

FOR HEALTH ONE.. Co se zde, dozvíte? A ve zdejších, souvisejících odkazech ? Dozvíte se v nich: Informace, doporučení, tipy, z Darů Nebes...„Pro život v optimálním zdraví, důstojný všem“, jelikož tyto dva pojmy spolu velmi úzce, i se zdravím Matky Země, spolu s prosperitou, tou.. (jednotlivců, rodin, národů, států), souvisejí. Zdejší texty informativní, uvedené principy, jsou posvěceny Stvořitelem, universálně platné pro všechny Lidské bytosti, vycházející ze zákonů Kosmu.

- [Domovská stránka](#)
- [Vidíme..](#)
- [Green systems info](#)
- [„Tajemství DVOJKY + TŘI BROKÁTY = KLÍČ“](#)

pondělí 2. července 2018

****FOR~HEALTH** **ONE**.. VÍCE, JAK **"ZDRAVÝ RECEPTÁŘ"***Receptář: „ Škola pH vyvážené stravy" :**

Také na:

>> [For Health One.proweb.cz](http://ForHealthOne.proweb.cz) <<

Zakladatel klubu: www.eco-nature-for-life.blogspot.com

activities

» Jiří Pelíšek «

celostní přírodní medicínman

(kvalitativně jeden z mála těch nejlepších na světě, charitativně)

spolu s drobnou občasnou textovou amatérskou charitativní uměleckou tvorbou

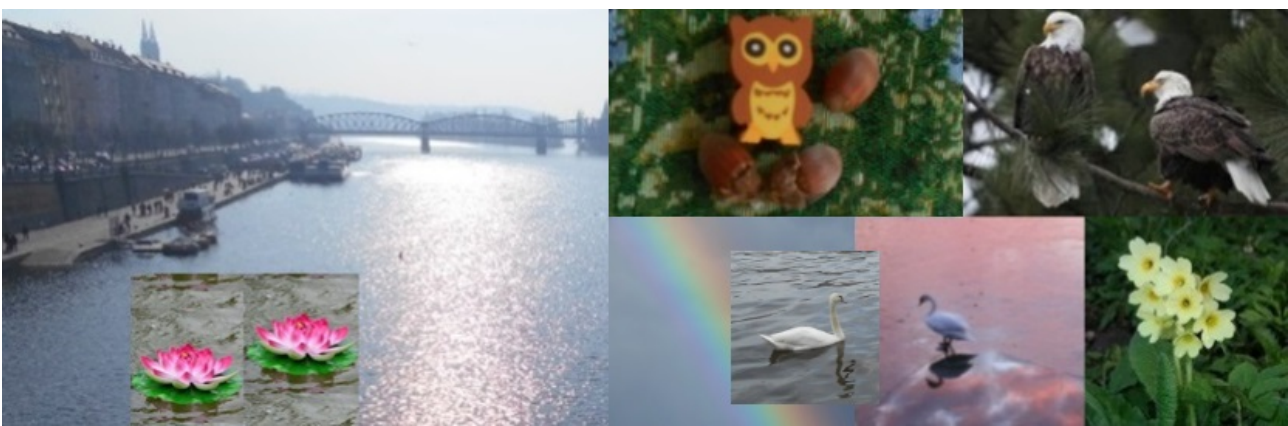
(publikující též pod. signaturou svou:

****Jesus of Nazareth**,**

nyní z Prahy

» (i : „ VÍTĚZ.. ten " .) «

dále pod pseudonymy: Dobrovský..poezie, též: Samuelson..socio ekonomicko politická témata ve



jménu: legislativy „pro zdraví bližních, Lidu“, ve jménu „pro život“ důstojný všem, což bývá obvykle
vše s kvalitou zdraví, života, neoddělitelně spjaté)

ZDRAVÍ JE STAV..POCIT, FYZICKÉ, DUŠEVNÍ A SOCIÁLNÍ POHODY.

Proto jsou NEDÍLNOU SOUČÁSTÍ tohoto RECEPTÁŘE (RECEPTZÁŘE)

Informace, uvedené ZDE: [>>> https://www.FATAMORGANA.Live >>](https://www.FATAMORGANA.Live)

můj TIP: >> [Jak žít život v optimálním zdraví ? Jak na \(nevrozené\) nemoce ? \(můj názor\) <<](#)

~~~~~

Kontakt:

email: : JPelischek@outlook.com

Mobil ( hlas.záznamník ): 739 513 541

**>>CULTURE PLUS.LIVE<< >>JP NOTEPAD<<**

**>>FATAMORGANA.LIVE<<**

**14.5.2022..PŘEDMLUVA: NA MOJE PÍSMO (SVATÉ TOŤ), 'POLITICI, POLITIČKY, MÉDIA, WEB:MÉDIA A RŮZNÉ PLATFORMY.., LIDÉ, NÁRODE, NÁRODOVÍ ', CHCETE LI ŽÍT ŽIVOT V CO NEJLEPŠÍM ZDRAVÍ, V MÍRU, NELZE SRÁT. ŽEL, VÍDÁM UŽ PO MNOHO LET OPAK. TO SE PAK NEMŮŽETE, NEMŮŽEME, DIVIT UDÁLOSTEM SVĚTA NEGATIVNÍM, JDOUCÍM PROTI UVEDENÉMU PRINCIPU, TEDY PROTI ZDRAVÍ, ŽIVOTU. JSOU I TACÍ, NEJEDNOU, KTEŘÍ Z TOHO MAJÍ PRDEL, PLEZÍR NAD TÍM..PO I FAŠISTICKU SI. NEBUDU VÁM NEUSTÁLE PSÁT STEJNÉ VĚCI DOKOLA, DĚLAT VÁM TAK VOLA. STUDUJTE, NASTUDUJTE SI MOJE PÍSMO, A APLIKUJTE JEJ V ŽIVOTĚ. V ČR USTANOVENÁ NEZABAVITELNÁ ČÁSTKA EXEKUTORY, EXEKUTORKAMI, INSOLVENČNÍMI SPRÁVCI, MUSÍ BÝT USTANOVENA MINIMÁLNĚ NA 5TI NÁSOBEK SOUČASNÉHO ŽIVOTNÍHO MINIMA, TEDY ALESPŮŇ NA 22TISÍC KORUN S PRAVIDELNOU VALORIZACÍ. JINAK..AMEN S ČESKÝM SYSTÉMEM, S POLITIKOU TOU..NERESPEKTOVÁNÍ TOHOTO VZORCE VÝPOČTU UVEDENÉ MINIMÁLNÍ NEZABAVITELNÉ ČÁSTKY SE STALO HROBEM ČESKÉMU LIDU, ALE I EVROPĚ, SVĚTU.. JDE O ZÁKLADNÍ PRINCIP PRO ŽIVOT. O JEDEN ZE ZÁKLADNÍCH PRINCIPŮ. KDYŽ ČEŠI NEJSOU OCHOTNI TOTO USTANOVIT, A RADĚJI SI ŽIJÍ FAŠISMUS NIČÍCÍ ŽIVOTY, OSUDY, RODINY, ZDRAVÍ..A VŠE, ( A TOTO SI PĚSTUJÍ NECHUTNĚ UŽ CCA 30LET) NEMOHOU BÝT ÚSPĚŠNÍ GLOBÁLNĚJI V KONEČNÉM DŮSLEDKU V NIČEM. ČESKÁ REPUBLIKA JE SRDCEM EVROPY, SVĚTA PODLE NAUKY FENG SHUI, POHLEDEM PAKUA. JESTLIŽE SE KÁLÍ, KDEKOLI, NA ZÁKLADNÍ PRINCIPY PRO ŽIVOT, PRO ZDRAVÍ..PŘICHÁZEJÍ ENERGIE SMRTI, UTRPENÍ..I PŘEDČASNĚ, NEŽLI**

BY LIDÉ CHTĚLI. TAKOVÝ JE ZÁKON KOSMU.. A TEN MÁ VŽDY, A VŽDY BUDE MÍT SVÉ SLOVO PRVNÍ I POSLEDNÍ. MOJE PÍSMO JSEM PRO VÁS, LIDÉ PLANETY ZEMĚ, NAPSAL PRO CO NEJVYŠŠÍ KVALITU ZDRAVÍ, ŽIVOTA, PRO CO NEJLEPŠÍ UDRŽITELNOST ZDRAVÍ, ŽIVOTA. MÁTE ODE MNE DAR TEN. JAK S NÍM NAKLÁDÁTE, JE NA VÁS..TAKOVÝ JE, A BUDE, ŽIVOT VÁŠ, I VAŠICH DĚTÍ..DALŠÍCH (PŘÍPADNÝCH) GENERACÍ.. JE\_TO NA VÁS, MÁTE TO VE SVÝCH RUKÁCH..TAKÉ ALE VE SVÉ MYSLI.. NA POČÁTKU UDÁLOSTÍ V ŽIVOTĚ LIDÍ BÝVÁ SLOVO.. MYŠLENKA..

~\*~

VÍCE NEŽ "RECEPTÁŘ" :

*system*

*„ŠKOLA pH vyvážené stravy"*

*www.ForHealthOne*

*.blogspot.com* ,

*pro možnost života v optimálním zdraví,*

*též pro optimální udržitelnost života, Lidské civilizace, na planetě Zemi, též pro ochranu klimatu*

*Matky Země a jejího, tudíž i našeho, bytostí na ní, zdraví.*

*Nedílnou součástí tohoto*

*"Celostního, pro zdraví, RECEPTÁŘE"*

*ve smyslu zde uvedeném, jsou má pozitivní doporučení v textech a v odkazech, pododkazech*

*blogů: [www.GoldenFriendOne.blogspot.com](http://www.GoldenFriendOne.blogspot.com)*

*taktéž:*

*www.GreenSystemsInfo.blogspot.com*

..

*„School of balanced body pH, food recipes*

*\*\**

*( Škola vyváženého pH těla, recepty )" :*

~\*~

**pH VYVÁŽENÁ STRAVA,  
JAKO PREVENCE „CIVILIZAČNÍCH" NEMOCÍ**

**dle tohoto receptáře**

Autor: Jiří Pelíšek  
( narozen 5. února 1968, v Praze )

RECEPTÁŘ NOVÉHO VĚKU  
(s návratem ke kořenům)

[www.ForHealthOne](http://www.ForHealthOne)

[.blogspot.com](http://www.ForHealthOne.blogspot.com)

začínáme:

Doporučuji, sledujte tento receptář,  
jeho aktualizace v čase,  
jelikož do něho vepisuji průběžně,  
v čase, další své recepty,  
a rozšiřuji jej též v čase, o své další poznatky.

**!!!! Tedy, myslím, by i školská, i zdravotnicko  
pečovatelská , zařízení, například typu: školy, školky,  
učiliště, nemocnice..**

**..také léčebny pro dlouhodobě nemocné ( LDN),  
domovy seniorů, měly strážníkům ve svých  
gastronomických provozech,**

**či prostě v nabídce jídelníčku, každodenně, ( a vidím,**

**vnímám, to jako naprosto nezbytné ) v zájmu „zdraví**

**Lidu", nabízet kvalitu zde uvedeného receptáře,**

**tedy: kvalitu „pH vyváženého jídelníčku",**

**..kvalitu tak: „pH vyvážené stravy“ !!!**

dále, myslím:

**Tento receptář, odkaz na tento receptář,**

**by měl být, například ve svobodné vůli jejich, také k dispozici ve všech ordinacích**

**praktických lékařů, případně i v jiných ordinacích lékařů,**

**také v dietologických poradnách,**

**v ordinacích léčitelů,**

**v prodejnách bylinek a potravinových doplňků stravy,**

**preventivně, ku zdraví Lidu.**

**( k tomu ode mne mají všechny tyhle instituce, subjekty, Lékaři, Léčitelé,**

**v naší zemi České, i na celé planetě Zemi,**

**souhlas, byť by se v jejich případě jednalo o výdělečnou,**

**tedy komerční činnost. Uděluji těmto všem zde uvedeným**

**subjektům, institucím, Lékařům, Léčitelům, v tomto, časově neomezenou, trvalý,**

**tedy navždy, souhlas k šíření, doporučování, tohoto mého textu..receptáře, ku blahu a zdraví Lidu, tedy tyto zde výše uvedené subjekty, osoby, instituce, Lékaři, Léčitelé, mohou BEZPLATNĚ při své činnosti doporučovat Lidem, Lidu, tento zde uvedený internetový odkaz na receptář:**

**[www.ForHealthOne.blogspot.com](http://www.ForHealthOne.blogspot.com)**

**( vyhrazuji si právo tento udělený souhlas, bez uvedení důvodu zrušit, či jednotlivým subjektům, v případě mého zjištění, či při mém podezření na zneužívání receptáře s ohledem na zachování kvality, tedy při mém zjištění, či při mém podezření, že dochází v tom, kterém případě, ke snižování kvality ).**

**Dále obecně doporučuji, k zde uvedenému CELOSTNÍMU**

**\*\*"VÍCE JAK RECEPTÁŘI"\*\***

**přístupovat studijně pro prevenci onemocnění, i například jako součást již probíhající léčby, či i případně pro léčbu samotnou:**

**( vždy však, výhradně s vědomím, a se souhlasem, Vašeho ošetřujícího lékaře )**

~~~~~

Výraznou podporou tělu, jeho zdraví, shledávám, dle citlivého uvážení,

(vždy však, výhradně s vědomím, a se souhlasem, Vašeho ošetřujícího lékaře,

příčemž zdůrazňuji zde tuto důležitost poradit se s lékařem,

zejména pro těhotné ženy, a dětem)

*v užívání bylinek v jejich naturální formě, tedy ve formě čajů,
případně i extraktů z nich.*

*Nebot': „Bylinky tu vždycky byly"..na Zemi, planetě.
(Jak říkala jedna moje kamarádka, bylinářka).*

~~~~~

**Tento text, receptář, je chráněn autorským zákonem. Jeho šíření je  
povoleno AUTOREM BEZPLATNĚ, TEDY ZDARMA, OVŠEM  
POUZE V NEZMĚNĚNÉ OBSAHOVĚ, TEXTOVĚ, PODOBĚ.**

**Chcete-li, ukažte tento receptář například svému kuchaři, či  
kuchařce:-)**

**ve své oblíbené restauraci:-).**

