



# POUČME SE OD MEDVĚDŮ



Připravuje: Jaroslav Zajíček

Když se medvěd probere ze zimního spánku, jeho první starostí je pořádně se nacpat medvědí česnekem a dalšími bylinami. Dávka, kterou následkem toho odevzdá na pomyslném medvědí WC, je následkem toho vskutku nadnormativní. Medvěd si tak opravdu důkladně vyčistí organismus od veškerého odpadu, který se mu v zažívacím traktu během zimy nashromáždil.



## Životodárná radiovitalita

„Medvědího příkladu“ bychom my, lidé, měli na jaře následovat tím spíše, že zatímco medvěd v průběhu zimy nežere a tráví ze svých tukových zásob, my se naopak pěkně cpeme. A nejen že se cpeme, konzumujeme navíc především „mrtvou“ potravu - s nízkou vyzářovací schopností, tzv. radiovitalitou. Do

češtiny tento výraz nejlépe přeložíme slovem životodárnost. Jde o vlastnost živých i neživých struktur - vlastně jemné vlnění, dosti přesně měřitelné spektrometrem. Jednotka k jeho měření se nazývá angström a označujeme ji velkým A (s kroužkem nahoře).

Lidský organismus přitom emituje vlny v rozsahu 6200 až 7000 Å, což odpovídá růžové barvě sluneč-

ního spektra. (Osoby na vysokých stupních duchovního vývoje mívají 9000 i více.)

Platí přitom, že má-li tělo radiaci okolo 6500 Å, cítí se člověk v pohodě a je zdrav. Při nemocech však bývá naměřena radiace daleko nižší. Mikrobům, bakteriím, virům či nemocím obecně se pak daří pouze v určitém radiačním pásmu - a to vždy nižším, než 6500 Å průměrně

radiace zdravého člověka. Stačí mít tedy dostatečně vysokou radiaci a nemůžeme onemocnět.

## Radiovitalita u potravin

Proto je důležité konzumovat potraviny s co nejvyšší hodnotou radiovitality. V té souvislosti je potřeba si uvědomit, že zatímco například bulva cukrové řepy vykazuje radiaci 8000, kostka cukru z řepy průmyslově vyrobená vykazuje záření blízké nule. Pro nás je tedy u potravin prvořadá nikoliv hodnota kalorická, ale ta životodárná. Francouz Andre Simoneton proto rozdělil potraviny dle výše jejich radiovitality do čtyř skupin.

**I. KATEGORIE:** Potraviny se zářením vyšším, než je vyzářování člověka - od 6500 do 10000: dužiny zralých plodů a jejich čerstvě vylisovaná šťáva, zeleniny syrové nebo šetrně tepelně upravované, obilí a potraviny z něj připravené, i čerstvě namletá mouka, olejnaté plodiny a z nich za studena vylisované oleje - mandle, ořechy, olivy, sója, sezam; ze živočišných potravin to jsou čerstvé mořské ryby a koryši, čerstvá smetana a máslo, zcela čerstvá vejce.

**II. KATEGORIE:** Potraviny s radiací 3000-6500 Å: čerstvé mléko (za 12 hodin klesá jeho radiace na 40 %, za 24 hodin na 10 %), kokosový a arašídový olej, zelenina vařená nad 15 minut a s vyšší teplotou, vařené mořské ryby.

**III. KATEGORIE:** Potraviny s radiací pod 3000 Å: vařené maso, uzeniny, fermentované sýry, vejce po 15 dnech, vařené (pasterizované) mléko, káva, čaj, čokoláda, průmyslové zavařeniny.

**IV. KATEGORIE:** Potraviny se zářením téměř nulovým: konzervy, margaríny, alkohol, cukr, průmyslové těstoviny, konzumní pečivo, chléb.

## Inspirujme se u předků

Se znalostí teorie radiovitality lépe pochopíme i vliv jarní očistné kúry na lidský organismus. Na jaře vše

raší a nese v sobě mocnou jarní sílu přírody, kterou lze využít k regeneraci zimou poškozeného organismu. Opakovaně jsme v této rubrice zmiňovali tzv. zelený nápoj, využívající radiovitality bylin. Většina bylin totiž vykazuje extrémně vysokou hodnotu radiovitality. Naši předkové – stejně jako my – museli po zimě dávat dohromady svůj organismus, poznamenaný několikaměsíční konzumací „mrtvých“ potravin. Proto si z bylin připravovali například vysoce chutné saláty. Používali k tomu mladé kopřivy, lichořeřišnici, smetanku, roketu, polníček kozlíček, šťovík, šrucha zelnou, potočnici, řeřichu, divokou pažitku, medvědí česnek, jitrocelové výhonky, petrklíč, jahodník, podběl, orsej, sedmikrásku, fialku, mladé obilí... Zvláště na jaře pak přidávali byliny i do ostatní stravy a podvědomě tak zvyšovali její energetický potenciál. Není tedy náhoda, že do tradiční velikonoční nádivky patří mladé kopřivy. Řada bylinek se uplatní i v pomazánkách.

### Kdo nemá vlastní zdroje

Nemáte-li možnost získat byliny ze zahrady či z přírody, můžete se zaměřit na produkty kupované – totiž na zelené potraviny či potravinové doplňky s vysokou radiovitalitou. Sem patří zelené řasy chlorela a spirulina, mladý zelený ječmen, případně zelené byliny s mimořádnými léčivými účinky – například Moringa oleifera (olejodárná). Jejich

listy a plody byly hojně využívány už ve středověku. Užívala je šlechta a královské rody pro její blahodárné účinky na duševní bdělost a zdravou pokožku. Ve starověké Indii byl moringový extrakt z listů podáván mauryánským bojovníkům na válečných frontách. Věřili, že moringový extrakt jim dodá potřebnou sílu a energii během boje a ulehčí jim od stresu a bolesti během války. Novodobé výzkumy prokázali ohromující množství nutričních látek, které listy a plody Moringy obsahují.

