



PRAKTICKÝ SPRIEVODCA ZDRAVÝM ŽIVOTOM

Skratkou k zdraviu

*Výživa, voda, detoxikácia, dýchanie, otužovanie, spánok a
meditácia*

BETA PAVLE

OBSAH

Čo nájdete v knihe

01	Úvod	3
02	Predslov	4
03	Jeho veličenstvo mozog	6
04	Si tým, čo prijímaš	7
VODA		
05	Voda — elixír života	8
06	Čo piť	11
07	Kedy s vodou pribrzdiť	12
STRAVA		
08	Stravovanie	13
09	Živá potrava	13
10	Mäso a jeho účinky	17
11	Problémy a choroby = nerovnováha v organizme	18
12	Najdôležitejšie minerály	21
13	Praktická podpora pri plnení princípov	26
14	Zbavte sa hlienu	26
15	Orgánové hodiny	27
DETOXIKÁCIA		
16	Detoxikácia a detoxikačné systémy	29
17	Ľahšia detoxikácia doma	32
18	Hladovka	34
19	Preč s jedmi	35
20	Parfémové šialenstvo	37
21	Domáca kozmetika	37
PROSTREDIE, POHYB A PRÍRODA		
22	Elektrosmog	38
23	Uzemnite sa!	39
24	Výzvy a adrenalín	41
25	Prebudte v sebe zviera	41
26	Dýchanie	43
27	Život je pohyb, pohyb je život	45
28	Slnečné žiarenie a chôdza naboso	47
29	Otužovanie	48
POKOJ TELA A MYSLE		
30	Relax, oddych, spánok	50
31	Meditácia a jej techniky	51
32	Disciplína	54
33	Záver	55
34	Dôležité upozornenie a použité zdroje	56
35	Podakovanie	57

Úvod



Byť zdravý je veľmi prosté a jednoduché.

Všetko, o čom v tejto knihe píšem, všetci dobre poznáme už od detstva. Problém je v tom, že hoci poznáme tajomstvo, ako byť zdravý, šťastný, krásni, úspešní a bohatí, nič s tým nerobíme. Nedokážeme si uvedomiť, že kľúč k týmto vzácnym pokladom je v nás.

Sme generácia, ktorá sa čím ďalej, tým viac pokúša pokoriť prírodu. Odkláňame sa od jej múdrosti a bojujeme s veternými mlynmi. Sme zajatcami technickej revolúcie, pohltení davovým tlakom modernej doby. Robotizujeme svet, a pritom akoby nám samým unikala z duše naša prirodzenosť. Napriek tomu si však myslím, že všetci túžime po obyčajnej jednoduchosti, šťastí, láske a spriaznených dušiach.

Účelom tejto knihy je pochopiť dôležitosť nášho prirodzeného spôsobu života — osvojiť si a dodržiavať základné návyky, ktoré sme dostali do vienka a denne ich používame, no nedoceňujeme ich. Dokonca znehodnocujeme ich hodnotu, podceňujeme ich dôležitosť, a tým dobrovoľne dovoľujeme, aby nás prevancovali civilizačné choroby.

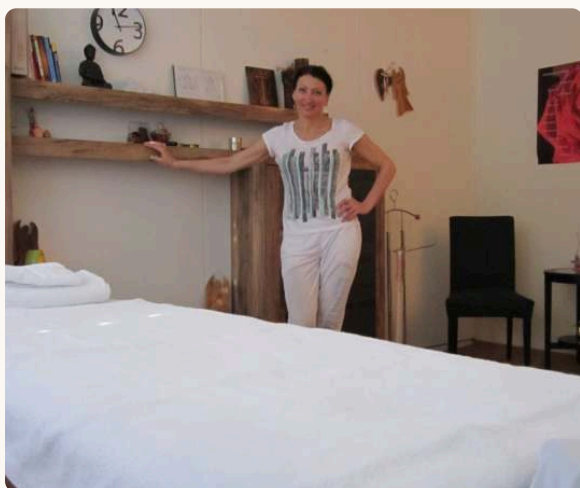
Keď si tieto jednoduché princípy uvedomíte a budete ich dodržiavať, získate možnosť naštartovať samoopravný režim tela, novú energiu, vitalitu a chuť ovplyvňovať kvalitu a dĺžku svojho života.