~~~~

**Ženy i muži jsou krásní. Občas ještě krásnější chtějí, a
dlouho si být, i se ještě zdravější, svěžejší, a dlouho cítit...**

~~~~

**At' jste krásná, ...žena, ...krásný muž :-) ..  
v optimálním zdraví si svém..necht' jste :-) .**

**( Motlitba Vám láskyplná )**

**charitativní projekt za krásu těla, a prevenci zdraví**

***Téma třetího tisíciletí ( po Kristu ).***

**Jedinečná receptura Nového Věku pro možnost vyváženého pH těla,  
téma opomíjené, pro krásu, a jak mnozí lékaři praví,**

**vyvážené pH těla je jednou z důležitých prevencí civilizačních onemocnění.**

**Text zdarma k uložení, ke stažení ( s recepty ).**

~\*~

### Co tomu, například, myslím, napomáhá ?

*( Před případnou aplikací níže uvedených informací , receptáře, receptů, ve svém životě, či někomu jinému, se o tom poradte se svým ošetřujícím lékařem, zdali je to pro Vás, či pro danou osobu zdravotně, vše zde uvedené, vhodné. Respektujte pak v tomto individuálně názor Lékaře (například, nejen však, proto, že některé plodiny, rostliny, bylinky, zelenina, ovoce, mohou ovlivňovat různě účinek léků,.. zdraví ).*

*Tento text není návodem na to, jak má čtenář žít, nýbrž je pouhým uměleckým dílem autora, uměleckým autorským textem, jeho vyjádřením toho, jak on vnímá zde uvedenou část světa. Proto je dobré, aby i čtenář těchto řádků ke zde uvedenému textu k němu takto přistupoval. Neboť každý má své právo na svobodnou volbu, jak žít, dle platných lidskoprávních zákonů ).*

- **Makrobiotická strava**, s případným důrazem na řidčí, či hustší smoothie (podle toho, jak nám jde vyprázdnování každodenní celistvě, tedy celých střev) se základem kořenové zeleniny většinou, s výrazně menšinovým podílem ovoce v poměru k množství ostatní konzumované denní stravy povětšinou cca do 5ti až 10ti procent denního podílu stravy, strava čistá, bez instantních, či chemických přísad, bez procesu zmrazení, či smažení na oleji (smažení na vodě například v teflonové pánvi považuji za vhodné, s podlíváním), dále bez procesu ohřátí v mikrovlnné troubě, na cestě do úst. K podílu ovoce vůči ostatní stravě však nepřistupovat dogmaticky, vodítkem nám můžou být pH testovací proužky, jedině tak víme, jaké pH moči máme (viz níže).
- **Každodenní trpělivá důkladná očista celých střev** (třeba i s přestávkami krátkými)( pro více informací si vyhledejte na internetu ve vyhledávači pojem: **>>>správná poloha při vyprazdnování<<<**, též například: [www.stokrole.cz](http://www.stokrole.cz) ( dle hathajógy, protože jinak to nejde, a Lidé si s sebou tak nosí mnohdy i více kilo odpadu ve svém bříše stále, což zdravé, ani krásné neshledávám ). Tuhou, či tekutou stravou (například též smoothie, avšak nikoli jen ovocné) lze

*ovlivňovat tento očistný proces střev, také může pozitivně toto ovlivňovat každodenní popíjení..toto je velmi důležité pro zdraví, jak nám praví ayurvěda, i hathajóga.*

Během dne popíjení acidofilního neodtučeného mléka, či kefíru, ( ideálně ráno, v poledne, a večer tak do 18 hodin ), či čistého selského přírodního bílého jogurtu, zředěného stejným poměrem vlažnou vodou zahřátou do 39°C jakožto jedinou mléčnou surovinu požívající.

Pít a vařit jen vodu čistou přírodní, bez chloru, třeba přefiltrovanou.

- **Pravidelná kontrola pH hodnoty ranní moči** ( denně v 9:30 hodin středoevropského času, pH testovacími proužky se selektivní stupnicí (pozn.: *\*\*mně osobně vyhovují pH testovací proužky značky Remedicum , doporučuji dále postupovat při měření dle návodu výrobce, jež je součástí originálního balení těchto testovacích proužků pH hodnoty moči*). Přičemž platí pravidlo, že například cokoli sladké, či ovoce tuto hodnotu snižuje (*i jen špetka*), též stresy, alkohol, kouření, chemie. Zatímco jídla připravená dle tohoto receptáře, jejímž základem na mnoha místech je kořenová zelenina, tuto hodnotu zdravě zvyšuje. (*Bílý Cukr, alkohol, i jen špetka*, kouření cigaret, a jiné stresy, krásnými pro tělo, pro člověka, pro lidskou bytost, nespátřuji.)  
Avšak, bez měření testovacími proužky Remedicum, denně v 9.30 hodin, či kvalitativně obdobnými, není možno, myslím, garantovat, že se pH těla bude pohybovat ve správných, zde níže uvedených mezích, jelikož v takovém případě si člověk neuvědomí, která jídla toto, a jak ovlivňují. Teprve každodenní měření Vám může ukázat, jak na Vás působí to, které jídlo, plodina ze zde uvedených, a kdy a jak upravit četnost její konzumace. Tedy, obecně platí, co zde je v receptáři uvedeno, kvalitativně, i kvantitativně, avšak, individuálně ne vždy každému toto může vše do puntíku vyhovovat. Proto tento receptář, prosím, považujte za jakýsi vzor možného, nikoli jako na naprosté dogma. Citlivostí, myslím, každý jistě pochopí jemné niance, kde se odchýlit není vhodné, a kde lze uvažovat volněji při přípravě si pokrmů. A pokud byste někde tápali, můžete se na mne obrátit otázkou v případě zájmu.
- **Trvalá, každodenní, neutuchající kultivace vlastní mysli, slov, činů, ve prospěch lásky a dobrodiní vůči bližním, vůči sobě, i vůči celému světu, vůči celému kosmu.**
  - **Moudrost klasické hathajógy, aplikovaná ve svém životě.**
- **Když vlada svému lidu trvale, a účinně, naplňuje všechny body aktuálně platných Lidskoprávních dokumentů, neboť i to je pro blaho bližního, potřebné, a krásné. Pro jeho krásu i zdraví.**

**Proč ? Protože krása, i zdraví, myslím, vychází především zevnitř.  
Co je dále, myslím si, pro krásu a zdraví, těla, člověka,  
pro jeho blaho, pro co nejlepší pocit svěžesti, důležité?**



- Aby zde uvedené principy stravovací vláda svému lidu umožňovala ve všech sférách jeho bytí. Ve veřejné sféře, ve státních zařízeních, školních, zdravotnických, i v privátních, hrazených ze zdravotního pojištění, jako jsou hospice, školy, školky, domovy pro seniory, domovy s pečovatelskou službou, stravovací státní zařízení, armáda, a podobně.
- Aby gastronomické provozy umožňovaly zde uvedené principy svým strážníkům, hostům. Tím pozvednou krásu svého bytí, i svých strážníků, hostů.

**Proč ? Aby краса těla člověka předčasně neodešla, neodkvetla.**

**Aby nezbytně nutný, případný odchod ze života člověka probíhal co nejlépeji, když už nastane přirozený, nikoli předčasný čas.**

Lidé sice, jejich краса, odkvétá. Avšak není myslím si jedno, kdy, a jakým způsobem. Jak se člověk při tom, když nastane, nastává ten čas pozemský, cítí. Tento proces je přímo ovlivněn tím, jak člověk do té doby žil, většinou.

Představme si člověka, který chtěl žít dle uvedených zde principů, které v podstatě vycházejí z moudrostí ayurvédských, z hathajógy, a žil tak po dlouhý čas svého života. Pokud se například na sklonku svého života takový člověk dostane z důvodu úbytku životní síly do státního, či nestátního zdravotnického zařízení, pak náhlá změna režimu jak stravovacího, tak i vyprazdňovacího by mohla mít, myslím si, pro jeho bytí, zdraví, krásu, velmi neblahé důsledky. A případný odchod ze světa pro takového člověka, by tak byl poznamenán traumatem, i přes to, že se celý život svůj, po dlouhý čas, snažil žít ve jménu zdraví, blaha a krásy svého těla, jak jen nejlíp to v souladu s přírodou uměl, uměla. Takových lidí je, .. by mohlo být .., myslím, jistě mnoho, velmi mnoho. Zejména jogíni, například také vegani, makrobiotici, vegetariáni.

**Nezapomínejme na to, že jsme lidé. Na své lidství.**

**A že život nám všem ukáže pravdu.**

**Jednoho dne se každý z nás podívá pravdě do očí.**

**SVÉMU ZDRAVÍ. ( Necht' je tato pravda k nám co nejlídnější. )**

*( Pozn.: tento dokument je schválen autorem pro jeho volné, free šíření v jeho nezměněné podobě. Můžete jej rozesílat volně svým přátelům, rodině, známým, každému, na jehož blahu Vám záleží, na jeho zdraví, krásě )☺*

Tento receptář je i pro potřebu gastronomických provozů i veřejných institucí, jako jsou nemocnice, hospice, domovy seniorů, školy, školky, jesle, zdarma. Uvítám, případně, dají-li mi na vědomí jeho využívání.

Hippokratés prý pravil rčení svým bližním:

**„Necht' jídlo je Tvým lékem.“**

~ ~ ~

Thomas Edison prý pravil:

„Lékař budoucnosti nebude předepisovat léky, ale vhodnou stravu“.

\*\*\*

Dovolte mi, prosím, zde, abych se s Vámi podělil, po více jak 40ti letech mého bádání naturopatických směrů, bylinářství, nutričních hodnot plodin, dle celého tohoto jedinečného uměleckého dokumentu, o několik mých jedinečných receptů, které dle mého názoru, mi výrazně přispěly k záchraně mého zdraví, potažmo i ke kráse těla, žijícího stále, se zhubnutím o 30 kilo v průběhu šesti měsíců.

Prostě jsem splasknul:-). Bez podvýživy, bez strádání z nedostatku živin, ale naopak. Proto se zde s Vámi o tyto své poznatky dělím, pro dobro i Vaše, případně, pro inspiraci případnou Vaší, i případně dalším generacím.

Zároveň zde chci poděkovat všem, kteří mně na téhle mojí badatelské cestě v mém životě podpořili, podporují, a tím mohlo tohle moje umělecké dílo, které Vám touto cestou ZDARMA ( pro soukromé a neziskové účely ) dávám k dispozici, s mým přáním, aby Vám bylo k užitku, čímkoli to jen je, či bude možné ..jak píší, pro případnou inspiraci Vaší. Na tomto dokumentu jsem za podpory přátel, pracoval po chvílích pro Vás, po dobu 3 let, s přestávkami různě dlouhými, do prvního zveřejnění, a trvale se díky mým novým poznatkům tento dokument rozvíjí, tedy.., doplňuji a upravuji jej dle aktuálně nabytých poznatků. Díky podpoře těchto Lidí jsem schopen se s Vámi touto cestou o moje nabyté badatelské, i praktické informace zde takto podělit.

Tento receptář je uceleně jakousi nadstavbou, povýšením, moudrostí mudrců mistrů léčitelů. Je tedy určen i případně k profesně, i k osobnímu rozvoji těch, kdož chtějí jít, či jdou, cestou „naturopatie“, tedy cestou léčitelství, jakožto možný jim léčitelský směr, ku pomoci bližním, i sobě.

Záměrně zde neděkuji každému jednotlivci, kterého jsem na své cestě životem potkal, (každý člověk je mi učitelem, ať už v jakékoli podobě), jelikož si vždy utvářím svůj vlastní názor, (také bych mohl na někoho zapomenout), opírám se vždy o vlastní historické poznání, nabyté zkušenosti, poznatky, nabyté vědomosti, ověřené praxí na sobě, i jiných mých bližních, kteří se již nechali ve spokojenosti své inspirovat moudrostí, uvedenou v tomto receptáři, též se opírám o badatelské samostudium své celoživotní v této oblasti života, o přátele, které na své cestě životem potkávám, za což jim převelmi s vděčností děkuji, za jejich podporu, za dobré srdce jejich, a zároveň se při tom všem opírám, vědomně, vždy o moudrost Stvořitele, kterého nechávám sebou promlouvat, jehož „hlas“, cestu, následuji.

O tuto cestu, část její, se zde s Vámi tímto receptářem, rád dělím.

Se zodpovědností mojí vlastní, vůči každému zde užitému slovu, ku pomoci Vám, čtenářům, kteří se případně necháte inspirovat tímto receptářem.

Děkuji též mojí rodině, neboť v ní byli kulináři, a díky tomu mám k receptům blízko tak, že jsem, myslím, schopen je psát, i když nemám v tomto oboru žádnou profesionální praxi, ani oficiální vzdělání.

**Recepty jsou koncipovány pro možnost udržet si vyvážené pH těla, detoxikaci těla, pro jeho optimální zdraví a krásu, a tím i případně pro prevenci.**

**Bez strádání, bez podvýživy. Moje receptury zde uvedené jsou bohaté na potřebné stopové prvky, i ostatní látky, potřebné pro tělo, v co nejpřírodnější formě, s mou snahou o jejich vyváženost, čehož dle mých pozorování je v tomto receptáři, i s ohledem na vyváženost pH těla, myslím, dosaženo.**

### RECEPTY

Zde, níže, se s Vámi, milí čtenáři, tedy dělím o svých několik vzorových osobních receptur, s ohledem na vyvážené pH v těle, pro krásu a optimální zdraví člověka, tak, jak mi tyto receptury vyhovují. Recepty průběžně doplňuji o nové, o další, tak, jak mne napadají 😊

Nejprve se zde můžete seznámit s mými recepty základními, když člověk přechází na spíše vegetariánskou stravu, nebo prostě na stravu, se záměrem si upravit na vyváženou hodnotu své pH v těle.

Avšak nastal mi čas, kdy již jsem upustil od běžné přípravy jídel, a připravuji si většinou smoothie, se základem vždy nějakým, zpravidla kořenovou zeleninou, možno případně i přidat trošku ovoce, zahušťuji dle chuti například povařenou pohankou, nebo prostě jen přes noc namočenou, či povařenými jáhlami, dále možno zahustit pohankovými vločkami (*jsou prý bezlepkové, dle babských rad*).

Proto se více níže seznámíte s mými recepty, zaměřenými na smoothie, nežli na klasické recepty.

Avšak, každé zde uvedené jídlo, pokrm, lze samozřejmě připravit i bez rozmixování. Tedy klasickou formou vypadající na talíři :-). Volba úpravy na talíři je tedy ve svobodné vůli a momentálních možnostech na každém, dle situace. Ne vždy může například být po ruce mixér :-)

***Mikrovlnnou troubu NEdoporučuji v žádném případě použít, používat. Pokud ji doma máte, doporučuji ji vytáhnout kabel ze zásuvky, a pokud je Vám Líto ji vyhodit, můžete ji požívat třeba jako poličku, ale před tím odstříhněte, nebo odřízněte, kabel, a zaizolujte bezpečně jeho konce ( ideálně, aby Vám to provedl profesionálně elektrikář s oprávněním ). Tak, aby už nikdy nešlo tuto poličku použít jako mikrovlnnou troubu, avšak profesionálně bezpečně, odborníkem.***

..

### Proč smoothie ?

Pro tělo je smoothie vyrobené z pro něj zdravých surovin léhceji stravitelné, nežli běžná strava, Člověk si šetří svůj chrup, své dásně.

Pokrm je rychleji připravený.

Na stejné množství jídla na talíři, či v polévkové misce postačí mnohem méně surovin, čímž se hodně ušetří na jídle i finančně, ale nikoli na kvalitě jídla a na jeho výživových hodnotách, spíše naopak. Člověk se cítí lehčeji.

Smoothie nám umožní korigovat hustotu stravy přidáním poměru čisté nechlorované vody, případně jí zředěným acidofilním mlékem, či jejím ubráním, podle toho, jak nám zrovna jde celostní vyprázdnování střev každodenně.

Čím méně jde vyprázdnování střev celistvé každodenní, tím řidší by mělo být jídlo zdravé smoothie..

**Proto \*smoothie, dle receptur mých, zde uvedených.**

**Mňam... 😊**

**...a jak mi panečku chutnají ! 😊**

Každý recept \*smoothie zde uvedený, níže, pod klasickými recepty, lze připravit rovněž klasickou metodou, tedy nastrouháním příslušné zeleniny, či ovoce, a nebo povařením. A obráceně, každý recept zde základní, lze po přidání vlažné, či teplé „nechlorované“ vody připravit jako smoothie, dle vlastního vkusu, a chuti.

