



Päť vecí, ktoré vás ruínajú !

Človek - to znie hrdo !

Naozaj? Dnešný človek nechce žiť podľa zásad prírody. Prestal používať **bohatstvo slnka, vzduchu, vody a zeme**. Privykol si, že všetko má byť teplé, sladké, chutné a uvarené. **Spoločne so znečistenou krvou v tele sa roznášajú choroby, prichádzame o zdravie, slabne srdce, odumiera mozog**. Nepomáhajú žiadne tabletky, organizmus pripomína tuhé bahno, ktoré človek pomaly absorbuje.



Z tejto situácie sú iba dva úniky:

1. buď žiť chorý a čakať na smrť
2. alebo zmeniť svoj život na lepší!

V poslednej dobe sa veľmi veľa píše o **rôznych metódach pre dlhý a zdravý život**. Rôzne zázračné diéty sa priamo rozmnožujú. Reklamy rôznych metód na chudnutie a omladzovanie propagujú rôzne preparáty. Dobrý zdravotný stav je vraj výsledkom pôsobenia nejakého zázračného prostriedku.

Naším zdravím, podľa toho do akej miery nás trápia nejaké choroby, sa zaoberáme celé roky od narodenia. Plnohodnotné zdravie, to nie sú zázračné liečebné preparáty, ale život v harmónii a pochopenie, ako funguje naše telo a čo potrebuje na to, aby nám slúžilo. **Zdravie je v prvom rade v rukách každého z nás.**

Informácie v tomto w-booku nie sú vyčerpávajúce ani dokonalé. Je to len načrtnutie tipov, ktoré ruiniujú zdravie človeka a človeka samotného. Je to súhrn dlhoročného štúdia a skúseností rôznych liečiteľov, autorov, lekárov, ktoré sme vyskúšali aj my v praxi.

My, ako ľudské bytosti, sme naprogramovaní na život v rozmedzí 120 - 150 rokov. Možno sa Vám to zdá prehnané, ale zadržať proces starnutia znamená odvrátiť nerovnováhu v organizme. V priebehu 7 rokov sú naše bunky schopné sa úplne zregenerovať, ak im pre to vytvoríme patričné podmienky. Vedecky bolo dokázané, že viac ako 80% zdravia je spojené so životným štýlom a menej ako 10% sú genetické vplyvy a pár percent medzi tým je vplyv prostredia a niečo môžu pomôcť aj lekári.

Podstatné však je, že medicína ako taká, nie je spasiteľom ľudí. V súčasnosti sa dá skôr povedať, že väčšina ľudí umrie skôr na nežiadúce účinky liekov ako na vlastnú chorobu, ktorá sa danými liekmi lieči.

S tým, čo som prežila, vyskúšala a vidím a zažívam výsledky na sebe aj na iných, môžem s plnou vážnosťou povedať, že je tu 5 hlavných príčin, ktoré človeka ruinujú:

1. Zanedbaná chrbtica
2. Nesprávne dýchanie
3. Nesprávne stravovanie a nedostatok živín
4. Nedostatočná vnútorná telesná hygiena
5. Nedostatok podnetov ako byť šťastným

Podme si rozobrať jednotlivé príčiny trochu podrobnejšie.

1. Zanedbaná chrbtica

Problémy s chrbticou sú najčastejšou príčinou invalidity. Túto skutočnosť mám potvrdenú od mnohých lekárov. Bolesti v chrbte, vystrčené brucho, hrb - to je dôsledok oslabených a ochabnutých chrbtových svalov - inak aj vzpriamovačov chrbta. Tieto svaly držia našu chrbticu v napätí. S vekom ich pevnosť povoľuje z dôvodu nedostatku cielenej fyzickej aktivity, nesprávneho stravovania, nadváhy, nesprávneho spánku a stresu.



