

Zdraví je pro nás vším

„Existují tisíce nemocí, ale jen jedno zdraví.“

KARL LUDWIG BORNE

Zdraví – základ života. Jistě se mnou budete všichni souhlasit, že dobrý zdravotní stav je opravdovým základem pro vše v našem osobním životě i v práci. Nic cennějšího než zdraví nemáme! Kliše, které každý z nás slyšel již mnohokrát. Výrok německého filozofa Arthura Schopenhauera to vystihuje zcela přesně: Zdraví není vším, ale bez zdraví je všechno ničím. Zdraví je bezplatný dar, který nám dává náš život. A to, co je dáváno zadarmo, není všeobecně ceněno a mnoho lidí se ke svému zdraví chová lhostejně, jako by pro ně nemělo velkou hodnotu. Zdraví je zrcadlo našeho života. Příčinou mnoha chorob bývají hříchy minulosti a nevhodný životní styl.

Zdraví máme ve vlastních rukou. Většina lidí si myslí, že úkolem lékaře je, aby je „opravil“, když onemocní, a lékařský předpis pro ně představuje stvrzenku na zaručené zdraví. Zdraví v lékárně opravdu nekoupíme! Ani ten nejlepší lékař či nejtalentovanější léčitel nedokáže léčit, pokud se my pacienti do léčby sami nezapojíme. Jde o aktivní přístup každého člověka, mnoho poruch lze ovlivnit změnou životního stylu. Pokud pacient tento aspekt ignoruje, opravdové vyléčení nikdy nenastane. Dovolím si připomenout slova Čaraky, jednoho z největších mudrců ajurvedy, který žil asi 600 let před naším letopočtem: je naší povinností svůj život směřovat a veškeré úsilí věnovat tomu, abychom zůstali zdraví a vyhýbali se nemocem.

Chemické léky nejsou všemocné. Dnešní medicína je velmi úzce specializovaná a člověk je tak „rozkouskovaný“, že jednotlivé obory medicíny spolu zdánlivě ani nesouvisejí. Lékaři dnes zapomněli myslet „lékařsky“, a místo toho přemýšlejí chemicko-farmaceuticky. Z lékařské vědy se v podstatě stala farmaceutická věda. Pro farmaceutické firmy platí ekonomické hodnoty, tedy peníze a zisk. Medicína je dnes řízena tržními hledisky. Důsledkem toho je, že je stále více lidí nemocných a zdravotní stav populace se zhoršuje. Vyráběné léky sice dokážou zachránit život, ale nikoho neuzdraví. Bojují proti symptomům a skutečnou příčinu nemoci nechávají bez povšimnutí, takže choroba se jen prohlubuje. Navíc léky v sobě mají mnoho různých chemikálií, které zanášejí jiné části těla. Takže léky „zaberou“ na zdravotní problém, který máme, ale zároveň začínají škodit tam, kde ještě problém není. A tak se pohybujeme v začarovaném kruhu...

Zdraví je naše zodpovědnost. Je neuvěřitelné, jak lehce jsme se vzdali vlády nad svým zdravím a svým životem. Většina lidí je přesvědčena, že starat se o zdraví, potažmo nemoc, má lékař. Domníváme se, že lékař má zodpovědnost za to, abychom se uzdravili, a dáváme mu do rukou téměř neomezenou rozhodovací moc. Naše pasivita a odevzdanost je alarmující! Je nejvyšší čas tento postoj změnit a uvědomit si, že MY jsme zodpovědní za svoje zdraví a svůj život. Pokud si to dokážeme včas uvědomit a společně se nám podaří tento postoj změnit, pak se před námi otevírají nové možnosti léčby a mnohdy i úplné vyléčení.

Člověk by měl zdravě žít, konzumovat vyváženou, pestrou a pečlivě vybíranou stravu, nezapomínat na pravidelný pohyb a hodnotný spánek, eliminovat stres, užívat si života a vážit si toho, co nám bylo dáno přírodou.

--- Ukázka z titulu ---

Co nám pomůže, když...,

Jarmila Mandžuková

Každý z nás je lékař i léčitel

„Nestačí vědět, vědění se musí použít.

