo nemůže usnout v noci mezi 1 - 3 hodinou ranní nebo se v této době budí, měl by rychle uvažovat o regeneraci jater
- problémy se zuby - špičáky
- problémy s kyčlemi
- bolest kolenou zevnitř
- souvislost s čelistní dutinou
- souvislost s patrovou mandlí

Játra tedy ukazují náš vztah ke světu, to, jak dovedeme milovat, tolerovat, ustupovat, je-li třeba a zároveň jít za naplňováním potřebných úkolů, které před nás život staví. Vyjadřují míru a kvalitu naší komunikace s okolím a chápání přicházejících situací. Příčinou onemocnění jater je neumírněnost - příliš mnoho jídla, sexu, přehnaná expanze, problémy při hodnocení a spotřebě. Více v Duchovních příčinách nemocí na našem domovském webu empatia.cz

Žlučník - další diagnostické prvky

- začervenání v centrální zóně žlučníku a jater - přetížení žlučníku, zablokované žlučovody



- krupička v centrální zóně jater - písek ve žlučníku
- červené vyrážky někdy se žlutým sekretem v této zóně - dlouhodobé přetížení žlučníku
- zelenavé cévky v této zóně - nedostatečná činnost žlučníku
- převislá horní oční víčka - přetížení žlučníku



- vyrážka se žlutým pupínkem v koutku úst - nadměrná funkce žlučníku, neboli nadměrná sekrece žluče
- nárůstek vedle palce nebo s ním rosteme od mládí, tzv. vdovské kosti - tuhnutí jater a žlučníku
- bolesti v pravé lopatce - onemocnění žlučníku
- výrazná nasolabiální vráska (probíhající od okraje nosního chřípí směrem k ústnímu koutku) - bolestivé přetížení žlučových

Žlučník vyjadřuje naší spokojenost se světem. Jeho stav ukazuje, zda dokážeme vnímat život s láskou a tolerancí, nebo jestli se často hněváme, rozčilujeme či sžíráme uvnitř.

Podpořit svá játra a žlučník bychom měli nejen láskyplným postojem ke svému životu a spokojeností se vším, co k nám přichází, ale také jejich očistou, kterou bychom jim měli v naší době plné stresu, chemie, alkoholu, cigaret, nekvalitních potravin a znečištěného prostředí dopřát každý rok v jejich nejaktivnějším období, tj. na jaře.

Očista jater a žlučníku



Játra jsou biochemická továrna s největší regenerační schopností v těle a žlučník je často nazýván dirigentem všech ostatních orgánů, protože ovlivňuje celý trávicí trakt. Stav našich jater je přímo úměrný našemu pohledu na svět a stav žlučníku ukazuje na naši spokojenost. Úžasné orgány, ale...

...ale, každá mince má dvě strany. Díky svým úžasným schopnostem si játra nechají líbit neuvěřitelné věci. A pořád a pořád a pořád se nám přesto snaží vyhovět. Když půjdete na jaterní testy, výsledek bude uspokojivý, i když játra budou pracovat na **pouhých 20-30% !** A právě v tom tkívá to nebezpečí. Když už i testy jsou špatné, nebo se projeví nějaká zjevná nemoc jater, je to už opravdu na pováženou.. Je už skutečně za pět minut dvanáct.

Přesto i z takového stavu je možné játra dostat - právě díky svým, až zázračným, regeneračním schopnostem. Takže nezoufejme, když víme jak, nic není ztraceno.

To žlučník nám dá vědět mnohem dříve, že mu dáváme na frak. A tak běžíme k doktorovi (kam jinam, že?) a "...doktore, pomoz!" A hlavně rychle, a ať pro to nemusím nic dělat, a ať mě to nebolí, a ať to nic nestojí a... ať můžu dál dělat to, co předtím.

