

Miroslav Hrabica

PRVKY, VITAMINY A BYLINY TROCHU JINAK

Motto:

Moudrý vnímá především pocity nemocného člověka,
snaživý pečlivě mapuje stav orgánů jeho těla.

Hledejme vyšší poznání, prosme o vhled do života,
ale přitom nezapomínejme na dřívější poznatky, neboť i ony
budou nám oporou při zkouškách víry a síly našeho ducha.

VÁPNIK

symbolizuje: čistotu člověka a touhu po ní
chybí-li Ti: životem jdi s vírou v dobro v lidech

Tak jako oporou hmotného lidského těla jsou kosti, tak duchovní oporou **člověka** na jeho cestě životem, **základními povahovými rysy** jedince hodného bez uzardění tohoto označení, **jsou mravní čistota, skromnost, spravedlivost a dobrosrdečnost**, hlazení všeho kolem myšlenkami, slovy i činy a přiměřená snaha, aby harmonických vztahů a uvažování bylo dosaženo na celém světě. **Klid těla (hořčík) je vázán na čistotu ducha (vápník)**. Bez čistoty charakteru přechází pozitivní pokoj mysli i tělesných pohybů v pohodlnost a lenost. V podstatě neustále hledáme rovnovážný stav, správný poměr mezi aktivitou a odpočinkem, který, je-li kvalitní a skýtá-li opravdu vydechnutí tělu i mysli, je jistým předstupněm meditace.

Není jednoduché jednat vždy správně. Vždyť nakolik dokážeme jít proti mylnému mínění většiny a přitom tyto spíše chybující osoby nesoudit svým odlišným a jejich postoj odmítajícím názorem? Umíme čelit zvyklostem, chovat se tak, jak cítíme, že jednat máme, anebo se obvykle přizpůsobujeme obecným zvyklostem a stereotypům? Neuplatňujeme až přespříliš často při rozhodování rčení, že „Z cizího krev neteče“ a „Co je doma, to se počítá?“ **Nikdo není dokonalý, ale též všeho moc škodí a přináší později komplikace.** Ke své smůle **souvislost současného dění s našimi minulými skutky převážně nechápeme**, nedokážeme přijmout bohatost sklizně jako důsledek kvality setby. Zdroj, **příčinu osobních** a poté i **zdravotních potíží** v drtivé většině případů **spatřujeme mimo sebe.**

Velmi brzy ztrácíme dobrá předsevzetí, vnuknutá srdcem. Svě nedostatky, jimiž si obrazně řečeno šlapeme po štěstí, důvěrně známe. K odstranění rezerv a **k vypořádání se se zlozvyky nás více motivují zlomové dny**, kterými jsou lékařem diagnostikované vážnější onemocnění, narozeniny, konec roku nebo poměrně zbytečné a předčasné úmrtí někoho z našeho blízkého okolí. **Avšak nově, lépe žít můžeme začít každé ráno, v každé vteřině svého života.**

Víme skoro přesně, co máme odstranit i co můžeme ošidným sebeuspokojením a konzervací chyb ztratit, ale přesto své, nám

prospěšné sliby dokážeme naplňovat jenom krátce. **Nejprve sklouzáváme v maličkostech, později překračujeme míru a nařízení ve věcech důležitějších, až nakonec zlozvyk**, nepěknou povahovou vlastnost přijímáme a **bereme jako zcela normální. Obdobně v lidském těle povoluje a ztrácí vápník nejprve** to, co drží jemnější (**čelisti** upevňující zuby), **poté** podstatnější (**žebra** vytvářející hrudní koš) a **nakonec** nejnosnější (**obratle a kosti končetin** nesoucí celé tělo). Přichází **paradentóza** (co cítíš, že je správné, za tím vytrvale jdi; zpevní a vylepší realizaci svých předsevzetí a nenechej se odradit počátečními neúspěchy) a **osteoporóza** (nevidíš a ztrácíš základ svého bytí; v rodině, ve víře v dobro, ve víře v lásku hleděj zásobárnu svých sil, chybně věříš v bezmeznou moc peněz).

Poklesem mravů, scestným myšlením a sobeckými skutky se stáváme slabšími ve svém duchovním základu, což se vzápětí projeví sníženou vitalitou a únavou.

Barva podstatnějších zdrojů vápníku (mléka, jogurtů) je zářivě bílá. Také **ryby**, jejichž maso je na tento minerál bohaté, žijí v čistých vodách moří a v klidu hlubin. **Poměrně vysoký obsah vápníku v zelenině** lze zdůvodnit také mírnějším zásahem do řádu života na Zemi při získávání tohoto druhu obživy (ve srovnání se stravou masitou).

Vazbu vápníku s vitamínem D nejlépe vyjadřuje jejich symbolika. Zůstaň zářivým sluncem i ve chvílích, kdy život svírá Tvého ducha (vitamin D), neboť ušlechtilost myšlenek i jednání (vápník) a Tvůj pokoj, znásobený vírou, že **vše dobře dopadne** (hořčík), jsou zdroji Tvých životních sil.

Ženy, mnohé zavrhnete svoji cenu, když přijde čas velké změny a stanete se zdánlivě nepotřebnými. Rezignujete na možnost, že ještě prožijete mnoho krásných chvil, že Váš dům na delší čas navštíví štěstí. A některé jste rezignovaly na čistotu schrány svého ducha i partnerského vztahu mnohem dříve, nežli přišla **menopauza**. I to může být důvodem, proč si ve zralém věku nesete kříž bolestí a zdravotních problémů. Čistotu, dříve strhanou z duchovních obalů těla vlastním chtěním, nadměrným úsilím směřovaným obvykle k vlastním dětem, nespokojeností a nepřilíš zvládnutým intimním životem, musíte **od začátku klimakteria** pracně doplňovat **zvýšeným přísunem vápníku** ve stravě či v léčebných případech.

V období menopauzy mějte také na zřeteli, že **častokrát** ne nedostatek, nýbrž malé, **omezené a blokové vstřebávání organismu dodávaného vápníku je příčinou Vašich potíží**. Příštítná tělíska, která regulují hladinu kalcia v krvi, potřebují ke své bezchybné funkci **dostatek jódu**. To do hloubky vzato znamená, že kromě zastoupení jódu v potravě musí člověk **sladit své představy s realitou**. Příštítná tělíska pro svou dobrou činnost vyžadují, aby jejich pán neštvál sám sebe, aby nechtěl sklízet za čtrnáct dní, co zraje půl roku, aby si hleděl především svého lánu, vlastních úkolů, a aby neměnil násilně, podle vlastních plánů a názorů život svých nejbližších, a tak omezoval **svobodu** jejich **rozhodování**. Pes k Tobě radostně nepřiběhne, budeš-li na něho křičet a dávat mu jenom příkazy. Přejde sice, avšak jeho ocas bude smutně svěšený a uši bude mít schlíplé. Naopak když přijde z vlastní vůle, velmi rád se se svým majitelem pomazlí (dcera, syn se svými rodiči poradí). Druhý musí chřít.

Ženy, mějte rády končící léto a podzim svého života. Je to nádherný čas, a proto nechť Vás radostí nasycuje, spokojeností naplňuje a oblažuje, nechť v něm zmoudříte, krásníte a k dokonalosti lásky se přibližujete.

Dospíváním roste tělo i zraje duch. Ve dvanácti, patnácti letech se začíná plně formovat vědomí člověka, jeho názory na život a žebříček hodnot. **Kroky dětí** jsou s přibývajícimi roky více a více nezávislé na rodičích a **jsou vedeny jejich skutečnou duchovní úrovní**. Rodiče mohou charakterové předpoklady svých ratolestí výchovou pozvednout a zušlechtit, ale též potlačit. Děti, které jsou opomíjeny pracovními příliš zaneprázdněnými rodiči, se snadno přimykají a připodobňují ke konzumním, vulgárním a násilí vyznávajícím idolům mládeže.

Ve střetnutích života roste potřeba vápníku. Nechť **mravní čistota dětí, dívek a mladíků** je pevná jako skála, kterou nenaruší během celého jejich života žádný vír událostí a ani všude pronikající, v zimě (v časech nedorozumění) mrznoucí voda v puklinách (nástrahy senzacektivních masmédií, zhlédnutých, do paměti uložených a lidskou existenci znevažujících filmů, chybné jednání pozorované u dospělých, sklony omlouvat se názorem: „Vždyť je to normální a dělají to skoro všichni“). **Je běžné být upřímný, tolerantní**

a soucitný již od dětství, nebo k mravnosti, ke správnému vystupování spějeme postupně a zřetelnějších, bohu libých výsledků dosahujeme **až ke sklonku svého života?**

Čím je člověk starší, tím více poznává potřebu čestného jednání. Jenomže jeho **duch je stereotypem let, úkolů a událostí do jisté míry strnulý**, navyklý určitým pořádkům, a proto své bolestnými zkušenostmi **zušlechtěné názory nedokáže plně využít k vlastnímu dobru**, k poopravení chodu svého bytí. Touha po čistotě (**vápník**) se již bez užítku **usazuje ve funkčně slábnoucím těle**.

Lidem v pozeňnaném věku ale nic nebrání v tom, aby o perlách, které našli v mušlích pokory a utrpení, tiše, svými vzpomínkami, zpívali. **Kdo hledá moudrost**, tím spíše je-li mlád, **ten ať** těmto **písničkám a dědečků pozorně naslouchá a nechť jej od poslechu neodradí ani někdy zaseknutý, několikrát se opakující gramofon. Podstatná je totiž melodie, která** vzduch rozechvívá a **k srdcím hovoří**, ne stav gramodesky a přístroje, který ji přehrává. Moudrý člověk ze vzpomínek a zkušeností letitých poutníků mnohé prospěšné pochytil a jeho následná cesta po matičce Zemi je díky tomu lehčí a veselejší. Kdo má uši, slyš, co děd Tvůj, babička vyprávěl.

