

# **PRVKY, VITAMINY A BYLINY TROCHU JINAK**

**Miroslav Hrabica**

Motto:

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

Hledejte vyšší poznání, prostě o vhléd do života,  
ale přitom nezapomínejte na dřívější poznatky, neboť i ony  
Vám budou oporou při zkouškách víry a síly Vašeho ducha.

# PRVKY A JEJICH SYMBOLIKA

(jsou stopami našich základů v neživé hmotě)

<b>hořčík</b>	- klid a mír v těle
<b>vápník</b>	- čistota člověka a touha po ní
<b>sůl (sodík)</b>	- utříbení zážitků v životě a jejich vstřebání
<b>zinek</b>	- (duchovní) ochrana člověka
<b>draslík</b>	- únava těla zbytečnou námahou, vyladuje nerovnováhu
<b>železo</b>	- připravenost zvládnout vše, co na člověka čeká
<b>křemík</b>	- čisté vyzařování člověka, svítící radost
<b>selen</b>	- sladkost dávaná srdci
<b>jód</b>	- nároky člověka
<b>olovo</b>	- rány zasévané našimi činy
<b>kadmium</b>	- zloba a nenávisť v myšlenkách
<b>arzen</b>	- přibližování se smrti, zabíjení života
<b>měď</b>	- štít proti zlu
<b>vanad</b>	- štěstí zradou získané
<b>fosfor</b>	- vyrovnání se s hmotou
<b>molybden</b>	- moudré využívání síly
<b>chrom</b>	- smíření člověka s těžkostmi
<b>mangan</b>	- schopnost vidění krás života
<b>lithium</b>	- nadhled nad světem

# CHYBÍ-LI TI (PŘEBÝVÁ-LI TI) PRVEK

- hořčík** - ztiš se, zbrzdi tok úvah a zjemni své jednání
- vápník** - životem jdi s vírou v dobro v lidech
- sůl (sodík)** - méně bývá mnohdy více, hlouběji přemýšlej o poselství událostí, které Tě potkaly
- zinek** - neřeš, co Ti vyřešit nepřísluší, tlum svou zvědavost i touhu měnit svět a život jiných k obrazu svému
- draslík** - oprosti se od svazujících přání i nedůležitých představ a z duše zvolej: „Život je krásný“
- železo** - věř v sílu moudré rady, úsměvu, ochoty k dohodě; opravdové přátele a štěstí násilím nikdy nezískáš
- křemík** - neboj se ukázat v Tobě skrytou krásu a rozsviť úsměv na své tváři
- selen** - nepochybuj a čiň, co máš, byť to někdy bolí; výsledek Tě o to více potěší
- jód** - nepředběhneš čas, uč se trpělivosti a skromnosti, poděkuj za vše, co máš
- (olovo)** - vítěz někdy prohrává, pozorně vnímej mínění druhých
- (kadmium)** - laskavost vlož do svého myšlení; spravedlnost života nikdy neošálíš, nesud druhé
- (arzen)** - smír uzavři se všemi, které jsi pokořil, omluv se
- měď** - všechny životní situace přijímej s láskou a víc lidem důvěřuj
- vanad** - není moudré kvůli chvilce radosti odvrhnout dobro, zranit své svědomí, obelhat sebe i druhé
- fosfor** - vše je něčím někomu prospěšné, hojnost i nedostatek Tě učí; přehnaným úsilím rozbíjíš problém, ale i sebe
- molybden** - hlad, neboť vrací se jen to, co činíš (činil jsi) Ty sám
- chrom** - nenič se truchlivými představami, spíše odhal, kde je skryta láska, dávaná do Tvého života
- mangan** - optimismem si stavíš duhový most přes překážky, skutečnost je jednodušší nežli Tvé představy
- lithium** - vírou v život věčný pozvedni svou duši z prachu starostí, buď současně svobodný i věrně milující

# HOŘČÍK

**symbolizuje: klid a mír v těle**

**chybí-li Ti: ztiš se, zbrzdí tok úvah a zemni své jednání**

Plavba na lodi je na klidném moři zážitkem. Když se moře bouří a vlny zdvíhají, voláme o pomoc. Podobně volá i naše tělo, prosí o trochu klidu, prostoru k odpočinku a regeneraci. Naučme se chápat, že vše, co dělá skutečně dobře naší osobnosti, je příjemné taktéž pro náš organismus. Pochopme, že **tělo je nezbytný pomocník** pro uskutečnění přání a tužeb našeho nitra. Následně svým tělesným možnostem přizpůsobujeme požadavky naší mysli.

Aby život vzklíčil, rozvíjel se a obnovoval, je potřeba lásky, míru a pohody v těle, uvolněnosti orgánů, tkání a buněk. Klid má nesmírnou cenu. Proto také působení hořčíku v lidském organismu je široké a nezastupitelné. **Hořčík je výrazem vyrovnanosti člověka a jeho spokojenosti se vším, co k němu přichází**, co jej hladí, či naopak těžkostmi zušlechťuje. Je vzpomínkou na prazáklad a jeho dostatek naznačuje, že dotyčný pochopil lidskou roli ve Stvoření.

**Hořčík** můžeš dodávat sobě, příteli svému nebo prosebníku v nouzi, nejlépe **v kvalitní potravě**. I hořčík **v tabletách** nebo v jiných přípravcích lze užívat s důvěrou za podmínky, že je dávkován v rozumné míře a po omezený čas (když je tělo skutečně velmi slabé). Ale **hořčík nejčistší**, energii vyzařování prvku, jeho duchovní základ a nejpodstatnější dimenzi dáš sobě i druhým smýšlením a jednáním, v nichž jsou pevně zakotveny **úcta, tolerance a láska**.

Životní cesta člověka je završena, když se jeho mysl rozplyne v tichu dobrotivého duchovního srdce. **Skutečný člověk má srdce vrchovatě naplněné láskou**. Lásku, klid a pokoru svým konáním neustále rozdává a vlastním příkladem tyto ušlechtilé vlastnosti pozvolna a nenásilně přenáší do úvah i chování svých bližních. **Přemýšlejme, jestli svým vystupováním a nemístnou přísností nevnášíme neklid a bolest do srdcí jiných osob**. Přemýšlejme, **zdali nejsme přehnaně ctižádostiví, tvrdí a bezohlední vůči sobě**, zda vysokými nároky nezabíjíme svého svobodného, v okamžicích štěstí jiskřivého a do jasných barev oděného ducha. **Ve správných odpovědích** na předešlé otázky **je skryta nejlepší prevence proti infarktu a onemocnění srdce**. Vhodná strava tento základní předpoklad spolehlivě fungujícího jemného strojků života ještě umocní.

Někdy bývá člověk „přinucený“ k jednání, o němž ví (či tuší), že není správné. Když vykoná sice nařizené, ale poněkud nelogické pokyny nebo

čin, do něhož jej jiné osoby v podstatě vnutí (například jeho malé, stále žadonící děti či již velcí, dospělí potomci, kteří prosazují svá přání důrazně až bezohledně), **srdce** tento nesoulad a **souboj odlišných představ cití a dává znát svou nepravdivou činností**. Získaný chvilkový klid je u člověka záhy nahrazen vnitřními výčitkami, že pod nátlakem nezareagoval dobře, a odůvodněnými obavami z příštích požadavků. Záchrana druhých, kteří dále celkem pohodlně krácejí krajinou pochybného štěstí, často ničí šlechetného zachránce (dárce). Jeho rozladěný (původně pravidelný) srdeční rytmus je nezbytné regulovat podáváním klidu - hořčičku (ve zkvalitněné stravě, ale běžněji v „pohodlných“ pilulkách) a zároveň vápníku, s nímž jeho vstřebávání úzce souvisí a který pomáhá očistit mysl od bolestných vzpomínek. Případný **léčebný pobyt**, jenž přece jen bývá **zbavený části obvyklé psychické zátěže**, a odpočinek na lůžku pomáhá při srdeční arytmii tím více, čím více dovolíme odplynout myšlenkám, které nás trápí, a zároveň přilneme-li k radostnějším stránkám svého bytí. **Zdravý pohyb, vnitřní klid, optimismus a úsměv jsou Tvé nejúčinnější léky**, naopak stresem a odsuzováním druhých se zbytečně ubíjíš.

V dobách, kdy se lidově řečeno „láme chléb“ a máme při náročných životních zkouškách učinit zásadní rozhodnutí, míváme pramálo jistoty a klidu. **Stresujeme se a hořčík v našem těle mizí jako voda na poušti**. Zbytečně ztrácíme nejen tento cenný prvek. Plná hořčičku je láska, hořčík najdeme i ve zření a uvědomování si krás života. Jeho zdrojů je mnoho, avšak přesto se většině populace tento minerál trvaleji nedostává. **Ani velká nabídka léčivých preparátů s hořčíkem v lékárnách a u dalších prodejců neodstranila jeho obecný deficit**. Kdybychom pochopili, co nám chce tělo prostřednictvím nedostatku hořčičku (a také jiných prvků a vitaminů) sdělit, bylo by přisvojování a působení zakoupených tablet v organismu mnohem lepší a pravděpodobně i míra nedostatku by se výrazně a rychle změnila (snížila).

Potřeba hořčičku mnohonásobně stoupá při stresech. Hořčík symbolizuje klid a obecnou souhru, splynutí s do jisté míry předurčeným tokem naší existence a je utkán z vědomí dobrých věcí příštích. Naopak **stres je nevíra v příjemný průběh života** a přivolává mnoho porážek. Dlouhodobé stresování a permanentní pesimismus je jako jízda autem z kopce bez brzd. Nejprve (počnou-li naše myšlenky zvolna ovládat neodbytné obavy) jedeme pomalu a nevyužíváme brzdy. **Mírným varovným signálům** spolujezdců („Tak už se s tím netrap,“ „To jsou zbytečné obavy,“ „Nehledej ve všem ihned potíže.“), **kteří přicházejí vždy dříve, než na nás život tvrdě uhodí, nevěnujeme pozornost**. Rychlost vozidla (našeho smutného přemítání) se zvyšuje a my cítíme (bolí nás hlava, v zádech, trnou nám ruce), že je potřeba něco udělat, že je nutno brzdit, událost,

stav naší mysl i zdravotní potíže řešit a pozměnit k lepšímu. Jenomže najednou ti, na které spoléháme, nemají čas, chuť nebo síly (**psychika partnera či partnerky je křehká věc** a bývá stavem naší myslí značně ovlivňována a k němu připodobňována). Brzdy nefungují a my, bez výraznější vnější ochrany, musíme mírnit rychlost (nástup stresu) sami. Kličkujeme na životní cestě od jedné krajnosti ke druhé, hasíme slzami naráz více požárů (pocitů beznaděje).

