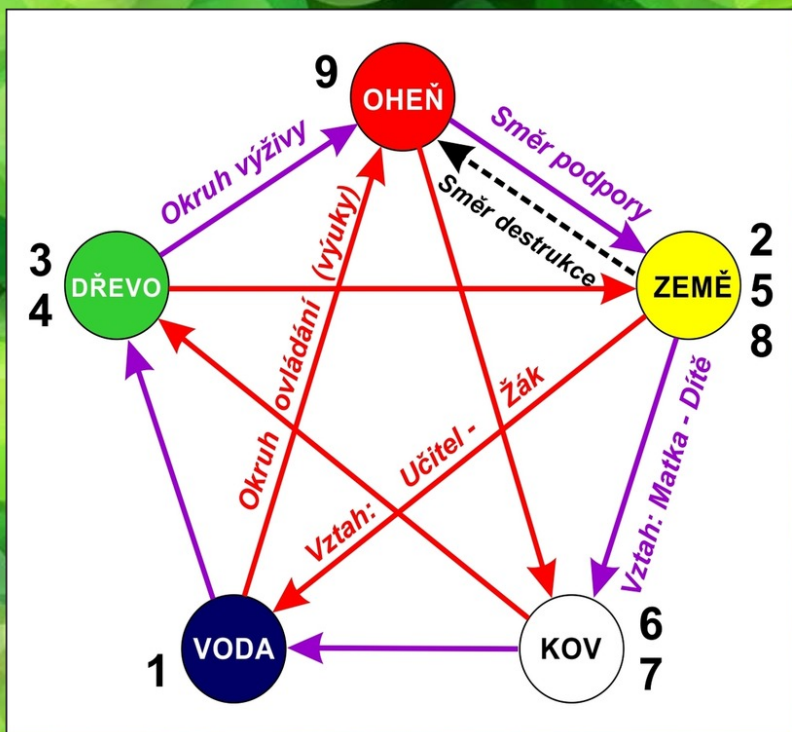


Pochopme lépe sebe, své tělo a mysl a změňme svůj svět

ZDRAVÍ TĚLA A MYSLI podle astrologie devíti planet



MILUŠKA A IVAN MATOUŠOVI



**Mgr. Miloslava Matoušová
Ivan Matouš**

Zdraví těla a mysli podle Astrologie devíti planet

Pochopte lépe sebe
a změňte svůj svět.

www.empatia.cz

www.harmonickevztahy.cz

www.akademiecelostnihozdravi.cz

© 2019

PŘEDMLUVA A PODĚKOVÁNÍ

„Jsme zvyklí uvažovat v rovině separátních komponentů, redukcionalisticky. Všechny problémy chceme usadit uvnitř pevných hranic a rozdělit na samostatné části... Je třeba pohlížet na vesmír jako na gigantický organismus, jehož všechny části existují ve vzájemné souvislosti. Ne jako na hodinový stroj, který rozebereme na jednotlivé součástky a ty pak zkoumáme.“

Profesor Wilkins - nositel Nobelovy ceny

Snažíme se vidět věci komplexně, z nadhledu a především v souvislostech.

Život je úžasný a jednoduchý, jen my sami si ho děláme složitý.

Zkusme se odpoutat od všeho naučeného o vztazích, zdraví a pravidlech a pojďme se učit pochopit jednoduché principy fungování našeho života i našeho těla.

Využijme toho, co je již po staletí známo a má tradici. Zapomeňme na to, že dnes funguje svět okolo nás včetně zdravotnictví naprosto jinak a jde jinou cestou. Cestou specializací, kdy se ztrácí pohled na člověka jako na celek.

Uchopme svůj život, své zdraví a své vztahy do svých rukou, žijme podle sebe! Zbavme se strachů a pojďme do toho! Jen tak je možné být šťastný ☺

Zdraví těla a mysli podle Astrologie 9 planet

Toto povídání slouží opět výhradně vám. Zabývejte se sebou, čtěte o sobě, starejte se o sebe a měňte sebe. Stejně jako u vytváření harmonických vztahů je třeba uchopit vlastní iniciativu pouze do svých rukou, pracovat na svých výzvách sám a nechtít po druhém, aby se změnil. Tak i tady jde pouze o vás. Starejte se o sebe, a tím dávejte příklad druhým!

Děkujeme vám všem, kteří jste si koupili tento e-book (stejně jako e-book Harmonické vztahy podle astrologie devíti planet) a chcete kráčet spolu s námi na cestě ke zdraví těla a mysli, k harmonickým vztahům k sobě samým, ke svým nejbližším i ke všem ostatním.

Když každý udělá kousek své práce, změníme společně nejen ten svůj malý svět, ale i celý náš svět společný. Děkujeme vám za to!

S láskou Miluška a Ivan Matoušovi



PROHLÁŠENÍ

Tento materiál je informačním produktem. Jakékoli 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.

OBSAH

Předmluva a poděkování	3
Prohlášení	5
V čem vám může tato kniha pomoci	7
Náš příběh – Miluška + Ivan	10
Co vám přinášíme.....	12
Energetická růžice a vztahy mezi orgány.....	14
Energie prvku Dřevo	17
Energie prvku Oheň.....	24
Energie prvku Země	32
Energie prvku Kov	44
Energie prvku Voda	53
Přírodní léčba jako cesta	60

V ČEM VÁM MŮŽE TATO KNIHA POMOCI

Astrologie devíti planet je stará metoda, vycházející z praktických zkušeností starých mistrů. Na jejím základě vznikla energetická růžice, která celý svět zařazuje do pěti prvků energií a naznačuje proud energií mezi jednotlivými prvky. Je to proud energií v životě, v přírodě, mezi lidmi, v našem těle.

Kdo se naučí číst v této růžici a přijme její jednoduché poselství, zjednoduší si život!

Tato e-knižka se vám dostala do rukou proto, že se ptáte, jak se o sebe starat, jak vzít zodpovědnost za sebe do svých rukou, jak být zdravý a nepotřebovat lékaře (kromě zlomené nohy ☺). Jak sobě jednoduše rozumět a jak se o sebe jednoduše starat.

Mohu vás ubezpečit, že během jejího čtení tomu porozumíte. Máte před sebou návod, jak to můžete sami udělat. Protože jste to jen a jen vy, kdo to udělat může.

Jsme tvůrci celého svého života a všeho, co se nám v něm děje. Vybíráme si vše, co v životě máme, a to právě teď, v této chvíli. **Pokud jste nemocní teď, byla to vaše volba. A je také vaše volba, zda se uzdravíte a jak.**

Tato knížečka vám pomůže udělat první krok v péči o sebe. První krok v tom být zdravý, a tak šťastný!

Všichni jsme na cestě k dokonalosti

Každý z nás je střípek Boha, který si chce prožít vše na vlastní kůži, vše si chce vyzkoušet, pochopit, procítit a pak se změnit, posunout dál, k lepšímu. Času je mnoho, žádný spěch. Máme k dispozici neomezený čas a neomezené možnosti, abychom všichni zvládli, co potřebujeme ve svém čase a svými prostředky. Duše prochází zkušenostmi skrze život, jak říkáme - školou života. Máme jich k dispozici neomezeně tolik, kolik potřebujeme. Proto se netrapme tím, že život utíká a my nestíháme, co bychom chtěli.

Naše duše si vybrala přesně ty nejlepší podmínky pro svou školu, to nejlepší prostředí (geografické, ekonomické, sociální apod.), ty nejlepší rodiče a příbuzné, nejlepší tělo (genetiku), nejlepší vlastnosti a dispozice (a indispozice) pro svůj úkol.

A narodíme se. Naše tělo je chrámem naší duše, ona si ho vybrala jako nejlepší pro ni, jako prostředníka pro komunikaci s námi, naší mysli či chcete říci rozumem. Naše duše má přesně zvolený úkol, co si chce prožít, takže si přitahuje lidi a situace, aby k tomu měla tu nejlepší možnost. A tak přicházíme do konfliktů a problémů, dějí se nám věci, které se nám často vůbec nelíbí. A navíc se svou troškou do mlýna přichází i naše tělo - začíná bolet a nepříjemně se ozývá. Je to skvělé a my bychom měli za každou nemoc i nepříjemnost ze srdce děkovat. Vždyť jak jinak bychom poznali, co potřebujeme změnit? Máme alespoň možnost zastavit se a popřemýšlet, najít příčiny, pochopit, co děláme špatně a především se snažit to změnit.

Každá moje nemoc je má nemoc, každý můj konflikt je můj konflikt a týká se jen a jen mě, jen a jen mých špatných postojů, názorů, pohledů. Je to odraz mé zatvrzelé mysli,

jedoucí si podle vzorce, který se jí hodí a je pro ni jednoduchý. Každá změna bolí, ale bez bolesti se nic nového narodit nemůže.

Zkusme se tedy radovat z každé nemoci a konfliktu, zkusme je přijímat jako výzvy, jako dary.

Zkusme se netrápit tím, že opakujeme stále stejné chyby, že se nám nedaří zvládat vše, jak bychom si představovali. Zkusme se přijmout takoví, jací jsme. I se svými chybami, které se sice snažím změnit, ale miluji se i s nimi.

Pátřejme tedy, co nám naše duše naznačuje prostřednictvím bolístek těla, hledejme sami sebe a stávejme se lepšími.

Bud'me LÁSKOU! Ta je totiž lékem na všechny bolístky i trápení.

NÁŠ PŘÍBĚH – MILUŠKA + IVAN

Před téměř dvaceti lety jsme začali pomalu chápat, že moderní medicína často nějak nefunguje.

Naše děti byly malé a neustále trpěly nějakými nemocemi. Kačenka samé bronchitidy a Ondrášek záněty středního ucha. Dnes, když známe souvislosti a víme, co nám tělo těmito nemocemi říká, nejraději bychom se zakopali pět metrů pod zem! Ale to už nevrátíme. Neustálé návštěvy u lékaře a neustálé léky, antibiotika, každý měsíc stále dokola.

Milunka začala hledat v nově vznikajících zdravých výživách a zelených lékárnách (bylo těsně po revoluci, takže naprosto nová oblast, která u nás teprve startovala) nějaké alternativy. Začali jsme kupovat sirupy, čaje, vitaminy. A postupně jsme našli firmu CaliVita, které jsme věrní dodnes. Začali jsme se léčit přírodně.

Začali jsme užívat vše možné, cokoliv nového se objevilo. Měli jsme pocit, že to potřebujeme a to velmi nutně. Pochopili jsme prevenci a začali užívat denně doplňky stravy, přidávali další a další, až z toho byla pěkná hromádka. Užívali jsme toho opravdu denně velké množství a bylo nám rozhodně mnohem lépe. Už jsme prakticky přestali navštěvovat lékaře, ale přitom ruce a nohy Milunky byly stále jako led, Ivan stále pokašlával a píchalo ho pod žebry. Něco ještě bylo špatně. Že by to bylo skutečně jen vyhazování peněz, jak dodnes leckdo tvrdí?

Až jednou přišla informace o astrologii devíti planet a energetické růžici. Našli jsme si sebe, zjistili, co s čím souvisí,

co se jak vzájemně ovlivňuje a od čeho bychom měli začít potíže řešit. Pochopili jsme, proč Milunka má problém s prokrvením a Ivan s trávením. Pochopili jsme, že od tohoto základního nevyřešeného problému se odvíjí vše ostatní.

Věříte, že Milunky ruce jsou dnes teplé, Ivan nekašle a nepíchá ho pod žebry?

Naše prevence produkty vypadá tak, že v podstatě neustále podporujeme především ty “své” vnitřní orgány. Místo hrstí různých doplňků užíváme ty “naše” a k nim podle období (dočtete se dále), stavu (i o nás se někdy pokouší viróza) nebo dalších okolností (např. preventivní očisty) přidáváme něco navíc.

Současně jsme pochopili, že Milunka by se sice o své srdíčko měla starat především v létě a Ivan o své trávení na začátku podzimu, ale je to náš celoživotní úkol. Souvisí to s tím, že Milunka se má učit být stále Radovánkem a Ivan strávit cokoliv, co přijde. Na to nám tři měsíce nestačí.

