

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 Ā-ivota", o to, co a jak správnĀ dĀ-lat, abychom byli zdraví fyzicky i duševnĀ. Nu, asi bychom se takto doĀ-ili onĀ-ch slibovaných 120 let (prý tolik je moĀ-né se ve zdraví a plné vitalitĀ doĀ-ít, kdybychom...). JAKÝ JE VĀ-SCARON; NĀZOR? JSTE NA TOM SE SVYM ZPĀ-SOBEM Ā-IVOTA?

Nebudu líĀ-it své Ā-ivotní pouti s RĀ-znými pokusy vĀ-etnĀ výroby vlastních bylinkových Ā-ajĀ-, nebudu jmenovat regál dobrých rad RĀ-zných léĀ-itelĀ-, které jsem nemĀ-la Ā-as ortodoxnĀ dodrĀ-ovat. Asi kaĀ-dý z nás zná Jonáše, ajurv dietu dle krevních skupin, zmíním jen z dob hledání výbornou knihu, jeĀ u nás vyšla v roce 1990 - "Jde o Ā-ivot" - o nejnovĀ-jších lékaĀ-TMských poznatcích té doby v špiĀ-kovém zdravotnickém stĀ-TMedisku v Springhill centre, kdy jsem se, "protoĀ-e moc Ā-tu", rozešla s jedním panem doktorem. Smutné je, Ā-e po pár letech si podobné materiály prostudovali také naši lékaĀ-TMi, ale nelze vzít zpĀ-t péĀ-i, kterou z neznalosti neposkytli. Velmi mne také kdysi zaujala kniha, která rozhodla spolu s dalšími zdroji o mé nechuti vstoupit do EU: "Šokující pravda o potravinách", jeĀ vyšla v roce 2001. Dnes jiĀ nemá cenu uvádĀ-t další zdroje, všude je toho plno a pokud se doĀ-tu o zmĀ-nĀ zákonĀ-, jeĀ umoĀ-Ā-ují další skryté rozšíĀ-TMění GMO, mám jen jedi moĀ-nost. Sbalit své knihy o buddhismu a odejít do Tibetu. Tam ale nyní míĀ-TMí Ā-eleznici spousta turistĀ-, takĀ-e svou spĀ-nalézt jen ve vlastní hlavĀ-.

Má souĀ-asná zkušenost je takováto: Vše leze do penĀ-z, takĀ-e jsem bĀ-h posledního pĀ-l roku investovala nemalé prostĀ-TMedky do pití aloe (LR), klasické chlorelly, lactobacilĀ-, vitamínových preparátĀ- (na nich jsem Ā-iva jiĀ cca 15 let, protoĀ-e pĀ-TMírodní Ā-istá strava vlastnĀ jiĀ témĀ-TM neexistuje a spousta bio jen cenou). Také jsem si po loĀ-ské témĀ-TM otravĀ antibiotiky naordinovala nĀ-kolikrát solnou jeskyni, nebát se nemu a lidí, chodím plavat a do sauny. UrĀ-itĀ je dobré nechat si udĀ-lat podrobný rozbor z krve a vlasĀ- a nasadit doplĀ-ky na míru pĀ-TMi zachování vlastního náhledu na lékárenský byznys. KaĀ-dý fungujeme jinak, napĀ-TM. jedna moje kamarádka vĀ-TMí v Herbalife a jeho vyrýsování postavy a oĀ-istu organizmu, jiní chodí do kostela a nĀ-kteĀ-TMí uplácejí lékaĀ-TMe.