Ja sama som dlhé roky mala problémy s chrbticou, či už to bola krčná alebo drieková a chodila som pravidelne na masáž. Pri dvoch deťoch a celkovej záťaži som nemala čas na cielené cvičenie a aj v mladosti som nebola pravidelný športovec. Rehabilitačná lekárka ma upozornila na hyperaktívny pohybový systém, čiže môj skelet bol priamo usposobený na to, aby som sa pravidelne hýbala, pretože ak sa hýbať nebudem, budem mať problémy s pohyblivosťou. K tomu ešte dedičná predispozícia na reumatoidnú artritídu, vybočené palce na nohách tzv. haluxy atď. Stále na to nebol čas, kým som sa nedostala do nemocnice s vyčerpaním a ani sama neurologička po tom, ako som chodila 2 týždne dennodenne na infúzie, nepovedala otvorene z čoho to vychádza, aj keď ma to zaujímalo. Načo by vám to lekári hovorili, keď stratia potom pacienta, ktorý sa k nim predsa môže znova vrátiť? Ja som však človek zvedavý a tak som si vybrala iného maséra, ktorý bol zameraný na čínsku medicínu a tak som na jeho popud začala cvičiť čchi-kung a neskôr aj tai-čchi.

Ja sama som si musela vymedziť priestor a čas v rodine, ktorý bol iba pre mňa, kedy som začala cvičiť. Nebolo ľahké si tento čas pre seba vybojovať, ale podarilo sa mi a napokon

to rodina akceptovala. Tak ma to bavilo, že som sa nakoniec stala trénerkou čchi-kungu a tai-čchi. Zosilneli mi chrbtové svaly každodenným hodinovým tréningom, schudla som, začala som sa inak stravovať, čo však až tak super rodina neakceptovala. Stala som sa vegetariánkou s občasným pojedaním rýb a príležitostne hydinového mäsa.

Môj súčasný manžel naproti tomu v mladosti bol vrcholový športovec - futbalista a jeho svaly boli super, ale vzhľadom na sedavé zamestnanie, ktoré neskôr mal, sedenie za počítačom, prácu v aute atď. sa mu chrbtové svaly časom oslabili a mal bolesti. Po tom, ako prestal po 20 rokoch fajčiť pribral 15 kg a mal s chrbtom ešte väčšie problémy. Výhodu mal však v tom, že v mladosti veľmi veľa trénoval. Každodenné tréningy od 6 do 24 rokov stopy predsa len zanechajú a nie hocijaké. Svaly majú pamäť a keď znova začal spolu so mnou cvičiť. Výsledky sa dostavili veľmi rýchlo.

Každodenné cvičenie Piaticich Tibeťanov každé ráno a potom aj každý večer sú skvelým naštartovaním do nového dňa.

Podíme však k chrbtici. **Chrbtica je os, ktorá drží celé telo.** Pri rôznych druhoch pohybu sa dosť často objavujú minimálne presuny stavcov. Svalstvo u presunutého stavca začína tuhnúť, čo mu znemožňuje vrátiť sa na pôvodné miesto. Tak začína proces pozvoľného zápalu nervu a svalu, ktorý spôsobuje bolesť aj obmedzenie pohybu. Súčasťou chrbtice je aj kanálik, v ktorom sa nachádzajú nervy, ktoré inervujú všetci časti tela. Pokiaľ je stavec presunutý, tak tlačí nielen na nerv, ale aj na cievy, ktoré sú spojené s konkrétnymi orgánmi. Ak je nerv dlhšiu dobu utláčaný, vznikajú v riadiacom orgáne ťažké patológie.

Keď dôjde k **zablokovaniu krčných stavcov**, tak môžu nastať také ťažkosti ako alergia, hluchota, očné choroby, rôzne ekzémy, ochorenia krčnej chrbtice, ochorenia štítnej žľazy.

Pokiaľ dôjde k **zablokovaniu prsných stavcov**, tak nastanú také ťažkosti ako astma, bolesti rúk a chrbtca, žľzníkové ochorenia, ochorenia pečene, žalúdočné vredy, vredy dvanástorníka, ľadvinové ochorenia, kožné ochorenia.

Zablokovanie v **oblasti bedrových stavcov** vedie k hemoroidom (zlatej žile), ochoreniam močového mechúra, nepravidelnej menštruácii, bolestivej menštruácii, impotencii, bolesti v kolenách, lumbagu, zlému krvnému obehu dolných končatín, opuchom členkov, studeným nohám, ochablým nohám, kŕčom vo svaloch dolných končatín.

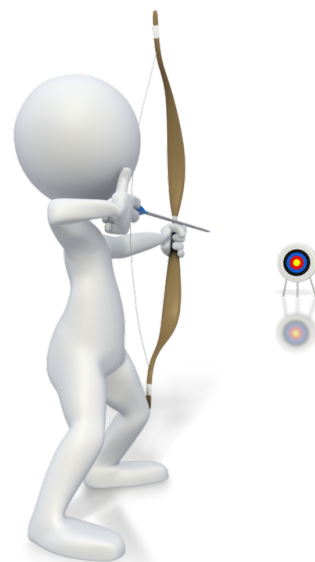
Toto je neúplný zoznam ťažkostí, ktoré sú výsledkom nedostatku dostatočnej starostlivosti o svoju chrbticu.