Na to je celý život tak akorát. ☺

Tak pojďme do toho!

CO VÁM PŘINÁŠÍME

Tato e-kniha navazuje na Harmonické vztahy podle astrologie devíti planet, kde jsme velmi důkladně rozebrali metodu Astrologie devíti planet, jak se s ní pracuje, co je to energetický pentagram (nebo-li orgánová růžice). Co jsou jednotlivé prvky, jakou mají charakteristiku, jak si spočítáte, k jakému prvku patříte, také jaké jsou mezi nimi vztahy a po jakých okruzích mezi nimi plynou ty které energie. Čili už víte, jakou energii si ve svém životě nesete, jaké máte danosti, přednosti a úskalí i výzvy, které máte v životě zvládat. Už víte, jakou energii mají lidé, se kterými chcete mít harmonický vztah a už také víte, jak s nimi fungovat, komunikovat a co dělat pro úžasný vztah.

Také víte, že do pěti energií – prvků se rozdělují nejen lidé, ale vše, co na světě existuje. Energii, kterou nesete vy, představuje i některé z ročních období, emoce, barvy, chuti, ... a také určité tělesné vnitřní orgány.

V této příručce se budeme zabývat právě tím, jaké duchovní výzvy jsou spojeny s „našimi“ vnitřními orgány. Jak je oslabujeme tím, že tyto výzvy nezvládáme, až z toho onemocníme.

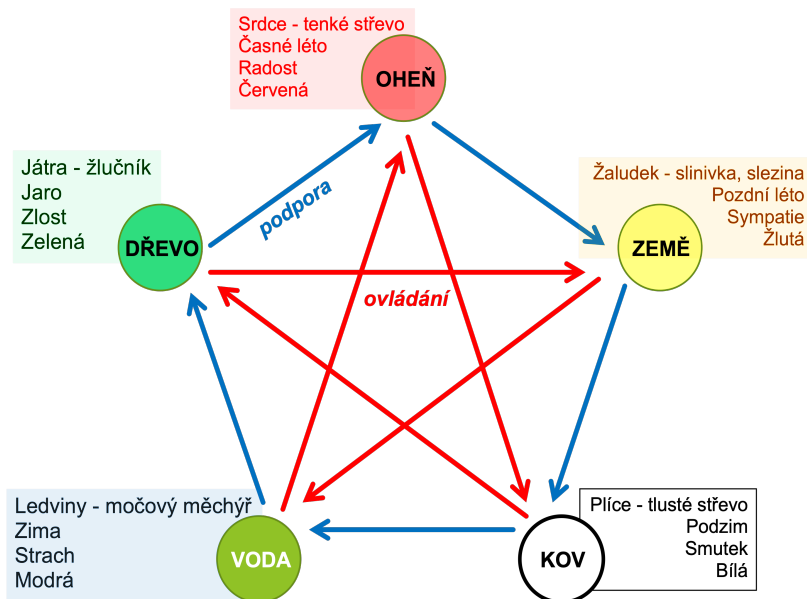
Na základě našich patnáctiletých zkušeností vlastních i ze zkušeností s prací s několika tisíci klienty vám také doporučíme, jak se o „své“ orgány starat, čím přírodním je podporovat a proč. A jak je neničit.

Budeme se odkazovat na postupy a produkty, které používáme celou tu dobu, takže o jejich kvalitách a účinnosti nemáme sebemenší pochyby. Jestli je použijete vy, je na vás.

U použitých produktů může být doporučeno dávkování. Např. 1-1-1 znamená 1 tabletu (kapsli, lžičku, dražé apod.) ráno, 1 v poledne a 1 večer. Je to však obecné doporučení, které se může v praxi individuálně lišit podle situace, podmínek i účelu.

Toto povídání slouží opět výhradně vám. Zabývejte se sami sebou, čtěte o sobě, starejte se o sebe a měňte sebe. Stejně jako u vytváření harmonických vztahů podle Astrologie devíti planet je třeba uchopit vlastní iniciativu pouze do svých rukou, pracovat na svých výzvách sám a nechtít po druhém, aby se změnil. I tady jde pouze o vás. Starejte se o sebe a tím dávejte příklad druhým!

ENERGETICKÁ RŮŽICE A VZTAHY MEZI ORGÁNY



Astrologie devíti planet se zobrazuje na tzv. energetické růžici, na které můžeme vidět, do kterého prvku patří které orgány a jaké jsou mezi orgány vztahy. Je to v podstatě schéma našeho těla. Stejně jako se energie předávají v přírodě a my to vnímáme jako změny ročních období, tak se předávají energie v našem těle mezi vnitřními orgány. A stejně jako energie ve zdravé přírodě plynou naprosto přirozeně a bez kolizí, tak i energie v našem těle plynou naprosto dokonale. Měly by. Překážky a kolize jim vytváříme jen my sami.

Tělo je dokonalý systém, kdy jeden prvek podporuje druhý a energeticky ho vyživuje. Pokud máme všechny orgány zdravé a hlavně neužíváme žádné chemické léky, hormony a jiné škodlivé látky, umí orgány dokonale spolupracovat a vzájemně se podporovat, dodávat si energii, uzdravovat se v rámci celého systému.

Pokud ovšem do této rovnováhy vneseme nějaký škodlivý element (od chemických léků přes špatnou stravu po nesprávné postoje), tuto harmonii naboráme a tělo přestává fungovat jako dokonalý systém. Např. pokud užíváme léky na vysoký krevní tlak, oslabujeme prvek Oheň (srdce), ten potřebuje doplnit energii, kterou ztrácí chemickým působením léků, a tak ubírá energii prvku Voda. My začínáme mít potíže s močením, ledvinami a pohlavními orgány. Současně nemůže prvek Oheň, pokud je sám oslabený, dost podporovat další prvek, tj. Zemi, takže léky na tlak nám způsobují trávicí potíže (slinivka, slezina, žaludek). Prvek Oheň, pokud je sám oslaben, přímo ničí prvek Kov (tlusté střevo), přichází zácpy či průjmy. A navíc potřebuje prvek Oheň víc výživy od své energetické matky - prvku Dřevo, a tak oslabuje i játra.

Vidíme, že jakýkoliv zásah do této úžasné harmonie vztahů našich vnitřních orgánů se podepisuje na všech orgánech dalších!

Není možné cokoliv do těla dávat nebo z něj odstranit a myslet si, že to není důležité. Je! A velice!

Bohužel současná medicína funguje odděleně a tento vztahový pentagram neuznává, ba ani nemůže. Každý lékař je specialista a vás jako celek nemůže léčit, léčí jen to, co zná. A to je ta chyba.

Pojďme se sami seznámit s onou jednoduchostí !☺

Z pohledu vzájemného ovlivňování všech orgánů v energetické rúžici vyplývá naprosto skvělý poznatek! Pokud totiž cokoliv pozitivního, přírodního a léčivého přinesete kterémukoliv orgánu, podpoříte všechny ostatní! Není to úžasný fakt? ☺

V energetické rúžici si najdete svůj prvek podle Astrologie devíti planet a vidíte, s jakými energiemi rezonujete, a také jaké vnitřní orgány jsou vaše nejdůležitější. Co to znamená? Samozřejmě to neznámá, že životně nepotřebujeme všech pět skupin vnitřních orgánů, potřebujeme je všichni. Ale každý z nás máme jinou skupinu orgánů jako nejsilnější a současně nejohroženější. Možná vám to přijde zvláštní, ale je to tak. Každé pozitivum má své stejné negativum.

Srozumitelně řečeno je to takto. Každý z nás si vybral životní úkol, který chce tady ve škole života řešit. Tento životní úkol můžeme číst z duchovního poselství našich vnitřních orgánů, se kterými energeticky rezonujeme. Prvek Voda jsou vztahy a strach, Dřevo je zatvrzelost a zlost, Oheň radost, Země sympatie a přijímání, Kov smutek a odpouštění. Je to náš hlavní životní úkol, který se potáhne celým našim životem, je dán naší hlavní životní energií. Neznámá to ale, že tyto orgány musíme mít nutně nemocné nebo naopak naprosto zdravé. Ale od nich se odvíjí naše případné další oslabení a nemoci. Ony jsou ty, které určují, kde můžeme začít hledat, diagnostikovat naše oslabení, naše nemoci a odkud začít rozplétat klubíčko našich problémů. Zdravotních i vztahových.

ENERGIE PRVKU DŘEVO

Lidé energie Dřeva si vybrali pro tento život úkol učit se vnímat život pozitivně. Jako příležitost, školu, cestu. Nezlobit se a nerozčilovat „špatným“ chováním druhých, jejich „divnými“ názory a hodnotami. Uvědomit si, že druzí lidé jsou pro nás jen trenéry, kteří důsledně nastavují laťku pro nás tak vysoko, jak my sami jsme to chtěli. Není tudíž důvod zlobit se na trenéry, ale být jim vděční, že láskyplně pomáhají tomu, co my sami jsme si předsevzali. Naučit se děkovat za každý kopanec a nepříjemnost, umět v sobě přetvářet zlobu a agresi na pochopení přínosu pro sebe.

Do energie Dřeva patří orgány játra a žlučník

Játra

ukazují náš vztah, pohled na svět a lidi. Jsou naší továrnou na sny, to, jak dovedeme milovat, jak dovedeme tolerovat nedostatky druhých, ustupovat, je-li třeba, i když náš názor je blíž k pravdě. 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 Láskou. Játra jsou producentem a barometrem naší nálady, přičemž se nejedná o osobní náladu, ale o to, zda vidíme v životě smysl. Jde o základní ladění našeho života, základní temperament.

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). Podílejí se na výrazu agrese jako sídlo ošklivosti a zloby, 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.

Léčivá formulka jater:

Znám pouze lásku, klid a radost...

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 vztekly také proto, že tuto zlobu neumí nebo nechce adekvátně vyjádřit.

Žlučník nás učí pracovat aktivně s agresí. Nepoužít ji jako frontální útok, ale naopak protivníka "namydlat", strávit. Zkrotit, co bují a je přebytečné, zbytečné.

Léčivá formulka žlučníku:

Dávej a nic za to nechtěj...

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 - na jaře.

Jak játra a žlučník detoxikovat přírodní cestou

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 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.

Žlučník je nevelký orgán, umístěný přímo pod játry na pravé straně pod žebry. Funguje jako zásobárna a dávkovač žluči. Ta je produkována játry a slouží k trávení tuků. Potíže se žlučníkem začínají tím, že se nám blokují vývody ze žlučníku - žlučovody, dochází k zatvrdnutí žluči v nich a my to pociťujeme jako bolest, kterou zaměňujeme jako bolest žlučníku. Žlučovody jsou orgánem, který jako první reaguje na stres! Svým stažením. Když pak žluč neodchází žlučovodem

ze žlučníku, vrací se zpět, zde krystalizuje a mohou se tak tvořit žlučové kameny. Při nedokonalé funkci žlučníku, kdy neodchází dobře žluč, může postupně docházet i k zánětům žlučníku, nakonec i jater.

Žlučník je dávkovač a nutně ho pro naše trávení potřebujeme! Není pravda, že je možné žít zdravě bez něj. Je dirigentem celého organismu a bez něj už nikdy vaše trávení nebude fungovat správně. Bude vám chybět dávkovač, takže dávka žluči pro trávení potravin bude stále stejná, tj. stále špatná. Na maso stejně jako na jablko. Na jednu potravinu potřebujeme žluče hodně a na některou méně. Bez žlučníku - dávkovače odtéká do dvanácterníku žluče stále stejně. Nenechte si ho nikdy z těla odstranit. A pokud ho už nemáte, dieta bez žlučníku je pro vás doživotní záležitost. Bohužel.

Nejvhodnější dobou k očistě jater a žlučníku je jaro - období mezi 15. 2. - 15. 5.

Jak tedy na to?