Snažíme se šplhat do výšin. **Na jedné straně usilujeme o co nejpodrobnější poznání hmotného světa, toho, co nás obklopuje, v čem žijeme. Na straně druhé svým nezájmem o vnitřní růst padáme.** Zamysleme se a pravděpodobně skoro všichni uznáme, že duch je vždy před hmotným, že i tělu vládne. Že **každý nás čin**, než počne být uskutečňován, povstává z pohnutí ducha. Veškerá práce, i ten sebemenší **pohyb, začíná myšlenkou** na to, co budeme dělat. Také hemžení světa lépe pochopíme, jestliže budeme odpovědi na palčivé otázky hledat nejprve v sobě a až potom, pro upřesnění a přesvědčení se o pravdivosti vnitřně poznávaného, kolem nás. Porosteme, projasní se rysy naší tváře i zjednoduší nejen vlastní existence, budeme-li horoucněji toužit po vnitřním bohatství, po mravní čistotě a bezúhonnosti. Nic není víc než Bůh a **není vyššího vědění než v každodenním jednání vzorně naplňovaná láska.** Pravé poznání se rodí v tichu, lehounce a prostě, nelze k němu dojít rozumem. **Jen všeobíjající láska smyje chřtáč a druhého postaví nad vlastní já.**

Přečteme-li si evangelia Nového zákona, nalezneme v nich širokou veřejností uznávaný vzor, nedostižný ideál našeho vystupování. **Snažme se**, pro štěstí své i svých bližních, vyprávění o činech tohoto lidského ideálu nejenom číst a znát je, ale hlavně **Ježíšův odkaz** postupně **přenášet do současné doby, konkretizovat jej ve svém vlastním konání a myšlenkách**. Namítnete, že co bylo, to bylo, žijeme teď. **Vzory lidského jednání** a uvažování o světě i smyslu lidského bytí přicházely před námi a přijdou i po nás. Jedno ale mají společné - **vždy svědčí o síle odpuštění, milosrdenství, pokoje a lásky**.

SŮL (SODÍK)

symbolizuje: utříbení zážitků v životě a jejich vstřebání
přebývá-li Ti: méně bývá mnohdy více, hlouběji přemýšlej
o poselství událostí, které Tě potkaly

Život člověka nežijícího v Poznání se podobá klubíčku měkké vlny s menšími či většími uzlíky na jistých částech vláknů. Uzlíky jsou situace, které má během svého života postupně řešit. Některé součky, zejména je-li trpělivý a vstřícný, zcela rozmotá, jindy vláknů nenalezením správného řešení a východiska ještě více zasakuje. **Všechna setkání a rozchody, ale i zážitky** bytostné, **prožívané v touhách a snech člověka, je třeba láskyplně přijmout, roztrždit a vstřebať**. Každá, i ta sebemenší, zdánlivě banální příhoda dává člověku příležitost pochopit učení, kterého se mu na cestě životem dostává a pravděpodobně bude dostávat i v budoucnosti.

Neustále **přicházející události jsou někdy** velmi **příjemné, jindy zase hodně těžké**. Na ty horší se snažíme zapomenout. Místo chvályhodné snahy o rozluštění v nich skrytého poselství, místo **pochopení jejich smyslu a přínosu** však chybně upřednostňujeme a vyhledáváme stále nové a silnější zážitky. Jimi se neuvědoměle pokoušíme překrýt trpké zkušenosti, které odmítáme zanalyzovat a vzít za **základ obtížné pouti k dokonalosti**. Přesolujeme, a tím si komplikujeme život i ohrožujeme zdraví.

Méně solit, což současně (v rovině pocitů a jednání) znamená **podstatně se oprostit od ruchu světa a kvapiku nikdy nekončících úkolů**, se doporučuje **při onemocnění ledvin** (už tak je dost mezilidských problémů, které mne ničí), **otylosti** (jsem zoufalý, nešťastný, obtížně se bráním okolnímu dění, s bolestí zvládám vztahy, do nichž jsem zasazen, proto již další starosti na mne nenakládejte) **a taktéž při chorobách srdce** (chci klid a lásku, nic víc).

Přesolené potraviny, například pochutiny typu chipsů, jsou trávící soustavou zpracovávány se zvýšenou námahou a **poškozují žaludeční sliznici**. Ono skutečně není jednoduché detailně zpracovat vjemy z celého, čínorodostí nabitého dne. Dokážeme přečíst poctivě, písmeno po písmeni, všechny řádky, které den napsal, anebo některé náznaky, drobná pohlazení i varování, vynecháváme

z přemnoha etap života. Vyléčením se **člověk** obrazně znovu rodí. Zapojuje se opět do dění ve společnosti **uzdraven**, v ideálním případě **tělesně i duševně**. Je odpočínutý, připravený na nové úkoly i svízele, které jej budou po kratičké přestávce zase v hojném počtu oslovovat a zdokonalovat. Bude-li uzdravený člověk ve své snaze řešit je lépe nežli dříve vytrvalý, dostává, aniž si to většinou uvědomuje, mnohá dobrodíní. **Potom** také jeho **zdravotní stav a psychika bývají zlepšeny výrazně a dlouhodobě**, a to i po vleklých a vážných onemocněních. **Kdo se vrátí tam, kde začal**, a z minulých chyb se **vůbec nepoučí**, ten skončí poměrně **záhy** tam, kde nechce. **Znovu onemocní**.

Přijímejte všechno, co Vás **v životě** příjemně osloví, ale i silně zabolí s díkem, s vědomím, že **nic není zbytečné**, že to má svůj smysl a prospěch, dokonale zapadající do přenádherne mozaiky **vývoje** světa, matičky Země a **lidských duší**. Potom se Váš život a Vaše snahy budou ubírat chvályhodným směrem - Bohem psanou cestou a Vy nebudete muset řešit tak mnoho důsledků svých omylů a neuvážených rozhodnutí.

Pohledte na život svůj i bytí druhých lidí **chápavým zrakem a s otevřeným srdcem**. Milujte a odpouštějte. Zůstaňte vždy a všude pokornými dítky Božími, služebníky a ochránci všech.

Snad stále půjdeš po cestách,
jimiž máš jít,
snad klidně půjdeš po cestách,
kol nichž neroste jen kvítí.

Snad zkoušen druhými
vždy správně pochopíš,
snad láskou si příbytek
nebeský vyzdobíš.

Snad nikdy neupadne, nezlomí se
Tvé tělo oživující duch,
snad ... Pochyby nemají být žádné,
vždyť provází Tě věčný, dobrý Bůh.

VITAMIN B₁ - THIAMIN

**symbolizuje: dokáží hledět na přítomnost nezkaleným
vnímáním a s optimismem**

**chybí-li Ti: nedělej si život zbytečně těžším, usměj se
a uvidíš, že Ti rázem bude lépe**

Co je v našem těle nejslabší a nejzranitelnější, co nejcitlivěji reaguje na sebemenší dění kolem? Jsou to **nervy**, které **v každé vteřině řeší otázky typu líbí - nelíbí, bolí - je příjemné, mohu - nesmím**. Nervy vyhodnocují impulzy vnějšího světa, mimo jiné i možná pokušení. Očima a ostatními smysly denně vnímáme překrásné užitečné věci, ale též laciná pozlátka, jichž jsme si vytvořili nepřeborné množství.

Nedůležité nás nezřídka **z ideální životní dráhy svádí**, brzdí náš vývoj a postup vpřed. Přesto nepoučení lovíme stále intenzivnější zážitky, pěstujeme netradiční a zdravou logikou někdy až nepochopitelné sporty. Své nervy drásáme akčními, krve plnými filmy (má lidský život vůbec nějakou cenu?), horory, přehnaným zájmem o dokumenty, mapujícími sobectví, bezohlednost a jiné negativní sklony člověka, a o politiku (vstupuj do věcí, které můžeš změnit, k lepšímu vše obrací pokoj a ticho v Tobě; **kritickým hodnocením jiných osob**, například politiků, **přispíváš k jiskření a třenicím v mezilidských vztazích**). Riskujeme zdraví a někdy dokonce život. Vlastním zájmem podporujeme některé nedobré celospolečenské trendy.

Nadměrnou šíří a přitom plytkostí **svého záběru přetěžujeme nervovou soustavu**. Snad trochu nevědomky ji vystavujeme nesmírné zátěži. Jako v kleštích svíráme častokrát svoji mysl, vzdalujeme se od míru v duši, od rozevření vědomí a pochopení všeho a všech. **Neumíme přijímat vše pouze v potřebné míře**, vychutnat pohodu slunečného odpoledne stráveného na břehu rybníka, neuvědomujeme si velký harmonizující účinek procházky s partnerem vlahým večerem.

Optimista má v těle dostatek vitamínu B₁. Nic mu nechybí, je veselý, s chutí do života a také k jídlu. Dokáže se zasmát třeba i tomu, že byl jinou osobou napálen. Danou příhodu přijímá jako

životní zkušenost, bez pocitu hořkosti a zloby. Ví, že to, co má, stejně jednou ztratí, a co nemá, to ho nebolí. Je si plně vědom, že **méně bývá často více** a že bude-li mít poskrovnu hmotných statků, bude mít současně méně starostí, péče a obav o ně.