"No tak co s tebou? Ty ošklivý, zlobivý a hlavně zbytečný žlučníku. Pryč s tebou! Co sis myslíš? Že nás budeš obtěžovat? Cho chóóó. Na nás si nepřijdeš!" Praví moudrý odborník a - fik fik. "Vyřizeno k dennímu pořadku, milý paciente. Jsi zdrav!" A všichni jsou spokojeni... Opravdu?

Naštěstí i tohle jde jinak - což sice alespoň někteří Hypokratovi následovníci (ten se asi obrací v hrobě..) i přiznají, jenže už vám neřeknou jak. Do koho by pak šťourali? Že?

Nejlepší recept - PREVENCE.

Ale chceme my to vůbec slyšet? To jako že pro to máme něco dělat? Nebo dokonce něco platit? No tak to tedy ne! :-((((

Ale pokud přece jen chcete ošetřit svá játra, pročistit žlučník a zregenerovat žlučové cesty, tak to udělejte co nejdříve, ale nejlepší doba je na jaře. To se ještě zesiluje jejich schopnost samoregenerace. A když jim ještě pomůžeme vhodnými bylinkami, přírodními potravními doplňky, vhodnou stravou atd., pak se nám odvděčí. Ani si to neuvědomíte, ale budete plni životního elánu, zbavíte se únavy, budete spokojeni, přestanou vás bolet kyčle, zmizí vyrážky, nebudete zlostní a výbušní, budete mít pocit, že život je ráj.

On skutečně rájem je, ale my to vidět nechceme - mimochodem si také **zregenerujeme náš zrak**.

Krok 10. Očista jater a žlučníku

Játra jsou jedním z klíčových orgánů naší látkové výměny. V první řadě produkují žluč. Ta z jater odtéká do žlučníku, kde se schraňuje a postupně je vypouštěna žlučovody do dvanácterníku. Žluč je nepostradatelná k neutralizaci žaludečních kyselin a pro trávení tuků a proto bolesti žlučníku se objevují nejčastěji poté, co jsme se přejedli tučnými jídly.

Dále nás játra zbavují jedů a škodlivin, vyrábějí enzymy, hormony a důležitá rozpouštědla (ketolátky), podílejí se na tvorbě krve, tvoří močovinu, skladují sacharidy a mají ještě mnoho dalších funkcí. Jinými slovy, pokud vám dobře fungují játra, máte napůl vyhráno.

Játra jsou větší než mozek, váží v průměru 1,5 kg. Jsou největší a nejtěžší žlázou v lidském těle. Pokud jsou v pořádku, výrazně zvyšují sílu našeho obranného systému a zabraňují např. vzniku rakoviny a aterosklerózy. Játra také ovlivňují kvalitu zraku. Budete-li je pravidelně čistit, začnete číst bez brýlí.

Játra jsou považována za orgán zodpovědný za duševní a nervovou činnost. Člověk s dobře fungujícími játry bývá vytrvalý a odvážný. Naopak poruchy jater a žlučníku vedou k tvrdohlavosti, puntičkářství, zbrklosti a ztřeštěnosti.

Nejvhodnější dobou k očištění jater a žlučníku je jaro - období mezi 15.2. - 15.5., očista jater tedy navazuje na očistu ledvin a močových cest, pokud jste ji podstupovali, není to však podmínkou. I když očista ledvin pomocí rostliny nopál ve formě produktu Nopalin vám

současně také čistí žlučovody a stimuluje žlučník i játra k větší činnosti, tudíž máte očistu jakoby už započatou.

Jak na očistu jater prakticky?

Od té doby, co máme k dispozici jedinečný filtr a aktivátor vody Aquarion, každou očistu těla začínáme doporučením na to nejzákladnější, co můžeme pro naše tělo udělat - začít pít čistou, zdravou, zásaditou, "živou" vodu, která je mj. jedinečným antioxidantem.. Důležitost tohoto kroku jistě pochopíte po přečtení stránek aquarion.empatia.cz. Jsme ze 72% voda. Každá buňka potřebuje vodu. Zdravou vodu. Voda je tou nejzákladnější součástí naší "stravy". Tak kde jinde bychom měli začít?!? To snad dává smysl, ne? Čtete pozorně...