- 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. Vyzkoušený a již léty ověřený máme 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.
- Nutný je přísun cholinu a inozitolu, což jsou látky nezbytné pro využití a odbourání tuků. Navíc změkčují stolici a umožňují tak bezproblémový odvod toxinů. (Super Soya Lecithin – 2-0-2).
- Pokud máme potíže se žlučníkem nebo žlučník nemáme, je třeba užívat rostliny na harmonizaci funkce trávicích orgánů a očistu střev - např. vojtěšku (Green Health) nebo opuncii - nopál (Nopalin) .
- Na podporu trávení a odlehčení práce žlučníku je vhodné užívat trávicí enzymy (Digestive Enzymes).
- Jelikož potíže se žlučníkem jsou stresovou záležitostí, čímž dochází ke stažení žlučvodů, je třeba rozvolnit nejen je, ale i psychiku. Je třeba je rozvolnit i v případě žlučových kamenů či písku, aby bezproblémově vycházely ven (Noni).
- Nezbytnou bylinou je 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 jaterním - pouze 1/4 litrem.

- Je vhodné 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 stolici, 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 liru vlažné vody a rychle se vypije - bobtná a rosolovává, proto rychle! - a to nejlépe ráno). Pokud málo pijete, neužívat!
- Na detoxikaci je ideální zásaditá voda z Aquarionu. Od té doby, co ho máme k dispozici, každou očistu těla začínáme doporučením na to nezákladnější, 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 www.aquarion.empatia.cz. Jsme ze 72% voda. Každá buňka potřebuje vodu. Zdravou vodu. Voda je tou nezákladnější součástí naší "stravy".
- Pokud byste si pořídili biorezonanční přístroj Bioharmonex, pak si nastavte na dobu očisty jater program *Játra* a během dne střídejte programy *Detoxikace*, *Oběhový systém* a *Imunita*.

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 smetanek lékařských /pampelišek/, kopřiv a dalších jarních bylinek, zpracovávejte je do salátů.

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

Celou kúru 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.

ENERGIE PRVKU OHEŇ

Lidé prvku Oheň si vybrali pro tento život úkol učit se radovat ze všeho, co přichází, být veselí a rozdávat radost, ukazovat sobě i druhým, že životním motorem je optimismus a smích.

Odhodit normy a pravidla, jak se člověk má správně chovat, co je vhodné a co není. Tančit nahý v dešti, hrát si jako malé dítě, radovat se sám ze sebe i z každého druhého. Vidět jen pozitivní, netrápit se druhými.

Do energie Ohně patří orgány srdce a tenké střevo.

Srdce

je centrum citů a lásky. Je centrem lidského dění. Vyjadřuje osobnost člověka, jeho chápání a životní názory. Život bez bijícího srdce neexistuje. Srdce pohání radost, víra v krásu dní a událostí, které přijdou. Srdce je středem naší existence, brána z polarity do jednoty. Centrum a východisko lásky (schopnosti milovat) a emocí, domov pocitů a místo nejhlubších citů. Srdce ničí bolest, bezútěšné životní situace, v nichž jsme ustrnuli, zlobu a nechuť žít.

Dávejte do srdcí lidí to, co jim srdce léčí - lásku, štěstí, optimismus a smích. Dávejte druhým i sobě, neboť kdo se pro druhé otevírá, ten od druhých dostává. Posilujte své srdce láskou k sobě - postavte se před zrcadlo a řekněte si upřímně, jak jste krásní a jak se máte rádi. Nedokážete-li to říct sami sobě, nedokážete to vyjádřit ani druhým. Poslouchejte svou intuici, pohladte svého partnera, když máte zrovna chuť, byť se vám zdá, že není právě vhodná chvíle. Vhodná chvíle je stále, on na pohlazení čeká.

Srdce udržuje v pohybu krev, naši životní energii, proto je též ukazatelem toho, jak dokážeme řídit vlastní životní rytmus. Zda příliš netlačíme nebo neustupujeme (projevem je vysoký či nízký krevní tlak).

Léčivá formulka srdce:

Moje srdce tluče v rytmu lásky.

Tenké střevo

Jako párový orgán srdce je analyzátor a zapisovatel dne. Pomáhá analyzovat životní prožitky a vstřebává je ve formě zkušeností. Pokud příliš pitváte situace, které se přihodily, problémy příliš rozebíráte a hodnotíte z mnoha stran, pak tenké střevo už nemá sílu řádně vstřebat ze stravy pozitivní látky. Stav našeho tenkého střeva je ukazatelem, jak v harmonii přijímáme a zpracováváme materiální poselství života. Zabývejte se problémy, ale možná dnes nemáte ještě pochopit, proč se něco přihodilo, takže i když ublížíte svému tenkému střevu, nepochopíte nic. Vše má svůj důvod a čas, někdy na to přijdete.

Léčivá formulka tenkého střeva:

Přijímám a přizpůsobuji se všemu novému v klidu a s radostí.

Podpořit své srdce a tenké střevo bychom měli tím, že se budeme radovat z každé zkoušky, která k nám přichází, že budeme vděčni za možnost alespoň něco málo z dané situace pochopit a následně ve svém životě změnit. Budeme šťastni a plni radosti ze života takového, jaký ho máme. Budeme rozdávat radost sobě i druhým. Podpoříme je také očistou, kterou bychom jim měli, v naší době plné stresu, chemie,

nekvalitních potravin a znečištěného prostředí, dopřát každý rok v jejich nejaktivnějším období, tj. v létě.

Podpora srdce a tenkého střeva

Srdce je orgán, bez nějž život neexistuje. Je pumpou, která neúnavně bez odpočinku pravidelně vytlačuje krev do celého našeho těla a do plic, a tím zajišťuje zásobování každé naší buňky nezbytným kyslíkem a dalšími živinami. Denně přečerpá až 12 000 litrů krve a klidně i víc, pokud se rozhodneme více aktivovat a budeme od něj požadovat intenzivnější práci. Ano, my chceme samozřejmě od našeho srdce, aby dělalo stále to, co má. Ale umíme poslouchat i my své srdce a starat se o něj? Určitě ne, to by úmrtí na srdečně-cévní choroby nebylo na předním místě v žebříčku. Uvědomíme si to většinou až pozdě, kdy majáček sirény nad námi kvílí a my se strachem a tlakem na hrudníku slibujeme sami sobě, jak věci změním. Potřebujeme se dostat až sem? Věřím, že když si pročítáte tyto stránky, tak vy ne.

Srdce potřebuje pro svou činnost energii, která se k němu dostává jak jinak než krví. Proto nejpodstatnější na jakékoli podpoře našeho srdíčka je ošetření cév. Zanesené cévy jsou v naprosté většině případů příčinou srdečních potíží. Krví se dostávají do srdce také živiny pro buňky; ty vstřebává ze stravy tenké střevo a tady bychom mohli vidět jistou souvislost a tudíž pochopit, proč jsou tenké střevo a srdce párovými orgány. Navíc víme i o duchovních principech fungování všech orgánů těla. I zde můžeme najít souvislosti. Přílišné pitvání denních situací, jejich nepřijetí a snaha vše pochopit za každou cenu (to je naše oslabené tenké střevo) způsobuje neradost v životě; máme pocit, že život není krásný a zářivý (toť naše srdíčko).

Pokud máte potíže s nadýmáním, žaludeční nebo dvanácterníkové vředy, trpíváte nevolností, máte hořkou chuť v ústech nebo pocit sucha, červená vám nos, pálí vás dlaně, máte zvýšeně citlivý loket a rameno, problémy s jazykem - to vše může mít příčinu v oslabeném tenkém střevu, a tím i srdíčku. Také jakékoliv potíže s ledvinami vás upozorňují, že pokud potřebujete důraznější výzvu, dostanete ji v podobě srdečních potíží. Ne nadarmo jsou ledviny „učiteli“ srdce podle orgánové růžice.

Nejvhodnější dobou k regeneraci tenkého střeva a srdce je časně léto - období od 15. 5. - 14. 7. Navazuje tudíž na očistu jater a žlučníku, což opět vypovídá o fungování orgánové růžice. Játra jsou pro srdce zdrojem energetické výživy, ale pokud jsou oslabená a nezregenerovaná, jak asi mohou srdce zásobovat energií?

Už jsme pochopili souvislost, proč je třeba čistit tenké střevo zároveň s posilováním srdce. Jen vy sami však jste pro sebe lékařem, proto podle sebe a svého stavu vybírejte z nabízených doporučení a kombinujte. Máte to snazší než lékař - ničím zde doporučeným si nemůžete ublížit.

Takže jak na to?

Důležité je si uvědomit, že denní doba srdce je od 11.00 - 13.00 hod. V této době srdce regeneruje, proto není vhodné v této době zatěžovat tělo přemírou potravy. Bohužel, "jako naschvál", je to doba našeho běžného oběda. Po 13. hodině přebírá svou neaktivnější dobu tenké střevo, tudíž ani teď by nemělo přijít vydatné jídlo. Na to je čas až po 15. hodině.

Zdraví těla a mysli podle Astrologie 9 planet

- Základní rostlinou na oživení a zlepšení funkce tenkého střeva je opuncie nopál (Nopalin). Čistí a oživuje obsah střeva tím, že po spolknutí a zapití bobtná (je to dužina kaktusu), stimuluje tak střeva k lepší peristaltice. Užívají se 2 tbl. před jídlem.
- Pokud již o sobě víte, že máte jakékoliv potíže s cévami, máte je zanesené, pak si k Nopalinu přidejte Pure Yucca. Ta totiž svým obsahem saponinů (skoro 95%!) pomaličku, ale důkladně odmydluje všechny usazeniny nejen z trávicího traktu, ale i z cév a vlastně celého těla. Teď si k této kúře dejte s každým Nopalinem jen 1 tbl. a počkejte si na podzim, kdy je nejlepší doba na očistu jukou a udělejte si klasickou očistu tlustého střeva. Podmínka užívání juky je dostatečný pitný režim minimálně 3 litry vody! Pokud to nezvládáte, nepřidávejte si ji. Začněte Nopalinem, uče se pít a na podzim už to budete jistě umět.
- Střevo pro svou zdravou funkci potřebuje dostatek příznivé mikroflóry, aby udržela rovnováhu mezi všemi mikroorganismy v našem trávicím traktu (AC Zymes, AC Zymes! PLUS, Acidophilus with psyllium, Probio Balance). Psyllium funguje jako čistič, stahuje nečistoty. Je dobré zapít acidophilus rozmíchaným mletým psylliem ve vlažné vodě (1 lžička do ¼ litru). Užívá se 1 tbl. ráno na lačno a 2 tbl. kolem 13. hodiny - opět na lačno.
- Vitamín C - vyšší dávky vitamínu C podporují činnost bílých krvinek k ničení kvasinek, navíc čistí cévy a dokáží snižovat velmi výrazně cholesterol. Užívat 1 000 mg ráno po snídani a 1 000 mg odpoledne po obědě.

• Na funkci každé buňky v našem těle a především na činnost cév a srdce je zásadní vliv koenzym Q10. Posiluje sliznice celého trávicího traktu, je energií pro každou buňku našeho těla. Zásoby koenzymu v našich buňkách se přestávají doplňovat po asi po 30. roku života, proto je poté třeba doplňovat doplňky stravy. Je prokazatelný jeho skvělý účinek na činnost srdce a funkci celého kardiovaskulárního aparátu. Doporučená denní dávka pro prevenci je 100 mg denně, pokud konzumujete hodně ryb, pak stačí denně 60 mg společně s acidophilem, tzn. ráno a kolem poledne. (Koenzymů nabízí CaliVita více druhů podle vaší potřeby).

• K detoxikaci čehokoliv jsou nezbytné antioxydanty, které sbírají volné radikály, vznikající při detoxikaci v hojnější míře (Mega qProtect, qProtect). Jsou to komplexy antioxidantů, které jsou již dávno ověřené svou účinností (selen, vitamín E, vitamín A, ginkgo biloba atd.) na dobrou činnost srdce a navíc sbírající volné radikály; tudíž podporují detoxikace tenkého střeva a cév. Užívá se 3x1 tbl. po jídle.

• Komplexní účinek má výtažek z červeného vína - resveratrol, působící také jako účinný antioxidant, který čistí cévy a nedovolí usazování cholesterolu a tuků na stěnách cév. Je prevencí kardiovaskulárních chorob a vysvětluje, proč Francouzi, ačkoliv v jídle nešetří (tučné sýry), v podstatě tyto choroby neznají - popíjejí po jídle kvalitní červené víno :-) Navíc omlazuje! V produktu Resveratrol Plus navíc najdeme 20 mg CO Q10, takže skvělá kombinace.