Zůstaňte optimisty v každé situaci. Věřte v prospěšnost a laskavost toku Vašeho bytí. Nenahrazujte si spokojenost, spontánní radost kvantem sladkostí. Neutíkejte od toho, co máte řešit, předčasně do říše skepse či nereálných snů. **Život lidem nikdy nenaloží na jejich bedra víc, než dokáží unést,** a také vnitřní síla člověka je nedozírná. Dotyčný ji však v sobě objeví teprve tehdy, až začne brát svůj život takový, jaký je, až bude smířlivě přijímat i to, co by z něho dříve nejraději vymazal či kouzlem odstranil. Co v nás nevšimavostí, sebeuspokojením anebo shonem mírně zakryto dřímá, poznáme, když vnímáme svoji existenci objektivně a nehledáme viníky nezdarů v druhých, nýbrž prvotně v sobě.

Thiamin je nezbytný pro správnou funkci jater (nelze žít bez poušmání a naděje, proto toho, kdo se mračí, úsměvem, pochvalou obdař alespoň Ty), **léčí žaludeční i srdeční neduhy** (s optimismem jde všechno snáze a dobré mezilidské vztahy jsou založeny na spolehlivosti, odpovědnosti a vycházení si vsříc; uč se důvěře a laskavosti, nebuď morous ani přísný, akurátní pedant). Thiamin dále **spolupůsobí** s vitaminy B₆, E a s hořčíkem **při odstraňování křečů v lýtkách** (čeho se bojíš, neobáváš se dopadů svých rozhodnutí ještě dříve, nežli je učiníš, kam že Tě nohy nesou, jakého nepříjemného příběhu jsi byl či budeš účasten?) **a zánětů nervů** (zlobíme, neboť nám dáváš už dlouho pořádně zabrat; proč urputně vesluješ proti proudu, proč nepřijmeš a chceš měnit to, co jako dobré, zušlechťující k Tobě přichází?).

Potřeba vitamínu B₁ stoupá v těhotenství (jsme již dva, jenomže než opravdu budeme dva - dokud je jeden z nás skrytý v bříšku druhého - stojí to trochu klidu a síl; nenechávej se ovládat pochybami, Tvé dítě bude zdravé), **při kojení** (dáváš mi, mámo, to nejlepší, co máš, děkuji Ti) **a po operacích** (před a těsně po zákroku tápeme v nejistotě, na cestě křížové potřebujeme povzbudit, vlít do žil přesvědčení, že vše úspěšně skončí).

Ničí jej přemíra soli (člověk nemá ani tolik prožít, jako spíše prožité plně vychutnat, rozluštit a vše pozitivní z něj vsříbat ku pro-

spěchu svému), **sladkosti** (cukrem úsměv, pocit štěstí nahradíš jenom krátce; mlsá-li hodně Tvůj partner či děti, více je hlad' a pozorněji si všímej toho, co jejich křehká duše potřebuje a zatím marně hledá) **a moučná jídla** (důležité a organismu sílu dodávající látky si člověk odebírá sám zbytečným čištěním potravin; co dala příroda, to ideálně připraveno je).

K výraznějšímu nedostatku thiaminu dochází při odtučňovacích kúrách. Vy, kdož nosíte kila navíc, vězte, že boj s nimi je nejvhodnější zahájit ve svém nitru. **Až zvládnete svého ducha,** až v hloubi Vaší mysli skoro vymizí pocity ukřivdění, zneužívání Vaší dobroty a snah, **teprve potom držte redukční dietu.** Tehdy omezte stravu, aby nadměrná hmotná ochrana, která je v tomto okamžiku pro Vás, již dění vůkol chápající, zbytečná, poměrně snadno odešla. Kdo úděl svůj pochopí, ten stojí na prahu vítězství v boji s přebytečnými kilogramy. Pro koho je prvotní pouze snaha zhubnout a kdo přitom smysl, prospěch svých soužení nehledá a jenom s nimi (zejména v psychice) úporně bojuje, ten svého cíle snížit tělesnou váhu dlouhodoběji nedosáhne a k trápení se dietou se bude muset častěji navracet.

Uvědomte si, že **tělo je odrazem Vašeho ducha,** Vaší jemnosti, laskavosti, křehkosti, ale také tvrdosti a přehnané zásadovosti. Tělo navenek promítá, co se uvnitř Vás, především ve Vašem srdci a mozku, děje. **Tělem Vaše nitro realizuje své potřeby,** zviditelňuje svá přání. **Rovněž se jím brání,** například prostřednictvím zdravotních neduhů, jestliže se dostanete do situací, ve kterých se Vašemu duchu nelíbí, a on cítí, že mu nikterak neprospívají. Více sebe poznávejte a užijte, že jako v dokonale vybroušeném zrcadle se Vaše duševní rozpoložení, úspěchy i nezdarů odrážejí na Vašem zdravotním stavu.

Obezitou se podvědomě chráníte. Proto dietu držte opravdu pouze v době, kdy se budete cítit naprosto uvolnění a šťastní. Nutnost odtučňovací kúry nebudete v té chvíli asi ani vnímat a možná i bez ní v pohodě fungující tělo samovolně, bez zvláštní námahy nějaké dekagramy z nadváhy shodí. Zároveň **nezapomínejte, že každý člověk má určitou fyziologickou dispozici, že tíhne me buď k drobné nebo k pevnější postavě.** Silou vůle, chybným

úsudkem („Jsem tlustá, musím zhubnout, a proto nebudu chodit na obědy a nebudu večeřet“) neměňte, co Vám bylo dáno do života jako optimální.

Hladina vitamínu B₁ výrazně klesá při nadměrném pití kávy, alkoholu a při kouření. Když se člověk narodí, září. Přichází do rodiny jako výraz štěstí, lásky a naděje. Než dospěje, **člověk většinou zapomene na září, kterou byl**, a na teplo slunce, které dával. **Potlačí svit své duše pohodlností, stereotypem**, častým vysedáváním u kávy, na diskotékách, zábavách a v hospůdkách. **Občasná posezení v kavárně, v zahradní restauraci nebo návštěvu tanečního klubu ale v žádném případě neodsuzujeme**, neboť dokáží potěšit, rozčeřit fádňi průběh dnů a zvednout pokleslou náladu. Každý jsme jiný a **odlišně si dobýváme životní baterie**.

Velká skupina lidí se během svého putování prostorem a časem zahalí kouřem. **Příznivci kouření si dobrovolně vytvářejí kolem sebe šedivou clonu**, skrze níž nevidí, a ani k sobě nepustí něhu a lásku, po nichž touží. Budují si určitou bariéru, která je od ostatních odděluje (**většinou populace totiž cigaretový kouř nevoní**; proto lidé nevyhledávají místa, kde vládne, a taktéž osoby, které jej z nosu a z úst vypouštějí).

Vzpomeňte si na touhy z mládí, na svá svět k dokonalosti obracející předsevzeť, a znovu **rozsviňte celou svoji bytost teplou, hladivou září**, spokojeností a pohodou. Jednejte tak, jak cítíte vedení svědomím. Žijte, abyste byli šťastní a Vaše štěstí zároveň rozněcovalo chuť žít v ostatních lidech. Jestliže budete naplnění úsměvy a vírou v dobrý konec všeho započatého, potom bude průběh Vašich příštích dní a let mnohem příjemnější.

VITAMIN B₂ - RIBOFLAVIN

symbolizuje: mé oči, kůže, všechny smysly vnímají život jako bezpečný

chybí-li Ti: neohrožuje Tě nic kromě Tvých vlastních představ, věř v lásku dávanou všemu a všem

Naše putování **životem** se podobá soutěži, která vyžaduje od účinkujících **řešení mnoha kvízů, hlavolamů**, ale i krkolomné výkony. Při pohledu na artistu cvičícího ve výškách a někdy též při pozorování klikatých lidských cest a osudů se nám občas tají dech. Během sledování nebezpečných situací si v cirkuse někdy zakrýváme oči, v praktickém životě si zase narušujeme hladinu vitamínů skupiny B včetně riboflavinu a **tíhneme k očním zákalům** (nechceme vnímat trápení, pocity neúčinnosti a marnosti našich dobře míněných snah ve svém bezprostředním okolí; zákalem signalizujeme nepřijetí něčeho problematického, pokoušíme se mít od nějaké situace, od určitého nesouladného, vzájemným nepochopením naplněného vztahu jistý odstup).

Strachem nám naskakuje a na nedostatek riboflavinu dále poukazuje „husí“ kůže (když se nám něco nelíbí, **pokožka velmi citlivě reaguje**; není-li po našem, neberme to jako křivdu) anebo si zacpáváme **uši** (jestliže někoho či spíše něco jím opakovaně řečené nechceme slyšet, vzít na vědomí a **když se nehodláme řídit podle dobré**, jenomže do našich plánů nezapadající **rady**). Naši cestu prostorem a časem nehodnotíme jako příjemnou procházku, ale spíše jako uličku, do níž jsme vtlačeni, kterou musíme chtít nechtě proběhnout a v níž nás budou zprava zleva bít.

Nedostatky vitamínu B₂ a železa se projevují obdobnými potíženími. Jsou jimi obzvláště **zarudnutí nebo pálení očí** (co stojí před Tebou, to máš vyřešit; nežehrej na osud a čiň, co je třeba), **nadměrné maštění vlasů** (nejenom hutná strava, ale i skutky a vjemy Tvé jsou velkou zátěží pro organismus, nepřeceňuj své síly ani nutnost mít to či ono) a **zhoršení kvality pokožky**, zejména pak její suchost, šupinky a drobné zvrásnění na obličeji (každý si neseme jistý kříž, neplač nad svými bolístkami, spíše přijmi, že vše je spravedlivé; nezavírej se před světem a společností).

Srovnáním charakteristik vyzařování riboflavinu a železa zjistíme, že **kdo nedokáže vnímat život jako bezpečný a krásný, ten s největší pravděpodobností ani není dobře připravený ho úspěšně zvládnout.** Anorganický prvek dodává lidskému organismu podobné spektrum sil jako organický vitamin. Tak jako muže okouzluje žena, světlo dne střídá tma noci a po bolesti v životě přicházejí radostnější chvílky, tak se i živé doplňuje s neživým a vzájemně si pomáhají.