Je však při tom, myslím, velmi důležité, zohledňovat při přípravě pokrmů stav hodnoty své pH těla. To znamená v praxi, že pokud si denně v 9.30 hodin naměříte hodnotu své pH nižší, jak 6,75, pak rozhodně doporučuji si veškerá jídla dle zde uvedených receptur, včetně smoothie povařit krátce „do změknutí“, tedy 3-6 minut běžnou zeleninu, luštěniny pak dle potřeby do jejich změknutí. Protože při požívání stravy nepovažené, syrové, byť rozmixované ve smoothie by tělo mohlo mít problém s jejím přijímáním, trávením, mohlo by se člověku dělat různě následně nevolno, a podobně. Teprve při dlouhodobějším naměření si hodnoty pH moči ranní močí v 9.30 hodin ve výši 6,65 a vyšší do 7,4 lze myslím si, přejít na stravu nevařenou. Přičemž ale luštěniny vyžadují tepelnou úpravu téměř vždy, aby přiměřeně změkly. Fazolky mungo si občas namáčím přes noc, v nechlorované vodě, a po 2ti hodinách se dají konzumovat (doporučuji dobře je rozžvýkávat, avšak velmi opatrně, jelikož když nejsou považené, mohou se mezi nimi vyskytnout tvrdé části, které by při neopatrném žvýkání mohly způsobit i poškození zubů. Proto si i fazolky mungo povařím do měkka téměř vždy. Je to šetrnější, myslím, i k trávicímu traktu).

## **RECEPTY ( pro možnost vyváženého pH v těle ):**

k recepturám níže uvedeným ještě Vám zde před tím uvádím kratší rejstřík používaných, a možných plodin, mas, koření, ovoce a zeleniny:

*tak tedy:*

přílohy: jáhly, pohanka, kulatozrná celozrná rýže, ovesné vločky, považené do měkka brambory

maso: Pro ty, kdož potřebují jíst maso: bílé maso typu tuňák, drůbeží, ryby sladkovodní i mořské, mořské dary, králík, vejce (maso tak maximálně 3-4x týdně, vejce 3-4x týdně avšak ne méně).

**Luštěniny:** Luštěniny (každodenně, nebo v převažujícím počtu dní v kalendářním týdnu) možno všelijaké známé, jako například fazole, čočka, hrách, cizrna, kde fazole by měly převažovat nad ostatními luštěninami na talíři, poměrově.

**Zelenina:** kořenová (zejména mrkev celer petržel, a další kořenová, i listová, čínské zelí, zelí bílé a červené) jakožto základ každodenního jídelníčku, dále možno: brukvovitou, tykvovitou zeleninu (po cca 1 ks na osobu a den), jako kedlubny a salátové okurky ( převažujícím počtu dní v kalendářním týdnu), brokolice, květák, salátové okurky, dále například též kopr, petrželovou nat', rukola, umírněně salát.

**Semínka mletá:** ( mák, slunečnice v poměru cca 1:1 ), dýňové, sezam, doplňkově lněné (semínek cca 1x denně, max 6 polévkových lžic do mlýnku na mák, druhá porce denní by měla být tak maximálně poloviční, tedy max 3 lžice do mlýnku na mák, zředit nechlorovanou vodou, či acidofilním mlékem, přidat trochu ovoce na drobno nakrájené, plus třeba povařené jáhly, možno rozmixovat na smoothie, či na kaši.. :-) je to dobrá snídaně, či svačinka, ale i dobré hlavní jídlo. (Posypat je možno čajovou lžičkou skořice a špetkou majoránky). Možno podávat vlažné, i jako teplou kaši. :-)

**Moje doporučení:** Má-li někdo chuť v létě parném, či jindy, například na zmrzlinu, ať si dá radši takovouto smoothie kaši z lednice, nikoli z mrazáku nic zmrzlého (tedy nikoli zmrzlinu, navíc obvykle slazenou cukrem). Pokud by to skutečně „nešlo vydržet“ bez toho mraženého, tak jistě se takové smoothie dá i vyjimečně zmrazit, a pochutnat si na něm jako na zmrzlině, možná ještě líp, i na tom vyjimečně případně jen v lednici vychlazeném :-)

**Koření:** zpravidla umírněné, tuzemské, ne příliš pikantní ani přespříliš aromatické.. kurkuma a pepř třeba zelený, bazalka, koriandr, majoránka, v zimě třeba i mletý zázvor po špetkách, možno i do čajů bylinných si přidávat. Doporučuji celoživotně 1x denně lžičku mleté skořice posypávat některé z jídel, či svačin.

**Sůl:** mořská či himálájská smíchaná s mořskou řasou kelp například s označením „Kelpanka“, kde je tato mořská řasa přimíchána již v doporučeném denním množství. V případě užívání dalších mořských řas samostatně nepřekračujte doporučené denní dávkování na obale od výrobce. Spíše doporučuji značnou umírněnost, v namleté podobě, tak na špičku čajové lžičky ve zředěné formě s nechlorovanou vodou, pro ochranu vnitřních orgánů v těle, ledvin, a podobně, jelikož sílu mořských řas ne každý orgán v těle, člověk, umí snést a

unést. Takové množství považuji za přiměřené a dostatečné. Jde zhruba o třetinové množství vůči tomu, co doporučují výrobci a dodavatelé. Jde o můj subjektivní názor.

- Ovoce: běžné tuzemské, dle poměru procentního v denním jídelníčku, jak uvádím výše, případně v receptech, jako například jablka ( max 1ks až 1,5 jablka průměrně na dospělé osobu a den ). Jiné ovoce, například tropické a jiné jen velmi zřídka, vyjímecně, z nich spíše grepy, kiwi, mango, mandarinky ale jen cca do 5-10 gramů denně součtem na osobu a den.
- Pečivo: ze žitné mouky bez příměsí pšenice, ne ze zmrazeného těsta.

Olej: když používám, tak „sezamový“ lisovaný za studena, jen na zakápnutí, ne na smažení či jinou tepelnou úpravu

Tepelná úprava jídel: vařené, dušené, když smažit tak jediné na vodě s podlíváním na teflonové pánvi (nikoli na oleji), dále pára, či horký vzduch, vyjímecně trouba, NE mražené, ani polotovary, NE používám mikrovlnnou troubu.

Nápoje: čistá nechlorovaná voda, acidofilní mléko zředěné nechlorovanou vodou v poměru jak uvádím výše, bylinkové čaje.

Máslo, jogurty, sýry, jiné mléčné: Nepoužívám žádné, a vím proč. *(i když tak 1x do roka se může přihodit, že si sem tam kousíček, kostičku o velikosti cca 0,5 cm nějakého dobře vypadajícího sýra třeba ze zvědavosti ochutnám). Jogurty jsem již ochutnávat dávno přestal, a nechybí mi.*

*Bylinkové čaje ( a směsi z nich )..*

*( Varuji zde před podáváním, užitím vnitřně, bylinných čajů nezletilým dětem a těhotným, či kojícím ženám bez porady s ošetřujícím lékařem, s pediatrem, či gynekologem s ohledem na zdraví plodu či dítěte. Před každým takovým použitím se porad'te nejdříve s Lékařem ! Bez porady s Lékařem, nezletilému dítěti, ani kojící či těhotné ženy žádný čaj neužívejte, nedávejte užívat.)*

- ..tak tedy například jsem si oblíbil: (směs, či jednotlivě: Máta peprná, Jerlín květ, „Gotu kola neboli Centella asiatica“, Dobromysl), citronová

tráva

dále (NEmíchat spolu ani s jinými): Sedmikvítek (směs), Smetanka kořen a list, Kozinec, dále čajová směs v sáčcích zabaleno v krabičce s označením: „průdušky“, k dostání v lékárnách a obchodních centrech, či v prodejnách s potravinovými doplňky a bylin. Čajový nálev si z uvedených bylin připravíte dle návodu výrobce, či dle herbářů známých bylinářů.

...

- Čas posledního jídla je dobré dodržovat každodenně tak kolem 18-19 hodiny, je-li to možné, maximálně ve lhůtě cca 2 hodiny před spaním. V této lhůtě dvouhodinové před spaním by člověk neměl jíst, jen se napít, třeba bylinkového čaje, nebo nechlorované vody..možno i trochu acidofilního mléka, zředěného, jak uvádím výše.
- Co zde z plodin, jídel, potravin, neuvádím, těm se záměrně vyhýbám, a vím proč, s ohledem na vyváženost pH těla, na své zdraví. *(bylinky čisté bez příměsí, bez cukru, bez fruktózy a bez alkoholu, v přírodní či sušené formě, do toho nepočítám, protože co vím, je jich hodně, a každá má na světě jistě své místo.)*
  - Snídaně na sladko

1.

|                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|-----------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Složení:        | (jáhly, kořenová zelenina, koření)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| Příloha:        | <b>Porce uvařených Bio jáhel</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| Zelenina, jiné: | 2ks středně velké mrkve, 1-2ks středně velká petržel kořen, půl větší zlaté cibule (zeleninu zde doporučuji syrovou, tepelně neupravenou, pokud máte aktuálně pH moči, naměřené mezi 9-10hod.ranní v rozmezí 6,75-7,4. V případě, že Vaše aktuální hodnota pH těla je méně jak 6,75, nebo trpíte zažívacími či trávicími obtížemi, raději doporučuji zeleninu mírně povařit či posmahnout na pánvi na vodě, aby trochu změkla. Tak do kolem 3 minut nechat projít varem ve vroucí nechlorované vodě, ne déle). |
| Koření:         | Jednu až jednu a půl čajové lžičky mleté skořice, jednu až jednu a půl polévkové lžice mletého Bio Raw kakaá.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| Styl na talíři: | Nejprve nandáme na talíř teplé jáhly, na ní dáme syrovou jemně nakrájenou, či na hrubo                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |

|  |                                                                                                                                                                                                                                                        |
|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | nastrouhanou zde uvedenou kořenovou zeleninu, posypeme jemně nakrájenou cibulí, dále posypeme skořicí, a nakonec kakaem. Na závěr můžeme polít půl lžící Bio konopného oleje, či rakytníkového oleje. Přisladit můžeme jemně pokrájeným ½ - ¾ banánem. |
|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

## Snídaně na sladko:

### 2.

|                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Složení:</b>        | (pohanka Bio loupaná, kořenová zelenina, koření)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| <b>Příloha:</b>        | Porce uvařené Bio pohanky                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| <b>Zelenina, jiné:</b> | 2ks středně velké mrkve, 1-2ks středně velká petržel kořen, půl větší zlaté cibule (zeleninu zde doporučuji syrovou, tepelně neupravenou, pokud máte aktuálně pH moči, naměřené mezi 9-10hod.ranní v rozmezí 6,75-7,4. pokud máte aktuálně pH moči, naměřené mezi 9-10hod.ranní v rozmezí 6,75-7,4. V případě, že Vaše aktuální hodnota pH těla je méně jak 6,75, nebo trpíte zažívacími či trávicími obtížemi, raději doporučuji zeleninu mírně povařit či posmahnout na pánvi na vodě, aby trochu změkla. Tak do kolem 3 minut nechat projít varem ve vroucí nechlorované vodě, ne déle). |
| <b>Koření:</b>         | Jednu až jednu a půl čajové lžičky mleté skořice, jednu až jednu a půl polévkové lžice mletého Bio Raw kaka.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| <b>Styl na talíři:</b> | Nejprve nandáme na talíř teplou pohanku, na ní dáme syrovou jemně nakrájenou, či na hrubo nastrouhanou zde uvedenou kořenovou zeleninu, posypeme jemně nakrájenou cibulí, dále posypeme skořicí, a nakonec kakaem. Na závěr můžeme polít půl lžící Bio konopného oleje, či rakytníkového oleje. Přisladit můžeme jemně pokrájeným ½ - ¾ banánem.                                                                                                                                                                                                                                            |

## Oběd na slano:

### 3.



|                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Složení:</b>        | (pohanka Bio loupaná, kořenová zelenina, koření, dýňová semínka)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| <b>Příloha:</b>        | Porce uvařené Bio pohanky (1 naběračka až 1,5)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| <b>Zelenina, jiné:</b> | 2ks středně velké mrkve, 1ks středně velká petržel kořen, půl kedlubny, půl větší zlaté cibule (zeleninu zde doporučuji syrovou, tepelně neupravenou, pokud máte aktuálně pH moči, naměřené mezi 9-10hod.ranní v rozmezí 6,75-7,4. V případě, že Vaše aktuální hodnota pH těla je méně jak 6,75, nebo trpíte zažívacími či trávicími obtížemi, raději doporučuji zeleninu mírně povařit či posmahnout na pánvi na vodě, aby trochu změkla. Tak do kolem 3 minut nechat projít varem ve vroucí nechlorované vodě, ne déle). |
| <b>Koření:</b>         | 1 až 1,5 polévkové lžíce (dřevěné či plastové) majoránky, 1 čajová lžička kurkumy, špetka mletého pepře, jednu polévkovou lžící Shoyu, případně můžeme dosolit Himlájskou solí (solíme umírněně).                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| <b>Styl na talíři:</b> | Nejprve nandáme na talíř teplou pohanku, na ní dáme syrovou,<br><br>jemně nakrájenou, či na hrubo nastrouhanou zde uvedenou<br><br>kořenovou zeleninu, posypeme jemně nakrájenou cibulí,<br><br>dále posypeme majoránkou, a pokapeme lžící Shoyu,<br><br>ozdobíme Bio dýňovými semínky) Na závěr můžeme polít<br><br>půl lžící Bio konopného oleje, či rakytníkového oleje.                                                                                                                                                |

### Snídaně na sladko:

4.

|                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Složení:</b>        | (pohanka Bio loupaná, kořenová zelenina, koření)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| <b>Příloha:</b>        | Porce uvařené Bio pohanky (1 naběračka až 1,5)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| <b>Zelenina, jiné:</b> | 2ks středně velké mrkve, 1ks středně velká petržel kořen, polévková lžíce dýňových semen, ¼ polévkové lžíce Bio konopného oleje (zeleninu nakrájíme na drobné kousky, případně na hrubo nastrouháme, zeleninu zde doporučuji syrovou, tepelně neupravenou, pokud máte aktuálně pH moči, naměřené mezi 9-10hod.ranní v rozmezí 6,75-7,4. V případě, že Vaše aktuální hodnota pH těla je méně jak |

|                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|-----------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                 | 6,75, nebo trpíte zažívacími či trávicími obtížemi, raději doporučuji zeleninu mírně povařit či posmahnout na pánvi na vodě, aby trochu změkla. Tak do kolem 3 minut nechat projít varem ve vroucí nechlorované vodě, ne déle).                                                                                                                                                                     |
| Koření:         | Jednu až jednu a půl čajové lžičky mleté skořice, jednu až jednu a půl polévkové lžice mletého Bio Raw kaka.                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| Styl na talíři: | Nejprve nandáme na talíř jemně nakrájenou, či na hrubo nastrouhanou kořenovou zeleninu mrkev s petrželí, na tuto vrstvu dáme teplou pohanku, posypeme dýňovými semínky, dále posypeme skořicí, a pak kakaem. Na závěr můžeme pokapat 3/4 lžící Bio konopného oleje, či rakytníkového oleje. (Přisladit můžeme jemně pokrájeným ½ - ¾ banánem). <i>Ale kořenová zelenina je sladká i bez toho:-)</i> |

Oběd, nebo večeře na slano:

5.

|                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|-----------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Složení:        | (pohanka Bio loupaná, kořenová zelenina, koření, dýňová semínka, luštěnina cizrna, špetka himalájské soli)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| říloha:         | Porce uvařené Bio pohanky (1 naběračka až 1,5)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| Zelenina, jiné: | 2ks středně velké mrkve, 1ks středně velká petržel kořen, 1 naběračka přes noc namočené tepelně neupravené cizrny (kořenovou zeleninu zde doporučuji syrovou, tepelně neupravenou, pokud máte aktuálně pH moči, naměřené mezi 9-10hod.ranní v rozmezí 6,75-7,4. V případě, že Vaše aktuální hodnota pH těla je méně jak 6,75, nebo trpíte zažívacími či trávicími obtížemi, raději doporučuji zeleninu mírně povařit či posmahnout na pánvi na vodě, aby trochu změkla. Tak do kolem 3 minut nechat projít varem ve vroucí nechlorované vodě, ne déle). |