• Omega 3 nenasycené mastné kyseliny mají výrazné protizánětlivé účinky ve střevech, snižující viskozitu krve, a tudíž pomáhají proti usazování škodlivin ve střevech. Přispívají k lepšímu proudění krve, zlepšují prokrvování všech tkání a

jejich zásobování kyslíkem a dalšími látkami. Přispívají ke snížení rizika kornatění tepen a také infarktů. Mají výrazné protizánětlivé účinky v trávicím traktu (a jsme znovu u tenkého střeva), druhotně se podílí na vyléčení kožních potíží, např. lupénky. Užíváme je 3x1 tbl. po jídle.

- Protože intoxikace je vždy problémem překyselení, je třeba užívat cokoliv pro zásaditost organismu (Liquid Chlorophyll), pokud nemáme k dispozici zásaditou vodu z Aquarionu.
- Pokud máte potíže se srdíčkem, pak jistě máte nedostatek vápníku a hořčíku. Ty totiž zabezpečují harmonii mezi stahem a uvolněním (jang = vápník, jin = hořčík). V dnešním přechemizovaném světě máme přemíru anorganických minerálů a málo těch v bio formě. Proto ačkoliv máme přemineralizované cévy a klouby, trpíme osteoporózou už v mladém věku. Strong Bones jsou minerály v chelátové, tj. bio vazbě (obalené aminokyselinou). Doporučené užívání je 1200 mg denně, tj. 2 tbl. ráno po snídani a 2 tbl. před spaním.
- Do pitného režimu je dobré zařadit čaje Rooibos (léčí sliznice a čistí střeva). Nezapomeňte na podporu ledvin a močových cest - detoxikujete - takže odpoledne po 15. hodině vypít 1 litr čaje na ledviny. A večer před spaním určitě podpora jater v podobě ¼ l jaterního čaje.
- Pokud jste si již pořídili naprosto unikátní a všechny biorezonanční přístroje nahrazující Bioharmonex, pak si nastavte na dobu očisty tenkého střeva mezi 13. - 15. hodinou program trávení a na podporu srdce mezi 11. - 13. hodinou program oběhový systém a během dne střídejte programy detoxikace, stále mladý, močové ústrojí a imunita.

A co se stravou?

Doporučení je společné. Tenké střevo i srdce nejvíce ničí mléčné výrobky, výjimku tvoří pouze zákysy. Velmi prospívá zvýšená konzumace ryb, mořských řas a mořské zeleniny. Přímo léčivě působí na očistu cév, srdce i tenkého střeva zeleninové polévky (ne vývary z masa!) ze sezónní zeleniny, nejlépe kořenové. Doporučuje se zvýšit konzumaci česneku, cibule a denně alespoň jednu porci zeleninového salátu místo porce běžného jídla.

Ideální barva v této době je oranžová a žlutá. Jsou to barvy čistící krev, odčleňují, uvolňují.

Z pohybové aktivity je dobrá turistika, plavání a dechová cvičení. Ideální je koupání se v přírodě - spojíte vše v jednom. Pochopíte, že některé věci i bez vašeho pochopení prostě fungují a jsou (posílíte si své tenké střevo) a zažijete dětskou radost z chladné vody a sluníčka, které hřeje (posílíte své srdce).

ENERGIE PRVKU ZEMĚ

Lidé Země si vybrali učit se trávit vše, co prožívají, jako prospěšné pro sebe. Je pro ně stěžejní každou situaci přijmout s tím, že třeba zatím nevím, k čemu je mi tato zkušenost prospěšná, ale v každém případě vím, že ji potřebuji. Je stěžejní trénovat vděčnost za vše, co dostávám.

Do energie Země patří orgány slinivka, slezina a žaludek.

Slinivka

je orgán lásky a její stav nám ukazujeme, jak jsme schopni lásku dávat a přijímat. Láska je sladší než med i cukr. Upřímné políbení či pohlazení od toho, koho zbožňujeme a kdo nás miluje, je živou vodou, která dává a probouzí život i tam, kde jej mnoho není. Vždyť i kámen ožije, promluvíme-li na něj s láskou. Kdo opravdovou, čistou duševní lásku neuměl plně dát, kdo v pravý čas neslyšel prosby druhých, nevnímal jejich potřeby, pouze plnil svá přání, ten trpívá od útlého věku cukrovkou. Sladkost, kterou nedával svým jednáním, je mu ve stravě nyní zakázána, nesmí ji brát. Cukrovkou v pozdějším věku trpí lidé, kteří ve svém současném životě dělali obdobné chyby a prohospodařili své síly. Přeslazovali, upravovali si život k obrazu svému natolik intenzivně, že jim na stáří nezbylo. Dávejte lásku, mluvejte k druhým s láskou, s touhou pomoci. Myslete na ostatní lidi i na sebe jenom v dobrém.

Léčivá formulka slinivky břišní:

Můj život je sladký.

Jak slinivku detoxikovat přírodní cestou

Slinivka je žláza s vnitřní sekrecí, uložena vlevo pod žebry, která produkuje hormony inzulin a glukagon. Ty regulují hladinu krevního cukru a přispívají k trávení. Pokud je slinivka blokována špatnou funkcí žlučníku (pokud jsme stále nespokojeni), pak může docházet k chronickému nebo akutnímu zánětu slinivky (kdy si musíme uvědomit, že lidé kolem nás nás milují, protože bez jejich péče bychom záchvat těžko zvládali). Tedy základem potíží se slinivkou je téměř pravidelně potíží se žlučníkem a většinou s ucpanými žlučovody (před vchodem do dvanácterníku jsou spojené se slinivkovodem).

Z pohledu duchovního je slinivce přiřazen název „orgán lásky“. Jeho stav totiž ukazuje na naši schopnost mít proud lásky v harmonii, jak umíme lásku dávat a jak přijímat. Lásku k sobě i k okolí.

Takže jak na to:

- Základní rostlinou na kvalitní očistu trávicího traktu i všech orgánů s trávením souvisejících je opuncie - nopál (Nopalin 2tbl. před každým jídlem).
- Pokud chceme regenerovat slinivku, musíme jí dát čas odpočinout si a soustředit se samu na sebe, proto je třeba doplnit trávicí enzymy, aby slinivka nemusela tolik aktivovat (Digestive Enzymes - trávicí enzymy rostlinného původu, s každým jídlem 1-2 tbl. -rozkousat).

- Na zánět slinivky či její slabou funkci (leckdy téměř žádnou) máme vyzkoušený antioxidační džus z léčivého Buddhova ovoce -mangostanu. Vyložene „startuje“ slinivku (při nefunkční slinivce zkuste dávkování 3x denně 6 polévkových lžic, nebojte se vysokého dávkování; pokud vydržíte, za 3 měsíce vaše slinivka bude pracovat normálně!) a velmi výrazně podporuje především funkci trávicích orgánů (ZenThonic).
- Protože intoxikace je vždy problémem překyselení, je třeba užívat cokoliv na zásaditost organismu (Liquid Chlorophyll), pokud nemáme k dispozici zásaditou vodu z Aquarionu.
- Nezapomeňte na podporu ledvin a močových cest - detoxikujte, takže odpoledne po 15. hodině vypít 1 litr čaje na ledviny. A večer před spaním určitě podpora jater v podobě čtvrtlitru jaterního čaje.
- Pokud jste si již pořídili naprosto unikátní a všechny biorezonanční přístroje nahrazující Bioharmonex, pak si nastavte na dobu očisty slinivky mezi 9. - 11. hodinou program játra - slinivka a během dne střídejte programy detoxikace, oběhový systém, trávení, hubnutí a hormon.

A co se stravou?

Alespoň dopoledne pít ovocné nebo zeleninové šťávy, jíst zeleninu a ovoce a jíst lehké jídlo dle zásad dělené stravy a krevních skupin. Ze stravy vynechat mléko a mléčné výrobky, cukr a sladkosti, uzeniny, červená masa, tvaroh.

Ideální barva v této době je oranžová, zelená a růžová.

Léčebnou aktivitou pro slinivku je práce se zemí, na zahrádce.

Slezina

Slezina má několik funkcí. Je důležitým článkem imunitní obrany organismu. Dochází v ní k syntéze protilátek, slouží jako krevní filtr. Je posledním obranným místem našeho lymfatického systému. Oslabenou slezinu poznáme okamžitě na mandlích. Slezina reaguje při všech infekčních chorobách, nemocech krve a jater, při sebemenším rozladění organismu. Její správná funkce podporuje aktivitu a život. Slezina zachycuje unavené červené krvinky a je filtrem lymfy - zachycuje potravinářská barviva a chemii, zachycuje také naši zlobu a nešvary. Její stav ukazuje naši sympatii k lidem, přírodě, zvířatům, rostlinám. Pokud vše soudíme, hodnotíme, o vše se staráme a nad každým se rozčilujeme, poškodíme si tento měkký a citlivý orgán a nakonec (víte, jak často dochází k úrazům a nehodám s natržením sleziny), pak dojde k jejímu odstranění. Protože nic není náhoda, půjde o krátké a velmi silné pročištění. Pokud je poškozená slezina, shromážděné negace musí být pročišťovány tělesným trápením a ztrátami. Nikdy nikoho nesudte a nekritizujte, přistupujte k lidem se sympatiemi a pochopením.

Léčivá formulka sleziny:

Mám se rád a nahlížím na sebe kladně. Souhlasím se vším svým konáním. Důvěřuji, že průběh života bude pro mne příznivý. Jsem v bezpečí. Všechno je v pořádku.

Jak slezinu detoxikovat přírodní cestou

Slezina je zodpovědná za kvalitu našeho imunitního systému, protože čistí lymfatický systém, odvádí z těla chemické látky a

barviva, které jíme spolu s potravinami. Podílí se na krvetvorbě tím, že odstraňuje z krve staré červené krvinky.

Lymfatický systém je samostatný systém kanálků, jimiž proudí tekutina - lymfa. Součástí tohoto systému jsou lymfatické uzliny, které zachycují nečistoty proudící lymfou a vylučují je z těla. Lymfa odvádí z těla chemické látky, které naše tělo přijímá. Filtruje např. i bílou barvu potravin. Pokud často trpíte na angíny, vězte, že nemáte v pořádku vaši lymfu ani slezinu.

Mandle si chraňte jako oko v hlavě, protože je to jediná naše kontrolka, která nám „svítí“ při přetížení lymfatického systému a sleziny. V této situaci nepomohou antibiotika; ta pouze vyřeší bolest mandlí, ale příčinu neodstraní - naopak imunitní systém ještě oslabí!

Pokud máte jakékoliv potíže s oblastí krku, třeba trpíte chraptím, máte pocit staženého hrdla, nejste si jisti v komunikaci, i to je příčina v přetížené lymfě.

Čistota lymfatického systému se také projevuje na vaší štítné žláze a vůbec celém hormonálním systému, takže kdo má potíže se štítnou žlázou nebo jinými žlázami s vnitřní sekrecí, jistě se mu lymfa blokuje, a to především v místě, kde ona žláza leží. Pokud se vyholujete především v podpaží, také podporujete stagnaci lymfy a vytváříte si nejhodnější podmínky pro vznik cyst, bulíků a dalších útvarů v podpaží a prsou. V podpaží by měla být hezká jamka. Zbavování se chloupků kdekoli je příčinou stagnace lymfy, protože ta proudí těsně pod kůží a tudíž vytrhávání chloupků narušuje její tok. Také jakýkoliv chirurgický zásah do těla, zranění, které zanechává jizvy, způsobuje přerušování toku lymfy a následné otékání příslušné části těla nebo dokonce vznik novotvarů.

Pokud užíváte jakékoliv hormony, ať na štítnou žlázu či antikoncepci nebo proti nepříjemným důsledkům menopauzy, proti revmatismu nebo lokálně jako mastičky či je dýcháte při astma, máte lymfu taktéž přetíženou. Umělé hormony totiž lymfu brzdí a plní, navíc vás hormony ovládají jako roboty (chcete to?). Přemýšlejte o tom, že je hodíte do koše. Paranoidní touha všechno ovládat, včetně toho, co nám dává život - přírody, je zhouba současné civilizace...