Velkým nepřítelem riboflavinu je světlo. Zamyslete se, zda dokážete to, co Vás trápí, beze zbytku vyjádřit, zda se s důvěrou poradíte s druhým, především se svým partnerem, který je, ať se nám to líbí či nelíbí sebevíc, naším největším zhmotněným učitelem a rádcem. **Nedusíte vše nejasné a skličující spíše v sobě,** aniž to spatří světlo světa? **Nebo naopak nejste** náhodou **až příliš důvěřiví, nespoleháte až nezdravě na pomoc odjinud?** Řešíte hlavně sami již od počátku většinu úskalí, která Vás v životě potkávají?

Čím více se člověk, který cestuje osobním vlakem z Ostravy do Brna, blíží k cíli, tím častěji sleduje čas, nervózně vstává při zastávkách ve stanicích ze sedadla, vyklání se z otevřeného okna vagónu a pozorně naslouchá hlášení staničního rozhlasu, aby se dověděl, kolik že činí zpoždění jeho vlaku. Pouhých patnáct minut časové **ztráty**, jediná čtvrt hodina, o niž se bezmála tříhodinová cesta protáhla, nezřídka úplně **rozbíjí** jeho **psychiku** na celý zbytek dne.

Vydá-li se tentýž **člověk** rychlíkem z Ostravy do Chebu, ještě po pěti hodinách jízdy je zcela **klidný**, neboť je si vědom, že konečná, na níž vystupuje, je zatím velmi vzdálená, že skoro polovinu cesty má teprve před sebou, a kdo ví, co se během ní ještě přihodí. „Hlavně abych v pořádku dojel“, říká si **pln pokory, prost spěchu.**

Obdoba předchozího nastane, **dá-li si člověk**, byť v dobré víře a smysluplně, jistý **pevně ohraničený cíl.** Přestože si to obvykle nepřizná, **je vždy touto metou,** nepřekročitelným termínem **sužován a fyzicky i psychicky rozbíjen.** Plyňme v čase, nebojujme s vteřinami, vždyť k životu svému nepřidáme ani lokeť, jak pravdivě psáno je. Ponechejme vědomě více na Bohu a na čase, který určí, co se

nám do životní dráhy postaví, co kdy máme dokončit a uskutečnit. A přitom se ani trošičku neobávejme, neboť **Bůh láska jest.**

Nemůžeme odhalit tajemství - smysl života, dokud nerespektujeme základní pravidla lidské slušnosti a taktu, dokud si neuvědomíme, že **každý z nás stojí na určitém stupínku poznání,** má za učitele jiné životní zápletky a píše osobitý, originální příběh. Děti odlišně prožívají své dětství a připravují se na léta dospělosti. Obdobně jsou různí lidé různými cestami přiváděni k **pochopení významu života.** Avšak každému je dána cesta, která nejenom učí, trochu svazuje a trápí, ale také těší a mnohokrát příjemně na duši pohladí.

Naše putování dny, měsíce a roky je bezpečné. Jsme doprovázeni spoustou ochránců a přátel. **Žádný člověk není v životě nikdy zcela sám,** a to ani tehdy, kdyby jej zevně všichni živí tvorové opustili, či kdyby žil hodně vzdálen od lidí a civilizovaného světa. Svým srdcem, intuicí je totiž spojený se svým největším ochráncem. Záleží jenom na nás, abychom se pravidelně dokázali ztišit a nechali šepotem, myšlenkami, které plynou v nás, avšak ne z nás, promluvit svůj **vnitřní hlas,** neviditelného pomocníka a moudrého rádce. Dokážeme-li to, poznáme, že cokoliv se kolem stane, je pro naše dobro a užitek. Tímto uvědoměním získáme nezlomné přesvědčení, že **při troše snahy** a dobré vůle **nás život** spolehlivě a bezpečně **dovede tam, kde je naše osudem láskyplně připravené místo,** vytčený cíl, kde jsme pro tento svět nepřínosnější a velmi, velmi potřební.

Člověk je klenotem matky Země. Nechť démanty její vůkol jenom radost rozdávají a světlo odrážejí. **Nikdy nevěšte hlavu** a optimismem, všeobjímající láskou svíťte na cestu svou i ostatních tvorů. **Závěje strachu nechť jsou rozpuštěny** a radostnými jarními květy, zklidňující zelení vystřídány. Objevte pokoj ve Vás ukrytý.

toten krvavec

zadrž, neb jen odevzdáním všech svých tužeb na oltář lásky zvíťe-
zíš, velká snaha mnohdy není dobrý pán

třezalka tečkovaná

v života pestrosti hledej i kus skromnosti, díkůvzdání za radosti, ale
i těžkosti, které Tě potkávají, léčí; umíš odpustit?

tužebníček jilmový

spěchals, přehlížels, nevnímals, proto prosím, stůj, aby se minulost již
neopakovala, aby sis znovu nešlapal po štěstí

tykev obecná

není všechno zlato, co se třpytí, a nemusíš mít mnoho, abys spokoje-
ný byl a úsměv zářil z Tvé tváře; nestarej se tolik o učivo jiných

tymián obecný

nikdo Tě nesvrátí, nikdo Tě neomezuje; máš sílu vše zvládnout, věř si
a konej vždy s důvěrou v dobrý výsledek

vachta trojlístá

bolestně rodí se pochopení omylů, hořkost dopomáhá Ti k poznání,
že vše dobré je; využívej moudrosti ostatních lidí

vlaštovičník větší

vše nedobré, odstup od něj a světlo nechť tmou nahradí; pomáhej
a chápej, k tomu jsi zrozen byl

vrba bílá

v tichém koutku domova vyjev z duše tomu, kdo Tě miluje a vede,
své chyby; tato zpověď vypere Tvé roucho a dodá Ti síl

vrbovka malokvětá

často méně je více; mnohdy marně doháníš, co jsi jinde velmi
předehnal; nezapomeň na mravní rozměr zdraví

vřes obecný

křehkost a krása bylin nechť Tě inspiruje, ne silou, ale láskou dosa-
huj potřebného a nacházej opravdové přátele

yzop lékářský

mluv nemluvením, čiň nečiněním; vše přijímej, vše rozdávej; starosti
Tvé brzy odplynou, přijde oddechový čas a pak zkouška nová

zeměžluč

abys duchovně vyrostl a měl život šťastný, přijmi a v dobrotivém
srdci spal utrpení světa, srovnej své emoce, miluj vše vůkol

ZPĚV BYLIN

Když bylinky nalezneš ve svém čaji,
pomni, co ve snaze pomoci Ti říkají.
Zkus jejich prosebného volání poslechnouti,
aby dříve pominula bolest, potíže, co Tě rmoutí.

Rostliny jsou jako Ty živou částí Stvoření,
kdo zklidní se a zastaví, ten dozajista ocení
jejich skromnou krásu, moudré vedení i milý zpěv,
bylinky nejen léčí, zahání i smutek, tiší hněv.

Sluníčka luk a strání mají člověka neskonale rády,
vrací nás na správnou cestu, mírní naše pády.
Bylina, toť pomocník náš, vždy milující druh,
bylina, toť zas jediný, přelaskavý, všeobsažný Bůh.

Již mnohokrát jsme šli po trávě a přitom usilovně přemítali, jak
vyřešit určitou nepříjemnou záležitost. Šli jsme a **myšlenka** za
myšlenkou **zeslabovala naši psychickou odolnost** i důkladně
prověřovala náš zdravotní stav. Játra se chvěla obavami, žlučník
bouřil nespokojeností, neboť jsme stále nemohli naleznout všem
dotčeným osobám poměrně vyhovující řešení nás momentálně
sužující situace. Přemýšleli jsme, kalkulovali, kombinovali a naše
ledviny plakaly, střeva společně s oslabenou slinivkou sténala, dech
slábl. A souběžně s tím vším ztrácelo i naše srdce radostné vyzářo-
vání a opouštěly nás síly.

Již mnohokrát jsme šli po trávě a vůbec jsme si neuvědomova-
li, že si vlastně doslova šlapeme po štěstí. Nevnímali jsme, že se pod
našimi kroky a botami ohýbají a lámou **křehké rostlinky, mající
schopnost potěšit** naše **játra**, zklidnit **žlučník**, prohřát **ledviny**,
vyzdravět **střeva** a uvolnit **dech**. Šli jsme a nepovšimnuto, přestože
leželo na dosah naší ruky, zůstávalo štěstí, po němž horoucně touži-
lo znavené **srdce**. Jedna kytička za druhou se pokorně skláněla
pod našimi podrážkami a my jsme to nedokázali vůbec vnímat,
natož abychom řekli: „**Děkujeme ti, louko**, děkujeme ti za krásné

a voňavé bylinky. Můžeme si Vás, kytičky, několik natrhat? Pomozte nám, prosím, alespoň trochu z nesnází.”

Tak jako mezi sebou hovoří lidé, tak jako dávají znát o své přítomnosti slavík, datel nebo sova, tak, velmi tiše a nevtíravě, zpívají a **kommunikují se svým okolím** rovněž **rostliny**.