Pozrite sa okolo seba a všimnite si, koľko detí nosí okuliare (okrem toho, že hľadajú stále do PC, mobilov, tabletov, TV), koľko ľudí trpí chronickým nachladnutím alebo nedostatkom sústredenia (ADHD, ADD...). Príčinou týchto ťažkostí a aj mnohých iných je katastrofálny stav chrbtice. Ak zanedbávame chrbticu už od detstva, ani si neuvedomujeme, že týmto spôsobom prispievame k väčšine chorôb v dospelom veku a preto, aby sme navrátili stratené zdravie, je v prvom rade potrebné zaoberať sa svojou chrbticou.

Jednu tretinu svojho života človek prespí. Ako spíte vy? Aký máte matrac, vankúš? Vykonávate denne telesné cvičenia ako sú beh, chôdza, gymnastika?

2. Nesprávne dýchanie

Roky predtým, ako som začala cvičiť čchi-kung, som sa učila dýchať na pár lekciách jogy. Cvičenie čchi-kung mi pomohlo lepšie dýchať, starať sa o svoju chrbticu, ale prinieslo aj negatívne vplyvy, o ktorých sa tu nebudem rozpisovať. Preto som začala cvičiť Cvičenie Päť Tibeťanov a zostala som pri tomto cvičení už 10 rokov dennodenne každé ráno. Nevynechala som ani jeden deň, aj keď som sa mnohokrát necítila dobre a mala som chuť necvičiť. Najťažšie je prekonať samého seba a cvičiť vtedy, keď sa nám chce najmenej. Je to cvičenie jednoduché, efektívne, ráno si privstanete o 15 minút skôr a ste plný energie. Pomáha nám harmonizovať endokrinný systém a s tým spojené čakry, ktoré sú našimi energetickými orgánmi. Pokiaľ ich nemáme vyharmonizované, vznikajú rôzne zdravotné problémy. Najprv ktoré sa neskôr vyvíjajú do stále väčších.



maličké,

Prvá vec, ktorú v živote urobíme po narodení, je hlboký nádych. Posledná vec, ktorú urobíme pred odchodom na druhý svet, je hlboký výdych. Medzi narodením a smrťou má svoje miesto život, ktorý v plnej miere závisí na dýchaní. Dýchanie je neviditeľná potrava, bez ktorej človek nemôže prežiť ani 5 minút.

Z vlastnej skúsenosti ako tréner čchi-kungu môžem potvrdiť to, čo potvrdili aj niektoré výskumy a to, že 9 z 10 ľudí nesprávne dýcha. Prečo je to tak?

Keď sa **pozrieme na malé deti**, tak keď vdychujú vzduch, brucho sa im dvíha, zväčšuje sa a pri výdychu sa zmenšuje. Pri takomto dýchaní dávame veľa priestoru pľúcam, ktoré naberajú vzduch centrálnej a dolnej časti. Čím viac kyslíka sa dostane pri nádychu do pľúc, tým lepšia je ich ventilácia, teda väčšie množstvo červených krviniek dostáva energiu a kyslík. Vďaka tomuto spôsobu dýchania, ktoré nazývame bránicové, sú deti pohyblivejšie, energetickejšie, veselšie a majú lepší obehový systém a skvelú pamäť.

S vekom, vzhľadom k stále menšiemu množstvu pohybu, najmä v dnešnej dobe, sa nám kriví chrbtica, máme nadváhu a podobne. **Typ dýchania u dospelého človeka je úplne iný.** Hlavne pri nádychu sa dvíhajú ramená a kľúčne kosti, rebrá sa posúvajú nabok, brucho je vtiahnuté, hrudník sa rozširuje. Takýto spôsob dýchania s názvom horný funguje iba v hornej, menšej časti pľúc. Ja tomu hovorím plytké dýchanie a potom nasleduje plytké myslenie. Obvykle nám teda vzduch chýba a sme nútený dýchať častejšie (hlavne u korpulentnejších osôb). Kyslík prichádza do pľúc v malých dávkach. Pľúca však pracujú intenzívnejšie, ale len v tej plytkej hornej časti, pričom dochádza k predčasnému zúžitkovaniu buniek. V tkanivách pľúc sa vytvárajú tzv. "mŕtve pásma" dýchania. Organizmus začínajú pociťovať neustály kyslíkový hlad alebo dlh. Toto je následne príčinou ochorení nielen dýchacích orgánov, ale aj krvného obehu, srdca, slinivky brušnej, pečene, ľadvín, žalúdočného a tráviaceho systému a mnohých ďalších. Je to synergický efekt.