Prečítala som množstvo kníh, navštevovala kurzy a semináre a všemožne som zbierala skúsenosti v oblasti alternatívnej medicíny, ktoré som využívala vo svojej praxi. Napriek tomu sa nedajú len tak všeobecne poskytnúť riešenia zdravotných problémov a hlbokých otázok života.

Nemám ani hotové odpovede na vaše pochybnosti či obavy. Môžem sa však s vami podeliť o svoje skúsenosti a názory a ukázať vám cestu, ktorá by vás k vašim odpovediam mohla priviesť.

Takisto nemôžem zmeniť váš postoj k sebe samým a k vlastnému životu, ale môžem vám odporučiť to, čo zmenilo ten môj. Rada budem pri vás stáť, keď to budete potrebovať, a úprimne sa budem tešiť z vášho šťastia a úspechov.

Rozhodnutia sú však na vás. **Čokoľvek z odporúčaní v tejto knihe sa rozhodnete zaradiť do svojho života, najskôr to konzultujte so svojim lekárom.** Ak začnete a vytrváte, budem vás sprevádzať a povzbudzovať.



Sme prekrmení gýčom, reklamami a rôznymi klišé. V rýchlom životnom tempe akoby sme zabúdali žiť — normálne, jednoducho a zdravo žiť. Preto som sa rozhodla pre všetkých náhlivcov prehľadne zhrnúť tie najpodstatnejšie informácie, aby sa v knižke mohli bez problémov a ľahko orientovať. Snažila som sa zdôrazniť to najdôležitejšie a napísať ju čo najzrozumiteľnejšie.

Chcela som tiež, aby vás motivovala a viedla k uvedomeniu si možností a príležitostí, ako si

vylepšiť pozemské bytie na tejto nádhernej planéte — a to bez zbytočného vynakladania ďalších finančných prostriedkov. Prajem vám príjemnú sebarealizáciu na ceste vašej osobnej premeny.

02

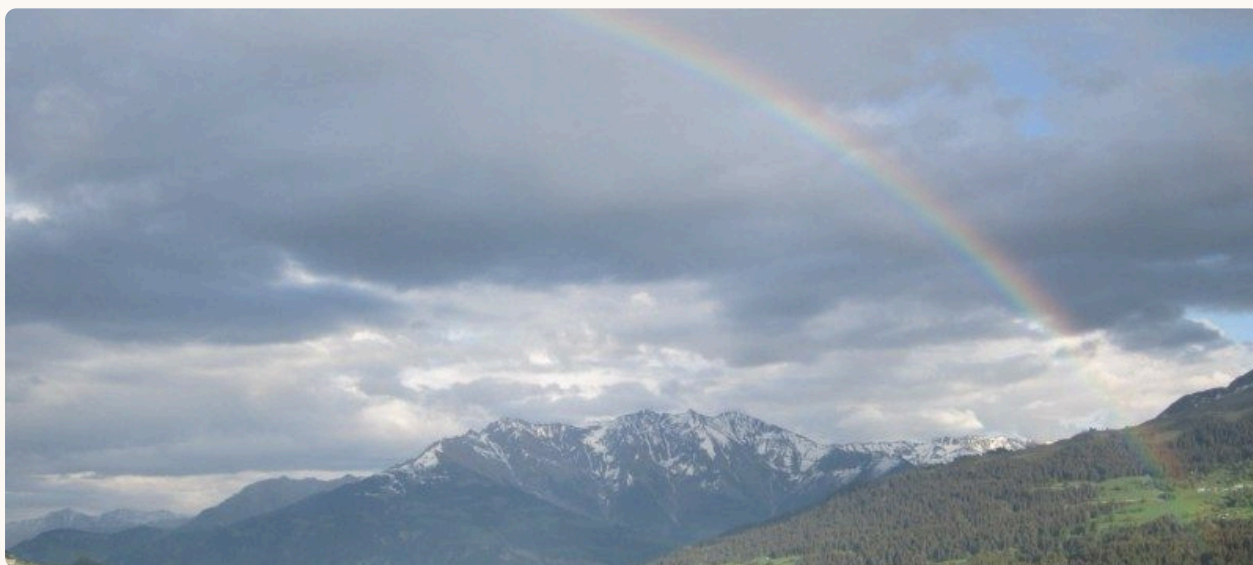
Predslov

Všetci sme sa narodili nahí a bosí. Všeci sme rovnakí, a napriek tomu takí veľkolepo jedineční.