Kvalitní proudění lymfy nám pomáhá v rovině duchovní zbavovat se zloby, nešvarů, neodpuštění, křivd a bolestí, pomáhá nám čistit myšlení, pomáhá nám neulpívat na nesmyslech a zbytečně se v nich nepitvat. Pomáhá nám zachovat si čistou hlavu, radost v životě a chuť jít dál.

Pomocné myšlenky hledejte v knížkách a kartách, v nichž najdete jiný pohled na situace, které se vám dějí. Abyste byli schopni převzít zodpovědnost za svůj život do svých rukou, přestali být oběti a stali se tvůrci svých životů - a učinili je tak krásné a vy byli šťastní. O nic jiného totiž nejde, jen se radovat a být šťastní. Moc vám to přežeme!

Nejvhodnější dobou k očistě lymfy je léto - období mezi 15. 7. - 14. 9.

Takže jak na to:

- Na detoxikaci lymfy jsou nejvhodnější výtažky z mořských řas, které také podporují činnost žláz s vnitřní sekrecí a stahují nečistoty z těla, navíc podporují sníženou funkci štítné žlázy (takže pokud máte zvýšenou funkci, neužívat!) a tudíž celý hormonální systém (Ocean 21- užívají se 3 polévkové lžice denně, dlouho povalovat v ústech, při snížené funkci štítné

žlázy celou dávku najednou ráno na lačno – místo umělých hormonů). Nebo použijte řasy Spirulina Chlorella Plus - dvě řasy s účinky alkalizujícími, stejně jako Ocean stahují z těla nečistoty, především z lymfy, podporují činnost štítné žlázy, stahují nečistoty i z mateřského mléka, tudíž je velmi vhodná pro kojící ženy, které neví, jak se zdravě čistit. Dávkování 1-1-1 před každým jídlem, hodně zapít.

- Pokud máte zpomalený metabolismus, potřebujete shodit nějaké to kilo a spravit zažívání, zvolte opuncii s termogenními složkami. Ta rozproudí lymfu. Dále výtažek z kaktusu Nopálu, který léčí a harmonizuje zažívání. Dávkování před každým jídlem 1 tbl. (Slim Formula).

- Pokud míváte časté angíny, podpořte činnost svých bílých krvinek bylinou Vilcacora = Kočičí dráp - sušená rostlina, podporující aktivitu a množství bílých krvinek. Cíleně tak podporuje imunitní systém a slezinu. Dávkování 2-0-2 (ImmunAid).

- Viskozitu lymfy podporují Omega 3 nenasycené mastné kyseliny. Přispívají k jejímu lepšímu proudění. Užíváme 3 x 1 tbl. po jídle.

- Rozhýbání lymfy především v místech jizev je dobré zajistit bylinnými detoxikačními náplastmi. (Detox Patch). Obsahují nejen mnoho vzácných bylin, ale také jihoamerické houby, dřevný ocet a dokonce rozemletý polodrahokam turmalín. Celkové složení podporuje nejen detoxikaci, ale hlavně rozvolnění, prostupnost tkání a proudění tekutin v těle. Dokáže tedy velmi dobře napomoci vstřebání se jizev a rychle tělo znovu postavit na nohy v případě operačních zásahů. Náplasti

se přikládají zpravidla po dobu 10 dnů a poté se dává pauza 3 dny. V případě potřeby se pokračuje.

- Protože intoxikace je vždy problémem překyselení, je třeba užívat cokoliv pro zásaditost organismu (Liquid Chlorophyll), pokud nemáme k dispozici zásaditou vodu z Aquarionu.

- Z čajů je výborný čaj Vilcacora (již je o této rostlince zmíněno výše) a čaj Lapacho - především pro jeho schopnost neutralizovat kyselé prostředí těla. Pijte zelené čaje. Nezapomeňte na podporu ledvin a močových cest - detoxikujete, takže odpoledne po 15. hodině vypít 1 litr čaje na ledviny. A večer před spaním určitě podpora jater v podobě ¼ l jaterního čaje.

- Pokud jste si již pořídili naprosto unikátní a všechny biorezonanční přístroje nahrazující Bioharmonex, pak si nastavte na dobu očisty sleziny mezi 9. - 11. hodinou program *Imunita* a během dne střidejte programy *Detoxikace*, *Oběhový systém* a *Stále mladý*.

A co se stravou?

Alespoň dopoledne pít ovocné nebo zeleninové šťávy, jíst zeleninu a ovoce a lehké jídlo dle zásad dělené stravy a krevních skupin. Ze stravy vynechat mléko a mléčné výrobky, cukr a sladkosti, vyvarovat se chemii v potravě. Zvýšit podíl ryb a mořské zeleniny, mořských řas.

Žaludek

Každá událost v životě člověka učí. Mnohé situace jsou pro nás jako kameny, které nás ubíjejí a které nedokážeme přijmout. Nejsme schopni vydržet tvrdost na nás dopadajících

ran, ale nemáme iniciativu a snahu tuto situaci opustit, zmírnit a postupně ji zvládnout. Potom náš žaludek s obtížemi tráví. Nestrávení, nezvládnutí situace provází zloba. Projevuje se nejprve zánětem žaludeční sliznice a může se postupně tato zloba nebo neschopnost vyřešení situace zhmotnit žaludečním vředem. Situace, které se nám vysloveně příčí, se kterými se nedokážeme smířit, přijmout a vstřebat je, vracíme a zvracíme - tak vzniká žaludeční neuróza.

Nezávidíme si navzájem, nesrovnávejme se s nikým. Nevadí, že právě teď má někdo vedle vás cosi, co závidět můžete, ale vše se mění. Jděte si svojí cestou, bez závisti a srovnávání sebe se situací, možnostmi a dary, které dal život druhým.

Léčivá formulka žaludku:

Procházím životem bez problémů.

Jak detoxikovat žaludek přírodní cestou

Nejvhodnější dobou k očistě žaludku je léto - období mezi 15. 7. - 14. 9. - stejně jako u sleziny a lymfatických cest.

Dříve, než se zmíníme o funkci žaludku, je třeba si uvědomit, že žaludek není první trávicí zastávkou potravy, jak se leckdy někdo z nás domnívá. První trávicí zastávkou jsou naše ústa. Bohužel v dnešní době spěchu předpokládáme, že žaludek má zuby a necháváme "kousání" na něm. Chyba! Je ohromně důležité rozmělnit potravu již v ústech nejen kvůli samotnému rozmělnění, ale také kvůli jejímu důkladnému proslinění.

Velmi důležité je také nezapíjet potravu! Tělo vyrobí dostatek trávicích šťáv, aby se potrava strávila. Pokud tekutiny

dodáváme zvenčí, tělo přestane trávicí šťávy produkovat. Není proč.

Nejběžnější potíže se žaludkem vznikají díky malé nebo velké produkci žaludečních šťáv nebo díky překyselení organismu tím, co jíme.

Z pohledu duchovního je dobré poslouchat češtinu - nemůžu něco strávit, něco mi leží v žaludku, nemůžu to spolknout, na to nemám žaludek. Stav našeho žaludku nám ukazuje, jak umíme situace, které k nám přicházejí, přijmout, zpracovat a opustit. Je důležité si uvědomit, že vše, co k nám přichází, potřebujeme a je to to nejlepší pro nás. Jen je třeba pochopit proč. Když to zatím neumíme pochopit, je třeba to tak přijmout. Vysvětlení se jednou najde.

Takže jak na to:

- Základní po staletí užívanou rostlinou na léčení jakýchkoliv potíží se žaludkem je vojtěška (Green Health) - má vynikající léčivé a zklidňující účinky, působí pomalu, ale důkladně. Dávkování - před každým jídlem 2 tbl.

POZOR!!! Žádné zelené potraviny se nesmí užívat dlouhodobě!!!

Pro vysoký obsah vitamínu K, který podporuje srážení krve, ji nesmí užívat lidé se sklonem k vyšší srážlivosti krve. Těmto lidem pak doporučujeme užívat Nopalin ve stejném dávkování.

- I lidé s vyšší srážlivostí krve však mohou užívat Liquid Chlorophyll - tekutý produkt s výtažky z mladých lístků vojtěšky (krev rostlin)- je zbavený vitamínu K. Jeho

nejdůležitější funkcí v souvislosti se žaludkem je schopnost neutralizace. Působí proti překyselení žaludku, harmonizuje produkci žaludečních šťáv. Dávkování - 1 kávová lžička do sklenice vody 2 – 3 x denně.

- Na hojení žaludeční sliznice je potřeba užívat probiotika. AC Zymes, dávkování 2-0-2 na lačno, ideálně zapít Chlorophyllem.

- Poškozené sliznice celého trávicího traktu léčí beta karoten. Pokud tedy máte jakékoliv záněty v trávicím traktu, vředy, křeče, nadýmání, užívejte Beta Carotene v dávkování 3 x 1 tbl.

- Pokud máte žaludeční vředy, pak užívejte Coenzym Q10 100mg denně (Super CO Q10 Plus, dávkování 1-1-1 na lačno).

- Na uklidnění a zbavení se stresu, na lepší přijímání situací a schopnosti vyrovnávat se s nimi funguje komplex vitamínů skupiny B. Stress Managent B Complex nebo sušená rozchodnice růžová (Rhodiolin) – přírodní adaptogen na stres. Dávkování 3 tbl. denně.

- Z čajů jsou výborné ty na podporu trávení a Rooibos. Nezapomeňte na podporu ledvin a močových cest - detoxikujete, takže odpoledne po 15. hodině vypijte 1 litr čaje ledvinového. Večer před spaním určitě podpořte játra v podobě ¼ l jaterního čaje.

- Pokud jste si již pořídili naprosto unikátní a všechny biorezonanční přístroje nahrazující Bioharmonex, pak si nastavte na dobu očisty žaludku mezi 9. - 11. hodinou

program trávení a během dne střídejte programy *Detoxikace*, *Oběhový systém a Játra*.

A co se stravou?

Co nejvíce se snažit jíst zeleninové vývary, vařenou a blanšírovanou zeleninu, kaše z obilovin, především z celozrnné rýže natural, snažit se stravovat dle zásad dělené stravy a krevních skupin. Ze stravy vynechat mléko a mléčné výrobky, cukr a sladkosti, uzeniny, maso, tvaroh, kořeněné potraviny.

Ideální barva v této době je oranžová a žlutá.

ENERGIE PRVKU KOV

Lidé prvku Kov si vybrali v tomto životě za úkol pochopit, co znamená pojem odpuštění. Jsou to lidé, kteří často nemají rádi sami sebe, obviňují se za mnoho chyb, které v životě udělali a mají pocit, že druzí si na ně vše pamatují. Mají tendence křivdy a neodpuštění v sobě zakonzervovat, uzavřít a odložit je na „potom“.

Pokud přijmou svůj životní úkol - učit se odpouštět, musí se naučit také přijmout, že někdo jim nejdříve musí ublížit, aby oni se vůbec měli co učit. Pokud by jim nikdo neubližoval, jak by chtěli trénovat odpuštění? Na kom a na čem? Proto je třeba přijímat trenéry, kteří jim ubližují, s láskou. Uvědomit si, že se pro jejich posun stali „špatní“, aby oni, Kovy, měli možnost se stát lepšími tím, že odpustí. Odpuštění je pochopení, že všichni jsme chybní děti ve škole života a děti bychom neměli za jejich chyby trestat.

Do energie Kovu patří orgány plíce a tlusté střevo.

Plíce

Nádech a výdech v sobě zahrnuje schopnost brát a dávat. Dýchání musí být harmonické, takže i braní a dávání v životě musí být v harmonii. Braní ve smyslu, zda nám ostatní dovolují svobodně dýchat a žít, zda nám k tomu druzí dávají potřebný prostor a čas a nedusí nás. A dávání ve smyslu, zda umožňujeme druhým svobodně jednat a uvažovat, zda je nesvazujeme, duchovně neznásilňujeme jejich křehké nitro příkazy a naplňováním ne jejich, ale svých přání, zda je necháváme volně dýchat.