Pokiaľ by človek celý život dýchal bránicovým spôsobom, proces starnutia by sa spomalil o 30-40 rokov a vyhol by sa väčšiemu množstvu ochorení. To, že všetci dlhovekí ľudia dýchajú pomaly, to sa už dávno vie.

Jedna múdrosť starej medicíny hovorí: "Čím menej človek dýcha, tým dlhší má život." Správne dýchanie zaručuje zdravie a mladosť. Existuje viac spôsobov, ako sa naučiť správne dýchať. To je však na inú publikáciu a [pokiaľ máte záujem sa naučiť viac a naučiť sa správne dýchať, staňte sa členom nášho ŠTÚDIA ZDRAVIA FIT.](#)

3. Nesprávne stravovanie

Súčasná strava je vyberaná z potravinových produktov na základe troch pravidiel:

1. musí byť kalorická, aby sme sa zasýtili menším objemom stravy
2. musí byť jednoduchá na prípravu, pretože dnešné gazdinky majú málo času
3. musí sa dať jednoducho rozmixovať, aby zuby nevykonávali zbytočnú



činnosť.

V súlade s týmito princípmi je spotreba mäsa vyššia než spotreba zeleniny, ale pre zahnanie hladu jej toľko nepotrebujeme. Biele pečivo je lepšie ako tmavé, pretože sa lepšie hryzie. Očistená tzv. biela ryža a cukor vypadajú vábivejšie ako hnedá ryža a hnedý cukor. Naporcované mrazené produkty vytláčajú čerstvé, pretože nevyžadujú pracnosť v kuchyni. Dokonca čerstvé šťavy nahrádzame priemyselne spracovanými džúsami v škatuliach. Tento typ stravovania je považovaný za úspech súčasného pokroku. Oslobodzuje gazdinku od kuchyne a matku robí nezávislou na narodenom dieťati (myslím tým kŕmenie dieťaťa umelým pokrmom, ktorý nahrádza materské mlieko).

Takýto návyk stravovania škodí dokonca aj veľmi silným jedincom. Slabší ľudia potom začínajú trpieť oveľa skôr no a najhoršie dôsledky sú viditeľné u detí.

Prečo nie sú diéty účinné?

Väčšina z tých, ktorí "bojujú" s nadváhou si vyberajú z troch riešení:

1. Odtučňovacia kúra
2. Nízkotučná diéta
3. Fyzická námaha

Rozoberme si ich pekne po poriadku:

Odtučňovacie kúry sú založené väčšinou na preparátoch, ktoré pomáhajú zhodiť nadbytočné kilogramy. Efekt užívania týchto preparátov je len dočasný. U väčšiny prípadov sa po 2-3 mesiacoch vracia telesná hmotnosť do pôvodnej a spáchanej škody v organizme, hlavne na pečeni, žalúdku, slinivke, cievach a tieto škody sú len ťažko popísateľné. Odvodňujú organizmus, zahusťujú krv, kolísa jej zloženie, následne sa vnútorné prostredie organizmu mení na kyslé. Následky užívania týchto prostriedkov sú nepredvídateľné. Proces chudnutia pri užívaní preparátov prebieha umelo, bez podielu našej psychiky. Organizmus človeka je ale individuálny. Každý má charakteristické rysy stavby tela. Strácať nadbytočné kilogramy znamená získať zdravie a nie choroby.

Nízkokalorické diéty. Základom tuku, ktorý sa ukladá v organizme je voda. Nízkokalorická diéta prispieva k tomu, že začínajú fungovať obranné mechanizmy: nemajú dostatok potravy, organizmus začína štiepiť tuk (dáva energiu na fyziologické procesy). V procese vzniká voda, ktorá je vylučovaná z organizmu. Pritom človek nechudne, ale začína vysychať. Začína sa podobať sušenej slivke, na tele visí koža (faldy), tvoria sa vrásky na tvári, svaly chabnú, objavujú sa bolesti hlavy, pečene, žalúdka.