Samozrejme, každý z nás má vo vienku svoje genetické danosti a každého ovplyvnilo aj prostredie, v ktorom vyrastal. Na základe akejsi šablóny predpísanej spoločnosťou a rodinou, ako aj na základe vlastného cítenia, vedomia a svedomia sme získavali určité návyky, ktorými sa dennodenne riadime dodnes. To všetko dokopy nás doviedlo tam, kde sa práve nachádzame.

Ak čítate tieto riadky, pravdepodobne máte na to dôvod. Zastavte sa na chvíľu a skúste prehodnotiť svoj život. Vychutnávate si jeho veľkoleposť plnými dúškami? Alebo väčšinou iba plníte požiadavky a očakávania ostatných? Kvôli komu a čomu by mal niekto odkladať svoje sny a túžby? Mám na mysli priania, ktoré ukrývate vo svojom najhlbšom vnútri. Spomal'te tempo a dovoľte im prejaviť sa. Doprajte si plnohodnotný život, čo najviac vyvážený na všetkých úrovniach. V prvom rade to chce nájsť odvahu vybočiť zo zabehaných koľají a zmeniť svoj životný štýl.

Správnym usporiadaním prirodzeného prostredia v nás, uvoľnením spiacej energie, získaním vnútornej slobody a vonkajšej nezávislosti a upevnením svojho zdravia môžeme vyjsť v ústrety vlastnému životu — takému, aký by sme naozaj chceli žiť. Vystúpte zo svojej komfortnej zóny a buďte k sebe tvrdí, čestní a poctiví. Staňte sa nielen bojovníkom, ale aj víťazom vo svojich vlastných pretekoch.

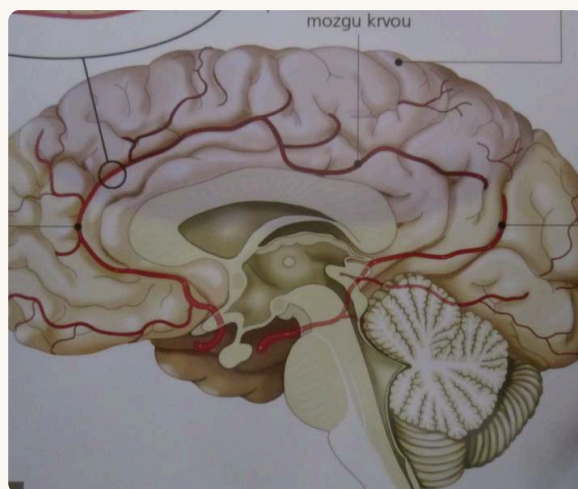


Pod'me teraz krok za krokom, pekne po poriadku a s ľahkosťou zregenerovať telo, skrotiť nepokojnú myseľ a utíšiť zmätenú dušu. Pokojne a úplne jednoducho. Pokúsime sa vrátiť k tomu najprirodzenejšiemu a najdostupnejšiemu, čo nám dala príroda — k nej samotnej.

Jeho veličenstvo mozog

Človek je považovaný za pána tvorstva, pretože jeho nervová sústava dosiahla spomedzi všetkých primátov najvyšší stupeň vývoja. Za najdokonalejší ľudský orgán sa považuje mozog. V približne 1 500 gramoch mozgového tkaniva je ukrytých približne 86 miliárd nervových buniek.

Mozog nám umožňuje myslieť, analyzovať a syntetizovať — rozlišovať situácie, prijímať rozhodnutia, pamätať si, priestorovo sa orientovať, učiť sa, prijímať nové správy, meniť názory, koordinovať pohyby, riešiť zložité úlohy, registrovať okolité dianie a zároveň spracúvať informácie prostredníctvom zraku, sluchu, čuchu, chuti a hmatu.