Když je sjezd z kopce (stresující událost, která nás potkala) dlouhý, dochází k vážným nehodám už prakticky neovladatelného automobilu a k obtížně léčitelným poruchám těla i psychiky bezradného, vyčerpaného a v nic již nevěřícího člověka. Souběžná výrazná **ztráta hořčíku**, prvotně **projevovaná zvýšenou hlasitostí, nesnášenlivostí, nespavostí a tikem očních víček**, je pochopitelná. Prožitá nedorozumění, pocity nebezpečí a nejistoty nikoho neuklidní, spíše naopak neutěšený zdravotní stav či krizi mezilidských vztahů ještě více prohloubí.

**Klidu se musíme učit hlavně sami.** Ve studiu nás podporují osoby, pohybující se v našem okolí. Snad také proto vitamin E, symbolizovaný harmonickým partnerstvím, účinky hořčíku zvyšuje a významně zlepšuje podmínky pro jeho vstřebávání. Univerzální klíč k našemu štěstí totiž nacházejí častokrát lépe ti **druzí**. Je to proto, že **hodnotí naše svízele a nářky z nadhledu** a nejsou v nich denně zabřednutí. **Svími názory** na vyslechnuté stesky **nám velmi zřetelně napovídají**, kde je uložen hledaný klíč. Je jenom na nás **radu**, která je někdy mírně ukryta, uslyšet, přijmout, pochopit a zejména **zrealizovat**, přičemž samozřejmě prvotní **neúspěchy** při jejím naplňování **nás nesmí nikdy odradit**.

**Ideální řešení**, které nám řekne v reakci na náš konkrétní problém nezávisle na sobě pár našich známých (a **kteří obvykle nebývá zrovna jednoduché a příjemné**), **lze adekvátně přizpůsobit našim momentálním možnostem a aktuální situaci**. Stále bychom měli následovat vizi vzácné dobré rady, obdobně jako tři králové hvězdu betlémskou, avšak když cítíme, že právě teď máme být benevolentnější a **chvilku si** od náročného naplňování dobrého předsevzetí **odpočinout**, udělejme to. Vždyť i tři králové určitě obešli jezírko, které se jim postavilo do přímé cesty za nově zrozenou hvězdou, **aniž by přitom ztratili ze zřetele svůj cíl**.

Abychom dokázali naplnit svá dobrá předsevzetí, je vhodné **připomínat si** několikrát **denně**, za čím jdeme, **oč usilujeme**, a musíme být hodně, opravdu hodně vytrvalí. A **ti, kdo věří** i v jiné světy, by měli také **prosit - o vnitřní pokoj i Boží ochranu, o sílu a moudrost Ducha**.

Rychlou možností zklidnění a pomoci na omezenou dobu, jsou **psychofarmaka** (léky tlumící činnost určitých částí přetíženého nervového systému). Pozvolnější, ale déletrvající a **stabilnější zlepšení psychiky**

**umožňují různé přípravy obsahující hořčík.** Tím či oním je mír v naší mysli (ne tolik přirozeně) načas utužen. Vlna naděje se vzedmula, ale za chvíli se ztrácí v hlubinách moře. Při dlouhodobém „práškování“ počnou převažovat stinné stránky nad pozitivní stimulací organismu.

**Velká spotřeba masa a živočišných tuků** vyvolává zvýšenou potřebu hořčíku a **přispívá k impulzivnímu i velmi energickému vystupování a vyjadřování.** Této stravě by se tedy měli přednostně vyhýbat jedinci se sklony k těmto charakterovým vlastnostem. Maso a živočišné tuky člověk získává násilnou smrtí jiných tvorů. Zvířata nám, aniž by zemřela, dávají vejce, mléko a z nich lze podomácku připravit či v mlékárnách vyrobit spoustu dobrot, které uspokojí rozličné chutě (co člověk, to jiná chuťová dispozice a s ní oblíbenost jisté skladby jídelníčku). **Nemuseli a neměli bychom zabíjet.** Tohoto ideálního stavu lze obecně dosáhnout jediné jako součtu zcela svobodných, přirozených a individuálních rozhodnutí lidí. **Cesta** člověka s masem coby potravou trvá už tisíce let, a proto cesta **k alespoň mírně duchovně povznesené globální výživě potrvá** zajisté minimálně **několik století.** Jablko dozrává postupně, povely a nařízeními jeho zčervenání neurychlíme.

Jestliže nesmlouvavě propagujete světu prospěšné **vegetariánství**, uvědomte si také, že **na lidi kolem máme pohlížet podle toho, na jakém stupni poznání přírodních a duchovních zákonů stojí.** Dívejte se vůkol s pochopením, bez posuzování, rozlišování na dobré a špatné, buďte plni **tolerance a milosrdenství.** Přece nikdo nevyžaduje, aby malé dítě zvládalo to, co dospělí. Nechceme po dítěti, aby překonávalo rekordy a svou moudrostí se vyrovnalo učencům. Šťastní jsme z malých radostí, které nám svým životem připravuje. Tak **i síly rozprostřené ve Stvoření, z nichž tu nejčistší symbolizuje slovo Bůh,** pohlížejí na nás - na tvory nedokonalé a často tápající. A promíjejí nám, odpouštějí nevědomosti, z nichž jednou je (velká) konzumace masa. Otázce vegetariánství jsou věnovány úvahy v závěru této knížky.

**Hořčík je ve zvýšené míře ničen alkoholem.** Kdo jej příliš pije, ten svého ducha prvotně oslabil dlouhodobou nespokojeností s průběhem vlastního života. Alkoholik nedokáže přijmout svůj osud, unést a chápat své kříže. Utíká do pomyslného světa uvolnění, který jej však postupně zahlcuje svým tíživým vlivem. Nakonec ho alkohol zbaví toho nejcennějšího - radosti, pocitu uspokojení z vlastní existence i úcty u druhých i k nim. Vezme člověku rovnováhu a víru v cokoli. **Nachází-li se ve Vašem okolí alkoholem postižená osoba, hleďte prvotní příčinu její cesty k „pítí“.** **Hleďte, zda se svým jednáním a vystupováním vůči němu nepodílíte na jeho nespokojenosti se životem.** Pomozte mu a vytrvejte, neboť tím pomáháte zároveň sami sobě, svým dětem i blízkým.

**Když špatně vidíte nebo šilháte**, tak spatřujete dění světa v značně pokřivené podobě, jistou část jeho spektra opomíjíte či chcete vytěsnit z mysli a překrýt vlastními představami. Obraz, který si vytváříte v nitru, i Vaše nazírání na život je podle závažnosti potíží a míry jejich zhoršování více či méně vzdálené podmínkám, do nichž jste se narodili a jež se máte naučit chápat jako pro Vás dobré. **Nejen člověk utváří svět, nýbrž i sám život člověka mění a dává mu příležitost být lepším.** Nejasný obraz korigujte i odstraňováním prvotní příčiny zkreslení, ne jen kouzelnými sklíčky.

Země je (**žena** má být) stále připravena přijmout sémě a rodit. Když ten, který seje (**muž**), chce zemi zušlechtovat (s životní partnerkou **mazlit se**), aniž má sémě vzklíčit (žena být oplodněna), ať on zajistí, aby se tak stalo. **Žena nikdy stoprocentně neuvěří spolehlivosti antikoncepčního preparátu a v jejím podvědomí je při intimním styku neklid.** I proto jí při užívání antikoncepčních pilulek **rychleji ubývá hořčik a zvýrazňují se sklony k nervozitě.** Žena není v tomto případě tím, kdo má nést na svých bedrech větší břímě, jímž je zabezpečení spolehlivé antikoncepce. Z toho vyplývá, proč u ní **dochází** při aplikaci „bezpečnostních“ a údajně i pro zdraví prospěšných tabletek **k současnému snižování hladiny zinku**, který se v těle „ztrácí“, když na sebe člověk bere větší odpovědnost, než má a řeší to, co rozluštit má někdo jiný. Kdo dobývá, ten nechť i brání.

**Úsměv, pochvala, kouzelná slova (promiň, děkuji)** i věty: „Jsi moc hodný(á),“ to je hořčik, který každý potřebuje a zároveň nic nestojí. To je hořčik, který hovoří o pochopení života člověkem, jenž ho takto rozdává. **Žije-li člověk v pohodě a lásce, má dostatek hořčiku** pro sebe i pro jiné, jímž ho předává skrze své osobité pozitivní charisma (svým vyzařováním). Pokud nevěříš, že **hořčik můžeš dát i pohlazením**, a jsi-li tvor hloubavý, piš si čtrnáct dní, kolik miligramů hořčiku jsi přibližně přijal ve svém jídle. Po dvou týdnech všechno sečti a srovnej průměrné tělu denně dodané množství tohoto prvku s dávkou, která je obecně (lékaři) doporučována. S údivem zjistíš, že by, čistě teoreticky vzato, byla existence mnoha lidí velmi vážně ohrožena. Naštěstí **hořčik čerpáme i z nehmotných energetických zdrojů** (pohodou myslí i těla).

Umění nacházet klid je jedním z nejtěžších úkolů, který byl člověku dán. **Najít pokoj a pocit vyrovnanosti za každé situace** (ve chvílích, kdy pokořen je správnější názor, pošlapána dobře míněná snaha, zmařena vzorně odvedená práce) **je paprskem Světla v dále, za nímž má člověk jít celý život. Dostatek hořčiku v těle je pro nás cenným signálem, že jdeme svým životem po správné cestě.** Milujme, děkujeme, chápejme, a hořčik přestane být nedostatkovým prvkem, jehož deficit trápí skoro celou populaci a zasévá semínka závažných onemocnění do lidského organismu.



Vnitřní oheň svých tužeb,  
klidem a tichem „spal“.  
Vstup do dobra služeb  
a pokoj svůj šíř dál.

Není na světě síly,  
nad odpuštění a lásku.  
Hořčíku máš dost, jsi-li k lidem milý,  
bez nepřátel a nervů „na provázku“.

Když se tělo vzpírá,  
něco odmítáš i Ty.  
Naděje lepších časů zmirá  
a cítíš se bitý.