Pocitujeme neustály hlad. Všeobecné vysielnie organizmu nás núti k prerušeniu diéty. Tukové tkanivo je ako huba. Vyplňuje sa vodou, človek rýchlo nabere na váhe. Koža si nestačí poradiť s prívalom nevyhnutného tlaku, vrásky zostávajú a váha tela sa zväčšuje.

Fyzická námaha. Fyzická námaha typu aerobik, jogging apodobne môže priviesť nepripravený organizmus k závažným zdravotným ťažkostiam. Jedná sa o to, že v priebehu vysokej fyzickej námahy je krvný obeh zvýšený, organizmus sa zahrieva, nahromadený odpad vnútri organizmu, v črevách, cievach (obézni ho majú väčšinou viac) začína kvasiť. Objavuje sa nadmerné množstvo toxínov, ich menšia časť odchádza s potom, ale väčšia časť je absorbovaná krvou a roznášaná po celom tele, čo vedie k otrave organizmu (autointoxikácia). Následkom je zlý zdravotný stav, objavujú sa bolesti hlavy a depresie. Osoby staršie ako 30 rokov by týmto spôsobom nemali chudnúť.

Všetci, ktorí chudnú pomocou týchto spôsobov, robia dve základné chyby:

1. považujú diétu za nejaký **časový úsek** (slovo “diéta” v gréckom slova zmysle znamená spôsob života a nie časový úsek, kedy konzumujeme nízkokalorické produkty). Práve preto “diéta” v tomto význame, v akom ju chápeme, neprináša a ani neprinesie očakávaný efekt.
2. chcú zhodiť nadbytočné kilogramy v maximálne krátkom čase.

Stará východná múdrosť hovorí: **“Ak sa stretne 9 tehotných žien, neporiadia dieťa v priebehu jedného mesiaca.”** Je potrebné pochopiť prostú skutočnosť: pokiaľ ste priberali na váhe niekoľko rokov, musí sa organizmus na prebiehajúce zmeny (chudnutie) pripraviť. A na to potrebuje cca 2-3 mesiace. Jedna základná zásada prírody hovorí: **V prírode nič nezmižne bez povšimnutia a nič nevzniká z ničoho.** Tí, čo majú nadváhu, by mali vyvodiť dôsledok: Mali by ste menej jesť! A preto:

1. Jedzte na 2x menších tanieroch než doteraz.
2. Jedzte pomaly, žuvajte - na malé kartičky si napíšte: “Jesť pomaly, každé sústo žuť 50 krát”. Prilepte si ich naviditeľné miesta, kde sa najčastejšie pohybujete: kuchyňa, kúpeľňa tak aby boli v úrovni očí.

Podstatou je pochopenie, rozhodnutie a dôsledná zmena životného štýlu.

[Podrobnejšie sa jednotlivej problematike a jej riešení sa zaoberáme na škole výživy WELLNESS CESTA online, ktorej máte možnosť sa zúčastniť, keď sa stanete členom nášho ŠTÚDIA ZDRAVIA FIT.](#)

4. Nedostatok vnútornej telesnej hygieny

Všetci sme od malička učený o potrebe vonkajšej telesnej hygieny. Umývaj si zuby, umy si tvár, keď ráno vstaneš, keď ideš večer spať, osprchuj sa. O vnútornej hygiene nás už toho toľko od malička neučili a nekladie sa na dôležitosť vnútornej hygieny význam.

Každý, kto vlastní auto a dovoľm si tvrdiť, že aj nejaké zvieratko sa o jeho čistotu, a to aj vnútornú, stará seba. Používa oleje a palivo najlepšej kvality, umyvárky na autá rastú ako huby po daždi, nehovoriac o zverolekároch, salónoch pre zvieratá... staráme sa o svoje byty, dvory, trávniky, záhrady a čistotu oblečenia...



Prečo má človek nezodpovedný prístup k vlastnému zdraviu a nestará sa o svoju vnútornú hygienu? Keď nebudeme upratovať auto zvnútra jeden rok, nazbiera sa špina a prach. Miesto toho väčšina ľudí celý život neupratuje vnútra svojho organizmu a preto po štyridsiatke organizmus zničený bojom s nečistotami, nánosmi a choroboplodnými baktériami vzdáva a začína byť veľmi náchylný k rôznym ochoreniam.

