

# CO VÁ ECHNO SE MUSĀ, CHCEME-LI ...

PondĀĀ-, 05 listopad 2007

Kudlanky a Kudlánci, dostala jsem zajímavý dopis od jedné z vás - od KITI. Jedná se o "styl zdravého zpĀ-sobu ĀĀivota", o to, co a jak správnĀ dĀlat, abychom byli zdraví fyzicky i duševnĀ. Nu, asi bychom se takto doĀĀili onĀch slibovaných 120 let (prý tolik je moĀné se ve zdraví a plné vitalitĀ doĀĀít, kdybychom...). JAKÝ JE VĀŠ NĀZOR? JSTE NA TOM SE SVYM ZPĀSOBEM ĀĀIVOTA?

Nebudu líĀit své ĀĀivotní pouti s rĀznými pokusy vĀetnĀ výroby vlastních bylinkových ĀĀajĀ, nebudu jmenovat regál dobrých rad rĀzných léĀitelĀ, které jsem nemĀla Āas ortodoxnĀ dodrĀovat. Asi kaĀdĀ z nás zná Joná&scaron;e, ajurvĀ dietu dle krevních skupin, zmĀnĀm jen z dob hledání vĀbornou knihu, jeĀ u nás vy&scaron;la v roce 1990 - "Jde o ĀĀivot" - o nejnovĀj&scaron;ích lékaĀských poznatcích tĀ doby v &scaron;piĀkovĀm zdravotnickĀm stĀmedisku v Springhill centre, kdy jsem se, "protoĀe moc Ātu", roze&scaron;la s jedním panem doktorem. Smutné je, Āe po pár letech si podobné materiĀly prostudovali také na&scaron;í lékaĀmi, ale nelze vzĀt zpĀt péĀi, kterou z neznalosti neposkytli. Velmi mne také kdysi zaujala kniha, která rozhodla spolu s dal&scaron;ími zdroji o mé nechuti vstoupit do EU: "&Scaron;okující pravda o potravinách", jeĀ vy&scaron;la v roce 2001. Dnes jiĀ nemá cenu uvádĀt dal&scaron;í zdroje, v&scaron;ude je toho plno a pokud se doĀtu o zmĀnĀ zákonĀ, jeĀ umoĀĀujĀ dal&scaron;í skryté roz&scaron;íĀĀní GMO, mám jen jedi moĀnost. Sbalit své knihy o buddhismu a odejĀt do Tibetu. Tam ale nyní mĀĀ ĀĀeleznicĀ spousta turistĀ, takĀe svou spĀnalĀzĀt jen ve vlastní hlavĀ.