Je to naozaj úžasný orgán. Vďaka nemu človek dokáže snívať, mať intuíciu, odhadovať, predvídať, hovoriť a premýšľať — a to dokonca vo viacerých jazykoch —, mať ambície, spomenúť si na zabudnuté, vo svojej fantázii si predstavovať nevidené a počítať nepočuté, konať reflexne a pudovo, ale aj premyslene a plánovito.

Schopnosť riadiť naše myslenie a konanie je neuchopiteľná. Kľúčovú úlohu v procese myslenia a poznávania zohrávajú neuróny, ktoré navzájom komunikujú pomocou špeciálnych spojov — synapsií.

Po narodení tvorí náš mozog obrovské množstvo neurónov, ktoré však ešte nie sú vzájomne poprepájané. Učením sa informácie odovzdávajú z jedného neurónu na druhý a opakovaním naučeného si mozog vytvára spojenia. Vďaka vytvoreným synapsiám si pamätáme naučené veci.

Za faktory životného štýlu, akými sú emócie, stres, neplnohodnotná strava či nedostatočný spánok, platí mozog určitú daň.

Predstavte si, že mnohé samostatné oblasti mozgu vykonávajú špecifické funkcie, napríklad počítanie, pamätanie, jazykové zručnosti, inteligenciu a podobne. Ich vzájomné prepojenie si vyžaduje rozsiahlu sieť synapsií, aby si mohli navzájom odovzdávať informácie. Rýchlosť, akou sa informácie pohybujú, patrí k najdôležitejším meradlám, ktoré predpovedajú poznávacie schopnosti človeka.

V strednom veku začne kapacita toku informácií klesať. Je však dokázané, že pokles mozgových funkcií nie je nevyhnutnou súčasťou starnutia. Chvalabohu, máme veľa možností, ako optimálnu činnosť mozgu podporovať po celý život. Správna výživa, pravidelná fyzická aktivita, tréning pamäte, zvládanie mentálneho a emocionálneho stresu a dostatok spánku majú potenciál to zmeniť.

VÝŽIVA PRE MOZOG

Dôležité je jeho okysličovanie, teda pohyb na čerstvom vzduchu. Zo stravy stručne vymenujem tie najdôležitejšie potraviny: müsli, vajcia, sója, otruby, pečienka, karfiol, orechy, ryby, fazuľa... Všeobecne povedané — zdravá životospráva.

04

Si tým, čo prijímaš

Či už je to potrava, nápoje, informácie, priateľstvá...

Zamysleli ste sa niekedy nad tým, prečo človek nedosiahne maximálnu možnú dĺžku života a predčasne zomiera na najrôznejšie choroby? Prečo ľuď v zrelšom veku bolia kĺby a chrbtica, prečo im neslúži pamäť?

Všetko je to spôsobené životným štýlom, ktorý vedieme. Zdá sa, že informácií zo všetkých možných zdrojov máme dostatok. Všetci už dobre vieme, čo by sme mali robiť a čomu sa radšej vyhnúť. Bohužiaľ, ponúka sa nám aj široká škála nehodnotných jedál a nápojov, ktorým je dosť ťažké odolať. Všetko vyzerá veľmi chutne a láka nás ešte krajšími pútačmi. Zdá sa, akoby obsah toho, čo konzumujeme, nikoho netrápil — nikto ho nerieši.



Pritom by stačilo iba trochu uvedomenia a sebadisciplíny a mohli by sme byť zdravší, príťažlivejší, vyzeráť omnoho lepšie a mladistvejšie, mať peknú pokožku, viac vlasov, byť vitálnejší... Okrem trochy sebazaprenia to nestojí nič — a stojí to za to!



KONIEC UKÁŽKY

Toto bola ukážka.

*Ďakujem, že si nazrela do knihy
„Skratkou k zdraviu“.*

Celú e-knihu nájdeš na

betapavle.com/eknihy/skratkou-k-zdraviu

26,90 €

PDF na mobil, tablet aj počítač · doručenie e-mailom hneď po platbe

S láskou, Beta