Príroda stvorila organizmus tak, že každú sekundu umiera a rodí sa rovnaké množstvo buniek. V zanesenom organizme je vždy množstvo starých buniek väčšie, než tých novo narodených a práve preto prispieva takáto bilancia k ochoreniam a neradostnému starnutiu.

Zázrak zrodzenia prebieha od jednej jedinej bunky. Evolúcia buniek začala od jednoduchého jednobunkového organizmu, ktorý mal dva otvory: jeden bol určený na stravovanie (prijímanie stravy) a druhý na vylučovanie. Medzi týmito otvormi sa odohrával komplikovaný bunkový život. Ak bol proces vylučovania narušený, bunka zahynula. Je to jednoduchý, ale prostý model. Zoberte si, že organizmus človeka je tvorený miliardou buniek, ale princípy jeho fungovania sú rovnaké: **narušenie vylučovacieho systému spôsobujú choroby a smrť.**

Málokto vie, že sa u dospelého človeka v hrubom čreve nachádza od 8 do 15 výkalových kameňov, ktoré človek nosí po celý život. Najčastejšie po 40. roku života je hrubé črevo také zaplnené týmito kameňmi, že vytláča zo svojich miest iné orgány, čím neuhľahčuje prácu obličkám, pečeni, pľúcam a to je hlavná príčina mnohých ochorení týchto orgánov.

Vysvetlime si jednoduchý princíp:

Všetky používané potraviny rozdelíme do nasledujúcich skupín (sú to tzv. makroživiny)

1. Bielkoviny (proteíny) - mäso, ryby, vajíčka, strukoviny...
2. Cukry (sacharidy) - chlieb, med, sladkosti, ryža, zemiaky, strukoviny, ovocie, zelenina...
3. Tuky (lipidy) - maslo, olej, sadlo, rybí olej, orechy, semienka...
4. Vlákna - ovocie, zelenina, šťavy..

Väčšina cukrov a rastlín sa spracováva v ústnej dutine a tenkom čreve, ale bielkoviny a tuky sa spracovávajú v žalúdku. Preto teda stačí, aby sme zjedli zemiak s mäsom a už vznikajú tráviace ťažkosti. Na strávenie zemiakov je potrebná hodina, na trávenie mäsa 3-7 hodín. **Takto organizmus stráca obrovské množstvo energie k činnosti určenej na boj s chorobami, k tráveniu a vylučovaniu jedla zostaveného z nesprávnych potravín.** Nespracované zbytky potravy sa dostávajú do hrubého čreva, oddeľujú sa od stráveného jedla a zlepujú sa hrudky nazývanej výkalovým kameňom.

Predstavme si, že hrubé črevo je pre nás ako kvetináč pre rastliny a strávené jedlo hrá úlohu dobre pohnojenej pôdy. **Človek je ako strom.** Steny hrubého čreva sú pokryté drobnými korienkami, ktoré podobne ako korene rastlín vysávajú užitočné látky. Každá skupina korienkov vyživuje náležitý orgán. Zbytky sú vylučované. To je jasné. A čo sa deje s nestrávenou usadeninou?

Počas ďalšieho jedla sa na ňu prilepuje ďalší a ďalší... **nespracované jedlo sa lepí na steny hrubého čreva.** Človek ich má až niekoľko kilogramov. A čo sa deje s vrstvou nánosou prechovávanou niekoľko rokov v teplote nad 36 C, to nie je ťažké si asi predstaviť.

Sústava neustále fungujúca pod vrstvou špiny vstrebáva z hrubého čreva do tela toxíny, rakovinotvorné látky a hnilobné substancie. Je jasné, že sa z týchto látok nové bunky nevytvoria. Roznášajú sa krvou po celom organizme a postupne ruínujú naše zdravie.

Z týchto faktov vyplýva, že človek nemá chorý len jeden orgán. Chorý je celý organizmus. Ak teda liečime nejakú konkrétnu chorobu, likvidujeme vlastne lokálnu príčinu ochorenia celého organizmu. Medzitým hlavný páchatel' choroby uniká, ale stále pretrváva a je pripravený páchať škody v inej časti tela, pretože sa zo znečisteného hrubého čreva dostávajú do organizmu škodlivé látky a preto sú takéto črevá ohniskom všeobecnej otravy a neustále rastúce zásoby "výkalových kameňov" sa menia na balvany.