Podívej se na svět,  
na krásu jeho prostou,  
na kámen, srnu, polní květ,  
a síly Tvoje vzrostou.

Chraň matku Zemi, služ otcí Bohu,  
neboť on je pramen všeho.  
Využij rozjímání či jinou klidutvornou vlohu,  
aby více hořčíku vstoupilo do těla Tvého.

Modlitbou tíže problémů i hmoty mizí,  
pod rukou čistě věřících.  
Stále měj v srdci Boha a jeho lásky vizi  
a méně bude pláče i trpících.

Klidu klid a dobru dobro,  
vše se začas sjednotí.  
A že by se to udát už ihned mohlo?  
Nespěchej a věř, že dojde k splnutí.

# VITAMINY A JEJICH SYMBOLIKA

(jsou zdroji našich správně vynakládaných sil)

- vitamin C** - mám vše, co potřebuji, žiji radostně a přítomností
- vitamin A** - vím, že i těžkosti mají v životě cenu, proto jsem na ně připraven a s nimi smířen
- vitamin B<sub>1</sub>** - dokáži hledět na přítomnost nezkaleným vnímáním a s optimismem
- vitamin B<sub>2</sub>** - mé oči, kůže i další smysly vnímají život jako bezpečný
- vitamin B<sub>3</sub>** - ničí mne vlastní zloba
- vitamin B<sub>5</sub>** - pochopením obrušuji hroty prožitých bolestí
- vitamin B<sub>6</sub>** - nepláči, i když sbírám bolestnou žeň svých činů
- vitamin B<sub>12</sub>** - jsem zoufalý ze svých proher
- vitamin H** - ve všem, co se mně i v okolí stane, nacházím přínos
- kyselina listová** - v přírodě hledám ztracené síly
- PABA** - složitě procházím životními zkouškami
- vitamin D** - jsem naplněn sluncem, přestože zrovna na mé dny nesvítí
- inositol** - udržuji správný směr a chápu cíl
- cholin** - odděluji skutečné potřeby od nabízených možností
- vitamin E** - mé partnerství s lidmi, zvířaty i rostlinami je v rovnováze a naplněno láskou
- vitamin K** - prosím o pomoc, hledám útěchu
- vitamin P** - dokáži snést pohanu jako cestu k mému vyvýšení

# CHYBÍ-LI TI VITAMIN

- vitamin C** - nespěchej, zastav se a celou svou bytostí přijímej nádeheru i lásku okamžiku
- vitamin A** - s otevřenou náručí přicházej i k těm, kteří zatím znají spíše boj, buď učitelem pokory a přátelství
- vitamin B<sub>1</sub>** - nedělej si život zbytečně těžším, usměj se a uvidíš, že Ti rázem bude lépe
- vitamin B<sub>2</sub>** - neohrožuje Tě nic kromě Tvých vlastních představ, věř v lásku dávanou všemu a všem
- vitamin B<sub>3</sub>** - každý má nějakou slabost; nehněvej se na druhé, když obdobně jako Ty málo chápou své učivo
- vitamin B<sub>5</sub>** - spěchej pomalu (byť kráčíš rychle), rozdávej méně, přijímej více, zůstaň skromný a pokorně jiným služ
- vitamin B<sub>6</sub>** - s vděčností a díky obejmí svůj život, přijmi a pochop vlastní osud
- vitamin B<sub>12</sub>** - nikdy zcela neklesl a nevzdal se ten, kdo snášel těžký úděl a přitom věřil v lepší budoucnost
- vitamin H** - Tvé myšlenky a činy nechť oslavují lidské bytí, žiješ v bezpečí, věř ve vítězství dobra, nabízej pomoc
- kyselina listová** - je jenom na Tobě, v čem žiješ; proto pobývej více tam, odkud si odneseš klid v duši a radost
- PABA** - mírni své snahy a oddej se toku života; co k Tobě nyní přišlo, to zase odplyne, nevytvářej své bolesti stavidla
- vitamin D** - nikdy nejsi zcela sám, síly dobra Tě vytrvale vedou ke štěstí a chrání při těžkých zkouškách
- inositol** - své úsilí dotahuj do konce, svého úsilí zavčas zanechej, rozvrhni správně své síly
- cholin** - zachovávej klid, moudře rozhoduj, nelpi, nauč se ztrácet
- vitamin E** - měj rád všechny takové, jací jsou, neboť nikdy nebudou takoví, jaké bys je chtěl mít; rozdávej lásku, uč svobodě
- vitamin K** - odpusť těm, kteří Tě nechápou nebo sužují, nejenom v přírodě nalezněš oporu, i lidé dobří jsou
- vitamin P** - utrpení je zkouškou velikosti Tvého ducha; více pros, častěji se obračej ke Zdroji svých sil

## VITAMIN B<sub>3</sub> - NIACIN

**symbolizuje:** ničí mne vlastní zloba  
**chybí-li Ti:** každý má nějakou slabost; nehněvej se na druhé, když obdobně jako Ty málo chápou své učivo

**Vnitřní rovnováhu**, kterou vyjadřují v různých podobách všechny vitaminy skupiny B, může člověk ztratit z mnoha důvodů. Je-li příliš křehký, **bez zdravého sebevědomí**, ztrácí ji pesimismem, nevírou a spolu s ní jeho **organismu chybí** především **vitamin B<sub>1</sub> - thiamin**.

**Jedinec**, v jehož názorech je hodně zakořeněna skepse, **nedokáže svými smysly** objektivně a **pozitivně hodnotit vnější svět**. Svě posmutnělé představy a odevzdané, poraženecké myšlenky neopouští a nemění ani v nejtěžších životních zkouškách, které jsou také mohutnou výzvou k rozbití nedůvěry a oproštění se od dosavadního sebetřýznění. Dotyčný promarněním příležitostí ke změně **likviduje** ve svém těle ve velké míře **vitamin B<sub>2</sub> - riboflavin**.

**Kdo** příliš pláče, zbytečně a **často nařiká** nad „rozlitým mlékem“ (nad nedobře zvládnutou situací, vztahem apod.), které již stejně do sklenice nevrátí, ten se opakovaně, **bez efektu a snahy o nápravu své minulosti správně žitou současností**, obviňuje. Nevěří, že do jeho života zase brzy zasvítl slunce, přijde pohoda, a těmito postoji **spotřebovává nadměrně** vitální síly i **vitamin B<sub>6</sub> - pyridoxin**.

K osobám, které tvrdošijně zastávají nesprávné postoje a nezřídká mylně, značně nedokonale jednájí, posléze přicházejí **příznaky nedostatku** výše uvedených **vitaminů** a s nimi souvisejících prvků. **Varují** je a nutí věnovat větší pozornost tomu, co do jejich úst vchází, co z nich vychází i jaké skutky jsou konány jejich údy.

Existují také lidé, které ničí především vlastní **zloba, hněv** nad tím, že je druzí málo poslouchají, dostatečně neuctívají, že se nechovají vždy a přesně podle jejich doporučení. Rozčilením, které je hlavně známkou netolerantnosti, snahy omezovat svobodu rozhodování ostatních a bývá často způsobeno pocitem nedocenění úsilí rozzlobené osoby, **v organismu podstatně klesá obsah vitamínu B<sub>3</sub> - niacinu**.

**Negativní, nevstřícné a výhradně sebe upřednostňující myšlení** nejvíce „blokuje“ a **ochromuje mozek**. Zdravotní potíže v oblasti hlavy mívají osoby, které si ubližují samy. Bolívá-li Tě častěji hlava, potom problém (a zároveň lék na něj) je v Tobě. Nesužuj druhé svojí akurátností a sklony k puntičkářství. Přehnanou snahou po dokonalosti si po štěstí šlapeš sám. **Zloba, přístnost**, která přechází až v agresivitu, též **ucpávají cévy** (nejprve v duchovních obalech, později se vada projeví na tělesné

úrovni) a **zvyšují krevní tlak** (čím více tlačíš na pilu, tím hůře pracuje a přehřívá se; vyber si za svého učitele chápání slabosti druhých, anebo snad Ty jsi již dokonalý?). **Podávání vitamínu B<sub>3</sub>** potravou či v odůvodněných případech v lékové formě zlepšuje výkonnost mozku (což platí pro všechny vitaminy skupiny B), **snižuje hladinu cholesterolu a upravuje kolísavý krevní tlak. Omezuje tyto předzvěsti budoucích těžších onemocnění.**

Niacin také **odstraňuje zápach z úst** (zvaž, zda Tvé ambice, nároky, touhy po lepším postavení nejsou přehnané, popřemýšlej, jestli Tě neodvádějí od toho nejpodstatnějšího - od pokoje mysli a lásky v srdci) a **zabraňuje svědění pokožky** (proč slušně, vhodně neřekneš, co se Ti nelíbí; nemluv o druhých za jejich zády).

Vitamin B<sub>3</sub> zastoupený v organismu v dostatečném množství **podporuje léčbu embolií a žilních trombóz** (nejzásadnější problémy ve vztazích mezi mužem a ženou většinou nedokážete partnerovi odhalit ze strachu, že by Vás nepochopil, a již nevěříte hloubce citu, který k Vám chová; bojíte se, zlobíte a trpíte zbytečně).

Prosím Vás o jediné, prosím Vás o lásku. **Když máte a žijete lásku, ostatní již přijde samo** a na Vaší tváři vyjde nové krásné slunce. Budiž štěstí a radostná atmosféra všude, kde budete prodlévat. Budte průzračnou, křišťálově čistou vodou, jež tiší klamný a ze správné cesty svádějící žár chtění. **Odějte svou duši milosrdenstvím, tolerancí a odpuštěním.** Budte vzorné a šťastné děti svého Otce - Lásky.

# VITAMIN B<sub>5</sub> - KYSELINA PANTOTENOVÁ

symbolizuje: pochopením obrušuji hroty prožitých bolestí  
chybí-li Ti: spěchej pomalu (byť kráčíš rychle), rozdávej méně,  
prijímej více, zůstaň skromný a pokorně jiným služ

**Kdo z nás** v minulých letech **vůbec nechyboval**? Kdo z nás nikdy neztratil víru, nezapochoyboval, kdo se ani jednou během dosavadního života **nezlobil, nekřičel a neodsuzoval bližního svého**? Nejsme ideální a pořád máme co zlepšovat.

