

INSPIRACE K RADOSTNÉMU ŽIVOTU

# Sféra

 DIOCHI®

DUBEN 2016  ROČNÍK 16  38 Kč/1,65 €

# VLADIMÍR KISELJOV

**Mé obrazy slouží  
pro lepší komunikaci  
diváků s jejich nitrem**

spočívala v tom, že se pacientovi při každém jídle po dobu 10 dnů podávala pravidelně k jídlu doměčka uvařená ječná zrna, nemocný mohl dostávat i polévku, vývar, stejně jako rozmanité druhy zeleniny. Nejdůležitější však byla obilná zrna, která se podávala pacientovi až do uzdravení.

Většina proroků, mudrců a světců Starého zákona se stravovala velmi prostě, ve stravě u nich převládaly obiloviny a jiná rostlinná potrava. I Ježíš jedl hlavně celozrnné obiloviny, zeleninu a příležitostně ryby. K uzdravení mnoha lidí využíval nebeskou a zemskou energii, léčil hlavně dotekem, při němž předával nemocným, chromým a umírajícím energii ki. Těm, které vyléčil, pak dal pokyn, aby dodržovali dietu složenou z celozrnných potravin.

Ve Vnitřní knize Žlutého císaře, která je nejstarší lékařskou knihou světa z doby před 5 tisíci lety, je pro dnešního člověka mnoho velmi zajímavých informací. Moudrý lékař Čchi Po Žlutého císaře přesvědčuje, že vládce by měl jít druhým příkladem a uplatňovat by měl mírumilovné, nenásilné metody, musí umět dávat i brát, ustupovat. K prosazení autority silou by se měl uchýlovat až jako k poslední možnosti. A také, že pro válku a mír ve společnosti platí tytéž principy jako pro zdraví a nemoc v lidském těle. Má-li se stát vládcem Číny, a přinést světu mír, musí být schopen nejdřív vládnout sobě. Pokud by si nedokázal udržet zdraví včetně klidné mysli a zdravého úsudku, pak by i v celé říši nevyhnutelně zavládl zmatek. Ve světě vše utváří jin a jang neboli pozemská a nebeská síla. Zdraví je definováno jako uvedení těchto sil do vzájemného souladu. Nejlepší cestou k tomu je správný výběr potravin a jejich příprava. Čchi Po císaři říká, že v případě nemoci mají být člověku podávány ke každému jídlu najemno povařené jáhly nebo rýže, a to deset dnů. Žlutý císař podle legendy zajistil starověké Číně mír a prosperitu.

## To, co dennodenně jíme, významně ovlivní naše zdraví dnes i v budoucnu.

### SNAD SE ALE KONEČNĚ BLYSKÁ NA LEPŠÍ ČASY

S příchodem 21. století vydala americká vláda zrevidované předpisy o vhodné stravě, nabádající k „využití rostlinné stravy jako základu jídelníčku“ a prohlašující celozrnné potraviny za základ zdravé životosprávy. V tomto doporučení americké vlády se píše: „Existuje mnoho způsobů, jak můžeme vytvořit zdravé stravovací návyky, které se z velké části orientují na makrobiotickou stravu, ale vždy je třeba vycházet ze tří skupin potravin: obilí, ovoce a zeleniny.“ Makrobiotická strava je založena na celozrnných obilovinách, zelenině, mořských řasách, luštěninách a obsahuje jen minimum produktů živočišného původu. Makrobiotické potraviny jsou vypěstovány pokud možno organicky, zpracovávají se tradičním a přírodním způsobem, neobsahují cukr, bílou mouku, chemické látky ani jiné zdraví škodící přísady.

### A TOTO VŠE PŘINÁŠÍ OVOCE

K makrobiotickému způsobu stravování se hlásí Madonna, Tom Cruise a celá řada dalších známých osobností. Učitelé makrobiotiky a kuchaři specializující se na makrobiotickou stravu byli pozváni do Bílého domu, Kapitolu, do sídla Organizace spojených národů, aby tam informovali o přínosu této stravy a aby vařili pro lidi na těch nejvyšších postech. Speciální strava pro astronauty, kterou v současné době vyvíjí NASA, je složena převážně z přírodní (natural) rýže, čočky, z plácek z kukuřičné mouky, zeleniny a ze zákusků s amazake.

Makrobiotika může sloužit jako prevence některých druhů rakoviny, může významně přispět ke snížení

krvního tlaku i k výraznému snížení počtu vzniku srdečních i řady dalších chronických onemocnění.

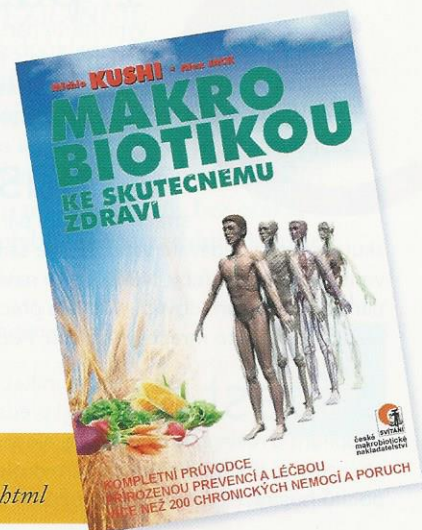
### A NAVÍC JEŠTĚ VÝSLEDEK JEDNOHO VÝZKUMU

Při porovnání zkoumaných makrobiotiků s bostonskými maratonce (ti mají nízkou hladinu cholesterolu, při níž se téměř nevyskytují srdeční onemocnění), měli makrobiotici hladinu cholesterolu ještě nižší než zmínění maratonce!

### Knihy Michia Kushiho a Alexe Jacka Makrobiotikou ke skutečnému zdraví

(z níž jsou čerpány informace v tomto článku) může sloužit jako užitečný lék pro lidstvo ve 21. století. Cílem autorů je pomáhat v prevenci a léčbě více než 200 nemocí a poruch, nabízejí stravovací směrnice pro zdravé i nemocné lidi žijící v mírném klimatickém pásu spolu s informacemi o životním stylu, prostředí, fyziologii i doplňkových léčebných metodách, např. o masáží, šiacu, uzdravování dotekem, meditacích. Kombinují tradiční poznatky z oblasti zdravé výživy s poznatky moderními a praxí. Strava je v knize považována za základ zdravého šťastného života.

Pokud se uvedené změny podaří prosadit na celém světě, bude to trvat celá desetiletí, ale je to dobrá cesta k tomu, jak by společnost mohla být zdravější a mírumilovnější. 🌱



Vydalo Nakladatelství SVÍTÁNÍ plus, s.r.o.

<http://www.makrobiotika-kushi.cz/prezentace.html>