| Koření:         | 1 až 1,5 polévkové lžice (dřevěné či plastové) majoránky, Himlájská sůl                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| Styl na talíři: | Nejprve nandáme na talíř syrovou jemně nakrájenou, či na hrubo nastrouhanou zde uvedenou kořenovou zeleninu , na ní dáme teplou pohanku, posypeme majoránkou, dále pokapeme půl lžící Bio konopného oleje, a posypeme Bio dýňovými semínky, osolíme omáčkou Shoyu, či himalájskou solí ( lze zkombinovat, solíme umírněně).                                                                                                                                                                                                                             |

Dezert, maximálně doporučeno 1 kus ovoce-banánu. Nikoli denně, možno tak do 3-4x týdně.

6.

|                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Složení:</b>        | (0,5-1 banán, Bio 100% kakaový prášek, voda)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| <b>Příloha:</b>        | 0,5-1 banán jemně pokrájený                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| <b>Koření:</b>         | 1 polévková lžíce Bio 100% kakaového prášku, troška čisté vody                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| <b>Styl na talíři:</b> | Nejprve nandáme na talíř syrový jemně pokrájený banán, posypeme 100% Bio kakaem ( 1 polévková lžíce. Vidličkou rozmícháme, můžeme banán rozmačkat na talíři. Aby se kakao nelepilo na talíř, můžeme přidat pár kapek čisté vlažné vody teplé do 40°C, a za stálého míchání a rozmačkávání připravíme kakaovou pastu, čili dezert. Po té podáváme na malé misce, či talířku. Posypat můžeme dle fantazie dýňovými, slunečnicovými, či sezamovými semínky, anebo ponecháme dezert bez nich, dle vlastního uvážení. |

Snídaně na sladko:

7.

|                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Složení:</b>        | (jáhly, kořenová zelenina, koření)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| <b>Příloha:</b>        | Porce uvařených Bio jáhel                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| <b>Zelenina, jiné:</b> | pokud máte aktuálně pH moči, naměřené mezi 9-10hod.ranní v rozmezí 6,75-7,4. V případě, že Vaše aktuální hodnota pH těla je méně jak 6,75, nebo trpíte zažívacími či trávicími obtížemi, raději doporučuji zeleninu mírně povařit či posmahnout na pánvi na vodě, aby trochu změkla. Tak do kolem 3 minut nechat projít varem ve vroucí nechlorované vodě, ne déle). |
| <b>Koření:</b>         | Jednu čajovou lžičku skořice, jednu až jednu a půl polévkové lžíce mletého Bio Raw kaka.                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| <b>Styl na talíři:</b> | Nejprve nandáme na talíř , syrovou jemně nakrájenou, či na hrubo nastrouhanou zde uvedenou kořenovou zeleninu, posypeme jemně nakrájenou cibulí, na vrch dáme tenkou vrstvou porci teplých jáhel s teplotou pod                                                                                                                                                      |

|  |                                                                                                                                                                         |
|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | 39 stupňů, tak skořicí, a nakonec kakaem. Na závěr můžeme polít půl lžící Bio konopného oleje, či rakytníkového oleje. Přisladit můžeme jemně pokrájeným ½ - ¾ banánem. |
|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

Snídaně na sladko:

8.

|                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Složení:</b>        | (pohanka Bio loupaná, kořenová zelenina, 6 listů hlávkového zelí, koření)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| <b>Příloha:</b>        | Porce uvařené Bio pohanky ( 1 naběračka)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| <b>Zelenina, jiné:</b> | 2ks středně velké mrkve, 1-2ks středně velká petržel kořen, osminka zlaté cibule (zeleninu zde doporučuji syrovou jemně nakrájenou či na hrubo nastrouhanou, tepelně neupravenou, pokud máte aktuálně pH moči, naměřené mezi 9-10hod.ranní v rozmezí 6,75-7,4. V případě, že Vaše aktuální hodnota pH těla je méně jak 6,75, nebo trpíte zažívacími či trávicími obtížemi, raději doporučuji zeleninu mírně povařit či posmahnout na pánvi na vodě, aby trochu změkla. Tak do kolem 3 minut nechat projít varem ve vroucí nechlorované vodě, ne déle).                                                                                         |
| <b>Koření:</b>         | Jednu až jednu a půl čajové lžičky mleté skořice, jednu až jednu a půl polévkové lžice mletého Bio Raw kaka, 3/4 polévkové lžice Bio konopného, či rakytníkového oleje.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| <b>Styl na talíři:</b> | Nejprve nandáme na talíř , syrovou jemně nakrájenou, či na hrubo nastrouhanou zde uvedenou kořenovou zeleninu, spolu se šesti jemně pokrájenými či na hrubo nastrouhanými listy hlávkového zelí, posype jemně nakrájenou cibulí. Na tuto vrstvu dáme povařenou pohanku,pokud zeleninu podáváme v syrovém stavu, vitariánsky, pak bychom měli pokládat na zeleninu na talíři pohanku s teplotou maximálně 40°C, abychom udrželi zeleninu čerstvou s enzymy. Dále posypeme skořicí, a nakonec kakaem. Na závěr pokapeme třičtvrtě polévkovou lžící Bio konopného oleje, či rakytníkového oleje. Přisladit můžeme jemně pokrájeným ½ - ¾ banánem. |

Oběd nebo večeře na slano:

## 9.

|                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Složení:</b>        | (pohanka Bio loupaná, kořenová zelenina, fazole Adzuki, cizrna, 1/8 až 1/4 cibule, koření, 1 polévková lžíce Bio dýňových semínek,<br><br>olej Bio konopný či rakytníkový)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| <b>Příloha:</b>        | Porce uvařené Bio pohanky (1 naběračka až 1,5)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| <b>Zelenina, jiné:</b> | 2ks středně velké mrkve, 1-2ks středně velká petržel kořen, osminka zlaté cibule (zeleninu zde doporučuji syrovou jemně nakrájenou či na hrubo nastrouhanou, tepelně neupravenou, pokud máte aktuálně pH moči, naměřené mezi 9-10hod.ranní v rozmezí 6,75-7,4. V případě, že Vaše aktuální hodnota pH těla je méně jak 6,75, nebo trpíte zažívacími či trávicími obtížemi, raději doporučuji zeleninu mírně povařit či posmahnout na pánvi na vodě, aby trochu změkla. Tak do kolem 3 minut nechat projít varem ve vroucí nechlorované vodě, ne déle).                                                                                         |
| <b>Koření:</b>         | Jednu až jednu a půl čajové lžičky mleté skořice, jednu až jednu a půl polévkové lžičce mletého Bio Raw kaka, 3/4 polévkové lžičce Bio konopného, či rakytníkového oleje.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| <b>Styl na talíři:</b> | Nejprve nandáme na talíř , syrovou jemně nakrájenou, či na hrubo nastrouhanou zde uvedenou kořenovou zeleninu, spolu se šesti jemně pokrájenými či na hrubo nastrouhanými listy hlávkového zelí, posype jemně nakrájenou cibulí. Na tuto vrstvu dáme povařenou pohanku,pokud zeleninu podáváme v syrovém stavu, vitariánsky, pak bychom měli pokládat na zeleninu na talíři pohanku s teplotou maximálně 40°C, abychom udrželi zeleninu čerstvou s enzymy. Dále posypeme skořicí, a nakonec kakaem. Na závěr pokapeme třičtvrtě polévkovou lžící Bio konopného oleje, či rakytníkového oleje. Přisladit můžeme jemně pokrájeným ½ - ¾ banánem. |

Svačina, k pročištění/možno kdykoli přes den i v pozdním odpoledni:

## 10.

|                        |                                                                                                  |
|------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Složení:</b>        | ( 1ks černá ředkev kulatá )                                                                      |
| <b>Příloha:</b>        | Žádná příloha                                                                                    |
| <b>Zelenina, jiné:</b> | 1 polovina černé ředkve kulaté (zeleninu zde doporučuji syrovou, tepelně neupravenou, pokud máte |

|                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|----------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                            | <p>aktuálně pH moči, naměřené mezi 9-10hod.ranní v rozmezí 6,75-7,4. V případě, že Vaše aktuální hodnota pH těla je méně jak 6,75, nebo trpíte zažívacími, trávicími obtížemi, raději doporučuji zeleninu mírně povařit,</p> <p>či orestovat na pánvi ve vroucí vodě, aby trochu změkla,</p> <p>tak od 2 do 3 minut, ne déle.</p>                                                                                                                                                                                              |
| Příprava a styl na talíři: | <p>Rozkrojíme 1 ks černé ředkve na dvě poloviny. Jednu polovinu uschováme k dalšímu použití v mikrotenovém sáčku do chladničky. Druhou polovinu očistíme od černé slupky, opláchneme čistou vodou, a po té ji rozkrojíme na další polovinu. Zbydou nám tak připravené, očištěné dvě čtvrtky. Tyto čtvrtky nakrájíme na tenké lupínky, rozložíme okrasněji na menším talířku, a můžeme jej ihned konzumovat. <i>Je velmi důležité každé sousto důkladně rozžvýkat a prolnout tak důkladně svými slinami před polknutím.</i></p> |

### Oběd nebo večeře na slano:

11.

|                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|-----------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Složení:        | (pohanka Bio loupaná, kořenová zelenina, fazole Adzuki, cizrna, 1/8 až 1/4 cibule, koření, 1 polévková lžíce Bio dýňových semínek, olej Bio konopný či rakytníkový)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| Příloha:        | Porce uvařené Bio pohanky (1 naběračka až 1,5)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| Zelenina, jiné: | 1ks středně velké mrkve, 1ks středně velká petržel kořen, půl naběračky do měkka vařených fazolí Aadzuki, půl naběračky syrové přes noc namočené cizrny, ¼ polévkové lžíce Bio konopného oleje (zeleninu nakrájíme na drobné kousky, případně na hrubo nastrouháme, zeleninu a cizrnu zde doporučuji syrovou, tepelně neupravenou, pokud máte aktuálně pH moči, naměřené mezi 9-10hod.ranní v rozmezí 6,75-7,4. V případě, že Vaše aktuální hodnota pH těla je méně jak 6,75, nebo trpíte zažívacími či trávicími obtížemi, raději doporučuji zeleninu mírně povařit či posmahnout na pánvi na vodě, aby trochu změkla. Tak do kolem 3 minut nechat projít varem ve vroucí nechlorované vodě, ne déle). |
| Koření:         | Jednu až jednu a půl čajové lžičky mleté skořice, jednu až jednu a půl polévkové lžíce mletého Bio Raw kaka, 3/4 polévkové lžíce Bio konopného, či rakytníkového                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |

|                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|-----------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                 | oleje.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| Styl na talíři: | Nejprve nandáme na talíř , syrovou jemně nakrájenou, či na hrubo nastrouhanou zde uvedenou kořenovou zeleninu, spolu se šesti jemně pokrájenými či na hrubo nastrouhanými listy hlávkového zelí, posype jemně nakrájenou cibulí. Na tuto vrstvu dáme povařenou pohanku, pokud zeleninu podáváme v syrovém stavu, vitariánsky, pak bychom měli pokládat na zeleninu na talíři pohanku s teplotou maximálně 40°C, abychom udrželi zeleninu čerstvou s enzymy. Dále posypeme skořicí, a nakonec kakaem. Na závěr pokapeme třičtvrtě polévkovou lžící Bio konopného oleje, či rakytníkového oleje. Přisládit můžeme jemně pokrájeným ½ - ¾ banánem. |

Oběd nebo večeře na slano (*syrová zelenina, případně s tepelnou úpravou*):

12.

|                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|-----------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Složení:        | (pohanka Bio loupaná, kořenová zelenina (mrkev, petržel), tofu, koření, dýňová semínka, špetka himalájské soli)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| Příloha:        | Porce uvařené Bio pohanky (1 naběračka až 1,5)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| Zelenina, jiné: | 2ks středně velké mrkve, 1ks středně velká petržel kořen, 1/8-1/2 cibule, 140g tofu neuzeného bez příměsí čistého (kořenovou zeleninu zde doporučuji syrovou, tepelně neupravenou, pokud máte aktuálně pH moči, naměřené mezi 9-10hod.ranní v rozmezí 6,75-7,4. V případě, že Vaše aktuální hodnota pH těla je méně jak 6,75, nebo trpíte zažívacími či trávicími obtížemi, raději doporučuji zeleninu mírně povařit či posmahnout na pánvi na vodě, aby trochu změkla. Tak do kolem 3 minut nechat projít varem ve vroucí nechlorované vodě, ne déle). |
| Koření:         | 3/4 jedné polévkové lžice oregáno + 3/4 jedné polévkové lžice (dřevěné či plastové) majoránky, Himlájská sůl                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| Styl na talíři: | Nejprve nandáme na talíř syrovou jemně nakrájenou, či na hrubo nastrouhanou zde uvedenou kořenovou zeleninu s jemně pokrájenou cibulí. Připravíme tofu tak, že jej pokrájíme na tenčí malé kostičky, dáme jej orestovat na pánvi pouze s podlitím trochou odchlorované vody, přidáme 1 čajovou lžičku jemně mleté kurkumy, pohanku, dokořeníme oregánem a majoránkou, osolíme, ponecháme takto podlité                                                                                                                                                  |

|  |                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | osmahnout po dobu jedné až tří minut bez oleje. Po té takto tepelně připravenou pohanku a tofu dáme na talíř jako další vrstvu. Posypeme jednou polévkovou lžící dýňových semínek, a pokapeme jednou čajovou lžičkou Bio konopným olejem, nebo rakytníkovým olejem. |
|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

**Salát zeleninový (syrová zelenina)-očistný pokrm pro trávicí soustavu, pro střeva:-** *v případě žaludečních obtíží není vhodná konzumace kedlubny, proto v takovém případě doporučuji nahradit kedlubnu hlávkovým salátem, či salátovou okurkou. Je důležité pokrm důkladně rozžvýkat, prolnout důkladně svými slinami před polknutím. Vhodné připravovat často, například jako svačinu, ale i jako hlavní jídlo, podle vlastního cítění. Salát je, myslím, vhodný například pak při pocitech zácpy.*

13.