Velmi dobře víme prakticky o všech svých nedostatcích, což je ovšem někdy ke škodě věci. Neboť když si dáme předsevzetí, že budeme na sobě usilovně pracovat, učit se tomu, co ještě málo ovládáme, a **potírat zlovyky**, je záběr našich snah mnohdy přehnaně široký. Zaměříme se na více problémů, než je vhodné, naložíme si na vozík převeliký náklad, který v žádném případě nelze uvést. V konečném výsledku pak obvykle nezměníme k lepšímu trvaleji vůbec nic. A přitom **kdybychom každý rok pouze jedinou ze svých četných slabin odstranili, ó, jak bychom byli na konci života dokonalí!**

**Kyselina pantotenová**, což je známější označení vitamínu B<sub>5</sub>, **zvyšuje odolnost proti infekčním onemocněním, odplavuje pocity únavy a prodlužuje lidský věk**. Kdo život chápe, radostně přijímá a s okolními ději nebojuje, kdo splývá s pozitivním a lidských výstřelků (i reklam) si nehledí, ten svoji imunitu (součet nejen fyzické, ale i psychické odolnosti) výrazněji nenarušuje. Obranný schopnost jeho těla je vysoká i v případě, že je sytí ne zcela vyváženou stravou.

**Duch tělu vládne**, to mějte pořád na paměti. Usilujte o pročištění, napravení, vzkříšení své podstaty. Svoji snahu podpořte kvalitní, zvláště na zeleninu a celozrnné výrobky bohatou stravou, a dozajista budete zdraví. Dobře oblečení (**tělu prospívajícím jídlem nasycení**), dokonalou pláštěnkou vybaveni (**čistým, moudrým duchem chránění**) **se budete lehce a bezpečně pohybovat mezilidskými plískanicemi**, bouřemi egoistických snah, **zápasy odlišných představ** a rozporuplných přání.

Pochopení všech osobních prožitků, optimismus i přiměřený nadhled nad věcí jsou nejlepší obranou člověka a zabezpečují, že jeho ochranný obal, jímž je pokožka, zůstane i v těžkých dobách bez úhony. **Dostatek vitamínu B<sub>5</sub> zlepšuje** společně s ostatními vitamíny skupiny B **její stav, léčí některé alergie, zahlazuje vrásky, zamezuje šupinatění a praskání kůže**.

Obzvláště **vysoká potřeba** kyseliny pantotenové bývá **po opaření**. Pokud se poleješ (vlastní nepozorností nebo za přispění druhého) vařící

vodou, neobviňuj se s pocitem, že jsi nešika, a nezlob se ani na jiného člověka, který se na Tvé újmě a bolesti podílel. Myslí nechť Ti šlehne myšlenka: „**Za čím jsem se celkem zbytečně honil**, na jakou situaci či vztah jsem **vynaložil moc energie**, bral ji z rezerv na úkor zdraví a v podstatě ji vyplýval, kde jsem **na sebe nabalil různé negace, komu jsem způsobil bolest**, která se zprostředkovaně opařením ke mně znovu vrací?“ Zůstaň v klidu. Tiše a „vstřícně“ snášej nynější bolest. Buď při léčbě trpělivý a pokorný. Pak se určitě vynoří odpovědi na položené otázky a hojení Tvého opaření (i ran na duši) bude rychlejší.

**Mnohé z toho, co učiníme, má nevratné důsledky.** A tak se nerobíme neplodnými úvahami typu: „Kdybych tehdy udělal to a to, pokud bych nešel onam, nepotkal onoho, mohlo by být v mém životě vše jiné, klidnější a krásnější.“ Čas zpátky nevrátíme. Ale je tu **milost života - nový den**, krásné ráno podtržené veselým švitořením ptáčků. Je tu **příležitost začít znovu**. Využij jí, nehřeš více a slovy i činy jenom hlad. Dej, a bude Ti dáno - štěstí, láska i dostatek prostředků na slušné živobytí. Srovnej si krok, své tužby slad' s realitou a přispěj malým dílem k tomu, aby na celém světě zavládl mír a láska. **Miluj bližního svého jako sám sebe.**

# BYLINY A JEJICH SYMBOLIKA

(když bylinky nalezneš ve svém čaji, pomni, co Tobě říkají)

## **anýz vonný**

trochou štěstí naplň své dny, měj rád i sebe, každodenně si udělej alespoň malou radost, dokaž se dohodnout

## **bazalka pravá**

neboj se přijmout, co Ti život nabízí, a věř v jeho moudrost; nedůvěra není dobrý pán

## **borůvka brusnice**

slev ze svých tužeb a snah, jinak nespátíš nádheru světa a nevychutnáš lásku, kterou Ti dává

## **bříza bělokorá**

roucho Tvé nechť se trvale skví čistotou; rozdávěj lásku, nebuď zdrojem utrpení a dovol svým starostem odplynout

## **celík zlatobýl**

porozumění mezi lidmi je vzácnější než zlato; važ si, miluj a chápej toho, koho za průvodce časem a ochránce máš

## **čekanka obecná**

abys přijal, co žádá Tvůj organismus i duše, je potřeba věřit v sílu dobra a otevřít se lásce; do zavřené láhve vodu nenalijíš

## **černý bez**

žij poctivě a všechno důležité Ti bude dáno; kdo je spolehlivý a vytrvale navozuje atmosféru důvěry a bezpečí, ten je lidmi vyhledáván a ceněný

## **divizna velkokvětá, sáповitá**

tak jako (na první pohled) hrdě se tyčící bylina obětavě a rád rozdávěj, co umíš a můžeš ostatním dát; službou, poslušností a sebekázní se zbavuj přehnané hrdosti a povýšenosti

## **dobromysl obecná**

úsměvu každý rozumí, uč se optimismu a včasným reakcím; při nezdařech neházej „flintu do žita“, příště to určitě zvládneš lépe

## **dub letní**

k opravdové moudrosti zraje člověk i strom mnoho let, více naslouchej cenným radám, buď vnímavější a drž se dobrých předsevzetí

## **fazol obecný**

silou svého chtění pozitivně nezměníš druhého ani svůj osud; žij v míru, neboj o pomíjivé štěstí a nalézej trvalé hodnoty

## **fenykl obecný**

kéž by Tvé oči viděly, kéž by Tvé uši slyšely, kéž by Tvá ústa konečně pravila, že všeho máš dostatek



### **heřmánek pravý**

nechť Tvůj vlahý dech, vždycky mírná slova a tolerancí prosycené činy zušlechťují všechno vůkol; nemluv o tolik o lásce, spíše ji ještě upřímněji a pořád žij

### **hloh obecný**

podívej se na kvetoucí strom a buď stejný - smýšlej, mluv i jedne tak, aby druhí podobně v Tvé blízkosti či při vzpomínce na Tebe kvetli

### **hluchavka bílá**

němý(á) buď k chybám druhých, dokud neodstraníš všechny chyby své; ten, kdo s Tebou žije, je dobrý a má své klady

### **chmel obecný**

nezištně nabízej všechno, co umíš, máš a znáš, a také nezveličuj chyby svých bližních, nikdo není dokonalý

### **jablečník**

nejsi vždy zlatý a k zulíbání; ochutnej čaj z jablečníku a pochopíš, jak se máš (a nemáš) chovat, jak máš (nebo neměl bys) smýšlet; co zaséváš a vyzařuješ, to se k Tobě jednou vrátí a (byť je to „hořké“) pomáhá Ti

### **jahodník obecný**

své bytí slad radostí a láskou dávanou jak sobě, tak i druhým; Tvá slova nechť jsou plna medu, dokaž se rozdělit o to, co umíš a znáš

### **jehlice trnitá**

pracně nedoluj kořen - podstatu byliny, spíše jdi ke svým kořenům a poznej, čím trápíš své bližní; zbav se svých trnů

### **jetel luční**

častěji se usměj, neboť veleben je ten, kdo jako louka a na ní šťavnatý jetel rozdává vůkol štěstí a rozněcuje touhu žít

### **jitrocel**

ať je člověk (či jitrocel) útlý či široký, všichni dobří jsou; nacházej v lidech pozitivní rysy a povznes se nad jejich nedostatky, dej jim vydechnout

### **jmelí**

čeho, co nepotřebuješ, chceš zase dosáhnout, proč za tím houževnatě jdeš, cí, Tobě nenáležící problémy, opětovně řešíš?

### **kakost smrdutý**

je lehké přijmout, co Tě potěší, ale těžké bývá zachovat klid v nesnázích; vytrvale se o to snaž

### **kaštan**

silou pokaždé nezvítězíš; dokaž mít radost i z toho, že druhý má pravdu a svými myšlenkami i skutky Tě učí moudrosti

### **kmín obecný**

do toho, co prožíváš, přidej špetku taktu i špetku lásky, abys neměl u nosu „zloby vrásky“; zdánlivě složité situace lze často vyřešit velmi jednoduše

# BYLINY PŮSOBÍCÍ NA DÝCHACÍ ÚSTROJÍ, PŘI HOREČCE, MÍRNÍCÍ KAŠEL A USNAD- NUJÍCÍ ODKAŠLÁVÁNÍ

Tak tento (vztahový) problém Tě prý zase tolik netrápí a spíše Ti vadí, že **hůře dýcháš, míváš často rýmu a záněty horních cest dýchacích?** **A co Tvá svoboda?** Jsi volný, svobodný ve svých rozhodnutích jako ve vzduchu letící pták? **Dokážeš se citlivě přizpůsobit měnící se situaci** jako stéblo trávy, které se pokaždé jinak ohýbá, které věrně vypovídá o různě silných závanec větru, aniž se zlomí, či zůstane trvale ohnuto? Chceš zhluboka, volně dýchat a **jako pomocníci sis zvolil bylinku.** Ona je zase jen prostředníkem, tak jako lékař, léčitel, masér nebo psycholog. **Má jistou sílu, obsahuje látky, které Ti uleví, jenže pokud budeš tyto látky** svým tápáním a nepochopením dané situace **nadále v organismu velmi ničit, pak se ani s pomocí bylinky** (bylinných směsí) **nedočkáš déletrvajícího zdraví.** Nauč se chápat, co Ti tělo, plíce i konkrétní dýchací potíže (o Tobě) sdělují. Pravdivě vnímej, jak kvalitně se běžně chováš.