A nyní co dál... Podle orgánových hodin budeme játra čistit ideálně v 1 hodinu v noci a ve 13 hodin odpoledne. Většinou nás totiž stejně naše oslabená játra mezi 1-3 hodinou ranní probudí... Pokud ovšem bychom špatně znovu usínali, dáme si noční dávku prostě těsně před spaním. Lepší takto než mít stresy 😊

Jaterní buňky čistí a regenerují aminokyseliny a odvod zplodin podporují antioxidanty, zejména selen. Vyzkoušeným a již léty ověřeným je jedinečný produkt CaliVity na našem trhu – Silymarin Plus (v 1,00 hod 2 kapsle a ve 13,00 hod 1 kapsli). Obsahuje právě ony aminokyseliny - arginin, ornithin, karnitin, cystein, cholin, methionin a další a právě onen selen. Pokud jsme prodělali jakékoliv jaterní onemocnění, máme játra ztukovatělá nebo cirhózu, pak doporučujeme přidat navíc Arginine Plus (1-0-1). Podporuje totiž odstraňování amoniaku a tuků z těla. Vždy současně s Liver Aid doporučujeme Lecithin (2-0-2), obsahuje totiž cholin a inozitol, což jsou látky nezbytné pro využití a odbourání tuků, navíc změkčuje stolicí a umožňuje tak bezproblémový průběh detoxikace jater.

Důležitou bylinou je ale ostropestřec mariánský (jeho rozdrcené semeno), který působí jako významný antioxidant a dále podporuje růst nových jaterních buněk. Ideální je rozemletý a smíchaný v suchou směs s glukopurem (hroznovým cukrem). Ten je totiž velmi rychle vstřebatelný, okamžitě se dostává do buněk jako energetická podpora a nese s sebou i všechny účinné složky produktů a bylin, které spolknete současně s ním (vždy s výše uvedeným 1 polévkovou lžící suché směsi).

Ideální je vše zapít čajem na játra, a to pouze 1/4 litrem. Je však velmi nutné podpořit současně vylučování škodlivin ledvinami a je třeba pomoci i jim - mezi 15 - 18 hodinou 1 litrem čaje na ledviny. Také je důležité v tuto dobu dbát na pravidelnou stolicí, aby nedošlo k zácpě. Je třeba nejen hodně pít (dostat se minimálně na 2,5 litru denně), ale je důležité také podpořit peristaltiku střeva mletým jitrocelem indickým = psylliem (1 čajová lžička se rozmíchá ve 1/4 litru vlažné vody a rychle se vypije - bobtná a rosolovává, proto rychle! - a to nejlépe ráno).

Pokud jste si již pořídili naprosto unikátní a všechny biorezonanční přístroje nahrazující Bioharmonex, pak si nastavte na dobu očisty jater program **játra** a během dne střídejte programy **detoxikace, oběhový systém a imunita**.

KDE SI DOPORUČENÉ PŘÍRODNÍ PRODUKTY POŘÍDÍTE:

My užíváme a doporučujeme od r.1996 firmu CaliVita.

Pro naše členy máme další možnosti **podpory NAVÍC:**

- Uzavřenou webovou stránku CaliVita KLUB Empatia
- Uzavřenou facebookovou skupinu CaliVita KLUB Empatia

Zde si předáváme informace o přírodním léčení a pomáháme si na cestě. Jsme tam i my s naší podporou.

Hned po registračním nákupu můžete o vstup do těchto skupin požádat.

Tato podpora slouží ale POUZE pro naši skupinu, tzn. pokud se budete registrovat, je třeba si ohlídat, jak to udělat.