|                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|-----------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Složení:        | zelenina (salátová okurka, kedlubna), koření, špetka himalájské soli, sezamový olej)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| Příloha:        | Žádná, bez přílohy                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| Zelenina, jiné: | 1/2 salátové okurky, 1ks kedlubny (salátovou okurku, i kedlubnu (případně hlávkový salát) zde doporučuji syrovou, tepelně neupravenou, pokud máte aktuálně pH moči, naměřené mezi 9-10hod.ranní v rozmezí 6,75-7,4. V případě, že Vaše aktuální hodnota pH těla je méně jak 6,75, nebo trpíte zažívacími či trávicími obtížemi, raději doporučuji zeleninu mírně povařit či posmahnout na pánvi na vodě, aby trochu změkla. Tak do kolem 3 minut nechat projít varem ve vroucí nechlorované vodě, ne déle). |
| Koření:         | 1/2 jedné čajové lžičky mleté kurkumy, ½-¾ polévkové lžice (dřevěné či plastové) majoránky posypat, , špetkou sušeného mletého zázvoru posypat (max. ¼ čajové lžičky), špetkou Himlájské soli osolit                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| Styl na talíři: | Nejprve nastrouháme do mísy na tenké plátky salátovou okurku, zbavenou slupky. K ní nastrouháme na tenké plátky kedlubnu, kterou si před tím nakrájíme na tři části, aby nastrouhané plátky byly drobnější pro konzumaci. Takto nastrouhané plátky okurky s kedlubnou posypeme výše uvedeným kořením:                                                                                                                                                                                                       |



|  |                                                                                                                                                              |
|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <p>kurkumou, zázvorem, majoránkou, osolíme, pokapeme 1 čajovou lžičkou sezamového oleje.</p> <p>Po té vše promícháme, a podáváme na talíři ke konzumaci.</p> |
|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

### Snídaně na sladko:

#### 14.

|                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Složení:</b>        | (jáhly, kořenová zelenina, jahody 2-4kusy, koření)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| <b>Příloha:</b>        | <b>Porce uvařených Bio jáhel</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| <b>Zelenina, jiné:</b> | 2ks středně velké mrkve, 1-2ks středně velká petržel kořen, 4 jahody (zeleninu zde doporučuji syrovou, tepelně neupravenou, pokud máte aktuálně pH moči, naměřené mezi 9-10hod.ranní v rozmezí 6,75-7,4. V případě, že Vaše aktuální hodnota pH těla je méně jak 6,75, nebo trpíte zažívacími či trávicími obtížemi, raději doporučuji zeleninu mírně povařit či posmahnout na pánvi na vodě, aby trochu změkla. Tak do kolem 3 minut nechat projít varem ve vroucí nechlorované vodě, ne déle).                              |
| <b>Koření:</b>         | Jednu až jednu a půl čajové lžičky mleté skořice, jednu až jednu a půl polévkové lžice mletého Bio Raw kaka.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| <b>Styl na talíři:</b> | Nejprve nandáme na talíř teplé jáhly, na ní dáme syrovou jemně nakrájenou, či na hrubo nastrouhanou zde uvedenou kořenovou zeleninu, posypeme opranými, jemně nakrájenými jahodami, dále posypeme skořicí, a nakonec kakaem. Na závěr můžeme polít půl lžící Bio konopného oleje, či rakytníkového oleje. Přisladit můžeme jemně pokrájeným ½ - ¾ banánem. Aby se nám kakao nelepilo na zuby, je vhodné ozdobit jej bezlaktózovým jogurtem, nebo pokrm zakápnout trochou vody v míse, po té jej rozmíchat a podávat na talíř. |

### Pokrm na slano:

#### 15.

|                 |                                                                                                                                                                                   |
|-----------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Složení:</b> | (jáhly, mínus L -bezlaktózový čistý bílý nepřisladovaný jogurt, kořenová zelenina-mrkev, ¼ cibule, koření-kurkuma, majoránka, Shoyu, mletý zelený pepř či špetka mletého zázvoru) |
| <b>Příloha:</b> | <b>Porce uvařených Bio jáhel</b>                                                                                                                                                  |

|                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Zelenina, jiné:</b> | 2ks středně velké mrkve, ¼ cibule (zeleninu zde doporučuji syrovou, tepelně neupravenou, pokud máte aktuálně pH moči, naměřené mezi 9-10hod.ranní v rozmezí 6,75-7,4. V případě, že Vaše aktuální hodnota pH těla je méně jak 6,75, nebo trpíte zažívacími či trávicími obtížemi, raději doporučuji zeleninu mírně povařit či posmahnout na pánvi na vodě, aby trochu změkla. Tak do kolem 3 minut nechat projít varem ve vroucí nechlorované vodě, ne déle).                                                                                                                                            |
| <b>Koření:</b>         | ½-¾ čajové lžičky mleté kurkumy, 1 polévková lžíce majoránky, ½ polévkové lžíce Shoyu, špetka mletého zeleného pepře ( zelený mletý pepř bývá ke koupi například v prodejnách bylinek. Pepř lze také střídavě nahradit špetkou mletého sušeného zázvoru.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| <b>Styl na talíři:</b> | <p>Nejprve nandáme na talíř očištěnou pokrájenou, či nastrouhanou mrkev, posypeme jí na jemno pokrájenou cibulí.</p> <p>Na tuto vrstvu přidáme 1 naběračku do měkka uvařených jáhel.</p> <p>Posypeme ½ čajové lžičky sušené mleté kurkumy, a špetkou mletého zeleného pepře.</p> <p>Dále vše posypeme 1 polévkovou lžící sušené mleté majoránky,</p> <p>a na závěr ozdobíme 3mi čajovými lžičkami bílého bezlaktózového jogurtu.</p> <p>Pokapat pokrm můžeme 1 čajovou lžičkou rostlinného oleje, například sezamového, nebo konopného, či dýňového. A můžeme podávat na stůl.</p> <p>Dobrou chuť:-)</p> |

## Smoothie recepty:

Nejprve si řekněme, co k přípravě smoothie potřebujeme:

Potřebujeme mixér s příkonem alespoň 1000W, který je vyrobený za účelem přípravy smoothie, který má zakomponovány tyto funkce:

1. **rozmixování kostek ledu** (led nepoužíváme, ale poslouží nám k rozmixování na kousky nakrájené syrové kořenové zeleniny)
2. **Funkce rozmixování na hrubo, asi se šestým smyslem**

### 3. Funkce SMOOTHIE

( Dobrá volba mixéru je, myslím, pro tento účel například mixér zn. „ETA Twixer“ ). Při přípravě smoothie postupujeme postupně 3x mixovacím procesem, po jednotlivých, zde uvedených funkcích, dle předchozí věty. Nezapomínáme dolít vodu, jinak mixér smoothie připravit zpravidla neumí. Hustotu smoothie si volíme podle vlastní chuti, a s ohledem na to, jak nám aktuálně jde každodenně očištný proces celostní střev. Nezapomínáme rovněž na přidání oleje do každého smoothie, v poměru jedna polévková lžice na 500ml mixovaného pokrmu, aby tělo mohlo pokrm strávit. Bez oleje bychom si zadělávali, myslím si, na vážné trávicí obtíže v kratší, či vzdálené budoucnosti) Olej používáme Bio kvalitu, lisovaný za studena, nejčastěji Bio konopný olej, doplnkově také Bio ostropestřecový nebo Bio sezamový, vše, pokud možno lisované za studena, prvním lisováním. Dále doplnkově lze užívat, používat i jiné Bio oleje za studena lisované, dle vlastní chuti. Není však vhodné je používat na tepelné zpracování. K tomu použijeme olej Olivový.

Dále potřebujeme zdravé, zde uvedené suroviny v receptech, a klasické kuchyňské vybavení, a klasické kuchyňské náčiní.

Potřebujeme také litinový, nebo kamenný, šnekový mlýnek na semínka (na mák, na slunečnicové semínko, na bio konopná semínka ). Nedoporučuji dávat semínka do mixéru celá, ale pouze rozemletá v mlýnku. Protože mixér je nerozemele, nýbrž rozseká na ostřejší minikousky, a to není totéž, pro tělo. Nejdříve si semínka pomelu, až pak je dávám do mixéru. Považuji to tak za šetrnější k tělu, k trávení. Aby se rozsekaná semínka někde na cestě v těle ostrá, nerozemletá v mlýnku, jen rozsekaná, případně někde nezasekla v nějakém orgánu, a nebyla z toho pak nepěkná nepříjemnost.

Smoothie recepty ( většinou ):

#### 1. den

**jako základ k rozmixování na smoothie nám poslouží:**

1/3 kedlubny, 1 mrkev, ½ přírodního Tofu, 1 celý oloupaný banán, 1 polévková lžice Bio konopného oleje,, 1/8 tuřínu, 750ml vlažné vody cca 39°C ( veškerá zelenina a ovoce musejí být očištěny, či oloupaný ze slupek a opláchnuty nechlorovanou vodou, například balenou , nebo důkladně od chloru odfiltrovanou, tofu opláchnuté též. )

**smoothie č.1, den 1. snídaně:**

|                 |                                                                                                                                                                                                                                                          |
|-----------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Složení:</b> | (1/3 kedlubny, 1 mrkev, ½ přírodního Tofu, 1 polévková lžice Bio konopného oleje,, 1/8 tuřínu, na talíři dochutíme 3-7 kapek Bio rakytníkovým 100% olejem lisovaným za studena, a na talíři můžeme zahustit dle vlastní chuti Bio pohankovými vločkami ) |
| <b>Příloha:</b> | Na talíři, nebo do mixéru, můžeme zahustit směs salátovou pro smoothie, dle vlastní                                                                                                                                                                      |

|                        |                                                                                                                                                                                          |
|------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                        | <b>chuti Bio pohankovými vločkami.</b>                                                                                                                                                   |
| <b>Koření:</b>         | <b>Žádné koření</b>                                                                                                                                                                      |
| <b>Styl na talíři:</b> | <b>Podáváme v polévkové misce s obsahem do 500ml, na podnose, který si například můžeme zvolit z porcelánového plochého talíře, pro krásu, pro estetiku.</b><br><br><b>Dobrou chuť 😊</b> |

### **smoothie č.2, den 1. oběd: snídaňové smoothie s Bio Raw kakaovým práškem**

|                        |                                                                                                                                                                                                                    |
|------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Složení:</b>        | <b>Zbytek od snídaně smoothie č, 1, cca 250ml. Přidáme 1,5 polévkové lžíce Bio raw mletého kaka-prášku.</b>                                                                                                        |
| <b>Příloha:</b>        | <b>Na talíři, nebo do mixéru, můžeme zahustit směs salátovou pro smoothie, dle vlastní chuti Bio pohankovými vločkami.</b>                                                                                         |
| <b>Koření:</b>         | <b>Bio Raw mleté kakao-prášekPodáváme v polévkové misce s obsahem do 500ml, na podnose, který si například můžeme zvolit z porcelánového plochého talíře, pro krásu, pro estetiku.</b><br><br><b>Dobrou chuť 😊</b> |
| <b>Styl na talíři:</b> | <b>Podáváme v polévkové misce s obsahem do 500ml, na podnose, který si například můžeme zvolit z porcelánového plochého talíře, pro krásu, pro estetiku.</b><br><br><b>Dobrou chuť 😊</b>                           |

### **Večeře předkrm: Chléb žitný s bílým jogurtem,**

**Bílý selský jogurt, s probiotickou mléčnou kulturou, čistý, přírodně uzrálý, (nyní mi vyhovují jogurty zn. Kunín bílé, a selský Hollandia), 2 krajíce celozrnného žitného kváskového chleba bez cukru, bez přidaných jiných přísad.**

|                 |                                                             |
|-----------------|-------------------------------------------------------------|
| <b>Složení:</b> | <b>Žitný kváskový chléb 2 krajíce, bílý přírodní jogurt</b> |
|-----------------|-------------------------------------------------------------|

|                        |                                                                                   |
|------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Příloha:</b>        | <b>Žitný kváskový chléb</b>                                                       |
| <b>Koření:</b>         | Můžeme si do jogurtu přimíchat trošku Bio Raw mletého kakaa-prášku.<br><br>Mňam 😊 |
| <b>Styl na talíři:</b> | Jogurt v kelímku, chléb nakrájený na talíři.<br><br>Dobrou chuť 😊                 |

### smoothie č.3, den 1. večeře: fazolová polévka

|                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Složení:</b>        | 1,5 naběračky uvařených bílých malých fazolí do měkka, hrst lístků petržele, 750ml vody, 1 polévková lžice Bio konopného oleje, 1x 5 minut povařená 1ks mrkev na kousky nakrájená, 1 polévková lžice koření oregáno, 1 polévková lžice na drobno podrcených lístků koření „medvědí česnek“ . |
| <b>Příloha:</b>        | Na krajíce pokrájený žitný kváskový chléb.                                                                                                                                                                                                                                                   |
| <b>Koření:</b>         | 1 polévková lžice koření oregáno, 1 polévková lžice na drobno podrcených lístků koření „medvědí česnek“<br><br>Mňam 😊                                                                                                                                                                        |
| <b>Styl na talíři:</b> | Podáváme v polévkové misce s obsahem do 500ml, na podnose, který si například můžeme zvolit z porcelánového plochého talíře, pro krásu, pro estetiku. Nebo v hlubokém talíři.<br><br>Dobrou chuť 😊                                                                                           |

## 2. den

### smoothie č.4, den 2. snídaně:

jako základ k rozmixování na smoothie nám poslouží:

recept fazolové polévky z předchozího dne, tedy dle smoothie číslo: 3