**Máš dost času? I pro sebe?** Nenaložil sis kříž, který patří někomu jinému, na sebe větší měrou, než bylo správné? **Jaký kámen sis položil na hrud'**, jakou bolest, neúspěch, ztrátu si příliš zabíráš a opakovaně se k ní v myšlenkách navracíš? Někomu asi nedokážeš zavčas a vhodným způsobem říci: „Promiň, ale tentokrát Ti nepomůžu, protože cítím, že si danou záležitost máš vyřešit bez mé účasti.“

Máš všechno, co potřebuješ. Stejně jsou zabezpečeni i ostatní lidé. **Učíš se - nedostatkem, soužitím s málo spolehlivým partnerem, učíš se říkat na prosby a příkazy: „Ano,“ i někdy správnější: „Ne.“** Všichni lidé kolem Tebe (Tvé příbuzné z toho nevyjímaje) se učí skromnosti, neštvat se za pomíjivým, snášet různé bolesti a četné neúspěchy těch, na nichž jim hodně záleží.

**Nezměníš druhého, pokud on sám nebude alespoň maličko chtít.** Člověka nenaučíš hospodařit tím, že mu vždy při jeho nedostatku (který bývá hlavně způsobený jeho nerozvážným utrácením) finančně pomůžeš. Někdy je vhodné dceři, synovi, vnoučatům a též rodičům přilepšit. Avšak ne pravidelně (skoro pořád). Neudržuj druhé lidi v jejich nezvládnutých sklonech, nehýčkej jejich slabost. Moudře podporuj jejich vývoj. Případná **pohodlnost příbuzných Tě může zahubit** a sužovat Tvé plíce. Miluj své bližní, avšak stejně miluj sebe.

Volný neznamená být nevázaný. **Pravá svoboda** ukazuje mimo jiné na **schopnost dotyčného moudře nakládat s časem,** který je mu každý

den vyměřený. **Využivej prospěšné, neulpi na balastu** a vynakládej své síly na chvályhodné skutky. Problémy s dýchacím ústrojím nemívá, kdo se naučí **žít s klidnou myslí a bez negativních emocí „pod mocí“** - pod nekompromisní nadvládou nepříjemného šéfa, s velmi přísným, málo tolerantním manželem, dokáže-li vyjít s generálsky jednajícím matkou, otcem, tchýní nebo tchánem. Pochválen „shůry“ bývá, kdo při všech jemu způsobovaných těžkostech svého šéfa, manžela, rodiče (o něž se vzorně stará) nebo svého nevšimavého partnera nikdy nepomluví a nepošpiní si duchovní šat výčitkou či touhou po odplatě. **Plíce má zdravé** a zároveň svůj život ideálně využívá, **kdo** činí pouze správné a obecně prospěšné, a slepě neplní vše, co by chtěl (a možná i mohl uskutečnit) i co po něm na druhé straně žádají další lidé.

Je velké umění brát si od života, využívat z jeho nabídek a možností jedině to dobré, co nebrzdí a urychluje vývoj našeho charakteru. Umění je šťastně a v pohodě žít, a přitom dopomáhat k těmž i druhým. **Není běžné ani lehké být prost sobectví. Hodně je i vstřícných lidí, které jejich obětavost** (a potlačování vlastní osobnosti) **přivedla k vážnému onemocnění** a učinila je nešťastnými. Učíme se přijímat, učíme se dávat. Chybujeme. Zejména nedokážeme beze zbytku odpouštět a v druhých vidět jejich klady.

**Občas nás v krku něco dráždí, škrábe a pořád pokašláváme.** Zdá se, že kašláni probíhá bez jakékoli vnější příčiny. Jestliže z ničeho nic zakašleš, zakuckáš se, nebo kýchneš, pomysli na to, **co** těsně před tímto okamžikem **běželo Tvou hlavou**. Možná se dva lidé (např. Tvůj vedoucí se spolupracovníkem) bavili, Ty jsi jejich dialog slyšel a měl na jeho obsah odlišný názor. Ve své myslí jsi vznesl určitou připomínku, ale přitom jsi neřekl zloha nic. Svá slova jsi „spolknul“ a nyní Tě, uzamknutá v krku, škrábou. **Měl jsi vůbec tomuto rozhovoru věnovat pozornost? Byla to Tvá věc?** Budeš-li se kolem sebe chvíli dívat s láskou, naslouchat, aniž bys byl vtažený do víru toho, co uslyšíš, tak pochopíš, že **změna světa k lepšímu musí začít v nás**.

Hovoříme o druhých, běžně velmi přísně posuzujeme jejich vystupování, a přitom většinou máme sami „máslo na hlavě“ a chybujeme víc než ti, jejichž počínání jsme při rozhovoru s někým z rodiny, při diskuzi na podnikové oslavě podrobili zdrcující kritice. Pohledte, království Boží, nádherný **pokoj a nejkratší cesta ke štěstí** je přece ve Vás. Obrátte se, zlepšete se. V každém okamžiku můžete uvést své jednání i pohledy na všechno kolem na „správnou kolej“. Neotálejte, neříkejte, že s pozitivním obratem začnete, až se stane to a to, nebo až jak dopadne ono.

Nepříjemnosti, které nás potkávají v rodině, na pracovišti, v okruhu přátel, obchodech i na úřadech, prostě kdekoliv, jsou naší školou. Zkouší

se naše správné vystupování, hodnotí se naše láska rozdávaná druhým lidem i sobě. **Žij a nechej žít. Jak prospíváme v tomto předmětu, o tom pravdivě hovoří stav plic** i dalších částí dýchacího ústrojí **a zpívají byliny, které při léčení užíváme.**

**Někdy to** opravdu nejde. Tedy jde, jenže my to prostě **nezvládáme.** Za velkou dřinu a dlouhé přechasy v práci nám nikdo ani nepoděkuje, za celoživotní obětování se dětem je nám odměnou jejich nezáměr v době, kdy to nejvíc potřebujeme. Tehdy se bouříme, **hartusíme a odsuzujeme. Tehdy se snažíme zesílit svou oslabenou psychiku a dočerpat fyzické síly pitím bylinných čajů.** Jestliže se necítíme dobře, vytváříme mnohem víc negativních myšlenek nežli v časech pohody. Tyto „píchnutí do žeber“ a různé silné kletby se pak nabalují nejen na lidi, o nichž škaredě smýšlíme a hovoříme, ale také na nás, na jejich tvůrce. **Chceš-li vehementně změnit druhého** k „obrazu svému“, **obvykle rozbiješ sám sebe.** Trvá-li Tvoje zbytečné úsilí déle, týráš-li se či cítíš se týraný, zneužívaný a nedoceněný, hubuješ-li navenek či pouze v duchu, potom výrazně zeslabíš svou imunitu a nepěkná slova, sobecké myšlenky a jednání Tě dovedou k **nachlazení** (zánětu horních cest dýchacích). **Oheň v ústech je živnou půdou pro rychlé rozmnožování nepříjemných mikroorganismů.**

Oheň tiší voda. Oheň v Tvém hrdle či **pocit ublížení signalizovaný rýmou** v Tvém nose tlumí hlen. Chceš-li být zdravý, tak **odpusť** těm, kteří se Tě něčím necitlivě dotkli a dost Ti ublížili. Nezlob se na ně. Možná Ti ani nechtěli vědomě ublížit. Nezvládli své jednání, stejně jako jsi Ty neustál reakci na trpký výsledek jejich nedokonalosti. Kdo chce být **zdravý**, ten nechť **nemá nepřátele** a lidi, kvůli nimž trpí, ať bere jako cenné pomocníky, kteří vyrovnávají jeho dřívější málo laskavé činy. **Chyby své minulosti potkáváme ve své současnosti.** Co jsme kdysi vytvořili, to jednou pocítíme na vlastní kůži a máme pokorně a tolerantně přijmout.

**Podívej se na bylinku, která Ti při nachlazení pomáhá. Zlobí se na Tebe?** Musel jsi ji (nebo jiný sběrač) utrhnout, jen kvůli Tobě předčasně skončil její život. A myslíš, že se proto na Tebe hněvá? Pokorně přijala svůj osud. I Ty **přijmi ztrátu**, nežel odmítnutí pomoci, kterou jsi od jiných předpokládal. **Klidně nes prohru**, jíž je rozvod Tvé dcery, nemoc matky, špatné studijní výsledky dítěte. **Nezlob se** na ty, kteří chtějí do poslední kapičky vyždímat Tvé síly. **Nauč se odpouštět** těm, kteří často slibují, jenomže své sliby posléze neplní. **Potom budeš svobodný**, na chování ostatních „**nezávislý**“ a **málokdy poznáš, co je to nemoc** (nejen dýchacího ústrojí).

**Horečka** je dobrá věc. Donutí nás (alespoň tu moudrou a zdraví druhých respektující část z nás) vlézt pod peřinu. Umožňuje nám, až poleví vysoké teploty, přečíst si knihu, poslouchat oblíbenou hudbu. Ukáže nám

svět beze spěchu a honiček. **Blahoreč horečce, protože je signálem, který Tě včas zastaví** a zabrání Ti napáchat ještě větší škody na svém těle, lidech kolem i Tvých vztazích s nimi. Vysokou horečkou a s ní většinou souvisejícím nachlazením se nepropadáš s nedostatečnou do nižší třídy školy života. Horečka je jako hodina suplování, během níž si žáčci (nemocní lidé) připomínají, že **největší poznání** a nejprospěšnější konání **je život v lásce**, plný dobra, odpuštění a tolerance.

**Bylinky pohladí, protáhnou a uvolní Tvé dýchací cesty. Nepřispějí-li** (podle Tvého nedokonalého úsudku) **k Tvému vyléčení**, když bylinky (zdánlivě) pozitivně neúčinkují, **tak jsi pořád zdrojem něčeho špatného (a tím i onemocnění)**, nadále omezuješ druhé nebo se dosud nedokážeš oprostít od své velké závislosti na nich, Ipíš na jejich štěstí, rozdáváš kategorické rady, a přitom neumíš žít ani svůj vlastní život.

Každý člověk je svobodný jako pták, jemuž dal Bůh jistý zobák, tělo, křídla, určitou stravu, přátele i ty, kteří jej učí být ve střežhu, říkat ano i ne, **rozhodovat se rovnovážně citem i rozumem**. Víc než ptáky miluje Bůh Otec své děti. Slyšte, jak k Vám hovoří svědomím, intuicí, dobře míněnými, nenásilnými radami druhých, a nepoznáte bolest ani nemoc, na niž byste vzápětí nenalezli vhodnou bylinku nebo lék. **Opakuji a připomínám: „Žij a nechej žít.“**

# PRAKTICKÉ VYUŽITÍ POZNATKŮ

V dnešní uspěchané době se zdravotní problémy u lidí objevují jako houby v lese 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. Naš organismus také zatěžují málo vhodná strava i četné přeceňování a nezřídka zbytečné přepínání vlastních sil. Souhrnem **a smutným 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, zvolna se měnit k lepšímu a pořad charakterově zrát. Jinak se onemocnění poměrně brzy navrátí nebo se objeví jiná nemoc, jejíž podstata je obdobná.