Nestačí chtít, je nutné to udělat.“

JOHAN WOLFGANG GOETHE

Tato kniha obsahuje rady **domácího léčení přírodními prostředky**, které se využívaly v lidovém léčitelství a jsou ověřené generacemi. Zároveň se opírá o současné vědecké poznatky a výzkumy. Nemocní, unavení a psychicky vyčerpaní lidé mnohdy vůbec netuší, že na jejich nemoc či zdravotní problém existují mnohem jednodušší (a levnější) prostředky, než které nám nabízejí v lékárně. V mnoha případech si myslí, že se stačí „nadopovat“ potravinovými doplňky a všechno bude zasev pořádku. To se ale hluboce mýlí. V době, kdy jsem psala tuto knihu, se objevila zpráva, že umělé vitaminy, multivitaminy a antioxidanty nám spíše škodí, než pomáhají. Polykat v pilulkách to, co má organismus získat přirozenou cestou, způsobí ochabnutí jeho obranyschopnosti. Lidé, kteří je užívají dlouhodobě a pravidelně, jsou ohroženi rakovinou a zvyšuje se u nich riziko předčasného úmrtí. To je tvrdá realita, kterou mnozí nevědí. **Polykání chemických vitaminů, antioxidantů a dalších potravinových doplňků jde zcela proti přírodě a je pro naše zdraví nebezpečné.**

Nakupovat multivitaminy prospívá hlavně společnostem, které je vyrábějí. Naše peníze tak končí v obřím a velice výnosném byznysu, v němž se točí i pod vlivem reklamní masáže miliardy. Chcete být i nadále soukolím nesmyslného utrácení peněz za něco, co můžete pořídit mnohem levněji? Než začnete užívat vitaminy, zkuste některé přírodní prostředky, které vám mohou celkově zlepšit zdraví. A právě kniha **Co nám pomůže, když...** nabízí alternativní řešení vašeho zdravotního problému v několika rovinách a každý si může zvolit pro sebe tu nejvhodnější:

Potraviny jako lék

Jsi to, co jíš, říká se. Bez pravidelné vyvážené a plnohodnotné stravy nelze člověka vyléčit. Dopřejte svému tělu pestrou, ale pečlivě vybíranou stravu co nejméně zatíženou chemickými látkami – aditivy, tedy konzervanty, barvivy, emulgátory, zvýrazňovači chuti, glutamáty atd. (Tomuto tématu se věnuji ve své knize Nakupujte hlavou, vařte srdcem – viz seznam literatury.) Zcela se vyvarujte toho, abyste jedli příliš rychle nebo konzumovali jídlo při chůzi či sledování televize. Dobře potravu rozžvýkejte. Vychutnávejte si jídlo, přivoňte k němu, dejte do úst první sousto, zavřete oči a pořádně ho rozžvýkejte – protože se stane vaším tělem. Jezte jen to, co prospívá vašemu tělu. Je nesmírně důležité naučit se v jídle (i v životě) umírněnosti, nedopřávat si něčeho nad rozumnou mez a vyhnout se extrémům. Moudrý je citát bavorského faráře a léčitele Sebastiana Kneippa (1821–1897): Všeho s mírou a dobrého pomálu.

Bylinková lékárna

Je nejvyšší čas vrátit se k přírodě! Pamatujte na slova starověkého lékaře a „otce medicíny“ Hippokrata: Koho neuzdraví léky, toho uzdraví příroda. V této knize najdete to nejlepší z přírodního léčitelství, objevíte zázračnou sílu léčivých bylinek, zjistíte, jak lze některé bylinky využít při léčbě, jak posílit vitalitu a preventivně působit proti nemocem.

Babské rady

Babičkovská „meducína“ přetrvala věky. Naše babičky se řídily selským rozumem, poslouchaly svoje tělo a léčily se tím, co bylo doma nebo v přírodě po ruce. Babské rady přinášejí návody na domácí léčení, které byly využívány v lidovém léčitelství a jsou ověřené generacemi.



--- Ukázka z titulu ---

Co nám pomůže, když...,

Jarmila Mandžuková

... a ještě něco navíc

Další rozmanité rady, jak zvládnout nemoc či jak preventivně působit proti onemocnění.

Jak používat tuto knihu

Tato kniha popisuje postupy léčby u jednotlivých potíží a problémů, které v sobě obsahují všechny uváděné metody alternativní medicíny. Pro snazší orientaci lze chorobu či zdravotní problém, o který se zajímáte, nalistovat a pod příslušným písmenem od A do Z najdete stručný popis nemoci a jaké alternativní léčebné metody se nabízejí. Uvedené zdravotní potíže sice nepředstavují úplný soupis všech chorob, ale věnovala jsem se zdravotním problémům, které jsou nejčastější, a také těm, které mě v životě „potkaly“. V knize nechybí ani praktické rady týkající se péče o pleť a vlasy, kožní problémy a podobně. **Upřímně si přeji, aby vám kniha pomohla lépe žít!**