### Recept na jarní únavu

Výše uvedená opatření je však potřeba spojit se správnou životosprávou. Znamená to omezit konzumaci „mrtvých“ potravin z III. a IV. kategorie a zvýšit příjem těch „živých“ z I. a II. kategorie. Naši předkové přitom neměli v zimě ani na jaře k dispozici ovoce, a tak zeleninu (zpravidla byla k mání jen ta kořenová) tradičně doplňovali kvašenou zeleninou s vysokým stupněm radiovitality; ta například v Japonsku dodnes tvoří běžnou součást stravy.

Snad je z výše uvedeného dostatečně zřejmé, že záležitost s radiovitalitou má zásadní vliv na energetiku těla. V tuto roční dobu proto stojí za zvláštní upozornění fakt, že s její pomocí lze úspěšně eliminovat také jarní únavu a případné problémy z ní plynoucí, jako jsou nachlazení, chřipky apod., jež touto dobou zpravidla řadí. ■



## BYLINKOVÉ EXTRA TIPY

- Klíčíci rostlinky **řeřichy** se hodí na dochucení salátů, pomazánek, omelet a svítků.
- Čerstvá **roket** je dobrá do salátů, spařená olivovým olejem se dává na těstoviny.
- Mladé listy **pampelišky** stačí spařit a podávat s horkým dresinkem. Nebo k nim přidejte **šťovík**, jarní cibulku, sůl, cukr, citronovou šťávu a olej a získáte vynikající salát.
- Skvělý salát uděláte i z **polníčku kozlíčku**, červené řepy, nasekaných ořechů a ořechového oleje.
- Mladé jarní **kopřivy** se hodí na špenát, do nádivek, polévek, salátů, k sýrům a těstovinám, na výrobu čaje. Nasekané nahradí zelenou petrželku.
- Vedle salátů se **šťovík** dá využít i na přípravu špenátu nebo polévky.
- **Sedmikráška** dodá vitaminy a minerály. Společně s **fialkou** se hodí především na ozdobu.
- Také ze **šruchy zelné** připravíme salát, polévku či špenát.
- Do míchaných salátů či krémových polévek patří **potočnice**, která má štiplavou hořčičnou příchutí.
- Do pokrmů a pomazánek můžeme přidat rovněž **divokou pažitku** a **česnek medvědí**.
- Na výrobu chutných a přitom posilujících a krev čistících čajů jsou vhodné například **květy petrklíče**, **listy a květy pampelišek**, **listy kopřivy**, **jahodníků lesních** nebo **květy podbělu** či **sedmikrásky**.

inzerce

# ŽiváVoda.cz

Přístroj si snadno sami připojíte během pěti minut na svůj zdroj pitné vody (např. v kuchyni) a sami si volíte, jaký stupeň pH potřebujete. Během několika sekund máte doma živou vodu.

Zjistěte více na [www.ZivaVoda.cz](http://www.ZivaVoda.cz) a poradte se s námi na tel.: 222 345 345

Jaké výhody mají přístroje ŽiváVoda.cz?

- + **Umí upravit pH vody v rozmezí 2,4 až 11,7** (podrobnější info ke způsobům použití v barevné tabulce)
- + **Pomáhají vyrovnat tělesné pH (acidobazická rovnováha)**
  - snížení hladiny cukru v krvi
  - zlepšení funkce jater
  - zdravé hubnutí bez jojo efektu
  - celková rovnováha energie v těle
- **podpora imunitního systému**
- pomoc při alergiích, ekzémech a zánětech

Již od 746 Kč\*



Kyselá voda		Filtrovaná voda	Alkalická voda			
pH 3,0	pH 5,5	pH 7,0	pH 8,5	pH 9,0	pH 9,5	pH 10
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Antibakteriální účinky</li> <li>• Dezinfekce pokožky</li> <li>• Účinné při</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lidská k závažné rutině</li> <li>• Komerční účty, odklívání, mytí tříšť</li> <li>• Vhodné pro mytí domácích zvířat</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kojenecká voda bez převařování</li> <li>• Zapojení léků</li> <li>• Akvaristika</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• První pití</li> <li>• Dodává tělu rovnováhu a mikrominerály</li> <li>• Zlepšuje celkový zdravotní stav dětí</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kábičkové pití</li> <li>• Vhodná pro vaření a dušení potravin</li> <li>• Pro přípravu nápojů</li> <li>• Nejlepší hydratace při sportu</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kábičkové pití</li> <li>• Zmírnění a léčba chronických onemocnění</li> <li>• Odstranění pocitů naplnění a únavy</li> <li>• Podpora funkce močů a regenerace buněk</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Čištění ovoc a zeleniny</li> <li>• Mytí nádobí</li> <li>• Odstraňování skvrn z oblečení</li> </ul>

\* měsíční cena pronájmu přístroje EDEN na 36 měsíců bez DPH. V rámci pronájmu dostanete servisní podporu, čištění přístroje a výměnu filtrů zdarma až 2x ročně navíc. Pro nákup platí s tímto časopisem akční cena přístroje 14 999,- Kč. Možný i nákup přístrojů na splátky.