Nedostatek pohlazení, soucítění a lásky rodiče často nahrazují materiálními věcmi, nemají čas se s dítětem posadit, a tak mu koupí, co chce, a pak říkají, že chce koupit všechno, co vidí, že mu nic není dost. Dítě ale jen volá po pozornosti, potřebuje dostávat lásku, bezpečí a pocit rodinné harmonie. Když se mu toho nedostává, dusí se, začínají dýchačí potíže. Svobodně bez potíží dýchat znamená, mít všechny rád. Vše vnímat radostně, s láskou. Odpouštět i těm, kteří nás svírají a jejich činy vidět jako nedokonalost ducha a ne jako snahu vědomě nám ublížit a znepríjemnit život. Rodiče, naplňujte své domovy láskou pro dobro svých dětí i pro štěstí své.

Plíce jsou symbolem kontaktu a komunikace s vnějším světem, po kůži jsou plíce druhým nejvýznamnějším kontaktním orgánem. Dech je naší pupeční šňůrou, která nás pojí s životem samým a se všemi ostatními živými tvory. Všichni dýcháme tentýž vzduch.

Léčivá formulka plíc:

Přijímám život v dokonalé rovnováze.

Tlusté střevo

Střevo je cesta, tlusté střevo zapracovává a zahušťuje odpady – vzpomínky a minulost, ale také z nich odčerpává potřebné – vše, co prožijeme, má svůj smysl na cestě k poznání. Ale ruku na srdce – kdo z nás ve svém životě na něco nepěkného, obtížného a neradostného nevzpomíná? Kdo v sobě nenosí nedořešenou minulost? Rodinné rozepře mezi rodiči a dětmi, vzpomínky na nevydařené manželství, na křivdy v zaměstnání, na protěžování druhých na náš úkor. To a mnohé další v sobě nosíme zdánlivě zapomenuté. Když se o situaci nebavíme,

jsme v klidu, ale nepatrné připomenutí těchto životních bolestí a pocitů ublížení v nás vyvolává strach. Malou, ale skutečnou touhu po odplatě, po splacení bolesti bolestí. Chceme, aby se těm, kteří nám ublížili, přihodilo v životě něco podobného. A tak se šíráme navzájem, ničíme druhé i sebe.

Hledíme si zejména své životní cesty, dokažme odpustit těm, kteří zaseli bolest do našeho života a svým životem okolí hladíme. Nevytvářejme zlo; vždyť je ho kolem nás už tak tolik. Zbavme se starých problémů a budeme mít volnou cestu. Pokud trpíme zácpou, začněme tím, že vyháčíme ze svých skříní vše, co jsme rok nepotřebovali. Půjde to těžko, ale pomůže nám to zbavit se i starých myšlenek.

Léčivá formulka tlustého střeva:

Snadno se zbavuji toho, co už nepotřebuji. Minulost je pryč a já jsem svobodný.

Podpořit své plíce a tlusté střevo bychom měli tím, že budeme v harmonii přijímat a vydávat. Že budeme využívat ze situací, které k nám přichází, to, co potřebujeme a co jsme schopni pochopit. To přebytečné vypustíme. Že se nebudeme obalovat hmotou a zbytečnostmi. A dopřejeme jim očistu, nejlépe každý rok v jejich nejaktivnějším období, tj. na podzim.

Jak tlusté střevo a plíce detoxikovat přírodní cestou

Střevo je základem našeho zdraví - v jakém stavu máme střevo, tak se cítíme a tak vypadáme. Síla našeho imunitního systému závisí na stavu našeho střeva ze 70 až 90%! Střevo je osídleno velkým množstvím mikroorganismů. Některé jsou

pro nás prospěšné, jiné nikoliv. Co se asi děje, když denně konzumujeme přesolené, přeslazené, chemicky zpracovávané, přibarvované potraviny? Zkoušeli jste si prohlédnout každý obal potraviny, kterou běžně kupujete, najít její složení a zjistit, co vlastně běžně konzumujete? Řeknete, že není čas, jak budete vypadat a že to nikdo nedělá. Že všude se něco najde, že vlastně není možné koupit cokoliv čistého. Bohužel budete mít v mnohém pravdu. Avšak tento přístup je třeba změnit. Jinak se nezmění nic.

Čím déle budete odkládat péči o svou stravu, tím větší práci budete mít s očistou vašeho střeva. Tím dříve se ocitnete v nepříjemných zdravotních problémech. Všechny chemicky zpracovávané potraviny (uzeniny!!!), mléčné výrobky (kromě vykvašených), maso (trávíme ho až 72 hodin), cukrovinky, cukr a káva (překyseluje nám organismus a v kyselém prostředí se daří dobře kvasinkám, plísním)atd., atd., porušují rovnováhu mikrokultury našeho střeva. Dochází k tomu, že prospěšná mikroflóra je zničena (k tomu dochází i užíváním antibiotik), nepříznivá mikroflóra se rozmnoží, dochází ke kvašení, hnití trávené potravy a vzniká kal, kterým si zalepujeme střevo. Kal se postupně přilepuje na stěny střeva, přidávají se další a další vrstvy; ty tvrdnou a vnikají tzv. kalové kameny (v takovém pivním kulatém pupíku jich může být i 10 kg!!!).

Tím se střevo stává méně pohyblivé, trávená potrava postupuje pomaleji, může docházet ke stagnaci a přichází zácpa. Udělejte vše pro to, abyste nemuseli sáhnout po projímadle. Pokud s tím začnete, budete mít velký problém vyprázdnit se přirozeně. Naučte své střevo znovu pracovat - dopřejte mu očistnou kúru a naučte se pravidelnosti.

Nezapomeňte také na duchovní příčinu zácpy. Ta je v neschopnosti opustit staré a nepotřebné, lpění na materiálu, nevíra v další životní cestu.

Pokud se příčiny zácpy neřeší, ze střeva se stane něco jako nehybná, zanesená, tvrdá odpadní trubka. Zbytky stravy jím naopak začnou procházet bez "povšimnutí", jako když spláchneme záchod - zácpy se změní v déletrvající průjmy. A my se můžeme dostat do "spirály smrti" - protiprůjmové léky - projímadlo... A tak pořád dokola, až to naše tělo jednou nevydrží. Průjmy nám naopak signalizují, že se něčím nutným v našem životě nechceme zabývat, máváme nad tím, rukou, nechceme to řešit.

Oslabené a špinavé tlusté střevo se nám okamžitě zobrazuje na stavu naší dýchací soustavy a na naší imunitě, takže pak často chytíme kdejakou virózu! Je to také základ našich alergických potíží!

Párovým orgánem tlustého střeva jsou totiž plíce a vše, co s nimi souvisí. Veškeré nemoci, které se nám objevují v oblasti horních dýchacích cest, mají původ ve střevu! Řekne vám to lékař?

Teď je vám tedy již naprosto jasné, proč antibiotika nemohou vyřešit nemoci horních cest dýchacích, ale naopak přispívají k jejich stálému opakování. Vytlučou nám totiž acidophilus ze střev, tam se po ukončení ATB terapie následně přemnoží nepříznivé ostatní mikroorganismy, které přecházejí po sliznicích nejen do okolních orgánů, ale také oslabují naše plíce a vše, co s nimi souvisí! Takže rýma je vlastně hlen, mající svůj původ ve střevě. Obvykle hlen z mléčných výrobků.

Často stačí si „odhlenit“ střevo, přestat jíst mléčné výrobky a už nikdy mít rýmu nemusíte!

Očistou tlustého střeva se můžete zbavit všech nemocí, které vás potkávají pravidelně na podzim a na jaře - všech nemocí horních cest dýchacích a viróz, protože vaše imunita bude silná.

Když střevo zbavíte jedovatých nánosů, pomůžete mu lépe pracovat, lépe filtrovat živiny, a tak posílíte svůj pasivní obranný systém. Proto vás pak nepřemůže každý bacil, který poletí kolem vás.

Nejúčinnější očista je v době, kdy má tlusté střevo svůj roční vrchol - od poloviny září do poloviny listopadu; s tím, že je velmi vhodné toto období nasměrovat také podle měsíčního cyklu. Nejlépe je začít úplňkem - to vše lépe odchází - a pak vydržet alespoň tři měsíce.

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 www.aquarion.empatia.cz. Jsme ze 72 % voda. Každá buňka potřebuje vodu. Zdravou vodu, která je tou nejzákladnější součástí naší "stravy". Tak kde jinde bychom měli začít?!? To snad dává smysl, že?

- Jako na nádobí používáte třeba Jar, tak pro své vnitřní "vymydlení" použijte rostlinu Yucca - respektive výtažek z této rostliny Pure Yucca. Ta totiž obsahuje přírodní saponiny (94%!!!), které vám dokonale vymydlí celý střevní trakt. Působí

stejně jako saponát na mastné nádobí. Jedinou podmínkou pro užívání yuccy je dostatečné množství vypitých tekutin - každá tobolka yuccy se zapije 1/4 l vody. Užívá se ráno a večer jedna nebo dvě tobolky - celkem je nutno vypít 3 l vody za den. Yucca působí jako výborný očistný prostředek nejen na vaše střeva, ale při dostatečně dlouhé době užívání (minimálně 3 měsíce) vám vyčistí celý organismus. Rozpouští všechny nepříjemné minerály, které se kdekoli v těle usadily - například v kloubech (osteoporóza), a to velmi důkladně.

POZOR! Yuccu nesmí užívat lidé s umělým kloubem nebo jiným kovem v těle! Plomby se tím nemyslí.

- K juce přidáváme vlákninu, která mechanicky čistí trávicí trakt a stahuje z něj rozmydlené usazeniny jukou. Proto je důležitá vláknina ze stravy (zelenina, ovoce, obiloviny), ale je vhodné přidat i vlákninu speciální - nadrcené jitrocelové semínko - psyllium. Opět pít a pít!
- Pokud máte potíže s dýcháním a zahleněním, přidejte i lněné semínko. Koupíte v každém obchodě, stahuje hleny (1 lžička celého lněného semínka roztlučte v hrnečku koncem vařečky, zalijte vodou, nechte stát a ráno na lačno vypijte, resp. zapijte s tím juku).
- Současně s užíváním juky je **nutné užívání antioxidantů**. Je to z toho důvodu, že léty usazené škodliviny, které juka rozpouští, se znovu aktivují a aby nám v těle nezpůsobily nějaký problém, je třeba tyto škodliviny „vyčistat“ - a to dělají právě antioxidanty. Protože je naše tlusté střevo většinou pořádná „žumpa“, potřebujeme pořádně silné antioxidanty. Námi osvědčený přípravek je Mega qProtect. Pokud čistíte jukou především své cévy (máte třeba křečové žíly), zvolte

antioxidant na cévy dolních končetin Vein Protex. Na cévy jako takové (když vás třeba straší zvýšený cholesterol) použijte Resveratrol Plus. Pokud čistíte cévy svých očí, pak Lutein Plus. Můžete také podstupovat očistu tlustého střeva z prosté prevence před rakovinou, pokud v rodině je. Pak zvolte antioxidant Xantho Plus.

- Dobře fungující tlusté střevo musí mít dostatek kvalitní střevní mikroflóry (víte, že jí máte mít až 2 kg?). Proto dodáme střevu příznivou střevní bakterii Acidophilus (AC Zymes nebo AC Zymes PLUS nebo Acidophilus with Psyllium nebo Probio Balance) tak, že každé ráno nalačno spolkneme 1-2 kapsle

Tím je zaručeno, že máme naše střevo v dokonalém pořádku a udělali jsme pro jejich očistu maximum.

Pro každou očistu je však prioritní pitný režim, v případě očisty jukou to platí dvojnásobně. Pokud nemáte k dispozici zásaditou vodu z Aquarionu, pijte bylinkové čaje, které také působí zásaditě. Dopoledne střídejte čaje na podporu trávení, odpoledne čaje na podporu vylučování. Po obědě a před spaním pomozte svým játrům, která jsou každou detoxikací přetížena, alespoň jaterním čajem.