Bylinka se narodí na louce, mezi, na kraji pole, na břehu rybníka či v lese. Rychle vyrostе, dospěje a vtom už přichází sekáč a svým ostrým nástrojem ukončí její krátký život. Ale jenom na chvíli. Brzy nová kytička, jiný stvol trávy vyrostе, záhy další list stromu, malá větvička vyraší. A všechno se opakuje jednou, dvakrát, stokrát, tisíckrát. **Koloběh života rostlin ne nepodoben je našemu lidskému bytí.**

Co po rostlinách, které byly zžaty a zemřely, zůstane? Vzpomínka na jejich půvab, semínka, která ještě stačila dozrát, příjemný pocit v duši člověka, který se těšil jejich krásou, přivoněl k nim. I po nás, lidech, **navěky zůstává láska**, vše dobré, smysluplné, povzbudivé a celou společnost vpřed vedoucí, co jsme vytvořili, na čem jsme se podíleli, co jsme poznali a zejména pak naše, někdy vzorně, jindy zase trochu nedbale vycované, děti.

Neustále poznáváme a plnými náručemi přijímáme dary matičky přírody. Navykli jsme si využívat prospěšného působení bylinek. Již od nepaměti sbírá člověk **léčivé rostliny**, jejichž účinky **zlepšují** jeho **pocity**, náladu i objektivně jeho **zdravotní stav**. Pravděpodobně každý z Vás, milí čtenáři, ochutnal během svého života nějaký bylinný čaj, sáhl po měsíčkové, kostivalové či jitrocelové masti jako doplňku klasické léčby anebo ještě dříve, než se svým zdravotním problémem navštívil lékaře.

Návratem k přírodě, vírou v její zázračnou moc se snažíme zahnat bolest, vylepšit funkci například trávicí soustavy, předejít rýsující se operaci apod. **Nejenom u** vystudovaných praktických **lékařů** a odborníků specializujících se na pohybový systém, oči, uši, nemoci ledvin či psychické potíže, ale také u mnohdy velmi prostých lidových ranhojičů, příznivců bylin, vodoléčby, moxování a dalších, relativně netradičních způsobů léčby, **hledáme pomoc v nouzi, při bolestech těla a nárcích duše**.

Bylinky jsme poměrně podrobně prozkoumali a víme, které pozitivní, ale i ne tak prospěšné látky obsahují, na jaké orgány či orgánové soustavy blahodárně působí. Víme, že tato bylinka je skvělá při dýchacích potížích, tahle zase tiší křeče v břiše a zklidňuje psychiku, že další velmi dobře zabírá při některých gynekologických onemocněních. Vyprávíme si mezi sebou o praktických zkušenostech, které jsme nabyli při jejich užívání, a **lidové poznatky** o nich **přenášíme z generace na generaci**.

Co **ještě tolik** neumíme je povídat si s nimi. Slyšet, přestože nemluví naší řečí, hovor a rady bylin. **Nevnímáme** příliš, **co drobné rostlinky** a kvítky, zdánlivě bez kousku vědomí, vůle a tužeb, **povídají lidem**, co chtějí sdělit nám, nejdokonalejším tvorům na Zemi. Moudrý člověk i kámen, o něhož při spěchu zakopne, pochválí a přirozeně, ne moc usilovně a křečovitě, zkoumá, co mu srážka s ním chtěla povědět, před čím ho varovala.

Když užíváte v jakékoliv formě bylinky, **zkuste se** přitom **zamyslet**, jestli Vás jejich řeč, kterou jistým způsobem nabízejí předchozí stránky **o duchovní symbolice bylin**, neobohatí. Možná zkvalitní Vaše dosavadní poznání, zjednoduší řešení náročných problémů a doladí důležitá rozhodnutí, která jsou ve Vašem životě právě na programu dne. **Kdoví, zda se díky ní neuzdravíte rychleji a dlouhodoběji** nežli při pouhém, relativně pasivním pití příjemného čaje („Piji mátu smíchanou s meduňkou“) anebo nápoje, který pro svoji chuť nepatří zrovna k těm vyhledávaným a obecně vychvalovaným („Brrr, ten jablečnick je ale hořký“), avšak který je pro Vás velmi potřebný.

Když budeš trhat pro svoji potřebu nebo také pro druhé na louce **bylinky, trhej** je jemně, rozvážně a **s úctou**. S každou rostlinkou se v duchu potěš, **poděkuj** jí a až teprve potom ji utrhni a vlož do svého košíku. Představ si, že se dotýkáš svého dítěte, partnera, tvora, jehož převelice miluješ.

Neobjímej stromy, když jsi velmi unavený, nevíš, kudy dál, a nenalézáš v sobě ani špetku radosti. Více, a aniž je výrazněji vysílíš, od stromů získáš, jestliže se na ně jenom láskyplně díváš, souzníš-li s nimi, vnímáš-li jejich spokojený růst anebo potíže vyplývající z obtížných podmínek, v nichž ony zakořenily.

Rovněž **z louky si odneseš nejvíce energie, budeš-li vdechovat její příjemnou vůni**, kochat se vůkol rozprostřenou pestrobarevnou krásou, spatříš-li hemžení drobných tvorečků na ní. Dostaneš nesrovnatelně víc, než kdybys „celou“ louku otrhal a odnesl si všechny její rostlinky domů na usušení.

Pochopením zpěvu bylin můžeme dospět ke snížení objemu námi spotřebovaných bylin, což je z duchovního hlediska také jistý přínos. Vážme si všeho, co máme k dispozici. **Velmi moudře užívejme i veškeré dary**, které nám příroda nabízí k léčení nemocí.

K detailnějšímu rozpoznání toho, co nám kytičky, které nejčastěji „koupeme“ ve zprvu vařící vodě, **chtějí sdělit**, k rozšíření krátké charakteristiky jejich účinků na jednání a smýšlení člověka **využijeme spíše duchovní symboliky orgánů**, které tyto bylinky pozitivně ovlivňují. Výsledek naší snahy bude spolehlivější, jasnější a méně komplikovaný, **než kdybychom si bylinky rozložili na prvky**, které obsahují, a poté se ze symboliky těchto prvků snažili zpěvu konkrétních rostlinek důvěrněji, nežli je uvedeno v této knize, porozumět.

Existují odborné publikace, které **látky a prvky obsažené v bylinách** podrobně popisují a rozebírají jejich účinky na lidský organismus. Ačkoli jsou v nich zveřejněné výsledky bádání vědecky anebo několika na sobě víceméně nezávislými okultními způsoby podložené, přesto spíše vnímejme, že daná bylinka působí především na žlučník, slinivku, a vybavme si duchovní symboliku těchto orgánů lidského těla. Všimějme si hlavně, že **léčivá rostlina vylepšuje trávení** (co mně napomáhá láskyplně přijmout?), **je močopudná** (co mně usnadňuje vyloučit, na čem nemám tolik lpět?), **uvolňuje dýchání** (kde, v čem, bez čeho a s čím budu svobodnější, šťastnější a budu se cítit podstatně lépe?) a podobně, než abychom její zpěv luštili pomocí faktů, že obsahuje hořčík, vápník, draslík atd. První cesta, na níž nám významně mohou napomáhat knihy uvedené v „Úvodu“ této publikace anebo titul **„Co nám tělo říká“**, je běžnější a mnohem jednodušší. Ten, kdo po ní jde, snáze dosahuje dobrých výsledků.

Všechno je ve své podstatě energie. **Záření předmětů, lidí, zvířat a pochopitelně rovněž rostlin se prolínají, skládají, vhodně doplňují** anebo, jsou-li hodně protikladná, spíše disharmonizují.

Bylina je vytvořena složením a prolnutím určitých energií a spektrum těchto energií je poměrně hodně příbuzné vyzařování člověka.

Záření lidského těla a barvy jeho aury se odlišují podle toho, v jaké psychické pohodě se v dané chvíli dotyčný člověk nachází, jak dobře se chová k druhým, zda je klidný, rozrušený, vstřícný či nespokojený a poté, s odstupem času nemocný. Část palety, která tomu, kdo si stěžuje na bolest zad, jehož horečka na lůžko upoutala, chybí, mohou právě vhodné **bylinky**, aplikované například v čajích, koupelích, mastech či prostřednictvím obkladů, doplnit. Jejich **užíváním lze organismu dodat významný podíl z jemu se nedostávajících potřebných látek**.

Všechno, co sníte, vykonáte, o čem přemítáte, ovlivňuje, jak jste se mohli přesvědčit ve statích o prvcích a vitamínech, nejenom tělo, ale má mnohem hlubší dopady. Ač se to při zevrubném pohledu zdá zcela nemožné, přesto také **Vámi užívaný soubor léčivých rostlin spoluutváří a významně ovlivňuje Vaši řeč, skutky a myšlenky**. Zkuste se proto ještě na několika dalších stránkách zamyslet nad tím, co Vám možná právě teď chtějí říci Vaše zdravotní neduhy a bylinky, které Vám byly někým jiným vřele doporučeny anebo které jste použili z Vašich na jaře a v létě nasbíraných zásob. **Byla to opravdu pouze náhoda, že Vaše ruka spontánně, skoro mimoděk a přitom zcela jednoznačně, uchopila sáčky například s kontryhelem a třezalkou?**

BYLINY OVLIVŇUJÍCÍ ČINNOST SRDCE, KREVŇÍ TLAK, UPRAVUJÍCÍ SRÁŽLIVOST I TVORBU KRVE A ARTERIOSKLERÓZU

Jestliže je Ti doporučena **bylina**, o níž herbáře praví, že **zlepšuje činnost srdíčka**, nepamenej, že současně s klasickou léčbou, pitím bylinkového čaje, ruku v ruce s dalšími, zejména tělesné aktivity se týkajícími doporučeními, je vhodné zmírnit také přísnost, snahu po dokonalosti, která Tě životem provází. **Nešveš se, neplníš jeden úkol za druhým**, nenaplnuješ jenom prosby druhých **a sám na sebe již nemáš čas**? Je Tvému srdíčku, Tvé dušičce opravdu dobře, když velmi iniciativně děláš, co blízkým na očích vidíš, avšak své zájmy a tužby opomíjíš? Váží si okolí Tvé práce? Dopadají Tvé snahy, Tvá péče na úrodnou půdu, anebo si nezřídka připadáš, že kdybys nic nedělal, vyšlo by to skoro nastejno? **Necítíš určitou marnost své obětavé činnosti? Mění se díky ní druzí skutečně k lepšímu?** Nepřibližuješ se únavě, nezvyšuješ riziko vlastního onemocnění více, nežli se Tví nejbližší přetvářejí k dobru?