Vše je podrobně popsáno na našem domovském webu empatia.cz v záložce (Spolu)Práce:

Odkaz – „Členství ve spotřebitelské síti CaliVita“

Nebo se nás jednoduše zeptejte, ať zůstaneme na cestě přírodního léčení spolu.

Protože je to cesta, na které nás potkají zádrhele, při kterých všichni potřebujeme podporu jeden druhého.

A my jsme tu, abychom vám pomáhali.

A co se stravou?

Ze stravy je v tuto dobu třeba vyloučit potraviny živočišného původu, pokrmy připravované na tuku, alkohol, kávu, černý čaj, všechny průmyslově připravené polotovary, které obsahují chemické stabilizátory a jiné konzervanty. Jakmile vyraší první lístky pampelišek, kopřiv a dalších jarních bylinek, zpracovat je do salátů.

Detoxikaci podpoříme koupelemi v heřmánku a kopřivách. Koupel si dopřejeme 1x týdně a postačí 10 minut.

Celou kůru podpoříme modrou barvou, třeba nosíme modré tričko.

Jedním z nejlepších prostředků pro zklidnění a regeneraci jater je turistika. Ta nás totiž zastaví v životním tempu a poskytne nám možnost zklidnění myšlenek, dopřeje nám pocit sounáležitosti s přírodou a my jsme schopni vnímat, jak je život krásný, jednoduchý a jak úžasné je ho žít.

Začít není nikdy pozdě, skončit je ale vždy příliš brzy



Jsme trojjediné bytosti, krácející za svým lepším JÁ. Jsme duše ve škole, které se chtějí zdokonalit. Není to snadná cesta.

Používáme k tomu nástroje - druhé lidi, jako své trenéry a své tělo, jako displej, na kterém se všechno zobrazuje. Trénink probíhá tím, že zažíváme problémy ve vztazích a že tělo bolí.

Podpořme ideálně obě tyto základní části našeho celku, ať naše duše má pevné základy a může vykvést 😊

Naším cílem je stát se lepším. Jenže tohle poznáme jen na cestě samé. Tím, že po ní půjdeme a že ji zvládáme – nebo taky ne.

Cílem je cesta sama, dává nám totiž zkušenost, vlastní prožitek. Užívejme si jí tedy se vším všudy.

Dokud budeme zde na Zemi, trénink neskončí. Jednoduše tady na tom světě nebudeme mít nikdy „hotovo“. To bychom sem nemuseli chodit 😊

Krok 11. Už nikdy s tím nepřestanu!

Proto pokračujme, a trpělivě postupujme krůček za krůčkem, a dělejme cokoliv, co nás posouvá.

My připravujeme další a další projekty - pomůcky, které i vám na vaší cestě budou pomáhat. Jen jediné za Vás nemůžeme udělat - jít do akce!

Bez vašeho krůčku se nestane nic. My můžeme připravit tisíc pomůcek, ale bez toho, že je začnete používat, se nic ve vašem životě nezmění.

A tak dělejte už teď, co máte v rukou a co udělat můžete:

- **Napište si naše jednoduché rady a opakujte si je prakticky každý den.** Záměrně je neshrneme jako seznam na jedno místo, abyste to udělali sami. Tak si to lépe zapamatujete!
- Chcete-li se dále posouvat k celostnímu zdraví, projděte si programy naší Akademie celostního zdraví. Třeba základní program Základy celostního zdraví.
- Starejte se o své zdraví, tělo i vztahy preventivně, ať pak nemusíte hasit bolesti fyzické nebo psychické.
- Sdílejte s druhými lidmi své zkušenosti, pište své příběhy, přece víte, jak vám samotným pozitivní zkušenost pomáhá, jak vás povzbuzuje. I vy buďte povzbuzením pro druhé!
- Bud'te kapičkou, která prosvítí oceán! Bud'te svící, která hoří a zapaluje!

Kdo jiný by měl změnit náš svět, než my sami?



Pojďte do toho s námi.

S láskou

Miluška a Ivan Matoušovi