|                 |                                                                       |
|-----------------|-----------------------------------------------------------------------|
| <b>Složení:</b> | recept fazolové polévky z předchozího dne, tedy dle smoothie číslo: 3 |
|-----------------|-----------------------------------------------------------------------|

|                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Příloha:</b>        | Na talíři, nebo do mixéru, můžeme dále, pokud již nechceme konzumovat chléb, nebo nám došel, zahustit polévku Bio pohankovými vločkami. Lidé, kteří mají nutnou mixovanou stravu uvítají, že i chléb, i vločky se dají dát do mixéru, a připravit smoothie polévku. Rovněž toto uvítají například senioři, kterým by vločky mohly zalézat například pod jejich zubní protézu. Při jejich rozmixování ve smoothie polévce toto nehrozí, a výživová hodnota polévky zůstává zachována. |
| <b>Koření:</b>         | Dle smoothie receptu č. 3                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| <b>Styl na talíři:</b> | Podáváme v polévkové misce s obsahem do 500ml, na podnose, který si například můžeme zvolit z porcelánového plochého talíře, pro krásu, pro estetiku. Nebo v hlubokém talíři.<br><br>Mňam 😊<br><br>Dobrou chut' 😊                                                                                                                                                                                                                                                                    |

### Svačina:

1x jablko, nakrájené na tenké měsíčky, s odstraněným jaderníkem, nemixováno.

Dále po jablku: 3 polévkové lžíce bílého selského jogurtu, s probiotickou mléčnou kulturou, čistý, přírodně uzrálý (viz detaily o jogurtu z receptu z prvního dne-z večere). Do jogurtu je vhodné přimíchat 2 čajové lžičky Bio Raw kakaového prášku, ¼ polévkové lžíce ostropestřecového oleje, důkladně vše rozmíchat v hrnku o obsahu 250ml, dolít po promíchání vlažnou nechlorovanou vodou, a znovu důkladně rozmíchat. Po té můžeme trochu upít, a zahustit si takto připravený kakaový nápoj pohankovými vločkami, dle vlastní chuti. Mňam 😊

Dobrou chuť 😊

**smoothie č.5, den 2. oběd: hustší smoothie-krém**  
jako základ k rozmixování na smoothie nám poslouží:

1x banán, ½ Tofu natural, 3 střední mrkve, 1/8 tuřínu, 3 zarovnané polévkové lžíce namletého máku, 3 zarovnané lžíce namletých

slunečnicových semen, dolít nechlorovanou vodou do míry 650ml do mixéru, ½ polévkové lžíce Bio konopného oleje.

|                        |                                                                                                                                                                                                                                                   |
|------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Složení:</b>        | 1x banán, ½ Tofu natural, 3 střední mrkve, 1/8 tuřínu, 3 zarovnané polévkové lžíce namletého máku, 3 zarovnané lžíce namletých slunečnicových semen, dolít nechlorovanou vodou do míry 650ml do mixéru, 3 jahody na ozdobu na talíři, či v misce. |
| <b>Příloha:</b>        | Žádná příloha, jen nazdobíme hustší smoothie na talíři, či v misce jahodami, nakrájenými na malé kousky                                                                                                                                           |
| <b>Koření:</b>         | Žádné další koření.                                                                                                                                                                                                                               |
| <b>Styl na talíři:</b> | Podáváme v polévkové misce s obsahem do 500ml, na podnose, který si například můžeme zvolit z porcelánového plochého talíře, pro krásu, pro estetiku. Nebo v hlubokém talíři.<br><br>Mňam 😊<br><br>Dobrou chuť 😊                                  |

### Svačina:

1/8 tuřínu, nastrouhaného na jemno,

Dále po tuřínu: 3 polévkové lžíce bílého selského jogurtu, s probiotickou mléčnou kulturou, čistý, přírodně uzrálý (viz detaily o jogurtu z receptu z prvního dne-z večere). Do jogurtu je vhodné přimíchat 2 čajové lžičky Bio Raw kaka prášku, ¼ polévkové lžíce ostropestřecového oleje, důkladně vše rozmíchat v hrnku o obsahu 250ml, dolít po promíchání vlažnou nechlorovanou vodou, a znovu důkladně rozmíchat. Po té můžeme trochu upít, a zahustit si takto připravený kakaový nápoj pohankovými vločkami, dle vlastní chuti. Mňam 😊

Dobrou chuť 😊

...recepty sem, sem tam, občas, průběžně doplňuji o nové 😊

~\*~

## ***Pro pokračování na další recepty z tohoto pH vyváženého jídelníčku klikněte zde:***

**[www.ForHealthTwo  
.blogspot.com](http://www.ForHealthTwo.blogspot.com)**

( Pozn.: tento dokument je schválen autorem pro jeho volné, charitativně free  
šíření v jeho nezměněné, textově, obsahově, podobě.

V případě zájmu jej mohou využít, využívat zdarma trvale také státní veřejné  
gastronomické provozy jako: nemocnice, školy, školky, domovy seniorů, a  
podobně ). Můžete jej rozesílat ZDARMA, FREE (VOLNĚ) svým přátelům, rodině,  
známým.. ☐☐

**autor: Jiří Pelíšek**

*(narozen 5.února 1968 v Praze)*

### **Další, z JP blogs:**

- **B**  
[A2\) Povznášejíme svět, k Ráji na Zemi :-\)](#)  
Moje tipy: „Pro život ve štěstí“ - \*Moje tipy\* \*očima celostně přírodního medicinmana,..\*  
\*( dávám, po uvážení, charitativně, možnost \* \*BYTOSTEM, \* \*SVĚTU,\* \* \* k  
sebeuzdravování, což je ...
- **B**  
[A6\) Eco natur for Life \( activities \)](#)  
- \*Club tip, projekt of Life design projekts\* \*\* Proč být členkou, členem, tohoto klubu\*\*?  
\*\* Ku pomoci bližním\*\*a\*\* tím i sobě, i celému Kosmu\* \*\*\*\*\* \*. Jak ...
- **B**  
[Green Systems ~ Info ~ PRO ŽIVOT, PRO LIDSTVO, PRO KLIMA, PRO PLANETU  
ZEMI](#)  
Odkazy, tipy : - \*ZELENÝ...„Plán A Stvořitele" :\* \*Autor: Jiří Pelíšek \* email:  
jiripelisek@centrum.cz\* \*www.GoldenFriendOne.blogspot.com \* \*Žádejte od své vlády, od  
politiků...
- **B**  
[other gifts from heaven / další dary z Nebes.. informační..](#)



Jak žít život v optimálním zdraví ? Jak na ( nevrozené ) nemoce ? (můj názor) : - \*Jak na ( nevrozené ) nemoce ? \* \*Jak žít život v optimálním zdraví ? \* \*Můj názor: ( U vrozených nemocí může být tento systém doporučení vhodný jakožt...



Quality certificates for life / Certifikáty kvality pro život  
CERTIFIKÁTY KVALITY „ PRO ŽIVOT " ; \*\* ZDRAVÍ \*\* GASTRONOMIE \*\*  
ZDRAVOTNICTVÍ \*\* SPOLEČNOST \*\* - \*\*\* ZDRAVÍ \*\* GASTRONOMIE \*\*  
ZDRAVOTNICTVÍ \*\* SPOLEČNOST \*\* OBCHOD a SLUŽBY \*\* : \* \*Protože většina  
onemocnění, somatických, nevrozených, má příčinu ve str...

## Archiv blogu

- [▼ 2018 \(1\)](#)
  - [▼ července \(1\)](#)
    - [\\*\\*FOR~HEALTH\\*\\* \\*\\*ONE\\*\\*.. VÍCE, JAK \\*\\*"ZDRAVÝ RECE...](#)

Motiv Nadpozemská. Používá technologii služby [Blogger](#).

**Jak na nevrozené nemoce..gifts from heaven  
one ... informační dary z Nebes**

**pátek 18. ledna 2019**

**Jak žít život v optimálním zdraví ? Jak na ( nevrozené ) nemoce ? ( můj názor ) :**

**Jak na ( nevrozené ) nemoce ?**

**Jak žít život v optimálním zdraví ?**

*Můj názor: ( U vrozených nemocí může být tento systém doporučení vhodný jakožto vhodný doplněk a pomocník, ulehčující nemocnému život, při současně probíhající lékařské léčby, avšak vždy výhradně se souhlasem ošetřujícího Lékaře. Aplikací receptáře bez souhlasu Lékaře NEdoporučuji. Na to není tento systém doporučení koncipován, nenesu v takovém případě žádnou odpovědnost za následky takového svévolného případného rozhodnutí čtenáře. **Jde totiž o to, mimo jiné o to, že některé potraviny, plodiny, se s farmaceutickými Léky, například, vzájemně mohou ovlivňovat, a i posilovat, či naopak blokovat.** ( I když si myslím, že i v tomto ohledu je tento systém pH vyvážené stravy, receptář, naprosto BEZPEČNÝ ).*

*Moje texty, i ty zdejší, mohou být, významným pomocníkem národům světa v jejich každodenním životě, jejich vládám, mohou být však také významnou pomocí lékařům, i vědcům zkoumajících léčbu nemocí tím, že jim pomohou v jejich bádáních a výzkumech, zaměřit se nejen na zkoumání nemocí, ale také na podstatu jejich vzniku, což vše může vést k průlomovým vysoce účinným metodám jejich léčby, na bázi zejména přírodní cesty,*

*také ku větší každodenní spokojenosti Lidí v jejich životě.*

**Seznámím Vás zde s mými názory, jak na tu kterou nemoc, v obecné rovině, obecnými doporučeními.**

**ÚVODEM:** Problémem je, že lékaři se povětšinou zabývají tak zvaným „léčením“ symptomů nemocí, s pokusy jejich, do vymizení těchto symptomů, kdy konstatují uzdravení. Jenže prozatím se nezabývají, v drtivé většině podstatou toho, proč většina nemocí vzniká, tedy **příčinou.** ( Pomíjím zde vliv vnějších okolností, virů, bakterií.. Ale zaměřuji se zde na životní styl člověka. ) Nemám jim to za zlé, doposud, protože ono vystopovat tu příčinu, opravdu nebylo ani pro mne zcela jednoduché, a to jsem se o to snažil takřka celý život, od malička. Vystopoval jsem jí, tu hlavní, příčinu, kvůli které vznikají povětšinou nemoce, až ve svých cca 45 letech. Od té doby tyhle procesy pozoruji, badatelsky, a zde Vám předkládám universální postup, jak jednak předcházet nemocem, ale také možnost, jak se s nimi co nejlépe optimálně vypořádat, pokud už jsou. Také ale Vám zde předkládám možnost pro život v optimálním zdraví. Netvrdím, že se Vám vždy všechny nemoce vyhnou, při dodržování zde uvedených pravidel, principů, ale vím, že je to to nejlepší, co jsem pro Vás mohl informačně udělat, a vím, že pro Vás že je to to nejlepší, co můžete udělat, dělat, pro sebe, pro své děti, pro své bližní..

Tam, kde již nemoc propukla, je ovšem někdy nutno počítat i s tím, že když už je tělo nějak fyziologicky poškozeno, nemocí, tak ne vždy se může podařit navrátit tělu jeho původní zdraví

v plné míře, tedy je zapotřebí počítat s tím, že nemoci mohou na člověku zanechat zdravotní následky, ať už trvalejší, či krátkodobější.

*Pokud byste si nebyli s něčím jisti, či si chtěli o zde uvedených mých doporučeních konkrétněji se mnou popovídat, sjednejte si se mnou přes můj email:  
( [JiriPelisek6@gmail.com](mailto:JiriPelisek6@gmail.com) )*

*osobní schůzku ( i když..moje možnosti jsou kapacitně značně omezené, půjde li to, vyhovím ). Na dálku, po emailu, či po telefonu, konzultace, týkající se konkrétních doporučení v jednotlivých případech, s ohledem na kvalitu, takové konzultace, není možno vést. Neboť každý člověk má svá specifika, kde mohu drobnými niancemi zde uvedená obecná doporučení více upřesnit, či poupravit. Každé takové moje doporučení ale je pouhým mým osobním názorem, a vždy jej před aplikací v životě svém, či svých blízních, i dle platných zákonů, je nezbytné, též následně zkonzultovat s Vaším ošetřujícím lékařem, a případně je zahrnout do svého života výhradně s jeho souhlasem. Nenesu žádnou odpovědnost za neuposlechnutí tohoto, kdy si nemocný by můj názor před aplikací jej ve svém životě, jej nekonzultoval, se svým ošetřujícím lékařem, nedržel se jeho rad, a doporučení.*

*Názor Vašeho ošetřujícího Lékaře má zde prioritu*

*před názorem a doporučením mým, charitativně léčitelským.*

*I dle platných zákonů.*

*Zde uvedená má doporučení neuvádím, jakožto návod na uzdravení vždy, ale myslím si, že při jejich aplikaci se může člověk cítit lépe, nežli bez jejich aplikace ve svém životě.*

*Také si myslím, že zdraví člověka udržitelné v optimálních hodnotách není dlouhodobě bez praktikování zde uvedených principů, povětšinou, udržitelné, potažmo udržitelný život optimálně, Lidské civilizace na planetě Zemi.*

*Tělo disponuje samouzdravující se schopností, a má zdejší doporučení jen mají být na téhle cestě těla jen jakousi úlevou tomuto procesu těla, tedy v podstatě jen jimi říkám:*

*„Neházejte tělu do cesty samouzdravovacích procesů překážky, typu nadbytečná chemie, stresy..“*

*~~~~~*  
Příčemž:

***Pravidlo 1 obecné:** obecně platí, že pro prevenci, i jako součást léčby doporučuji ve všech případech začlenit do svého každodenního života v plné míře, i podle svých možností můj receptář :*

**[www.ForHealthOne.blogspot.com](http://www.ForHealthOne.blogspot.com)**

Doporučuji, sledujte tento receptář, jeho aktualizace v čase,

jelikož do něho vepisuji průběžně, v čase, další své recepty,

a rozšiřuji jej též v čase, o své další poznatky.

!!!! Tedy, myslím, by i školská, i zdravotnicko

pečovatelská , zařízení,

*například typu: školy, školky, učiliště, nemocnice,*

**léčebny pro dlouhodobě nemocné ( LDN),  
domovy seniorů, měly svým strážníkům ve svých**

**gastronomických provozech,  
či prostě v nabídce jídelníčku, každodenně, ( a vidím,**

**vnímám, to jako naprosto nezbytné ) v zájmu „zdraví**

**Lidu", nabízet kvalitu zde uvedeného receptáře,**

**tedy: kvalitu „pH vyváženého jídelníčku",**

**..kvalitu tak: „pH vyvážené stravy" !!!!**

*dále, myslím:*

**Tento receptář, odkaz na tento receptář,**

*by měl, myslím, být například ve svobodné vůli jejich, také k dispozici*

*ve všech ordinacích praktických lékařů, případně i v jiných ordinacích lékařů,*

**také v dietologických poradnách,**

**v ordinacích léčitelů,**

**v prodejnách bylinek a potravinových doplňků stravy,**

**preventivně, ku zdraví Lidu.**

**( k tomu ode mne mají všechny tyhle instituce, osoby, subjekty, Lékaři, Léčitelé,**

**v naší zemi České, i na celé planetě Zemi,**

**souhlas, byť by se v jejich případě jednalo o výtěžnou,**

**tedy komerční činnost. Uděluji těmto všem zde uvedeným**

**subjektům, osobám, institucím, Lékařům, Léčitelům, v tomto, časově neomezený,**

**TRVALÝ BEZPLATNÝ SOUHLAS, tedy navždy,**

**K DOPORUČOVÁNÍ, ŠÍŘENÍ,**  
mého textu..**RECEPTÁŘE** V JEHO NEZMĚNĚNÉ PODOBĚ CO DO OBSAHU A TEXTU, ku  
blahu a zdraví Lidu, tedy tyto zde výše uvedené subjekty, osoby, instituce, Lékaři,  
Léčitelé,  
VŠICHNI  
mohou **BEZPLATNĚ** při své činnosti doporučovat Lidem, Lidu, **BLIŽNÍM**, tento zde  
uvedený internetový odkaz na receptář:

[www.ForHealthOne.blogspot.com](http://www.ForHealthOne.blogspot.com)

( vyhrazuji si právo tuto výjimku, bez uvedení důvodu zrušit, či jednotlivým  
SUBJEKTŮM, osobám, v případě mého zjištění, či při mém podezření na zneužívání  
receptáře s ohledem na zachování kvality, tedy při mém zjištění, či při mém podezření,  
že dochází v tom, kterém případě, ke snižování kvality ).

**dále obecně doporučuji, k zde uvedenému receptáři, přistupovat studijně pro prevenci  
onemocnění, i například jako součást již probíhající léčby, či i případně pro léčbu samotnou:**

( vždy však, výhradně s vědomím, a se souhlasem, Vašeho ošetřujícího lékaře )