Asi každému je pochopitelná existence bolesti, kterou nám přináší život svými zdánlivě nenadálými událostmi a připravují druzí lidé svými sobectvím zašpiněnými činy. Ale že i **myšlenka člověku pomáhá či jej poskvrňuje**, tomu většina populace nevěří a ani této možnosti nevěnuje větší pozornost.

Myšlenka je květina, kterou dáváš, ale někdy bývá blátem, jímž mnohé zničíš. **Podáš-li květinu** tomu, kdo k Tobě přijde, rozzáříš kromě jeho duše 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 a vyháníš spokojený úsměv z jeho tváře. Ale zároveň znečišťuješ i své ruce. Obdobně každá myšlenka naplněná zlobou, pomluvou nebo 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 též svého tvůrce.

Proto Vás prosím, **střežte se zla, střežte se pomluv, střežte se sebelásky i vyvýšení vlastní osoby nad ostatní**. Milujte všechny nejenom pro jejich dobrotu, šikovnost a obětavost, ale i s jejich nedostatky, zveličovanými nároky a trochu sobeckými přáními či skutky. Milujte je tak, jako Vás miluje Bůh, jako Vás dennodenně hýčká, hladí, ale i se srdcem naplněným bolestí spravedlivě, doufaje v obrat k lepšímu, kárá a klade náročnější zkoušky do Vaší cesty životem.

**Způsoby nasměrování člověka k pozitivní duchovní změně**, čili k prospěšnějšímu jednání, myšlení a vnímání světa **bývají velmi rozmanité**. Každý z nás je při své pozemské pouti zdokonalován individuálním,

zcela osobitým učivem. Avšak přesto lze (velmi zjednodušeně) **rozdělit populaci** a její smýšlení v oblasti péče o vlastní zdraví a léčení případných onemocnění **do tří hlavních skupin**.

Tu **nejpočetnější vytvářejí lidé, kteří nepřipustí existenci něčeho, co nevidí, neslyší**, nemohou si ohmatat a změřit. Jenže i tito „nevěřící“ vystupují ve svém životě jistým způsobem vůči druhým, přijímají určitou potravu a více či méně vhodně hospodaří se svými silami. I oni ve svém konání různě chybují a hřeší - chovají se špatně, omyly si vytvářejí 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 i nesmíření se s průběhem dění kolem nich. **Při léčbě je pro ně prioritou lékař**. Jejich pozitivní duchovní změna obvykle spočívá v omezení běžně prožívaných i naskýtajících se radostí a v obecně prospěšném zmírnění tempa vykonávané práce, úkolů a povinností.

**Obstojně dodržovaná** (a nejen lékaři často doporučovaná) **dieta** je jedním z prostředků, které prověřují míru možného sebezapření člověka, neboli schopnost přiměřeného potlačení a zkrocení ega. Ukazuje, jak 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 nejen množství tuků v krvi, ale též nadbytečné tukové zásoby organismu, čímž se osvěží a **projasní myšlení dotyčného**.

**Každý člověk v nouzi**, ve chvíli, kdy nese svůj těžký kříž s trápením, **je otevřenější k druhým**. Lépe vnímá i od nich přijímá dobré rady skryté též v běžném hovoru. Během léčení (i v době řešení potíží) se stává vstřícnějším, družnějším, lidštějším a **zvysuje se jeho schopnost naslouchat**. Následně závisí jen na něm (a tolik nezáleží na tom, zdali v něco věří či nikoli), na jak dlouho si zklidněnou, mírumilovnou a důvěry plnou mysl dokáže uchovat, na kolik dní a týdnů v něm setrvávají pokoj, tichá radost a spokojenost.

**Případná alternativní léčba této největší skupiny lidí je vhodná a dlouhodobě úspěšná hlavně tehdy**, dokáže-li je mnoha procedurami a doporučeními zaměstnat natolik, že se oni sami a zcela dobrovolně vzdají části svých obvyklých zájmů i světských starostí. Léčba bioenergií nebo krásnou „chalupářskou“ homeopatií má na tyto osoby spíše krátkodobý účinek. Obrozuje jejich tělo i ducha většinou pomíjivě. Pozitivní vliv těchto terapií je brzy překonán neblahými dopady konzumního myšlení.

**Do druhé skupiny patří lidé, kteří uznávají, že kolem nich určitá energie**, jisté tajemno, **je** a že svoji energii také vyzařují do okolí (vždyť když vlezou pod peřinu, vytvoří pod ní za chvíli příjemné teplo). Tito lidé **navštěvují lékaře i léčitele** a k těm druhým vzhlížejí často až nekriticky. Jsou schopni dodržovat jejich rady, věří informacím získaným kyvadlem

či kartami. Někdy nakouknou za oponu tajemna a pídí se po tom, co hýbe virgulí a kdo vede jejich ruku při snímání karet. Ale přes jisté **pozitivní nakročení** tito lidé většinou ještě nespátřují základy svých onemocnění zejména ve svém jednání, v pohnutkách mysli a v kvalitě hlavou letících úvah. Při lámání chleba obvykle sklouznou k „bezpečným, prověřeným“ a na čas i síly méně náročným prostředkům, než je duchovní očista vlastního života, a více věří lékům, čajům, mastičkám anebo tinkturám.

Třetí a **nejmenší skupinka lidí chápe svůj život jako věrný odraz svého jednání a snaží se kladně ovlivnit svůj zdravotní stav hlavně příkladným chováním.** Je samozřejmé, že i tito lidé využívají při léčení hmotné prostředky. Berou medikamenty a pijí čaje z bylin, neboť ví, že obdobně jako duch ovládá, léčí a ochraňuje tělo, se zlepšení tělesného stavu, dostatek živin a ostatních organismu prospěšných látek projeví povzbuzenou psychikou, vyšší vitalitou a lepší připraveností zvládnout těžší životní úkoly, k nimž rozhodně výrazná pozitivní změna vlastního jednání a vyjadřování patří.

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

Vraťme se ale k tématu **prvků, vitaminů a bylin.** Jsou sice hmotnou pomocí člověku, ale (jak jste se mohli přesvědčit na předchozích stránkách) i ony výrazně **ovlivňují vystupování člověka** a jejich dostatek či deficit s úrovní chování úzce souvisí. Snížení množství prvků a vitaminů v těle je závislé jak na skladbě potravy a fyzické aktivitě, tak na chování člověka. Vyspělý, své podstaty i kořenů si více vědomý jedinec žije hlavně z čisté, průzračné energie Ducha. K jejímu čerpání a **souladu s Duchem** mu napomáhá vyvážená, jemná a bezkonfliktní (smrt jiných tvorů nevyžadující) strava. Vysoce duchovní lidé dokáží pouze z energie Stvoření, čili bez jídla, žít hodně dlouho, aniž by cítili hlad či churavěli. Takových jedinců je ovšem (u nás i v celém světě) zrozeno zatím velmi málo.

Lidé si vcelku rychle navykli užívat při léčení různé **multivitaminové prostředky a komplexy prvků.** Zvýšeného zájmu o zdraví a netradiční způsoby, jak je dosáhnout, pochopitelně a většinou v dobré víře okamžitě využily mnohé firmy a zahltily pulty lékáren, obchodů se zdravou výživou i brašny četných dealerů více či méně hodnotnými výrobky. Jejich cenové relace spíše vytrvale rostou, než aby pozvolna klesaly, a ruku v ruce se zvedajícím se podílem jednotlivce na hrazení zdravotní péče začínáme mnohem častěji obracet peníze v dlaních, než je za něco vydáme.

Přitom jisté finanční úspory můžeme dosáhnout, když si uvědomíme a (s pomocí této knihy) využijeme fakt, že **účinná složka všech prvků**



**a vitaminů spočívá** (ve své podstatě) **ve vyzářování** jistého druhu **energie, která právě nemocnému** organismu, orgánu či buňce **chybí**, a že toto konkrétní energetické spektrum je obsaženo rovněž v univerzální, tvořivé a všepronikající energii, jež se rozprostírá všude, kam naše oko pohlédne. I **lidské tělo je schopno** (neboť všechno, co se nějakým způsobem dotýká a prolíná, se navzájem ovlivňuje) **určité množství** tohoto **vyzařování prvků a vitaminů přijímat přímo z nehmotných** (vitálních) **zdrojů**, z pramenů dobra, lásky a nadějí. Objem a intenzita tohoto příjmu ale závisí na spjatosti ducha člověka s nimi, na uvědomování si těchto zdrojů a na praktickém využívání jejich symboliky.

Pochopíte-li či alespoň s důvěrou jako pravdu přijmete, že svoje tělo nasycujete i jinak než stravou, vyčerpáváte nejen prací, že ho ovlivňujete jak nárazem do dveří, či pádem z výšky, tak i svým smýšlením a nazíráním na to, co Vás v životě denně potkává, naskýtá se Vám **možnost** vlastním zamyšlením a **vědomou prací na svém jednání snížit** (při dosažení stejného kladného konečného výsledku) **potřebu hmotného ovlivňování Vašeho organismu**. Vyžaduje to sice více vnitřního úsilí a důslednou sebekontrolu, předpokládá opuštění strnulého životního rytmu a pohodlnosti, ale na druhé straně je nezanedbatelným přínosem kromě lepšího charakteru také úspora finančních prostředků za nakupované vitaminy, stopové prvky, speciální výrobky zdravé výživy či za klasické, zdravotními pojišťovkami pouze zčásti hrazené léky. Žijete-li v harmonii a lásce, potom žádné léky nepotřebujete, jelikož jste zdrávi. Kdo chyb je prost, buduje si do nebe duhový most. Kdo je neustále nespokojený a omyly „v jednom kuse“ činí, ten obvykle druhé za to, že je nemocný či pomalu se uzdravuje, viní.