Každý velký výdej fyzických i psychických sil srdce, především jeho levá polovina, dosti **nepříjemně pociťí**. Važ si sebe, léčíš-li srdce své.

Nehmotný otisk srdce - srdce duchovní, je centrem dobra, lásky, něhy a schopnosti vcítit se, vnímat pocity jiných u každého člověka. **Srdce** je jako velmi jemný hodinový strojek, který se v pravidelném rytmu otevírá krvi, přicházející od buněk, tkání, orgánů, a vzápětí nové síly a tolik potřebný kyslík do celého lidského organismu spolehlivě pumpuje. **Ještě více a bolestněji**, než když ubližuješ sobě, než když jednáš, jak je uvedeno v předchozích odstavcích, je **můžeš zasáhnout**, například těžkou ischemií, **chováš-li se přísně, netolerantně a přehnaně náročně zejména k druhým. Preciznost, strohost** („Když to dělám a udělám já, tak to můžete a budete dělat i Vy, pořádek musí být“), **touha vyniknout** („Nenaříkej, že už nemůžeš, taky toho mám už dost. Ale stůj co stůj to doděláme. Uvidíš, jak pak druzí budou užasle koukat“), **nelítostné srovnávání** nutící druhého, aby dosáhl stejných výsledků jako kdysi Ty („Já měl na vysvědčení v osmé třídě pouze dvě dvojky, takže doufám, že v druhém pololetí tady ty tři trojky zmizí a z těch pěti dvojek budou

samé jedničky“), **ničí srdce**. Nepozmění-li se toto nesprávné jednání dotyčného během léčení, potom neexistuje ani v rostlinné říši lék, který by mu trvalejší zdraví, rušící nutnost užívání medikamentů, přinesl. Vždyť **upravit činnost srdce předpokládá upravit poměr lásky dávané sobě a druhým**, vyloučit sobeckou sebelásku a zbytečné mrhání vlastními silami.

Ztvrdli jsme. Podívej se na motýla, jak na louce radostně létá z květu na květ. Nikdo ho nenutí: „Tam nesmíš, to musíš“, nikdo mu nepřikazuje. **Každý člověk v hloubi své duše touží být svobodný a neomezovaný** jako ten motýl. Nemá být lenivý, nemá být skoupý. To rozhodně není nejlepší využití svobody a darů, kterými je během své existence obdařen. Kdo jako louka dává radost všem, kdo se rád rozdělí a z toho, že někdy stojí v dlouhé řadě, a přitom se na něho nakonec nedostane, si pranic nedělá, ten má srdce zdravé, vrchovatě naplněné láskou a porozuměním. Váží si sebe a také ostatním dokáže vhodně a účinně pomoci naplnit jejich tužby. **Máš-li srdce na pravém místě, většina nemocí se Ti velkým obloukem vyhne.**

Vyazuje-li **bylinka**, kterou piješ, **účinky arteriosklerotické**, spolupodílí-li se na úklidu ve Tvých tepnách, žilách, v celém krevním řečišti, potom ve svém bytí hledej situace a názory, vztahy, jimiž si ucpáváš radost, která má v Tvém organismu plynule, bez větších překážek proudit. **Čím si zbytečně kazíš pěkný průběh svého života?** Fontána štěstí Ti nezpívá, vysoký cholesterol a jeho pláty usazené v cévách Ti ubírají optimismus a trochu nahánějí strach. K lékařské pomoci přidej špetku pochopení vlastních vin. Kde si stojíš na hadici, již běžně proudí pohoda a úsměvy do Tvých dnů? **Komu zatvrzele říkáš ne, nepotřebuji Tě? Čeho se bojíš?** Nezávisí štěstí Tvé až přespříliš na mnohém, co sám nemůžeš ovlivnit?

Říkáš, že budeš spokojený, teprve až život obou Tvých dětí, tří vnoučat, manžela, manželky, kamarádky, kamaráda bude bez mráčku, až se Tvůj oblíbený fotbalový, hokejový klub bude vyhřívat na špici tabulky, až se zklidní trvale rozjitřená politická situace a rapidně sníží ceny. **Říkáš, že budeš šťastný, až všechno kolem Tebe bude přesně podle Tvých představ.** Nedočkáš se toho. Vždy, třebaže by ses Ty sám choval zcela ideálně, něco někomu nevyjde,

zasukuje se a přinese starosti i Tobě. Proto je moudré radovat se z toho, co máš právě teď, **nezáviset přehnaně na tom, jak se momentálně daří Tvým nejbližším** (přesto jim, seč můžeš, pomáhej a máš pomáhat).

Neměj bys příliš lpět na ničem, na nikom. **To se ovšem netýká Tvého partnera, neboť jeho sis za Boha v tomto životě vyvolil(a)**. On je Tvůj nejlepší průvodce životem. Všimli jste si, že v předešlých větách je partner uveden až za dětmi a vnoučaty. Koho z Vás to pobouřilo, tomu děkuji, poněvadž již ví, jak má skládat životní hodnoty, co je prioritní. Kdo partnera svého na první místo staví, ten jde po správné cestě ke štěstí i k zlepšení arteriosklerózy. Objevte cenu **a přínos harmonického soužití muže a jeho ženy**.

Jestliže má zdánlivě nepodstatná, někdy dokonce polocizopasná **bylina upravit Tvůj** podstatný, důležitý a mnohdy nedobrymi pocity Tě sužující **krevní tlak, potom si souběžně s klasickou léčbou a aplikací bylin** uvědom a často **připomínej, že máš žít rád, a přitom nemáš radost druhým lidem brát**. Rovněž nemáš nikoho vehementně, proti jeho svobodné vůli přesvědčovat, aby naplnil Tvá doporučení a žil tak, jak to Ty pokládáš za správné. Není to problém splnit, když se vše daří, naplňuje se očekávaný výsledek a vidíš-li v cíli připravený vavřínový věnec, jímž budeš v příštích letech odměněn. Napřesrok dostuduje střední školu Tvá dcera, velké úspěchy v zaměstnání sklízí Tvůj syn a taktéž Tvůj organizační návrh se v kolektivu náramně osvědčil a byl s povděkem přijat. **Tvůj partner Tě miluje**, žijete spolu stále jako dvě šťastné hrdličky. Co víc si ještě můžeš přát?

Ale co **když přijdou starosti? Dokážeš se těšit ze života**, být k druhým neustále příjemný, když se zčistajasna dozvíš, že se rozvádí Tvůj syn, když Tvoje manželka současně náhle ztratí práci a nebude moci najít nové místo, jestliže Ti neočekávaně zemře bratr, Tvůj nejlepší kamarád, kamarádka onemocní rakovinou a navíc Ti neznámý pachatel značně poškodí lak nového automobilu, na který jsi dlouhé roky šetřil? Co teď, co s tím? Co budeš dělat, **jak se budeš chovat?**

Budeš za uchování manželství svého syna bojovat, přemlouvat ho i jeho paní či dokonce, když druhý Tvé dobře míněné snahy

nebude akceptovat, jemu vyhrožovat? Aby Tvá choť opět pracovala, obtelefonuješ několikrát všechny své známé, budeš jim slibovat, podlézat, zavážeš se jim? Náhlou smrt bratra nezměníš, ale pro přítele skoro život položíš, byť on sám se bude chovat, jako by o nic vážného nešlo. **Při jednání** na úřadech a v pojišťovně **se určitě ani jednou nerozčílíš. Jsi povznesen** nad to, co činí politici, píšící noviny, anebo častěji ve svých myšlenkách Tobě nesympatické veřejné činitele jednoduše odstraníš? A paní učitelku, která dala Tvé dceři, Tvému miláčkovi, určitě nezaslouženě z matematiky trojku, tu dozajista nikde nepomluvíš.

„Se vším, co mne omezuje, svedu souboj. Vše, co mně kříží plány, rozdrím, obejdu, přelstím. Všechno mohu změnit k obrazu svému vlastní aktivitou“, tak poměrně běžně, vzpurně, chtějíce pokoj nastolit silou, smýšlíme. Vším, co je na předchozích rádcích uvedeno, **zvýšujeme** zároveň **svůj krevní tlak**.

Prosím Tě: „**Nebojuj**.“ Prosím Tě: „**Miluj**.“ Dočkej času jako husa klasu, přijímej i překážky, buď trpělivý, pokorný a sebekritický. Druzí se snaží **žít** stejně **poctivě** jako Ty. Poctivě - nepoctivě. Stejně jako Ty. Podívej se i na život svůj, na to, co děláš a říkáš, stejně kriticky jako na druhé. **Šetři své síly, byť dobro jiným Tvá nezměrná aktivita přináší. Potom nebudeš mít starosti s vysokým krevním tlakem či jeho krátkodobé zvýšení** v období jistých mezilidských bouří poměrně **snadno vhodnými bylinami upraviš**.