Jako dost dobr je v souĀ-asné dobĀ doporuĀ-ováno colostrum, já osobnĀ ho mĀ-la od firmy Star Life, kde je velká spousta dobrých a drahých preparátĀ-. To urĀ-itĀ doporuĀ-ím. Tato firma má i pĀ-TMípravek s vyĀ-kem Anti-parasite z více jak 20 bylin, stĀ-TMev prostĀ- zaĀ-íná. Ā-koliv mám nedĀ-vĀ-ru v prodejce podobných potravinových hitĀ-, sem mne pĀ-TMivedla jedna paní doktorka která pracovala na plicním a jako alergolog a na základĀ- vlastních zdravotních problémĀ-, kdy jí šlo o Ā-ivot, získala onen alternativní náhled a osobní zkušenost. Nyní se tím Ā-iví a dokonce poĀ-TMádá kursy pro "bĀ-Ā-kaĀ-TMe bez lyĀ- nordic walk nazývám. Problém je vynechat naše oblíbené drogy vĀ-etnĀ kávy a Ā-aje, zjistila jsem, Ā-e mimo bílé zeleného Ā-aje, roibosu a obyĀ-ejné filtrované vody je závadné vše, takĀ-e nevím, jak dosáhnout tĀ-ch minimálních 3 litrĀ- tekutiny. Málokterý Ā-aj mi chutná, o svinstvu nazývaném ovocné Ā-aje, kdy pijeme odpadní drĀ- v sĀ-cích, bych se radĀ-ji nezmiĀ-ovala, takĀ-e opĀ-t internet a hledat. DĀ-leĀ-Ā-itý je pohyb a vlastní pot, vĀ-tšinou se všichni být deo, takĀ-e opĀ-t vše špatné zĀ-stává uvnitĀ-TM. Moc mi pomáhala posilovna, kam jsem chodila s pĀ-TMestávkami 17 let a uĀ-ívala L-carnitin, který je sice v souĀ-asné dobĀ považován za neĀ-inný, já se ale potila, Ā-istila, a mĀ-la energii a také estetické hledisko nemĀ-lo chybu. Ráda jezdím na kole a v pĀ-TMípadĀ- funkĀ-ního prádla ani hektolitry potu nejsou na závadu, naopak. Pokud je k dispozici nĀ-jaký dobrý masér a odborník na lymfu, ještĀ lépe, já zatím hledám.

Nyní mi byl na základĀ- poĀ-ítaĀ-ové kineziologie sestaven program cvikĀ- na míru na bázi jógy, kde je velmi dĀ-leĀ-Ā-itým prvkem správné dýchání, další dĀ-leĀ-Ā-itá Ā-ást oĀ-isty, kterou všichni máme k dispozici zadarmo a kterou v pracovním zaujetí stále opomíjíme. A pak takové klasické potravní rady, jaké druhy masa a jak Ā-asto, Ā-e není dobré pĀ-TMíliš syrové zeleniny, vaĀ-TMit pouze v páĀ-TMe atd. A nezanedbávat duše, radovat se z ranního probuzení, zpívat si, ona i mantra Hare Kršna mĀ-Ā-e pomáhat, záleĀ-í na pohledu kaĀ-dého z nás na svĀ-t. HodnĀ souvisí s filozofií, ale to nemusím psát moudré Ā-enĀ- :-). Tak asi skonĀ-íme u mých oblíbených meditujících buddhistĀ-, ke jsem se oklikou vrátila, jejichĀ- filozofie se mi v souĀ-asném svĀ-tĀ- stále jeví jako jediná neškodná (ameriĀ-tí fyzikové mi také dávají za pravdu :-) a pĀ-TMiznávají, Ā-e na vibracích "stojí" vesmír), jimĀ- staĀ-i tak málo a jejichĀ- jednoduchšat mne oklikou pĀ-TMivedl k mému nadšení pro indická sárí. Nyní dovĀ-tek: právĀ- jsem si pĀ-TMeĀ-etla svĀ-j vypadám jako propagátor Východu. Mám ráda všechny "svĀ-tové strany", беру si však informace toho typu, které mi v danou chvíli sednou, neodmítám moudrost civilizací, jeĀ tu Ā-ily tisíce let pĀ-TMed námi jen proto, Ā-e mi mé namlouvá, Ā-e umím obsluhovat poĀ-ítaĀ-.

TakĀ-e na závĀ-r jen zbývá popĀ-TMát skuteĀ-nĀ pĀ-TMedevším hodnĀ pohody, v pĀ-TMedvánoĀ-ním stresu pĀ-TMimhouĀ-TMené oĀ- nad úklidem, pevnou ruku drĀ-ící penĀ-Ā-enku, pokus o optimis slibovaná zdraĀ-ování a radost. Takovou tu obyĀ-ejnou, kaĀ-dodenní. SkuteĀ-né díky za kaĀ-dé nové ráno. S pozdravem K