Co vyloučit ze stravy?

Čím jednodušeji budeme jíst, tím proběhne očista lépe. V každém případě je nutné vyřadit uzeniny, sladkosti a cukr, mléčné výrobky, bílou mouku a všechny chemicky upravované potraviny. Jíst především obiloviny (rýže, jáhly, pohanka) a zeleninu, občas ovoce, z masa pouze rybu nebo krůtu, a to maximálně 1x týdně a se spoustou zeleniny. Snažit se o

dělenou stravu - zelenina + maso, obiloviny + zelenina, prostě ne maso klasicky s přílohou. Ovoce se nekombinuje s ničím!

Účinnou, ale ne pro každého příjemnou metodou očisty střev je klystýr. Hydrokolonterapii ,na rozdíl od klystýru, z několika hledisek nepovažujeme za vhodnou. Klystýr má tu výhodu, že ho můžeme provádět postupně a dávkovat si vodu sami; tato metoda funguje v jógové hygieně už tisíce let. HKT vám vyčistí tělo komplet a se vším všudy. Co pak udělá s obnaženou sliznicí další běžná strava, to si asi dovedete představit.

Přidejte pohyb, rychlou chůzi, nenáročný běh, procházky lesem, protahovací cvičení, dýchací cvičení, cviky na břicho ve snaze rozhýbat vnitřní orgány. Také si dopřejte masáž (ideálně vnitřních orgánů), reflexní či lymfodrenáž.

Vyhod'te černé spodní prádlo, zvolte červené (při zácpě), žluté a oranžové.

ENERGIE PRVKU VODA

Lidé prvku Voda si vybrali v tomto životě pochopit vztahy. Uvědomit si, že bez druhých lidí bych nepoznal sám sebe. Nevěděl bych, zda jsem tlustý nebo tenký, vysoký či malý, hodný nebo zlý, kdybych se nemohl s nikým srovnat. Druhé lidi máme pouze jako svá zrcadla, ve kterých vidíme sami sebe a podle kterých můžeme posoudit, jací jsme a následně sami sebe změnit. Lidé Vody se mají učit žít s druhými lidmi, ale nelpět na nich, nebýt na nich závislí.

Do energie Vody patří orgány ledviny a močový měchýř.

Ledviny

Ledviny jsou dvě, jako ve dvou žijí lidé - manželé, partneři, milenci. Lze žít i sám, ale není to již život, v němž by se člověk mohl plně rozvinout a uplatnit, protože nejdůležitější pro každého je vztah. Ledviny jsou ve své tělesné funkci zeslabovány nebo posilovány kvalitou našich vztahů s nejbližšími i s ostatními lidmi, ale i se zvířaty a rostlinami.

Ledviny filtrují krev a vytvářejí moč - asi v poměru 850 : 1. Stejně tak bychom měli přistupovat k setkáním, rozhovorům a problémům my - vybrat si jen tu část, ze které získáme nějakou zkušenost, dobrou radu, směr a orientaci pro svou další cestu životem - ostatní je přebytečný balast.

Všechny problémy s ledvinami jsou problémy se vztahy. Rozdávejte lásku a pochopení, pohladte a pomazlete, nikdy toho není dost. Pokud nebudete dávat dost lásky, ledviny se ozvou bolestí písku nebo kamenů. Važte si svých nejbližších a

obdarovávajíte je láskou, nezneužívejte nikoho ve vztahu, nemějte strach o vztah - nebudete mít oslabené ledviny.

Léčivá formulka ledvin:

V mém životě jsou vždy správné činy. Z každé zkušenosti vychází jen dobro.

Močový měchýř

v sobě hromadí odpadní látky a vylučuje je z těla ven. Zbavme se i myšlenek, které nepotřebujeme. Stav močového měchýře ukazuje, jak umíme snášet a vypouštět tlak života. Problémy s ním většinou ukazují na rozzlobenost na partnera nebo vůbec opačné pohlaví, obviňování všech. Uléhejme večer do postele vyrovnaní s tím, že co se stalo, dnes už nezměním, je to minulost a raději se přitulte k partnerovi a věnujte se chvíli, která je právě teď, protože žijeme právě teď. Nejdůležitější je, co děláme teď, ne včera ani zítra.

Léčivá formulka močových cest:

Opouštím vzorec chování ve svém vědomí, který vyvolal tento stav. Jsem ochotný se změnit. Mám se rád a schvaluji své počínání.

Podpořit své ledviny a močové cesty bychom měli především láskou. Láska vítězí nad strachem, láska vítězí nad zlobou, láska vítězí nad penězi, nad silou. Láska je totiž síla sil. Važte si sebe stejně jako druhých lidí a milujte sebe i druhé se všemi nedostatky. V druhých, především v partnerovi, máte ukrytou svou sílu, v jednání druhých najdete klíč k řešení svých životních problémů, protože druzí jsou jen vaše zrcadla. Skrze ně máte šanci vidět sebe. Život je radost a škola, berte druhé

jako své trenéry a s radostí jejich trénink přijímejte. K léčení změnou duchovního postoje a pak tréninku ve vztazích je třeba přidat očistu fyzickou, nejlépe každý rok v jejich neaktivnějším období, tj. v zimě.

Jak ledviny a močové cesty detoxikovat přírodní cestou

Ledviny filtrují z krve vodu, do které propouštějí odpadové látky, řídí minerální hospodářství. Jejich funkce u zdravých lidí slábnou už od 20 let. Jsou však značně předimenzovány, a tak stačí i do vysokého stáří plnit své úkoly. Ovšem někteří lidé je stačí vyřadit z provozu velice brzy. Přitom kvalita fungování ledvin rozhoduje o osobnosti člověka a o vzniku řady nemocí: revmatizmu, bolestech páteře, ženských nemocech, impotenci, zánětu prostaty, řidnutí kostí, kožních chorobách, vysokém krevním tlaku a dalších.

Pokud máte časté angíny, zhoršují se vám vlasy, pozorujete změny na nehtech nebo trpíte záněty čelních dutin, upozorňuje vás tělo na to, že s vašimi ledvinami nemusí být všechno v pořádku. Také bolesti kolen mohou ukazovat na přetížení ledvin.

Nejvhodnější dobou k očištění ledvin je zima - období mezi 15. 11. - 15. 2.

Od té doby, co máme k dispozici jedinečný filtr a aktivátor vody Aquarion, každou očistu těla začínáme doporučením na to nezákladnější, 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 www.aquarion.empatia.cz. Jsme ze 72% voda. Každá buňka potřebuje vodu. Zdravou

vodu. Voda je tou nejzákladnější součástí naší "stravy" i každé očisty. Ledvin a močových cest dvojnásob.

- Nejosvědčenějším přírodním prostředkem k očistě ledvin jsou rostliny. My máme úspěšně vyzkoušené dvě - jednu naši, českou a jednu cizí, americkou. Je možné si vybrat, která se vám bude víc zamlouvat nebo které „vedlejší“ léčivé účinky budou na vás víc sedět.

První rostlinou, tou českou, je Vojtěška (Green Health). Kromě skvělých léčebných účinků na vaše ledviny má tyto další „vedlejší“ účinky:

- používá se po staletí jako prostředek proti stárnutí, zvyšuje vitalitu
- má posilující účinky v rekonvalescenci
- čistí a léčí celý zažívací trakt, léčí velmi úspěšně vředy, protože dobře neutralizuje žaludeční kyseliny
- má silné protizánětlivé účinky zejména v oblasti močových cest a ledvin
- uklidňuje a zlepšuje spánek
- obsahuje velké množství vitamínu K, tudíž podporuje srážlivost krve. Zmírňuje proto nadměrné ztráty krve při menstruaci nebo pomáhá lidem, kterým se často spouští krev z nosu.

(**Zde POZOR!** Protože vojtěška podporuje srážlivost krve, nemohou ji užívat lidé, kteří mají srážlivost krve vyšší, nebo dokonce užívají léky na ředění krve!) Z tohoto důvodu se doporučuje všem lidem užívat vojtěšku maximálně 3 měsíce a pak si dát přestávku. Ale nám ty 3 měsíce na očistu ledvin bohatě stačí :-)

Druhou rostlinou, kterou velmi rádi sami používáme, a proto vřele doporučujeme, je Nopál ve formě sušených kapslíček - Nopalin.

Ten mimo čištění „ledvin“ umí:

- je skvělým antioxidantem, tudíž je možné jej použít s jukou místo antioxidantů Mega qProtect či qProtect
- pomáhá cukrovkářům udržovat stálou hladinu cukru v krvi
- snižuje cholesterol
- stimuluje k činnosti játra a žlučník
- čistí a léčí celý zažívací trakt, pomáhá střevu v peristaltice
- velmi účinně upravuje váhu, respektive tvaruje postavu

Už jste si vybrali základní rostlinku? Pokud ano, je to hlavní pomoc vašemu hmotnému tělu, schránce vaší duše. Zbývá jen dávkování - u obou je stejné – asi 15 minut před každým jídlem 2 tbl. spolknout a zapít dostatečným množstvím vody :-)

- Očistnou proceduru je vždy nutné doplnit antioxidanty, obzvlášť když nepoužijete Nopalin. Výborný je takový, který obsahuje ginkgo bilobu. Ta zvyšuje prokrvení, a tím zlepšuje očistu - qProtect – dávkování 1-1-1 po jídle. Pokud jste muž, je výborné myslet spolu s ledvinami na svou prostatu a přidat antioxidant PST- Power – v dávkování 1-0-1.

- Trpíte-li záněty močových cest, je třeba posílit sliznice probiotiky (AC Zymes nebo Acidophilus with psyllium nebo Probio Balance – dávkování min. 3tbl. denně na lačno).

- Přírodní vitamín C je lék na všechny sliznice a eliminuje záněty – od nosu až po konečník, i na sliznicích močových cest. Přírodní céčko se nikde neusadí jako chemický celaskon (tvoří se z něj kameny v ledvinách!), přírodní vitamín C při

nadbytku vyloučíme močí. Bohužel nadbytek céčka je téměř nemožné mít, denní dávka pro Evropana je dnes 2 500mg! Proto při zánětech močových cest užíváme až 10 000mg, a to proto, aby vitamín C, který vylučujeme močí, léčil sliznici močových cest.

- Rozhodně je velmi nutné popíjet čaje na proplachování ledvin -mezi 17 - 19 hodinou. Mohou to být čaje na ledviny, pro ženy a pro pány, Rooibos.
- Pokud jste si již pořídili naprosto unikátní a všechny biorezonanční přístroje nahrazující BioHarmonex, pak během dne střídejte programy *Ledviny a močové cesty*, *Detoxikace*, *Oběhový systém a Meridián*.

A co se stravou?

V tomto období se nedotknu žádných mléčných výrobků!!! A ještě více omezím sůl.

Podpořit celou očistu mohu ještě barvami - tmavě modrou, může to být dobrý důvod koupit si nové spodní prádlo :-)

A navzdory zimě vyrazím k vodě, nejlépe k řece, protože ta odnese nejlépe mé strachy, obavy i pýchu - taková tekoucí voda přece vzbuzuje respekt, a co jsem proti ní já? Při očištění ledvin čistím také své vztahy k okolí, učím se milovat každého jaký je a bez podmínek.

Pokud mám skutečné potíže s ledvinami a močovými cestami, můžu si očistu zopakovat v létě - v době melounů, a to tak, že se týden živím pouze jimi. Když mám malý hlad, dám si meloun. Když mám žízeň, dám si meloun. Když mám velký

hlad, dám si meloun s tmavým chlebem. Proceduru opakuji ještě jednou za 14 dní.

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.

PŘÍRODNÍ LÉČBA JAKO CESTA

Tak a teď už víte, jaké orgány máte ty své nejdůležitější, jaké poselství vám nesou, co máte ve svém životě měnit ve vztazích, postojích, názorech, přístupech. A také teď už víte, jak máte o své orgány pečovat a proč. Výše uvedené návody vychází z naší zkušenosti a zkušenosti našich klientů od r. 1994, takže jsou docela léty osvědčené a fungují. Jako každý i my používáme přírodní berličky, doplňky stravy, bez nich to dnes nejde. Pouze stravou se nelze vyléčit, je prázdná a spíše nám škodí. Všimli jste si, že jmenujeme názvy produktů. Naše zkušenost je totiž právě s těmito konkrétními produkty, ne s jakýmkoliv jinými, takže pouze s těmito vám můžeme garantovat výsledky. Netvrdíme, že jiné jsou špatné, jen nemáme zkušenost, jak fungují. My používáme doplňky firmy CaliVita a vy můžete také. Nebo jiné, je to na vás.