Kdo má tendenci při výše uvedených a podobných potížích, při nedorozuměních s dětmi, s rodiči, při problémech s dědictvím, se sousedem, spolupracovníkem nebo se šéfem **přejít do pasivity**, jednat v opačné extrémní poloze, ten ať se nebojí komplikací, přicházejících zkoušek sebejistoty, vyjadřování a správnosti jeho okamžitých reakcí. Nechť tento **člověk, inklinující k nižším hodnotám krevního tlaku**, své dobré myšlenky pozvolna a současně neustále prosazuje. **Život je hezký**, přestože citlivější osoby častokrát palčivě zabolí a díky sebeupřednostňujícím činům druhých mnohdy zklame. Nemáme pádlovat proti proudu, ale rovněž není rozumné pádla ze své loďky vyhodit. Nemáme druhé řezat, nekompromisně prosazovat svou, avšak co před námi k vyřešení stojí, to je rozhodně vhodné řešit včas. **Sundejte si černé, nasadte růžové**

brýle, přidejte špetku optimismu, vitaminy skupiny B, nějaký chutný a přitom **účinný bylinný čaj**, a všechno dobře dopadne. A i ten Váš obvykle nízký krevní tlak se jakoby zázrakem upraví. **Žijte.**

Poruchy krve tvorby trápí občas anebo dlouhodoběji poměrně velkou část lidské populace. „**Chce se Ti žít?** Chce se Ti vytvářet a zpívat v tomto hemžení, kvapu, uprostřed úporných snah být první, zvítězit, prosperovat?“ Je-li Tvá nevyřčená odpověď záporná a po delší dobu neměnná, potom se počet Tvých červených krvinek postupně snižuje. Když už člověk opravdu nemůže, pomohou mu **únavu**, na jejímž počátku bývá slabost, skepse ducha, na chvíli **překonat** síly získané kvalitní stravou a **pitím** nálevů či odvarů z **krve tvorbu povzbuzujících bylin**. Jenomže jejich pomoc je spíše krátkodobá. Co dlouho užíváme, na to si náš organismus začas zvykne. **S bylinami překleneme nejtěžší období**, dostaneme se z nejhoršího. A pak? „Krásné je žít“, to si vytrvale opakuj a uč se vidět půvab i prospěšnost každé události.

Diagnostikoval-li Ti lékař **leukémii**, potom jsi v uplynulých letech příliš nespátřoval svět v pastelových barvách. Vnímal jsi převážně šedé, černé odstíny, někdy také bílou barvu a většinou dělal, co chtěli druzí. **Potíral jsi svoji osobnost**, v duši trpěl, rozumem veden jsi šel tam, kam srdce nechtělo. Vždy můžeš začít znova, vždy si můžeš zazpívat a nyní obzvláště se nesmíš bát. **Změň svoji podstatu**, žij nově, chovej se jinak, řádově lépe, sebevědoměji, pečlivěji než dřív, **a neexistuje nemoc, z níž by ses nevyléčil** (samozřejmě pokud začneš se změnou a vhodnou léčbou včas), **neexistuje bylina, která by Tvůj svízelný zdravotní stav alespoň maličko nevylepšila**.

Jednou máme mnoho starostí, málo času a nemůžeme využít příležitostí, které se nám nabízejí, i prostředků, jež jsme si v potu tváře vydělali. Jindy je prostoru a času v našem životě dostatek, avšak financí se nám tehdy obvykle naopak nedostává. **Hledání harmonie - věčné to dilema**. Starosti světa kontra touhy ducha - jednou ta, druhdy druhá strana vítězí.

Když v současnosti **trpíš malou srážlivostí krve**, kdoví, co jsi dříve činil, jak jsi jednal, čeho jsi byl účasten, že Tě dnes tato nepříjemná nemoc potkala. **Minulost nezměníš**. O to uvážlivěji přistupuj k současnosti. Buď pozorný k tomu, co a jak děláš. **Vnímej lépe dopady**

svých skutků na život ostatních lidí. **Bylinka Ti k tomu dopomáhá, a jestliže se stav Tvé nemoci nelepší, ona za to nemůže**. Lepší, **laskavější, ohleduplnější buď**. **Nedávej si nižší cíl**.

V mysl své **potěš se rostlinkou, kterou** o vyzdravení, **o zlepšení fungování svého srdíčka prosíš**. Kolik jemnosti do prosby a všemu vůkol dáš, tolik zdraví, lásky, spokojenosti obdržíš. Svým jednáním **vytvářej od nynějška zářný vzor pro své okolí**.

neznámé? Jestliže ne, považujte, zda by nestálo za pokus navrátit se na původní, „domovskou“ cestu hledání svého zdraví. Na Vaší další pouti **přeji Vám** pokoj a **pěkné chvíle strávené v přírodě, při poznávání krás naší vlasti a v ní rostoucích bylinek.**

PRAKTICKÉ VYUŽITÍ POZNATKŮ

V dnešní uspěchané době vystávají zdravotní problémy jako houby po vydatném dešti. **Chybujeme** a důsledky svých skutků si následně neseme životem. Naše překotné úvahy zeslabují odolnost orgánů a částí těla. Asi nikdo nebude odporovat tvrzení, že psychika má velký vliv na náš zdravotní stav. Nepříliš vhodná strava, četné přeceňování a nezřídka zbytečné přepínání vlastních sil také zatěžují organismus. Souhrnem **a neradostným výsledkem** předchozího **je onemocnění. Aby** jeho léčení **bylo** účinné a po jistém čase dosažené **zdraví trvalé, musí člověk** mnohdy **najít či alespoň mírně poodhalit příčinu nemoci ve svém jednání,** zbavit se určitých zlovyků, pozvolna se měnit k lepšímu a neustále charakterově zrát. Jinak se onemocnění poměrně brzy navrátí anebo se objeví jiná nemoc, jejíž podstata je obdobná.

Asi každému je pochopitelná existence bolesti, kterou nám přináší život svými zdánlivě nenadálými událostmi či připravují druzí lidé svými ne zcela správnými činy. Ale tomu, že také **myšlenka člověku pomáhá nebo jej poskvřňuje,** dosti velká část populace nevěří a ani tomu nevěnuje valnou pozornost.

Pomni, že myšlenka je květina, kterou dáváš, ale i bláto, kterým mnohé ničíš. **Podáš-li květinu** tomu, kdo přichází, rozzáříš nejenom jeho duši, ale i tu svou. Květina voní a zdobí příbytek obdarovaného. A on za Tvé dobrodiní posílá Ti zpět neviditelnou květinu vzpomínky, v níž je láska, pohlazení i přání dobrého. **Hodíš-li blátem** po tom, kdo Ti jde v ústrety, ničíš jeho šat, kazíš mu plány, vyháníš spokojený úsměv z jeho tváře. Avšak zároveň znečišťuješ ruce své. Obdobně každá myšlenka naplněná zlobou, pomluvou či falší vstupuje nepříznivě do života toho, komu je určena, a komplikuje jej. Současně tato myšlenka zůstává, ulpívá a do bažin lidské nevědomosti, pýchy a z toho plynoucího strádání strhává rovněž svého tvůrce.

Proto Vás prosím, **střežte se zla, střežte se pomluv, střežte se sebelásky a vyvýšení vlastní osoby nad úroveň druhých.** Milujte všechny nejenom pro jejich dobrotu, šikovnost a obětavost, ale i s jejich nedostatky, zveličovanými nároky a trochu sobeckými přáními či skutky. Milujte tak, jako Vás miluje Bůh, jako Vás denno-

denně hýčká, hladí, ale i se srdcem naplněným bolestí spravedlivě, doufá v obrát k lepšímu, kárá a klade náročnější zkoušky do Vaší cesty životem.

Způsoby nasměrování člověka k duchovní změně, k prospěšnějšímu jednání, myšlení a vnímání světa **jsou velmi rozmanité**. Každý z nás je během své pozemské pouti zdokonalován individuálním, zcela osobitým učivem. Avšak přesto lze velmi zjednodušeně **rozdělit populaci** a její smýšlení v oblasti péče o vlastní zdraví **do tří hlavních skupin**.

Tu **nejočetnější vytvářejí lidé, kteří nepřipustí existenci něčeho, co nevidí, neslyší**, co si nemohou ohmatat a změřit. Jenomže taktéž tito „nevěřící“ vystupují ve svém životě jistým způsobem vůči druhým, přijímají určitou potravu a více či méně nevhodně hospodaří se svými silami. Rovněž oni ve svém konání chybují, hřeší - nenaplní ideální jednání, vytvářejí si nové budoucí osudové mantinely a bývají nemocní. Tak jako u všech tvorů je i u nich nemoc souhrnem stravovacích nedostatků, přešlapů ve výdeji fyzických sil, lpění a nesmíření se s průběhem dění kolem nich. **Při léčbě je** pro tyto osoby jednoznačnou **doménou lékař**. Jejich pozitivní duchovní změna obvykle spočívá v omezení běžně prožívaných a naskýtajících se radostí a v obecně prospěšném zmiřování tempa vykonávané práce, úkolů a povinností.

Obstojně dodržovaná a nejenom lékaři často doporučovaná **dieta** je jedním z prostředků, které prověřují míru sebezapření člověka, schopnost potlačení a zkrocení jeho ega. Ukazuje, nakolik dotyčný dokáže žít v omezení. Dieta učí člověka nemít mnohé z toho, co by chtěl, učí jej čekat a pečlivě vážit vše, co učiní. Navíc **pročišťuje jeho tělo**, snižuje nejenom množství tuků v krvi, ale i nadbytečné tukové zásoby organismu a tím osvěžuje, **zlehčuje myšlení dotyčného**.

Každý člověk v nouzi, ve chvíli, kdy nese svůj těžký kříž s trápením, **je otevřenější k druhým**. Lépe vnímá a přijímá od nich dobré rady skryté i v běžném hovoru. Během léčení, v období řešení potíží, se stává vstřícnějším, družnějším, lidštějším **a zvyšuje se jeho schopnost naslouchat**. Následně závisí jenom na něm, a nezáleží tolik na tom, zda v něco věří či nikoli, na jak dlouho si zklidněnou,

mírumilovnou a důvěry plnou mysl dokáže uchovat, na kolik dní a týdnů v něm pokoj, tichá radost a spokojenost setrvají.