Má souĀasnĀ zku&scaron;enost je takovĀto: V&scaron;e leze do penĀz, takĀe jsem bĀh posledního pĀl roku investovala nemalĀ prostĀedky do pitĀ aloe (LR), klasickĀ chlorelly, lactobacilĀ, vitamĀnovĀch preparĀtĀ (na nich jsem ĀĀiva jiĀ cca 15 let, protoĀe pĀĀirodnĀ ĀĀistĀ strava vlastnĀ jiĀ tĀmĀĀ neexistuje a spousta bio jen cenou). TakĀe jsem si po loĀskĀ tĀmĀĀ otravĀ antibiotiky naordinovala nĀkolikrát solnou jeskynĀ, nebĀt se nemĀ a lidĀ, chodĀm plavat a do sauny. UrĀitĀ je dobré nechat si udĀlat podrobnĀ rozbor z krve a vlasĀ a nasadit doplĀky na mĀru pĀĀi zachovĀní vlastního nĀhledu na lékařenský byznys. KaĀdĀ fungujeme jinak, napĀ. jedna moje kamarĀdka vĀĀmĀ v Herbalife a jeho vyrĀsovĀní postavy a oĀistu organizmu, jinĀ chodĀ do kostela a nĀkteĀĀmĀ uplĀcejí lékaĀme. Jako dost dobrĀ je v souĀasnĀ dobĀ doporuĀovĀno colostrum, jĀ osobnĀ ho mĀla od firmy Star Life, kde je velkĀ spousta dobrĀch a drahĀch preparĀtĀ. To urĀitĀ doporuĀĀm. Tato firma má i pĀĀpravek s vĀtĀkem Anti-parasite z vĀce jak 20 bylin, stĀev prostĀ zaĀĀnĀ. ĀĀkoliv mám nedĀvĀru v prodejce podobnĀch potravinovĀch hitĀ, sem mne pĀĀivedla jedna panĀ doktorka, která pracovala na plicním a jako alergolog a na základĀ vlastních zdravotnĀch problĀmĀ, kdy jí &scaron;lo o ĀĀivot, získala onen alternativní nĀhled a osobní zku&scaron;enost. NynĀ se tĀmĀĀ dokonce poĀĀádĀ kurzy pro "bĀĀkaĀme bez lyĀĀ nordic walk nazývĀm. ProblĀm je vynechat na&scaron;e oblĀbenĀ drogy vĀetnĀ kĀvy a Āaje, zjistila jsem, Āe mimo bĀlĀ zelenĀho Āaje, roibosu a obyĀejnĀ filtrovanĀ vody je zĀvadnĀ v&scaron;e, takĀe nevĀm, jak dosĀhnout tĀch minimĀlnĀch 3 litrĀ tekutiny. MĀlokterĀ ĀĀaj mi chutnĀ, o svĀstvu nazývanĀm ovocnĀ Āaje, kdy pijeme odpadnĀ drĀvĀ v sĀĀcĀch, bych se radĀji nezmiĀovala, takĀe opĀt internet a hledat. DĀleĀĀitĀ je pohyb a vlastní pot, vĀt&scaron;inou se v&scaron;ichni bĀt deo, takĀe opĀt v&scaron;e &scaron;patnĀ zĀstĀvĀ uvnĀtĀ. Moc mi pomĀhala posilovna, kam jsem chodila s pĀĀestĀvkami 17 let a uĀĀvala L-carnitin, který je sice v souĀasnĀ dobĀ povaĀovĀn za neĀĀinnĀ, jĀ se ale potila, ĀĀstila, a mĀla energii a také estetickĀ hledisko nemĀlo chybu. RĀda jezdĀm na kole a v pĀĀĀpadĀ funkĀního prĀdla ani hektolitry potu nejsou na zĀvadu, naopak. Pokud je k dispozici nĀjakĀ dobrĀ masĀr a odbornĀk na lymfu, je&scaron;tĀ lépe, jĀ zatĀm hledĀm. NynĀ mi byl na základĀ poĀĀitĀĀovĀ kinezologie sestaven program cvĀĀ na mĀru na bĀzi jĀgy, kde je velmi dĀleĀĀitĀm prvĀem sprĀvnĀ dĀchĀnĀ, dal&scaron;í dĀleĀĀitĀ ĀĀĀst oĀĀisty, kterou v&scaron;ichni mĀme k dispozici zadarmo a kterou v pracovnĀm zaujetĀ stĀle opomĀjĀme. A pak takovĀ klasickĀ potravnĀ rada, jakĀ druhy masa a jak Āasto, Āe není dobrĀ pĀĀĀli&scaron; syrovĀ zelenina, vaĀĀit pouze v pĀĀme atd. A nezanedbĀvat du&scaron;Ā, radovat se z rannĀho probuzĀnĀ, zpĀvat si, ona i mantra Hare Kr&scaron;na mĀĀĀe pomĀhat, zĀleĀĀĀ na pohledu kaĀdĀho z nás na svĀt. HodnĀ souvisĀ s filozofiĀ, ale to nemusĀm psĀt moudrĀ ĀĀenĀ :-). Tak asi skonĀĀme u mĀch oblĀbenĀch meditujĀcĀch buddhistĀ, ke kterĀ jsem se oklikou vrĀtĀla, jejichĀĀ filozofie se mi v souĀasnĀm svĀtĀ stĀle jevĀ jako jedĀnĀ ne&scaron;kodnĀ (amerĀĀtĀ fyzikovĀ mi také dĀvĀjĀ za pravdu :-) a pĀĀĀznĀvĀjĀ, Āe na vibracĀch "stojĀ" vesmĀr, jimĀĀ stĀĀĀ tak mĀlo a jejichĀĀ jednoduchĀ &scaron;at mne oklikou pĀĀivedl k mĀmu nad&scaron;enĀ pro indickĀ sĀrĀ. NynĀ dovĀtek: prĀvĀ jsem si pĀĀĀĀetla svĀĀ vypadĀm jako propagĀtor VĀchodu. MĀm rĀda v&scaron;echny "svĀtovĀ strany", beru si v&scaron;ak informace toho typu, které mi v danou chvĀli sednou, neodmĀtĀm moudrost civilizacĀ, jeĀ tu ĀĀily tisĀce let pĀĀmed nĀmi jen proto, Āe mi mĀ namlouvĀ, Āe umĀm obsluhovat poĀĀitĀĀ. TakĀe na zĀvĀr jen zbĀvĀ popĀĀĀt skuteĀnĀ pĀĀmedev&scaron;Ām hodnĀ pohody, v pĀĀedvĀnĀm stresu pĀĀimhouĀĀenĀ oĀĀ nad ŀklidem, pevnou ruku drĀĀĀĀ penĀĀĀenku, pokus o optimistĀ slibovĀnĀ zdraĀovĀnĀ a radost. Takovou tu obyĀejnou, kaĀdodennĀ. SkuteĀnĀ díky za kaĀdĀ novĀ rĀno. S pozdravem K