Ohromný nepohyblivý sáčok s odpadkami vytláča vnútornosti zo správneho miesta, tlačí na bránicu (hlavný dýchací sval), vyraduje ho z dýchacieho procesu, čiže značne znižuje objem pľúc. Vytláčaná zo svojho miesta sú tiež pečeň, ktoré podopierajú obličky, v dôsledku toho sa znižuje pohyblivosť tenkého čreva a u mužov sa zužuje močová sústava. Trpí hlavne dolná časť ritného otvoru: preťažené žily sú vypuklé a tvoria sa krvavé hrčky. **Nespočítané sú symptómy a narušenie vnútorností a tým je nejasná diagnostika chorôb vzniknutých z dôvodu neustále znečisteného hrubého čreva.** No a vrchol všetkého je nepriechodnosť hrubého čreva v poslednom štádiu rakoviny, kde je zapchatý úzky kanál a človek je odsúdený na smrť z dôvodu otravy organizmu vlastnými toxínmi.

Otravou krvi začína mnoho chorôb a preto je autotoxikácia orgnaizmu najhorším nepriateľom zdravia. Starodávni mudrci, egyptskí lekári, jogíni a Tibeťania už od pradávna poznali základnú zásadu: **Hrubé črevo musí byť udržiavané v absolútnom poriadku, ak chce byť človek zdravý.** Nie je tajomstvom, že 60% obyvateľov tejto planéty trpí chronickými zápchami, čo je jednou z hlavných príčin intoxikácie vlastného tela. Preto skúsme upresniť, aké sú hlavné dôvody takého hrozného stavu hrubého čreva u väčšiny ľudí.

Už Hippokrates povedal: “Množstvo chorôb prichádza k človeku ústnou dutinou...! Ako vždy, mal pravdu.

Povlak na jazyku, skazený dych, náhle bolesti hlavy, závraty, apatie, ospalosť, ťažoba v dolnej časti brucha, plynatosť, škrčanie v bruchu, zníženie chuti do jedla, hnevivosť, úzkosť - to všetko sú následky autointoxikácie - jednej z hlavných príčin zápchy. Pokiaľ prestávka na vyprázdnenie stolice trvá dlhšie než 24-32 hodín, jedná sa o evidentný príklad zápchy. A s tým je potrebné nepochybne niečo urobiť.

Najčastejšie príčiny?

- 1. Konzumácia vysokokalorickej stravy v malom objeme.**
- 2. Nadmerná konzumácia veľkého množstva stravy.**
- 3. Návyk konzumácie nadmerného množstva kávy, čaju a múčnych produktov (chleba, múčnikov atď.)**

Organizmus každého z nás zahŕňa **sedem očisťovacích systémov**, tzn. čistenie od hlienu, smolných látok a iných nečistôt, ktoré nevedomky hromadíme celý život.

Sú to:

1. hrubé črevo
2. pečeň
3. obličky
4. tukové tkanivo - najmä viscerálny (vnútrobrušný) tuk
5. svaly a väzivo
6. nos, uši alebo oči
7. pľúca a koža.

Ak jeden zo systémov neplní svoju funkciu, prichádza na pomoc iný systém. Napríklad keď nie sú schopné hrubé črevo alebo pečeň schopné plniť svoju očistujúcu činnosť, aktivujú sa očistné systémy ako sú nos, oči, koža, pľúca, pričom sa na koži objavujú vyrážky, ekzém, alergie, tečie z nosa, z pľúc odchádza hlien a z očí sekrét. Je možné siahnuť po nosných kvapkách, robiť si očné obklady, mazať kožu masťami, ale všetko je len boj s následkom. Tento boj je dlhý, nákladný, vyčerpávajúci a hlavne bez výrazného efektu.

Každá choroba má svoju príčinu, ktorú žiadny liek neodstráni. (Hippokrates)

To znamená, že ani liek ani nemocnice nie sú schopné vyliečiť človeka od návyku znečisťovania svojho organizmu. Skúsme si teda preskúmať, v akom stave sú očistujúce systémy u väčšiny ľudí.

Hrubé črevo je také znečistené, že ani nevieme, ako z neho do krvi preniká viac špiny ako užitočných látok.

Pečeň alebo žlčník sú také zanesené kameňmi, cholesterolom a čierno-zelenou žlčou, že nemôže byť reč o akejkol'vek očiste krvi od jedovatých látok.