Případná alternativní léčba této nejrozsáhlejší skupiny lidí je vhodná a **dlouhodoběji úspěšná převážně tehdy**, dokáže-li je mnoha procedurami a doporučeními zaměstnat natolik, že se oni sami, zcela dobrovolně vzdají části svých obvyklých zájmů a světských starostí. Léčba bioenergií nebo krásnou „chalupářskou“ homeopatií má na tyto osoby spíše krátkodobý účinek. Obrozuje jejich tělo i ducha většinou velmi pomíjivě. Pozitivní vliv v těchto terapiích je vbrzku překonán konzumními myšlenkami.

Druhou skupinu tvoří lidé, kteří uznávají, že kolem nich nějaká energie, určité tajemno, **je** a že svoji energii také vyzařují do okolí (vždyť když vlezou pod peřinu, vytvoří pod ní za chvíli příjemné teplo). **Navštěvují lékaře i léčitele** a k těm druhým vzhlížejí mnohdy až nekriticky. Jsou schopni dodržovat jejich rady, věří kyvadlu, kartám, občas nakouknou i za oponu tajemna a pídí se po tom, co hýbe virguli, kdo vede jejich ruku při snímání karet. Přes určité **pozitivní nakročení** však tito lidé většinou ještě nespátřují základy svých onemocnění především ve svém jednání, v pohnutkách mysli a v kvalitě hlavou letících úvah. Při lámání chleba obvykle sklouznou k „bezpečnějším, prověřenějším“ a méně náročnějším prostředkům, nežli je duchovní očista vlastního života, a více věří lékům, čajům, mastem anebo tinkturám.

A nakonec **nejmenší skupinka lidí chápe svůj život jako věrný odraz svého jednání, a snaží se** proto zejména příkladným chováním **ovlivnit svůj zdravotní stav**. Je samozřejmé, že také tito lidé využívají při léčení hmotné prostředky, berou medikamenty a pijí thé z bylin, neboť ví, že tak jako duch ovládá, léčí a ochraňuje tělo, tak se zpětně zlepšení tělesného stavu, dostatek živin a ostatních organismu prospěšných látek projeví povzbuzenou psychikou, vyšší vitalitou a lepší připraveností k těžším životním úkolům, k nimž například výraznější pozitivní změna vlastního jednání a vyjadřování rozhodně patří.

Člověk má vhodně využít veškerých dobrých a nesobeckých možností, které mu příroda a její poznání dosažené lidmi nabízí. Zároveň má být pamětlivý vnitřní pokory, že nejen vše jemu, ale i on jiným má být přínosem, potěchou, služebníkem.

POZNÁMKA K LIDSKÉMU HLEDÁNÍ

Mladý muž poznává na prahu dospělosti vícero dívek. Přátelí se s nimi, veselí i líbá je. Posléze si jednu z nich vybere a spojí s ní svůj osud. S vyvolenou partnerkou jde potom věrně životem přes všechny svízele a neúspěchy. Obdobně **člověk hledající** podstatu, **smysl** a úkol **svého bytí se nejprve zvědavě rozhlíží** po pláni duchovní, jíž je celý svět. Poznává různé směry nabízející cestu k blaženosti a sebeuvědomění, vyzkouší rozličné způsoby léčby a pestré okultní praktiky. Získávané informace vyhodnocuje a pozvolna vstřebává. Krok za krokem **navazuje na nit své předlouhé minulosti**.

Prakticky všichni hledající se zpočátku rozběhnou do šířky. Jejich snahou je navštívit co největší počet přednášek, seminářů, přečíst hodně tématicky velmi rozmanitých knih. **Později však ti, kteří chtějí skutečně poznat**, zůstávají stát na pečlivě zvoleném místě. Jsou pevně zakotveni v jistém učení, využívají pouze určité ozdravné a meditační metody. Podobní jsou sadaři, který po prvotních poznatcích, po období pěstování a šlechtění všeho, o čem se jako o dobrém dověděl, dospěl k specializaci na jeden (dva) druhy ovocných stromů.

Pokročilejší hledající již nehltají povrchní zážitky, nesledují všechny módní duchovní a léčitelské trendy. Počínají tvořit sami. **Jdou ke kořenům, trpělivě** kopou studnu k živé vodě, přestože vůbec nevědí, jak bude muset být hluboká. Odhazují kubíky těžké zeminy, **oprošňují se od přehnané závislosti na hmotě** a jejích výtvorech. Více vědomě a oddání vnitřnímu vedení optimálně zvládají stále náročnější zkoušky. A přitom vědí, že asi neobjeví pramen, ale že spíše narazí jenom na pár kapek Ducha oživující vody, že se možná až na sklonku svého života o malý kousek přiblíží Poznání a dočkají skutečně hlubokých prožitků souznění s podstatou všeho.

Každý máme jinou minulost a odlišné předpoklady pro budoucnost. **Nejde tolik o to, abychom detailně poznali vnější svět, spíše se máme naučit otevírat, co nosíme uvnitř**, a naplňovat obsah slov tolerance, odpuštění, pokora a láska.

Když **světlo srdce svítí člověku na cestu** bludištěm hmoty, tehdy vždy spatřuje **správnou cestu dál**. Kdo ustrne ve způsobu, metodě,

v myšlenkách určitého duchovního směru anebo u ještě ne příliš dokonalého učitele, **kdo pozapomene na teplo lásky**, u toho slabší světlo jeho poznání, navíc utlumované běžnými starostmi, neozáří dostatečně okolí a on **schází ze své ideální dráhy**.

Naše přešlapy a s nimi související duševní a tělesná strádání jsou příležitostí připomenout si, že **uprostřed hrudi máme lampičku**. Navenek obyčejnou, vždyť ji vlastní každý, ale s kouzelnou účinností, neboť **je schopna ozářit celý svět**. Prozatím neumíme plně využívat lampičku duchovního srdce, jímž dáváme i dostáváme. Neumíme spontánně a přitom moudře svítit, milovat a sloužit. Ale snažíme se, a to je dobře.

„Prosím Vás o lásku, děti mé“, dí každodenně ten, který nám pomáhá v bouřích naleznout bezpečí. **Probouzejme lásku, ponořujme se do ticha, do hloubky a dobroty svého srdce**. Vcítujme se do druhých, vždyť kus nás samotných každý kolemjdoucí v sobě nosí. Poznejme důvěrně, pravdivě sebe, a nalezneme cestu ke štěstí svému i svých blízkých.

OBSAH

Úvodem	3
Až	5
Prvky a jejich symbolika	6
Chybí-li Ti (přebývá-li Ti) prvek	7
Hořčík	9
Vápník	16
Sůl (sodík)	21
Zinek	25
Draslík	31
Železo	36
Křemík	40
Selen	42
Jód	45
Olovo	49
Kadmium	52
Arzen	54
Měď	55
Vanad	57
Fosfor	59
Molybden	60
Chrom	62
Mangan	64
Lithium	66
Vitaminsy a jejich symbolika	68
Chybí-li Ti vitamin	69
Vitamin C - kyselina askorbová	71
Vitamin A - retinol	77
Vitamin B ₁ - thiamin	83
Vitamin B ₂ - riboflavin	87
Vitamin B ₃ - niacin	90
Vitamin B ₅ - kyselina pantotenová	92
Vitamin B ₆ - pyridoxin	94
Vitamin B ₁₂ - kobalamin	98
Vitamin H - biotin	100
Kyselina listová	104
PABA - kyselina paraaminobenzoová	107

Vitamin D - kalciferol	108
Inositol	111
Cholin	113
Vitamin E - tokoferol	116
Vitamin K - menadion	121
Vitamin P - bioflavonoidy	123
Byliny a jejich symbolika	126
Zpěv bylin	133
Byliny příznivě ovlivňující činnost srdce, krevní tlak, upravující srážlivost i tvorbu krve a arteriosklerózu	138
Byliny působící na dýchací ústrojí, při horečce, mírnící kašel a usnadňující odkašlávání	144
Byliny zlepšující činnost žaludku, střev, regulující plynatost, stolici a bakteriální flóru střev	149
Byliny ovlivňující játra, tvorbu žluči a omezující nadměrné pocení	156
Byliny močopudné, napomáhající funkci ledvin a dezinfikující močové cesty	161
Byliny léčící ženské choroby, pohlavní orgány a zvyšující tvorbu mateřského mléka	165
Byliny zlepšující zrak, sluch, chuť, čich, stav pokožky a urychlující hojení ran	171
Byliny harmonizující činnost hormonálních žláz a látkovou výměnu	179
Byliny posilující nervový systém a zlepšující náladu	183
Byliny s protikancerózními účinky a zvyšující obranyschopnost organismu	185
Byliny obsahující některé jedovaté látky	187
Byliny cizokrajné a poměrně obtížně zjistitelné	189
Praktické využití poznatků	193
Poznámka k lidskému hledání	208
Zamyšlení nad léčbou	210
Úvahy o naší stravě	213
Hledajícím a těm, kdo léčí	215
Doslov	217
Poděkování	219
Potravinys s vysokým obsahem prvků a vitamínů	220

Miroslav Hrabica

Prvky, vitaminy a byliny trochu jinak

Obálka: Anežka Šťastná

Grafické zpracování a litografie: Tigris, spol. s r. o., Zlín

Tisk: BOMA PRINT, spol. s r. o., Tiskárna Kyjov

Vydal:

Ing. Miroslav Hrabica, SNP 1175, 765 02 Otrokovice

Objednávky a distribuce:

Ing. Miroslav Hrabica, Okružní 4731, 760 05 Zlín, tel. 577 144 734

Vydání první, dotisk

ISBN 80-902322-2-1