**Úsporu peněz**, již docílíte díky této „duchovní terapii“, pak můžete **využít** na uspokojení svých jiných tužeb a potřeb, u těch duchovnějších **na snížení závislosti na hmotných vazbách tohoto světa** (např. zkrácením pracovní doby nebo času věnovaného podnikání). Kdo rozpozná své skutečné potřeby a nalezne ideální poměr mezi snahou o duchovní růst a využíváním světských nabídek i poznatků o chodu světa, ten málokdy (a když tak pouze lehce) onemocní, nezůstává v práci často přesčas (jen ve skutečně závažných případech), nehoní se za každou korunou a příležitostí, jak si přilepšit. Kdybychom se o své přebytky rozdělili s chudáky, žilo by se lidem na celém světě lépe.

**Ponořením se do hlubiny své duše a zklidněním** i vstřícným, **laskavým smýšlením** skutečně zřetelně **upevníte svoje zdraví a zvýšíte si imunitu**.

Obransychopnost lidského těla narušuje přemnožení nepříznivých mikroorganismů, které, ač jsou všudypřítomné, páchají jen na některých

lidech svoje destruktivní, mnohdy velké utrpení přinášející poslání. Také **streptokokové a stafylokokové** patří do mozaiky Stvoření a **svou, byť neblahou, činností vedou** živé tvory (tedy i lidi) **ke zdokonalení**. Existuje cesta vyplněná prací na sobě, možná je také cesta různě častých soubojů s nepříjemnými, jen mikroskopem viditelnými korektory směru našeho postupu prostorem a časem. Každý z nás putuje životem chvíli po jedné, chvíli po druhé z těchto cest. Kdo po té první vydrží podstatně déle jít, ten bývá v životě vnitřně spokojenější (a co zevně vlastní, to mu postačuje).

**Sedneš-li si** v podvečer **k oknu** a potěšíš se přitom krásou západu slunce, siluet keřů, stromů, pokud přemístíš svou mysl mezi hvězdy či do nad hlavou Ti plujících mraků, potom se u Tebe výrazně sníží potřeba hořčiku, lithia, vitamínu E i ostatních minerálů a vitamínů. **Nadhledem, smírem, splýváním se všesnášející přírodou se** současně **přiblížíš k jednání, které** (protože je bližší Podstatě a harmonii) **málo zatěžuje tělesnou stránku**, již pak bohatě vystačí to, co obdrží v rozumně volené stravě.

**Na vyšší** nebo naopak na ještě nedokonalé a tápání plné **světy se každý z nás** neuvědoměle **napouje přijímanou stravou**, uvědoměleji **tím, co čte, poslouchá** v rozhlase, **na co se dívá** v televizi, **o co se dost zajímá, jaké má koníčky**. Prvek, vitamin nebo jejich komplex obsažený v bylině můžeš získat z jídla, ale jeho podstatu (energetický příspěvek Tvému organismu) obdržíš i při tiché, skromnosti a pokorou prodchnuté modlitbě či při nenásilné, odevzdáním naplněné meditaci.

**Množství prvků a vitamínů, které je při onemocnění nutno** navíc oproti průměrné spotřebě **organismu dodávat**, aby se dostavil rychlý ústup choroby, **se u člověka sniží, pokud s ním upřímně pohovoříte** o jeho problémech, neúspěších, o dosud nerozmotaných uzlech v mezilidských vztazích v jeho rodině. **Slovem započíná a má započínat hojení ran na duši i na těle**. Odlišně jemným, Podstatě různě blízkým, kořeny nemoci více či méně vystihujícím, návodným, soucitným, ale zároveň vpřed, k lepším zítřkům vedoucím slovem zahajují své působení všichni, kteří pomáhají jiným lidem správným způsobem opět nacházet zdraví.

Když víš, nedostatek jakých prvků a vitamínů se objevuje u nemoci, která Tě objala, **nejprve zařaď do svého jídelníčku ve zvýšené míře potraviny, které je obsahují**, omez přijímání pokrmů připravovaných málo zdravými způsoby a uvědom si také, co se Ti **chybějící prvek, vitamin** snaží svou symbolikou sdělit. Popřemýšlej, mírně **skloň své já** a většinou uznáš, že ty zdánlivě neživé minerály či vitaminy mají pravdu. Pak čiň, co máš, vystříhej se předchozích chyb a budeš čilý a zdravý. **Pokud je Tvá nemoc vážná** a současně jsou-li Tvé síly malé, **podpoř svůj návrat**

**na správnou cestu a k příjemné budoucnosti užíváním prvků, vitamínů v potravinových doplňcích** nebo v lékové formě. **Hojně využij** také **pomoci nabízené léčivými bylinami** a pij z nich připravené čaje i naslouchej jejich zpěvu.

Hovoříš-li s churavým člověkem, **nebuď tím, kdo ho soudí** a povýšeně praví: „Pochybil jsi, ale já Tě z toho dostanu,“ **nýbrž staň se jeho oddaným sluhou**, který navádí svého pána k blahobytu drobnými poznámkami. Nabízej a nastiňuj. Kde zatím nechápou, tam řekni zpříma (ale i pln tolerance), co si myslíš o situaci, která Tvého bližního právě potkala. Ponechej na ovečce, již k Tobě Váš společný Otec dovedl, nakolik Ti dobrovolně otevře svou duši, v jaké míře přijme skrze Tebe dávanou lásku. **Nenuť, avšak nabízej stále.**

V průběhu **rozhovoru s léčitелеm** (respektive **lékařem**) si nemocný většinou uvědomí své nejpodstatnější chyby a v jeho srdci se rozhoří touha a předsevzetí být lepší. Na míře pochopení a praktické realizaci obdržených rad a na **výdrži** člověka **jít dál naznačeným směrem** závisí míra a doba snížení potřeby prvků, vitamínů, ale i léčiv a různých forem povzbuzujících bioenergetických působení.

Uvědom si, **co Ti nedostatkem prvků, vitamínů vlastní tělo říká**, a vydej se po stopách nemocí k pochopení sebe sama. **Současně s pomocí duši je moudré pomáhat tělu**, aby jeho dobrý stav podporoval, podpíral snažení člověka být dokonalejší, Bohu bližší, světu a ostatním lidem prospěšnější.

**Rady, jak se chovat**, smýšlet a hodnotit jednání druhých **léčitelé doplňují** podle potřeby a svého uvážení **stravovacími doporučeními a jimi používanými doplňkovými energetickými metodami**. Těmi rozmanitými způsoby dodávají nemocným momentálně chybějící vitalitu. Každý dospělý člověk zajisté párkrát na vlastním těle okusil příjemný účinek masáže, bezkontaktního působení, **uzdravující teplo předávané** pouhým **přiložením milujících rukou** jeho životního partnera (např. na bolavou krční, či bederní páteř anebo na jeho „zlobivé a neposlušné“ údy - obvykle kolena a kyčle). Kdo miluje, ten zároveň léčí.

Přes určité diskutabilní drobnosti **je výhodné léčbu přiměřeně** (a na omezenou dobu) **podpořit doplňováním prvků a vitamínů**, které chorému chybí. Jejich nejlepší aplikací je přírodní, potravinářsky neupravovaná potrava, dále pití nálevů, odvarů nebo macerátů z bylin a koupele v nich. Osvědčují se též bylinné masti a tinktury.

Zdraví prospívá i **užívání průmyslově vyráběných stopových prvků, vitamínů a jejich** spíše méněčetných **komplexů**. K jejich „polykání“ ale přistupujme rozumně, jen v období, kdy se cítíme mizerně a nezvládáme svou rozladěnou psychiku.

# ZAMYŠLENÍ NAD LÉČBOU

**Každá metoda navrácení zdraví má svůj systém, používá specifický souhrn poznatků, postupů a doporučení.** Daný systém vychází z určitého stupně poznání zákonů Stvoření, uplatňuje jisté priority, rozděluje aktivitu nutnou pro vyléčení zčásti na nemocného a zčásti na toho, kdo mu při hledání zdraví pomáhá (tento podíl bývá u jednotlivých terapií velmi rozdílný).

Mnoho systémů klasické, ale i alternativní medicíny má svůj základ v ovlivňování hmotného těla. Ti, kteří takto zaměřené metody používají, necht' si správně uvědomují, že člověk potřebuje k příjemnému životu kvalitní stravu, dostatek energie, plynule, zhluboka dýchat a přiměřený pohyb. Při svém snažení ale ať nikdy nezapomenou, že **nejpodstatnější oživující složkou těla je duch.** Duch člověka, který při radosti a spokojenosti letí ke hvězdám, jasně září a pozitivně proniká celým vesmírem, nebo duch člověka zuboženého, jinými pošlapaného a schouleného do ulity smutku (což je mnohdy zapříčiněno jeho vlastní vinou). Pamatujte, že koho tělo bolí, toho duše pláče.

**Hlavně duši člověka léčte,** rovněž duši člověka důvěrně poznávejte a jemně, velmi opatrně napravujte. Vaše léčení bude pak významným příspěvkem k rozvoji Stvoření, na němž nebude (většího) kazu. Rozhodně mají pravdu a chvályhodně si počínají lidé, kteří léčí s nezlomnou vírou, že **každý nemocný** (bez ohledu na jeho současné chování, dosavadní průběh života a plytké dodržování obdržených dobrých rad) **potřebuje účinnou pomoc.** Dobří jsou jedinci, kteří jiným doporučují různé byliny, mazání, předepisují léky či coby více nebo méně dokonalí prostředníci dodávají znaveným lidem životní energii. Na druhé straně mají pravdu a bezpochyby správný, odůvodnitelný názor i ti, kdo někdy léčbu (především cíleně předávanou bioenergií) přiměřeně odmítají a její vhodnost zpochybňují. **Co patří a uleví jednomu člověku, to často nelze s úspěchem aplikovat na druhém,** výrazněji mu nepomůže, byť se lékař nebo léčitel budou snažit sebevíc. Neboť projevy onemocnění mohou být sice stejné, ale **osudy** a děje, které přivedly jednotlivé osoby k téže nemoci, **se** (někdy výrazně) **liší. Různá je proto i terapie vedoucí k vyléčení.**

Je nesmírně obtížné najít nejlepší cestičku - **skloubit „oficiální“ klasickou léčbu s alternativními způsoby uzdravování,** naleznout rychlé a spolehlivé navedení chorého ke zdraví, štěstí, lidsky ho zlepšit a umocnit jeho dosavadní sebepoznání. Dokázat to znamená stále konat Boží vůli, čehož předpokladem je splynutí s Božím jednáním, milosrdenstvím a pokorou. **Postav své skutky i řeč Bohu na roveň** (čili vždy dobrý bud).