~~~~~

Výraznou podporou tělu, jeho zdraví, shledávám, dle citlivého uvážení,
(vždy však, výhradně s vědomím, a se souhlasem, Vašeho ošetřujícího lékaře,
přičemž zdůrazňuji zde tuto důležitost poradit se s lékařem,
zejména pro těhotné ženy, a dětem)

v užívání bylinek v jejich naturální formě, tedy ve formě čajů,
případně i extraktů z nich.

Neboť: „Bylinky tu vždycky byly“..na Zemi, planetě.
(Jak říkávala jedna moje kamarádka, bylinářka).

~~~~~

**Pravidlo 2 obecné: Nebrat, ( výhradně však po poradě s ošetřujícím lékařem ),  
je li to možné, zbytečně, či nadbytečně, žádnou chemii do těla. Jsou lidé, kteří jaksí berou  
například léky i bez vědomí lékaře, a to nemusí být vždy správně.**

*V případě léků a jejich užívání je zapotřebí vždy toto zkontrolovat výhradně a se souhlasem,  
s ošetřujícím lékařem.*

V knize s názvem: „Nespěchejte do rakve“ se můžete dočíst například, mimo jiné, o cenové politice  
některých farmaceutických firem, o jejich některých výrobcích..

Obecně platí, že chemie neorganického původu, nesouladná i demograficky v čase s vývojem  
Lidstva, narušuje stresově, mimo jiné, pH rovnováhu v těle, což je podhoubí pro vznik různých  
onemocnění.

**O stresu (a): Zde mohu uvést toto: chemie obecně vyvolává v těle člověka jistý druh stresu, i  
na buněčné úrovni, i se po různu v nich ukládá, ať už přímo, či na úrovni energetické  
informace. Takovéto stresy obvykle nejsou měřitelné, a vyvolávají u člověka nerovnováhu pH  
těla taktéž však neměřitelnou, kterou jsem pojmenoval „syndrom překyselení“. Jde o stav,**

**kdy se v těle dějí procesy různých typů onemocnění, které však medicína umí jen velmi těžko léčit, vyléčit.**

**Sice chápu, že farmaceutickým společností toto moje doporučení nemusí být zcela příjemné, s ohledem na jejich poměrně leckdy i zlatokopeké marže u svých výrobků, ale myslím, že zdraví člověka by mělo být n místě prvním, a to i před případným podnikatelským, byť třeba i farmaceutickým, lobby.**

**Ale nejde jen o léky. Jsou lidé, kteří si ničí své zdraví i jinak, chemicky, například chemicky vyrobeným alkoholem, elektronickými cigaretami, či prostě cigaretami s různými i vůněmi v nich, potravinami, obsahujícími chemii typu éčka..například ( o tomto píše ve svých pracích, a na svém blogu, o éčkách, též například MUDr. Josef Jonáš ). Toto, a další, vyvolává v těle jistý druh stresu. Je tedy myslím, optimální, prostřednictvím například aplikování každodenního, výše uvedeného receptáře ve svém životě, do stavu, kdy se cítíte optimálně zdraví, a nepotřebujete brát žádné léky.**

**O stresu (b) dále, příklady: Stresem, ze kterého může v čase vzejít nemoc, však mohou být i jiné faktory, jako například:**

**Významnou prevencí nemocí i součástí jejich léčby, je, aby člověk nemusel řešit ve svém životě stres, v jakékoli formě (zde připomínám i stres z nevhodného stravování, viz body 1. a 2...například). Stres, a následnou dispozici, náchylnost k určitým typům onemocnění si mohou lidé přinést do vínku již při narození, od své matky si stresy různé žijící před početím, či během těhotenství. Stres lidé konzumují též, energii jeho, konzumací masa vysoké zvěře, jako například hovězího, či vepřového. Viděli jste někdy například jatka ?**

**Stresem ale mohou být i lidé kolem nás, kteří jej leckdy zbytečně, někdy i záměrně, vyvolávají, avšak i nevhodné zákony, stres u lidí vyvolávajících..viz například ty zákony, o kterých píše, ..dost možná i plynoucích ze stresu vlastního jim, těm, kdož je ustanovují..v myslích jejich..stravou i leckdy tělu nevhodnou jim i prodchnutých.. v některých odkazech, a textech, mého blogu: [www.GoldenFriendOne.blogspot.com](http://www.GoldenFriendOne.blogspot.com) ( přítel Lidu ).**

**Stresem může být také dále například klouzavá pracovní doba, tedy nepravidelnost i spánková, ale rovněž tak může být stresem nedostatečné vyprazdňování střev každodenní, nedodržívání uvedeného receptáře v důsledcích svých tam kde je to možné se souhlasem lékaře, například z důvodu své pohodlnosti si člověk, nežli by si uvařil zdravě, dává raději smažené špekáčky..či hambáče..například, ale také například chudoba ohrožující či znemožňující člověku jeho důstojný život ve společnosti (viz například v naší zemi České aktuálně cca 900 tisíc občanů v pro ně neřešitelných exekucích, kde vláda a parlament dělají, že jim pomáhají, ale ve skutečnosti pomáhají jen dané téma v naší zemi prohlubovat s tím, aby se dobře měli podnikatelé typu: „exekutoři, a insolventní správci“ především, byť s přívlastkem svým „soudní“, no a také aby se měli dobře soudci, tedy aby byli v naší zemi stále v tomto ohledu, co se vytíženosti v exekucích týká, co nejlépe vytíženi. Ti pak šmahem otce, kteří z nich, z těch dlužníků, nemají na placení řádně alimentů svým dětem, po té, co jim exekutor vše, či téměř vše, sebral, odsuzují tyto převážně otce k trestům podmíněným s cílem je dostat do kriminálu následně rozsudky nepodmíněnými, nezákonně však dle mezinárodních úmluv, jelikož dluh není trestným činem..viz podrobnosti na mém blogu, kde pak trpí i děti i tito rodiče, ze vzájemného odloučení, s následným i třeba odcizením se vzájemným, což v dalším životě dítěti, i rodičům, nese značná traumata psychická, potažmo i fyzická s různými typy onemocněními, duševními i tělesnými, včetně těch nejhorších, typu rakovina. No a na skutečné kauzy k řešení, od soudců, například na vyřešení dotačních podvodů a podobně si lidé, společnost, musejí počkat i několik let, zatímco tahle mafie si zde na úkor Lidu kvete..prozatím, no a s tím úzce souvisí, tedy i se zdravím, se zdravím společnosti celé, i počet asi tak 60 tisíc bezdomovců v naší zemi České..a s jejich zdravím). **Vím, je asi únavné****

zde číst tyto řádky o stresu, ale je to nezbytnou součástí zde uvedeného tématu, neboť jsou mezi námi právě Lidé, ve společnosti, mnozí, kteří si tyhle řádky jen nečtou, ale kteří si toto žijí. Všichni jsou z tohoto, myslím, unavení. Celá i společnost, i na úrovni podvědomé. Jsou unavení rodinní příslušníci, příbuzní těch, kterých se toto dotýká. Potažmo pak přenášejí tuto svou únavu do celé širší společnosti. Výsledek ? Lidé, ženy se bojí seznámat s muži z Lásky, rodí se už po čtvrt století v naší zemi České například o cca 39 tisíc dětí méně meziročně nežli před tím, ..rozpadající se rodiny, frustrované ženy i muži z nedostatku sexuálního uspokojení, z toho plynoucí i neurotické stavy, zášť, mnohdy i deprese, alkoholově a jinak drogově závislí, přeplněné psychiatrické nemocnice, a ordinace psychiatrů a psychologů, nadměrné užívání populace antidepresiv..a podívejte se na příbalovém letáku na vedlejší účinky těchto „léků“ ..tedy cesta poměrně do hrobu, a viditelně, demograficky i statisticky, vymírající národ Český..nejen. A Česká vláda chystá, dle sdělení médií, aktuálně, tedy v roce 2019 výstavbu nových věznic, aby uspokojila „poptávku“. Nepřipadá Vám, zde, že cosi v naší zemi České, či téměř vše, je zde jaksi „obrácené“, naruby, nežli by mělo být ku záměru Lásky Stvořitele ? Mně tedy, žel, to tak připadá..prozatím.

V naší zemi se cca 12 ti miliony obyvatel, je aktuálně vedeno cca 5 milionů exekucí, což je oproti roku například 2016 nárůst z 1 milionu o pěti násobek. A počet nových exekucí meziročně narůstá ve statisících. Toto je, myslím, neřešená vládou Českou, parlamentem, dostatečně, smrtelná dávka kobry, zvaná „mafie“ výše uvedené. Proto bylo, myslím, nezbytné se zde i tohoto tématu, coby významného faktoru stresu ve společnosti, dotknout..ku možné nápravě věcí odpovědných, kteří si, možná, i v rámci řešení si svých případných zdravotních problémů, či jejím blízkým, uvědomí závažnost situace, a začnou ji konečně řešit, s jejím DOSTATEČNÝM, nejen alibistickým, vyřešením..viz podrobnosti k řešení v odkazech mého

blogu: [www.GoldenFriendOne.blogspot.com](http://www.GoldenFriendOne.blogspot.com)

a v tamních jeho všech odkazech, jako například:

[www.Nazamysleni1.blogspot.com](http://www.Nazamysleni1.blogspot.com)

[www.Nazamysleni2.blogspot.com](http://www.Nazamysleni2.blogspot.com)

[www.Nazamysleni3.blogspot.com](http://www.Nazamysleni3.blogspot.com)

ale nejen v těchto tří odkazech, nýbrž v celém tomto systému blogů, ve všech jejich textech je zdroj informací vládě, lidu, médiím, ku možnosti zavedení a udržování, prosperity všech, ku blahu národa Českého, i širšího společenství národů světa, i ku životu Lidí na planetě v optimálním jejich zdraví  
( jednotlivců, národů, států, Lidské civilizace ).

~~~~~

Trocha poeticky vyjádřený můj postřeh ze života (Český jazyk..) :

<https://jiridobrovsky3.blogspot.com/#!/2019/02/cesky-jazyk.html>

~~~~~

Popojďme nyní dál:

~~~~~

Obezita, zažívací a trávicí obtíže,

kožní onemocnění typu exémy, plísně,

také artritická onemocnění, a jiné..

I zde doporučuji, krom dalšího, o čem všem se zde v celém tomto textu v článcích a odkazech zmiňuji, dodržení, dodržování, dlouhodobě, trvale, pravidla 1., a pravidla 2. výše uvedených obecných, včetně homocysteinové preventivní terapie (†) MUDr. Karla Erbena.

(>> Oznámení o úmrtí MUDr. Karla Erbena na fb <<)

pokračovatelé například zde:

www.hcy-poradna.cz

..a též dbát každodenně na řádné vyprázdnování střev (viz podrobnosti s odkazy v receptáři). Tedy by i zdravotnicko pečovatelská zařízení, například typu: nemocnice, léčebny pro dlouhodobě nemocné (LDN),

domovy seniorů, měly být, i co do množství kusů (a vidím, vnímám, to s ohledem na služby v zájmu „zdraví Lidu“ jakožto naprosto nezbytné), vybaveny patřičnými stoličkami pod WC, viz například: „>>správná poloha při vyprazdňování“<<, též například: www.stokrle.cz a obdobnými zdravotnickými pomůckami !!

V případě zaživačích a trávicích obtíží doporučuji orientovat se, při dodržení podmínek v receptáři..tedy s měřením si každodenně pH moči..na stravu tepelně upravenou, do měkka, šetrně dle receptáře, dokud nedosáhnete dlouhodobě pH hodnoty 6,75 až 7,4..po té, při dodržení receptáře, dlouhodobě, by měly tyto obtíže odeznít, pokud nejsou vrozené, či pokud již nedošlo v těle a na orgánech k nevratným změnám.

(vždy však aplikaci receptáře a jeho podmínek konzultuje se svým ošetřujícím Lékařem, a s jeho souhlasem, případně s Lékařem toho člověka či dítěte, komuž receptář zamýšlíte aplikovat v jeho životě) .

Obezita je obvykle spojována s úbytkem svalové hmoty, a příbytkem tukové tkáně.

Avšak, podíváme li se na tělo energetickým viděním, obezita je nemoc. Jde o stav, obvykle, kde člověk má velmi narušenu hodnotu pH těla, a tím si jeho buňky doplňují stav minerálů. Aby tak mohly činit, potřebují k tomu vodu, tedy nabírají při tom na objemu. Proč toto buňky v těle činí ? Protože se snaží za každou cenu udržet co neoptimálnější hodnotu pH v těle, aby se snížená kyselost nedostala do krve. Protože pak by člověk onemocněl značně smrtelnou nemocí, například leukémií, nebo jinou krevní nemocí, včetně možnosti například vmetku krevní sráženiny do mozku formou „mrtvice“, nebo infarktu, či obdobným onemocněním. Z uvedeného vyplývá, že takto buňky těla chrání život člověka, seč mohou, dokud mohou. Avšak,takovýto stav, (pokud člověk konzumuje stravu a nápoje, které nejsou součástí mého receptáře), nepochybně nemůže trvat do nekonečna. Jednoho dne přijde čas, kdy tělo už nemá kde brát potřebné stopové prvky (z kostí, z orgánů svých), a tak se I v nich projeví tato disharmonie..nastupují onemocnění kloubů, kostí..artrozy, dna,..v podstatě I jejich rozklad tím, a lékaři pak dávají umělé klouby..například chirurgicky..Prostě tyto části kostí odříznou, a nahradí je umělými. Člověk pak musí, dle mých dostupných informací, obvykle brát chemii proti autoimunitě dlouhodobě, aby se organismus nebránil cizí hmotě, jejím odhojením si. Z uvedeného vyplývá, že pak už člověk má

pramalou šanci udržet si vyvážené pH, i když tuto variantu zcela nevylučuji, pokud by se dotýčný o to hodně snažil.

Tak tedy, co s tou obezitou ?

Doporučuji, i pro prevenci obezity:

I zde platí názor můj o tom, že je nutno v životě dodržovat

obecné preventivní pravidlo číslo 1. a číslo 2. v úvodu zde uvedené.

Dále jsem úspěšně uvěřil, pohádkově, babské radě o tom, že dobrou prevencí, například navazujících problémů s demencí, tudíž předpokládám i vhodnou součástí již probíhající léčby,

může být časté používání mleté skořice v jídle, kterou si můžete, a měli byste, zpříjemňovat život, a to i když ještě demencí netrpíte, když jen se snažíte o prevenci například obezity, či i pokud aktuálně prozatím si obezitu řešíte.

**Konkrétně jde o radu tu, že by člověk měl ji jíst, formou posypání na talíři jídla, v množství:
1. čajová lžička, až 2 čajové lžičky za den.**

Přičemž užívání této skořicové kůry má probíhat tak, že v jejím úvodu ji takto konzumujeme nepřetržitě každodenně po dobu 40 ti dnů, a i dále, ale po této lhůtě již mohou být tu a tam ojediněleji i výpadky v jejím užívání, v kalendářním roce. Tedy pravidlo 40 ti dnů je dobré dodržet v každém kalendářním roce.

Dále si myslím, že významnou prevencí těchto nemocí i součástí jejich léčby, je, aby člověk nemusel řešit ve svém životě stres, viz výše odstavce „o stresu (a), (b)“

Plavání v chlorované vodě obecně NEdoporučuji, neboť jak víme, tělo má různé otvory a póry, kterými dýchá, a pokud se ponoříme do vody, obsahující takovouto chemii, nemůžeme se pak divit tomu, že v čase si tělo může řešit různé problémy, způsobené mu tímto mu stresem. U žen toto může vyvolávat také například sníženou imunitu v oblasti jejich genitálií, různé exémy, svědění, i záněty plísně, například, z důvodu chlorem zničených přirozených bakterií v těchto místech těla. Tyto problémy se následně mohou pak přenést, například bakteriálně, do močového měchýře, i do ledvin., celkově pak žena může mít například i pocit, že někde prochladla, a že uvedené problémy má z toho. Následovat mohou, jak u žen, tak u mužů, různé kožní vyrážky, ekzémy..například, ve spojení s nevhodnou stravou, a nedostatečným každodenním se vyprázdňováním střev.

Toto vše, o čem zde píši, pak může být podhoubím I pro vznik ostatních nemocí, včetně těch, které považujeme za závažné, které člověka výrazně omeují v životě,

včetně například „roztroušené sklerózy“, jelikož takto stresově se může vydepat imunitní systém..například, který pak napadá i sám sebe, vlastní tělo.

Přičemž, externě, tedy jiným způsobem, nežli zde uvádím, se do těla potřebné minerály a stopové prvky, s navrácením se hodnoty pH těla na optimální úroveň, dostat, NEdají.

Obecně zamýšlená řešení tohoto, například užíváním „potravinových doplňků stravy“, typu „vitamíny, minerály, stopové prvky“, bez dodržování dlouhodobě každodenně mého zde uvedeného receptáře a zdejších pravidel, mohou mít jen velmi krátkou a velmi omezenou účinnost, přičemž problémy v těle se při tom prohlubují, a případně i se přesouvají jinam.

S tím samozřejmě souvisí i to, NEpít chlorovanou vodu.

Jsou například i možnosti různých vodních filtrů běžně, i méně běžně, na trhu dostupných.

V bazénech pak, myslím, chemie, jako chlór a jiné., mohou být již technicky přežitkem, jelikož přirozenější tělu je dezinfekce vody ku koupání, například mořskou solí.

Vím, že tato forma nemusí být v současnosti příliš dostupná, jelikož zvyklosti jsou jiné, ale právě tyhle inovace jsou tím, čím by měl svět žít, a na tomto by měl, tedy na:

„KVALITĚ PRO ŽIVOT“

postavit svou prosperitu.

Protože zmírající, vymírající, nemocné, národy světa..

..to štěstím, ani prosperitou..Neshledávám...*například.*

Prostě..při takovémto způsobu života,

při takovýchto inovacích,

při takovéto kultivovanosti Lidstva,

při na tomto, na těchto principech založené „prosperitě“,

bude Lidi na planetě

„BAVIT ŽÍT“

a mnohem více, nežli doposud

budou mít Lidé smysl života..budou na sebe vzájemně i hodnější.