Obličky nemôžu plniť svoju funkciu, pretože sú naplavené kameňmi a pieskom.

Kĺby a kosti sú pokryté vrstvou soli do takej miery, že pri ohnutí šije, rúk a kolien vzniká bolesť. Dochádza k tomu, že pri každom otočení hlavy počujeme výrazný chrapot.

Môže byť takto znečistený organizmus zdravý?

Schopnosť organizmu očisťovania seba samého označíme siedmymi štádiami znečistenia.

1. stupeň znečistenia - zdravo vyjadajúci človek **začína cítiť stálu únavu**
2. stupeň znečistenia - okrem permanentnej únavy prichádzajú **bolesti hlavy a lámanie v kostiach celého tela.**
3. stupeň - vyskytujú sa **alergie všetkého druhu.**
4. stupeň - výskyt **cýst, nádorov, kameňov, nadváhy.**
5. stupeň - deformácia **vnútorných orgánov, kostí a kĺbov.**
6. stupeň - organické **choroby nervovej sústavy.**
7. stupeň - **rozpad buniek a orgánov, ktorý spôsobuje tvorbu rakovinotvorných ochorení.**

Na základe tohoto vysvetlenia si každý môže ľahko označiť stupeň znečistenia svojho organizmu. Pokiaľ ste u seba spozorovali symptómy druhého a tretieho stupňa, nestrácajte čas a začnite s kúrou úplnej očisty organizmu. Inak môže byť pozde....

[O efektívnom čistení, detoxikácii, vláknach a kvalite výživy sa bavíme na našej WELLNESS CESTE online.](#)

5. Nedostatok podnetov ako byť šťastným

Pochopiteľne posledným dôvodom je nedostatok radosti. Radosť vychádza zo spokojnosti, zo šťastia, z harmónie. Uspokojenie sa s danou skutočnosťou. **Žitie pre prítomnú chvíľu.**

Každý problém v tele má nielen fyzické, ale aj psychické a teda duchovné príčiny. Všetko, čo je zlé v našom živote, je výsledkom nášho spôsobu myslenia ovplyvňujúceho to, čo sa s nami deje.

Ak sa začnete pozorovať, môžete si všimnúť, že ak rovnakú myšlienku hovoríte niekoľko dní a niekoľkokrát, znamená to, že sa stala pre vás stereotypná. Všetci žijeme v myšlienkach. **Myšlienky riadia naše činy a pokiaľ sú preplnené hnevom, obavami, bolesťou, smútkom a pocitom pomsty, čo je asi výsledkom činov?** Keď sú naše myšlienky pozitívne, v živote nás čaká len to najlepšie. Ak dominujú negatívne myšlienky, život sa stáva nevydarený a ťažký.



Naše myšlienky rozhodujú nielen o našich úspechoch a životných nezdaroch, ale tiež zohrávajú významnú úlohu pre naše zdravie. Napríklad mnoho ľudí sa sťažuje na bolesti hlavy, krčných svalov a chrbta. Aká je príčina týchto ťažkostí?

Krčná chrbtica je symbolom mäkkosti, pružnosti, ohybnosti a prístupu ku vzniknutým problémom z rôznych strán. Bolo už aj vedecky dokázané, že negatívne emocionálne myšlienkové vzorce vedú k skrakovaniu života. Každý človek by mal stále pracovať na tom, aby viedol šťastný život. Je to niečo, čo sa veľmi ťažko učí. Každý si musí nájsť svoju cestu.

Základom šťastia je vykonávať prácu, ktorá človeka baví a zároveň mu prináša aj finančný blahobyt. Našou prácou je pomáhať iným byť zdravými a šťastnými a považujeme to zároveň za naše poslanie. Čím viac ľudí bude mať chuť žiť zdravšie a inšpirovať svojim životom aj ostatných, tým viac ľudí bude šťastných a radostných.

[Toto je Päť základných príčin, ktoré človeka ruínajú.](#)

[Všetko chce svoj čas a energiu a pokiaľ ste sa rozhodli zmeniť smerovanie svojho života po každej stránke, môžete sa stať súčasťou našej WELLNESS CESTY aj ONLINE.](#)

[Pripojte sa k nám a staňte sa zdravým a šťastným človekom.](#)

<https://www.viacenergieprezivot.sk/>

[Kontakt: 0948 079018](tel:0948079018)