**Vlastním příkladem šířte Kristův pokoj a lásku, nabízejte Buddhuovu moudrost i prozíření,** poznávejte klady učení i dalších (ega prostých) proroků a do myslí a jednání lidí zasévejte jedině pozitivní, krásné a svaté. **Tak** záslužně, Bohu věrně a pro Vás bezpečně (duchovně čisté není vše, co se líbivě jeví) **budete konat službu, která povede lidi z nezřídka moc bolestných osudů k pochopení jejich přínosu, k přiměřenému nadhledu nad jejich starostmi i radostmi a k vnitřní blaženosti.** Pak budete lidem (léčením) účinně i správně pomáhat - adekvátně jim ulehčíte, mnohé rány zahladíte a k dobru je přitom obrátíte. (Často se totiž stává, že jakmile člověka přestane tělo bolet, otřepe se, otrne mu a záhy se chová většinou stejně chybně jako dřív; v jeho jednání není patrný posun prospěšným směrem.) Potom nebudou někteří jedinci udržováni ve své pohodlnosti, myšlenkové strnulosti a klamném vědomí, že jen oni světu, ve své rodině či na svém pracovišti vládnou.

Svět byl lidem dán, jenže ne k rozdělování moci, bohatství a území, jak je to dnes poměrně běžné a pokládáno za hlavní, ale v první řadě proto, **aby** pod lidskou rukou **planeta Země rozkvétala,** rozvíjela se ve své kráse a **aby lidé silní, moudří pomáhali slabým a méně vědomým** (tvorům i rostlinstvu) v jejich vývoji a tak zdokonalovali i sebe. **To je ona Cesta,** cesta k Bohu i Poznání, k Pravdě a osvícení. Je to cesta rozmanitá, malebná i trnitá, cesta pro všechny a všech. Jednou se na ni musíme všichni uvědoměle vydat (vnímat a držet se jí více než doposud).

Konejte srdcem. Jednejte tak, aby Vás vlastní jednání nesevěřelo, nezahltilo přemírou povinností a nestali jste se otroky vlastních snah a tužeb. **Máte vše, co ke štěstí potřebujete.** Je jenom na Vás, abyste ve spleti životních dálnic, cest a pěšin nacházeli vždy tu správnou, po níž máte pokračovat dál, abyste dobře prošli četnými křižovatkami, dodržovali značky i dobře míněná upozornění. Kdo přemýšlí, ten se mnohdy trefí a nalezne solidní řešení. **Kdo se nechá vést srdcem, nikdy nepochybí.**

Prosím Vás, naplňujte svým rozumem to, co zní ve Vašem srdci, co je povznáší. Uskutečňujte svá nejčistší předsevzetí a myšlenky. **K životu patří i radost z hmotných věcí, ale** zaměříte-li se pouze na ni, nedojdete k dlouhodobé spokojenosti (natož k trvalému míru v duši).

Přeji Vám, aby láska z Vás i k Vám zněla, aby láska Vašich srdcí nastolovala vůkol pokoj a všechno povznášela k **porozumění mezi lidmi** a duchovním výšinám. K tomu Vám vždy mocně pomáhá a nadále bude pomáhat nekonečný, všeobsažný a také Vás vroucně milující Bůh. Je jen na Vás, jak dokážete přijmout jeho rady, zda budete trvale vnímat velmi jemný hlas Ducha, nakolik se s důvěrou podřídíte nenásilnému Božím vedení, jak budete během svého bytí udržovat jasné vnitřní světlo i křehký mír s bližními a **přispívat k harmonickým vztahům** na celém světě.

Křesťané, aby ve svém nitru opravdu nastolili Boží pokoj, jsou před svatým přijímáním vedeni modlitbou a zpěvy ke zklidnění, vyčištění i pozastavení toku myšlenek. Obdobně ani Vy nezapomeňte, že jediné vyrovnaná, nekalkulující, s chodem dějů smířená, vstřícná a optimistická mysl Vám pomůže pochopit Boží záměry a rady. Přednostně **hleďte vnitřní pokoj, přiměřené povznesení se nade vše kolem**, a naleznete, po čem všichni, bez rozdílu věku, pohlaví, národnosti či rasy prahnete a bytostně stále toužíte.

Ne kdo vidí, co obvykle lidské oko nevnímá, ne kdo slyší, co běžně lidské ucho nezachytí, ale ten, **kdo má láskou naplněné srdce** a lásku a pokoru pořád vyznačuje, **největší dar od Boha dostal**. Neboť kdo chce naleznout Poznání, ten jednou musí odložit své jasnozření, jasnoslyšení a v lásce k Bohu se tiše rozplynout.

**Když budeš hledat, nalezneš.** Cíl Tvého hledání, Tvé ideje a přání budou naplněny v pravý čas, ve správné míře a v nevhodnější formě.

Aby se tak stalo, nauč se neusilovat. Nauč se ztišit a **vnímat jemné signály svého nitra**. Vždyť v něm je ukrytý Tvůj pokoj, v něm tkví Tvá největší cena, jím se nejmarkantněji odlišuješ od ostatního tvorstva.

Vědom si buď, že bez duchovní pomoci a **smysluplnosti toho, oč usiluješ**, je každá Tvá snaha s velkou pravděpodobností odsouzena k nezdaru. Na druhé straně **jsi cenným Božím služebníkem** a vzácným prostředníkem, bez něhož by nebylo možné na Zemi postupně zrealizovat duchovní poznání, čisté vědomí i bytí.

# HLEDAJÍCÍM A TĚM, KDO LÉČÍ

**Chceš-li se nazývat hledajícím, chceš-li povznášet alternativním léčením (či klasickými způsoby uzdravování) lidské duše ke hvězdám, prosím Tě, můj synu (dcero má): „Nikdy neopovrhuj žádnou z mých oveček.“ Nerozděluj lidi, dokaž pomoci všem a uč se vidět, že duchovní pokrok je pro každou osobu jinak položený, že **každý jedinec má předpoklady zvládnout v jisté výšce položenou laťku.****

A i kdyby ta laťka byla položena tak nízko, že ji bez větší námahy spolehlivě překročíš, ani tehdy se necítíš lepší, než ten, jemuž právě pomáháš a který má spoustu učení, **mnoho let zrání ještě před sebou.**

Chceš-li být nazýván přítelem mým, nechť Tvým bratrem či sestrou jsou všichni, které potkáš. Opakuji Ti, připomínám a vkládám do Tvého srdce úpěnlivou prosbu: „Bezmezně miluj a všem lidem trpělivě i dobře služ. Neboť kdo se nad druhé povyšuje, bývá pak ponížený a při setkání s Pravdou shledán malým. **Kdo chce být dobrým Božím sluhou a najít Blaženost, nechť se cítí nevýznamným a často chybným, je skromný a vskutku služebníkem všech.**“

Amen

# OBSAH

Úvodem .....	3
Až .....	5
Prvky a jejich symbolika .....	6
Chybí-li Ti (přebývá-li Ti) prvek .....	7
Hořčík .....	9
Vápník .....	14
Sůl (sodík) .....	18
Zinek .....	22
Draslík .....	27
Železo .....	31
Křemík .....	34
Selen .....	36
Jód .....	39
Olovo .....	42
Kadmium .....	45
Arzen .....	47
Měď .....	48
Vanad .....	50
Fosfor .....	52
Molybden .....	53
Chrom .....	54
Mangan .....	56
Lithium .....	57
Vitaminy a jejich symbolika .....	58
Chybí-li Ti vitamin .....	59
Vitamin C - kyselina askorbová .....	60
Vitamin A - retinol .....	65
Vitamin B <sub>1</sub> - thiamin .....	70
Vitamin B <sub>2</sub> - riboflavin .....	73
Vitamin B <sub>3</sub> - niacin .....	76
Vitamin B <sub>5</sub> - kyselina pantotenová .....	78
Vitamin B <sub>6</sub> - pyridoxin .....	80
Vitamin B <sub>12</sub> - kobalamin .....	83
Vitamin H - biotin .....	85
Kyselina listová .....	88
PABA - kyselina paraaminobenzoová .....	91
Vitamin D - kalciferol .....	92
Inositol .....	95



Cholin . . . . .	97
Vitamin E - tokoferol . . . . .	100
Vitamin K - menadion . . . . .	104
Vitamin P - bioflavonoidy . . . . .	106
Byliny a jejich symbolika . . . . .	109
Zpěv bylin . . . . .	116
Byliny příznivě ovlivňující činnost srdce, krevní tlak, upravující tvorbu i srážlivost krve a arteriosklerózu . . . . .	120
Byliny působící na dýchací ústrojí, při horečce, mírnící kašel a usnadňující odkašlávání . . . . .	125
Byliny zlepšující činnost žaludku, střev, regulující plynatost, stolici a bakteriální flóru střev . . . . .	129
Byliny ovlivňující játra, tvorbu žluči a omezující nadměrné pocení . . . . .	135
Byliny močopudné, podporující funkci ledvin a dezinfikující močové cesty . . . . .	139
Byliny napomáhající léčbě „ženských“ nemocí, pohlavních orgánů a zvyšující tvorbu mateřského mléka . . . . .	142
Byliny zlepšující zrak, sluch, chuť, čich, stav pokožky a hojící rány . . . . .	147
Byliny harmonizující činnost hormonálních žláz a látkovou výměnu . . . . .	153
Byliny posilující nervový systém a zlepšující náladu . . . . .	156
Byliny s protikancerózními účinky a zvyšující obranyschopnost těla . . . . .	158
Byliny obsahující těž jedovaté látky . . . . .	160
Byliny cizokrajné a obtížně zjistitelné . . . . .	162
Praktické využití poznatků . . . . .	165
Poznámka k lidskému hledání . . . . .	177
Zamyšlení nad léčbou . . . . .	179
Úvahy o naší stravě . . . . .	182
Hledajícím a těm, kdo léčí . . . . .	184
Doslov . . . . .	185
Poděkování . . . . .	187
Potraviny s vysokým obsahem prvků a vitaminů . . . . .	188

Miroslav Hrabica

## **Prvky, vitaminy a byliny trochu jinak**

Obálka: Anežka Šťastná, Vacenovice

Sazba: Stanislav Nováček, Grafika & Tisk, Zlín

Tisk a vazba: Finidr, s. r. o., Český Těšín

Vydal: Ing. Miroslav Hrabica, SNP 1175, 765 02 Otrokovice

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

Vydání druhé

ISBN 80-902322-8-0