Můžete se tedy o své „hlavní“ orgány starat. Je vám ale jasné, že to nestačí. Pokud nastoupíte přírodní podporu svého těla, vstupujete do zodpovědného starání se o sebe „přírodou“ i v případě, že přijde jakákoliv nemoc. Je to cesta, která nás vede... kam vlastně?

Předně je nutné si uvědomit, že jsem to jen a jen já, kdo je zodpovědný za to, co v mém životě je tak, jak je. Pokud toto přijmu, je mi jasné, že současný stav je výsledkem mé vlastní „práce“ po dobu často mnoha let minulých. Pokud mám skutečně zájem o změnu svého stavu, musím tomu dát opět přiměřený čas. A opět bude záležet na mně, jak tento čas využiji, kolik toho pochopím a změním, co reálně udělám. Je to jen na mně (na jednu stranu skvělá zpráva, že můžu vše jen já sám, nejsem závislý na tom, co druzí, ale na druhou stranu

moc nepříjemná zpráva, že to musím udělat já sám, že už konečně musím a nemohu to svalovat stále na někoho jiného – vyberte si, co chcete!).

Nemoc je jen dáreček, možnost, šance, zviditelnění toho, co jsem zatím nezvládl a čím se mám akutně teď zabývat.

Proto se jí nechtějme co nejrychleji zbavit, mít ji z krku, vypudit ji a nějak odstranit. Utéct před ní. Stejně nás v nějaké formě dožene. Většinou v ještě horší.

Snažme se ji nejdříve pochopit, uvědomit si její poselství a našroubovat jej do svého života. Přijmout to, co děláme špatně (všichni to tak máme, jen každý něco jiného!), prostě si to přiznat a uvědomit si, že je třeba tyto postoje změnit. Jen pro sebe. Pro to, abychom se posunuli, abychom se změnili – k lepšímu. Buďme otevření a přístupní, co nejpružnější. Poslouchejme, co nám říkají druzí a vnímejme jejich poselství s láskou. Neberme to jako útok či zranění. Ta nejnepříjemnější informace je pro nás ta nejpodstatnější. Spolkněme lítost či zlost, když se s takovým trenérem potkáme. Vyměňte tyto nepříjemné myšlenky za jiné – vždyť já si ho přitáhl, já ho potřebuji, on to dělá jen z lásky ke mně, aby mě čemusi učil. A já se na něj za to ještě zlobím?

A tak mám nějakou nemoc. Mohu se rozhodnout – buď nejsem připraven něco pochopit, bojím se do toho rýpnout (každý totiž podvědomě velmi dobře víme, co dělat máme, jen utíkáme, protože to rýpnutí je vždy bolestné), a tak běžím k lékaři a volám:“Zachraň mě, pomoz mi. Udělej něco za mě, ať mě to nebolí, ať od toho mám pokoj. Ať už tu zatracenou nemoc nemám!“ A lékař, který se učil jen toto jediné, tzn. potlačit nemoc a zbavit vás jejích příznaků, to s radostí a s dobrým pocitem udělá. Nic jiného se totiž neučil a jakákoliv

jiná vaše žádost, třeba dotaz na širší souvislosti, by ho hodně rozhodila. A většinou i rozladila, protože tady ztrácí pevnou půdu pod nohama , což si nechce připustit.

Nebo se rozhodnu pro tzv. přírodní léčbu. Spíše cestu.

Bohužel velmi často si lidé myslí, že přírodní léčba je stejná jako chemická, jen to není brufen, ale jiný lék, přírodní, na potlačení nemoci. Přírodní léčiva nefungují stejně jako chemická. Nepotlačují příznaky, nestačí užívat je týden a jste zdraví. Řeší příčinu, snaží se poctivě příčinu nemoci odstranit tím, že tělo podpoří ke zdravému fungování. Aby vyburcovalo vlastní síly a schopnosti a začalo harmonicky pracovat, jak umí. Vaše tělo funguje v cyklech podle energetické růžice. Během roku si jednotlivé skupiny orgánů předávají svou vládu, procházejí obdobími, kdy se regenerují, očišťují. V této době jsou nejchoulostivější na naše devastující zásahy. Díky tomu se tyto orgány v tuto dobu buď posílí, nebo oslabí – podle toho, co děláme. Takže pokud máme nějakou nemoc a začneme přírodně léčit „svou“ skupinu orgánů, je přece jasné, že je třeba tomu věnovat minimálně dobu, kdy se regeneruje, tj. tři měsíce.

Co když se ale po těch třech měsících mnoho nestane? Možná je mi hůř! Špatný produkt nebo rada? Kdo za to může? Posuňme se o pár řádků výš a bude to jasné. Pochopil jsem, co mi nemoc přináší? A dělám to? Pokud se „léčba“ nedaří, jak bych si představoval, je to špatně? Ne. Má léčba totiž bude trvat přesně tak dlouho, jak to já sám budu potřebovat. Stav se bude zhoršovat či zlepšovat podle toho, co je pro mne to nejlepší – přece nic není náhoda a každý má přesně, co potřebuje. Buď tento zákon uznáváme vždy, nebo nikdy. Jinak

to není zákon. Platí i v případě naší nepříjemné nemoci (ač bychom byli raději výjimkou ☺).

Přírodní léčba je cesta. Cesta ke změně sebe samotného. Naopak chemická léčba mne ovládá, znemožňuje vidět, co vidět potřebuji, utlumuje mě v posunu, řídí pochody v mém těle a já jsem vlastně její oběť – vždy!

Přírodní léčba není o tom, že užívám nějaké doplňky stravy, bylinky, čajíky... a čekám. Pokud skutečně jen čekám a jsem zvědavý, jak mě „vyléčí“, přijde zhoršení stavu. Přírodní produkty začnou „naštourávat“ skutečnou příčinu mých potíží. Pokud já nad tím stále držím pokličku, bojím se do toho píchnout (ve vztazích, ve změně postoje), tak jasně potřebuji silnější impulz. A on přijde ☺ Hlavně se teď neobviňujte! KAŽDÝ si držíme nad tím svým bordýlkem pokličku ☺)) Každého z nás to rýpnutí do něj skutečně moc a moc bolí, takže to vyžaduje velké úsilí a mnoho změn.

Je také možné začít z té duchovní strany. Najdu si, co má nemoc znamenat, najdu si pozitivní afirmace, meditace, svého duchovního guru, jdu na semináře, reiki, pracuji na odpuštění, sestupuji do hladiny alfa, jdu na konstelace, energetické léčení,... Chvilí se zdá, že je vše lepší, ale za čas mám pocit, že se mi rozskočí srdíčko, cítím úzkost, napětí, nemůžu k ránu spát... mé potíže se vrací, často v horším. Proč asi? Koncept, jakým jsme stvořeni, je dokonalý. Nejsme trojjediní pro nic a za nic. Pán Bůh, příroda, Stvořitel nebo jak to chceme nazývat, nebyl žádný hlupák. Jsme tři rovnocenné části: tělo, mysl a duše. Naše dušička dobře věděla, proč chce trénink v materiálu, na reálné Zemi. Kdyby se chtěla posouvat jen zvyšováním své energie, nenarodila by se přece do „hmoty“ (i když i ta je jen určitá forma energie). Naše dušička prahne po

tom vyzkoušet si vše ve hmotě, chce to zažít, prožít, poznat. Proto je moc dobře dělat veškeré duchovní techniky. Ale nejen je! Co mi je platné, že znám duchovní praktiky, povídám si s anděly, ale přijdu domů a řvu na své děti a nesnáším dál svého muže? Protože není na „dost vysoké vibraci“. Proto pouze duchovní cesta nemůže fungovat. Pochopme, co potřebujeme, ale praktikujme to ve skutečném životě. Ne sdílením obrázků a afirmací na facebooku. Jsme opět u toho – u naší lenosti, strachu a nechuti být zodpovědní za sebe. Když přijdeme z duchovního semináře, praktikujme ty rady (pokud jsme je tam ovšem dostali), realizujme je do svých vztahů, do svého života, do každého dne. Jen tak nám mohou duchovní věci pomoci na naší cestě.

Nejlepší je začít vše najednou – starám se o tělíčko přírodou, čtu duchovní knížky a chodím na duchovní semináře, realizuji vše naučené v praxi, měním své vztahy. A přesto i takto se může stát, že stejně přichází zhoršování mého stavu. Někdy je lépe, někdy hůře – jako na houpačce. Prosím, nezapomínejme na slova v úvodu – vše je tak, jak to potřebuji! I když moje mysl ještě nerozpoznala proč. Je to naprosto normální, všechno hned umět je nesmysl, žáci ve škole také novou látku trénují dlouho a dlouho, než si ji osvojí. Dejme si také čas. Přece víme, že jdeme tou správnou cestou, léčíme se přírodně, snažíme se pochopit, posouváme se k tomu, že jsme víc láskou – no a co, že se nám to stále ještě nepodařilo na 100 %? Vždycky říkám, že nechci všechno umět na 100 %, nechci ještě tam „domů“, líbí se mi na Zemi ☺))

Nic není náhoda a vše, co pro sebe děláte, je správně. I když třeba v zoufalství vašeho zhoršeného stavu přírodní

léčbou běžíte k lékaři s marnými nadějemi, že on vám pomůže (přece už dnes víte, že nepomůže, je to jen prostý strach). Pokud jste se dostali k radě, je pro vás nejlepší, ale nemusíte být ještě připraveni ji přijmout. Pokud jste se dostali k přírodnímu produktu, je pro vás nejlepší, i když se vám po něm přechodně přitíží.

A tak vás varuji ☺ Pokud člověk jednou pootevře vrátka a vypraví se na přírodní cestu, nemůže se najednou tvářit, že něco z toho neplatí. Nemůže se vrátit zpět, nejde to. Tak si to hezky rozmyslete, jestli to tak vůbec chcete ☺ Jestli vám není lépe ve vašem chlívěčku. Sice smrádeček, ale vlastně klid. A když, tak za to může někdo jiný... ☺)

Hledejte svou vlastní cestu, je jen vaše a je jedinečná. Chyby jsou nesmysl, neexistují. Výhry jsou nesmysl, neexistují. Existuje jen vaše cesta = váš posun vpřed, vaše výzva a šance se dál posunout. Nikdo nedělá chyby, nikdo není lepší a horší, nikdo není dál a výš. Každý je přesně tam, kde být má a kde je to ku prospěchu jeho i okolí.

Jen se snažte být víc láskou, reálně dávejte, dávejte a dávejte. Přijímejte všechny názory jako možné, nesuďte a nezlobte se. Buďte shovívaví k chybám a neschopnostem druhých a milujte je takové, jací jsou. Buďte laskaví a vstřícní. Otevřete se druhým třeba jen úsměvem, tvořte si svůj život hezčí. Je vás a nikdo jiný to za vás neudělá. A všechny tělesné neduhy zvládejte přírodou a svou léčbu berte jako součást vaší cesty.

Pojďte do akce a udělejte alespoň něco, první krok. Všechno začíná prvním krokem.

Když je žák připraven, učitel se vždycky najde.

Přijdou další informace, další vrátka, která se otevřou, další výzvy, které budete zvládat.

Podívejte se na náš web Akademie celostního zdraví, kde najdete všechny naše dosavadní programy pro život šťastný ve všech směrech.

Nebo na naše informační (blogové) stránky Empatia.cz, kde je třeba i poradna s více než tisíci zodpovězenými dotazy. Jistě tam najdete i vaše téma.

Akademie celostního zdraví má i svou Facebookovou stránku.

Všichni jsme na cestě.

Pojďme po ní spolu!

S díky a láskou Miluška a Ivan Matoušovi