Dále si, i v souvislostech zde uvedených, nejen však, myslím, že významnou prevencí těchto nemocí i obezity, i součástí jejich léčby, je, aby člověk nemusel řešit ve svém životě stres, viz výše odstavce „o stresu (a), (b)“

Dále se zmiňuji také o příčině vzniku většiny nemocí, nejen roztroušené sklerózy (v článku v v odkaze zde..(doporučuji..pečlivě si jej přečtěte):

<http://nazamysleni1.blogspot.com/2019/04/stop-zabijaku-trtinovemu-cukru.html>

~~~~~

## Koronavirus:

(..jakožto koronavirové onemocnění)

mnou doporučená prevence i léčba, jakožto součást léčby , ovšem POUZE a výhradně se souhlasem Vašeho ošetřujícího lékaře, lékařky :

1) Je zapotřebí si zvýšit dlouhodobě, trvale, svou imunitu,

každodenním aplikováním principů a jídelníčku dle:

[www.ForHealthOne.blogspot.com](http://www.ForHealthOne.blogspot.com)

2) Pro prevenci, v průběhu „pandemie“

doporučuji užívat vnitřně každodenně,

poloviční dávkování ( viz text na obalu ) :

"HERPESTOP" kapky 3x denně 7 kapek,

( NEBO :

"DRAKs Imun" viz: [www.energy.cz](http://www.energy.cz)

( při pocitu onemocnění, krom jiného,

zvýšit dávkování na plný počet kapek,

uváděný výrobcem, coby doporučená denní

**dávka,**

**ako**

**sa vraví i na:**

**[www.Tinktura.cz](http://www.Tinktura.cz)**

**(..možno doplňovat**

**výtažkem z grepu, po uplynutí alespoň**

**3hodin od požití například :**

**„Grepo fit“ )**

**dále k prevenci chřipek, koronavirů informativně:**

**(07.12.2020) :**

**VELMI doporučuji ( ovšem.. a to zdůrazňuji, výhradně po po  
Vaší konzultaci s Vaším ošetřujícím lékařem~lékářkou..) Pro  
prevenci Používat přiměřené množství**

**KOŘENE ZÁZVORU**

**at' už v nastrouhané, nebo práškové mleté podobě v polévkách  
na talíři**

**či:**

**v Čajích..**

**Dávkování mohu doporučit**

**MAXIMÁLNĚ 1/2 (půl) ČAJOVÉ LŽIČKY NA:**

**"2dcl velký~PLNÝ~HRNEK ČAJE,**

**či i POLÉVKY.. " .**

**JE VHODNÉ, CÍTÍTE LI TO TAK, TŘEBA I NEZŮSTAT JEN  
U JEDNOHO HRNKU..DENNĚ..,A NEBO MŮŽETE. TO  
PODLE TOHO, JAK SE ZROVNA CÍTÍTE.**

**NEPŘEKRAČUJTE ZDE MAXIMÁLNÍ DOPORUČENOU DÁVKU ZÁZVOR NA JEDEN 2dcl HRNEK, , MOHLI BYSTE SI TÍM ZPŮSOBIT MNOHÁ ZÁVAŽNÁ ZÁNĚTLIVÁ ONEMOCNĚNÍ TĚLA, ORGÁNŮ V TĚLE.**

**JAK SE I ŘÍKÁ:  
„VŠEHO MOC: ŠKODÍ“.**

**Obecně zde platí pravidlo udržovat se v teple, i dýchací cesty. .  
PŘI horečkách nad 38°C však zázvor užívat NEDOPORUČUJI,  
NEBOŤ ZÁZVOR OBECNĚ ZAHŘÍVÁ, PROHŘÍVÁ TĚLO,  
ORGANISMUS.**

**ZÁZVOR NESMÍTE MÍT JEN TAK NA STOLE, NEBO KDEKOLI VOLNĚ V PROSTORU V BYTĚ, V KANCELÁŘI..V PRÁŠKU V OBALE Z PRODEJNY. ZPŮSOBILO BY VÁM TO ZÁNĚT SLIZNICE DÝCHACÍCH CEST, I CHRONICKÝ, A LÉKAŘI BY TOTO STANDARTNĚ NEDOKÁZALI IDENTIFIKOVAT.**

**ZÁZVOR V PRÁŠKU, MLETÝ V OBALE Z PRODEJNY, JE NUTNO SKLADOVAT V TĚSNĚ UZAVŘENÉ, TŘEBA PLASTOVÉ, KRABIČCE~DÓZE, A V LEDNICI..**

**POKUD SI S PETE ZÁZVOR DO ČAJE.. DO POLÉVKY, NA STOLE, NEZAPOMEŇTE PO KAŽDÉM TAKOVÉM TAKOVÉM POUŽITÍ UTŘÍT STŮL VLHKÝM HADŘÍKEM. TO PROTO, ABYSTE NEDÝCHALI ZBYTKOVÝ PRÁŠEK ŽE STOLU ZÁZVOROVÝ, S EFEKTEM ZÁNĚTŮ DÝCHACÍCH CEST, COŽ BY BYLO KONTRAPRODUKTIVNÍ, I VELMI NEBEZPEČNÉ.**

..

**2.dubna 2020: na internetu jsem se včera**

dočetl zprávu, že Lékaři v Ústřední Vojenské

nemocnici (Praha, Česká republika), podali

několika pacientům látku:

„hydroxichlorochin“, !!! ta ale je jistě pouze

na : Lékařský předpis a při hospitalizaci, tedy nikoli pro svévolné si aplikování. !!!

~~~~~

Parkinsonova choroba

Alzheimerova nemoc

I zde platí názor můj o tom, že je nutno v životě dodržovat

obecné preventivní pravidlo číslo 1. a číslo 2. v úvodu zde uvedené.

Tedy též:

I zde doporučuji, krom dalšího,

o čem všem se zde v celém tomto textu v článcích a odkazech zmiňuji, dodržení, dodržování, dlouhodobě, trvale, pravidla 1., a pravidla 2. výše uvedených obecných, včetně homocysteinové preventivní terapie (†) MUDr. Karla Erbena,

(>> Oznámení o úmrtí MUDr. Karla Erbena na fb <<)

pokračovatelé například zde:

www.hcy-poradna.cz

..a též dbát každodenně na řádné vyprázdnování střev (viz podrobnosti s odkazy v receptáři). Tedy by i zdravotnicko pečovatelská zařízení, například typu: nemocnice, léčebny pro dlouhodobě nemocné (LDN),

domovy seniorů, měly být, i co do množství kusů (a vidím, vnímám, to s ohledem na služby v zájmu „zdraví Lidu“ jakožto naprosto nezbytné), vybaveny patřičnými stoličkami pod WC, viz

například: „>>správná poloha při vyprazdňování“<<. též například: www.stokrle.cz a obdobnými zdravotnickými pomůckami !!

Dále jsem úspěšně uvěřil, pohádkově, babské radě o tom, že dobrou prevencí, tudíž předpokládám i vhodnou součástí již probíhající léčby, může být časté používání mleté skořice v jídle. Konkrétně jde o radu tu, že by člověk měl ji jíst, formou posypání na talíři jídla, v množství:

1. čajová lžička, až 2 čajové lžičky za den.

Přičemž užívání této skořicové kúry má probíhat tak, že v jejím úvodu ji takto konzumujeme nepřetržitě každodenně po dobu 40 ti dnů, a i dále, ale po této lhůtě již mohou být tu a tam ojediněleji i výpadky v jejím užívání, v kalendářním roce. Tedy pravidlo 40 ti dnů je dobré dodržet v každém kalendářním roce.

Dále si myslím, že významnou prevencí těchto nemocí i součástí jejich léčby, je, aby člověk nemusel řešit ve svém životě stres, viz výše odstavce „o stresu (a), (b)“

Dále se zmiňuji také o příčině vzniku většiny nemocí, nejen roztroušené sklerózy (v článku v v odkaze zde..(doporučuji..pečlivě si jej pročtěte):

<http://nazamysleni1.blogspot.com/2019/04/stop-zabijaku-trtinovemu-cukru.html>

~~~~~

**Rakovina ( onkologická onemocnění ):**

**I zde doporučuji, krom dalšího,**

o čem všem se zde v celém tomto textu v článcích a odkazech zmiňuji, dodržení, dodržování, dlouhodobě, trvale, pravidla 1., a pravidla 2. výše uvedených obecných, včetně homocysteinové preventivní terapie ( † ) MUDr. Karla Erbena.

( >> Oznámení o úmrtí MUDr. Karla Erbena na fb << )

pokračovatelé například zde:

[www.hcy-poradna.cz](http://www.hcy-poradna.cz)

**..a též dbát každodenně na řádné vyprazdňování střev ( viz podrobnosti s odkazy v receptáři ). Tedy by i zdravotnicko pečovatelská zařízení, například typu: nemocnice, léčebny pro dlouhodobě nemocné ( LDN),**

**domovy seniorů, měly být, i co do množství kusů ( a vidím, vnímám, to s ohledem na služby v zájmu „zdraví Lidu“ jakožto naprosto nezbytné ), vybaveny patřičnými stoličkami pod WC, viz**

například: „>>správná poloha při vyprazdňování“<<. též například: [www.stokrle.cz](http://www.stokrle.cz) a obdobnými zdravotnickými pomůckami !!

Rakovina, neboli onkologická onemocnění, jejich vznik, mají svůj původ opět v životě člověka bez znalostí zde uvedených principů, v jejich tudíž i nedodržování v běžném, každodenním, životě. (Pomíjím zde vznik těchto nemocí pod vlivem extrémních událostí, jako například zvýšená radiace, či jiná toxicita v ovzduší, jelikož to spadá nikoli pod téma „zdravý životní styl“, ale pod téma „branná výchova, či občanská nauka, nebo politologie, či jiné odborné vědecké, jako například demografie, přírodní vědy, vědecko technická témata, téma čistoty ovzduší.. téma klimatu na planetě.. a podobně, i když i zde se významně dotýkám i těchto témat, avšak v důsledcích, pozitivních“)

Rakovině, tedy onkologickým onemocněním, ale nejen jim, ale i mnohým jiným nemocem, pak dává vzniknout, hojně krát, látka, zvaná homocystein. Její zvýšený únik do krve.

Sice homocystein se v nemocnicích, jeho hladina, vyšetřuje, avšak například **lékař, ( † ) MUDr. Karel Erben, a jím proškolený, jím doporučovaný zdravotní personál, ví,** že toto vyšetření má taková specifika, že ani NEdoporučuje, aby si Lidé nechávali.

>> Oznámení o úmrtí MUDr. Karla Erben na fb <<

pokračovatelé například zde:

[www.hcy-poradna.cz](http://www.hcy-poradna.cz)

**hladinu homocysteinu vyšetřit jinde, nežli u něho. Následně pak doporučuje vitamínovou terapii, na základě vlastních receptur, vycházejících z jeho dlouholetého výzkumu, a uvádí, že má vysoké procento dříve nemocných Lidí rakovinou, kterým se již onkologické onemocnění NEvrátilo.**

**Dále si myslím, že významnou prevencí těchto nemocí i součástí jejich léčby, je, aby člověk nemusel řešit ve svém životě stres, viz výše odstavce „o stresu (a), (b)“**

Chemoterapie ?? Od slova „chemie“ ( viz úvodní část tohoto textu ).

Četl jsem článek o studii jednoho lékaře v Americe, který dělal výzkum asi tak 20 ti lety u pacientů s rakovinou. Zabýval se tím, kolik procent pacientů přežije chemoterapii do období cca 5 let po jejím absolvování. Došel k číslu cca 20%. A došel také k tomu, že z těch, kdož se chemoterapie nezúčastnili, toto procento bylo vyšší. Z uvedeného důvodu obecně on, chemoterapii NEdoporučuje. Osobně se k tomuto názoru, i s ohledem na zde uvedené, přikláním také.

Ale je zde něco, čemu by lékaři, lékařská věda, měli, věnovat dostatečnou pozornost, pokud už člověk rakovinou onemocní, ale i jakožto prevenci těchto onemocnění ( rakovina všech typů, včetně leukemie ), avšak tomu pozornost dostatečnou, co vím, zatím, nevěnují. Je mi záhadou, PROČ ?? Kvůli farmaceutickému lobby ? Či kvůli lobby chemoterapeutického průmyslu ( o terapii zde osobně vážně pochybuji, s ohledem na to, jak těm lidem bývá špatně, například )

Tak tedy, o co jde ? Čemu by měli lékaři, vědci, myslím, věnovat, dlouhodobě pozornost v oblasti prevence a léčby všech druhů rakovin ?

Tomuto by měli věnovat, dlouhodobě, též pozornost:



**Je to především vše, o čem zde píš, jde o všechna zde uvedená pravidla, principy.**

**Také by měli dlouhodobě, myslím, věnovat pozornost bylině, s názvem „Anona Graviola“** o níž se uvádí, že má tak silný detoxikační účinek, že pomocí této byliny lze dosáhnout detoxikace těla, rovnající se mnoha tisíci násobku chemoterapie, avšak bez vedlejších nežádoucích účinků. V současnosti lze z ní pít čaje, z jejích listů, lze pít i 100% šťávu z ní, lze konzumovat i extrakty z ní v kapslích. Ale myslím si, že tato bylina by si zasloužila mnohem více pozornosti ze strany lékařů a zejména vědeckých týmů světa, pro léčbu všech druhů rakovin.

O rakovině zde závěrem:

Co tedy dělat:

Navštívít pokračovatele ) MUDr. Karla Erbena, některého z jím proškolených Lidí, měřících jeho prověřeným způsobem hladinu homocysteinu v krvi, následně uposlechnout, po poradě se svým ošetřujícím lékařem, rady pana

(+) MUDr. Karla Erbena ( viz jeho pokračovatelé kontakt níže )

v oblasti doporučených jím vitamínových doplňků stravy, vitamínů ( obvykle to může být přesně stanovená denní dávka kyseliny listové, zvýšených dávek Liposomálního vitamínu „C“, a trojkombinace vitamínů „B6, B12 s již zmíněnou kyselinou Listovou., na období 3 měsíců, a po té si necháte změřit znovu hladinu homocysteinu, a celá terapie se opakuje, dokud se Vám hladina homocysteinu v krvi nestabilizuje na úrovni, kde má být. Pak můžete preventivně, třeba 1x či 2x do roka ( podle dohody s pokračovatelem MUDr. Karla Erbena, jím proškolenými specialisty ) si opět nechávat měřit takto svou hladinu homocysteinu v krvi, tedy jak uvádím, u zdravotníků, proškolených (+) MUDr. Erbenem

( web kontakt: například [www.hcy-poradna.cz](http://www.hcy-poradna.cz) )

Po dohodě se svým ošetřujícím lékařem zahrnout do svého života receptář výše uvedený, tedy s názvem zde: [www.ForLivingOne.blogspot.com](http://www.ForLivingOne.blogspot.com) , spolu se vším, výše uvedeným.

Netvrdím, že se Vám Vaše zdraví ve 100 % navrátí, ale co vím je, že toto, o čem zde píš, je to nejlepší, co pro své zdraví můžete udělat, a dlouhodobě, pozitivně dělat.

*(Vždy však výhradně s vědomím, a výhradně se souhlasem Vašeho ošetřujícího lékaře).*

Dále se zmiňuji také o příčině vzniku většiny nemocí, nejen roztroušené sklerózy ( v článku v v odkaze zde..(doporučuji..pečlivě si jej přečtěte ):

<http://nazamysleni1.blogspot.com/2019/04/stop-zabijaku-trtinovemu-cukru.html>

~~~~~

Leukémie, trombózy, kardiovaskulární nemoci,

cukrovka (diabetes melitus),

problémy u mužů s jejich prostatou,

poruchy štítné žlázy..endokrinního systému,

i jiné tak zvané,„civilizační“ nemoci:

I zde doporučuji, krom dalšího,

o čem všem se zde v celém tomto textu v článcích a odkazech zmiňuji,

dodržení, dodržování, dlouhodobě, trvale, pravidla 1., a pravidla 2. výše uvedených obecných, včetně homocysteinové preventivní terapie (†) MUDr. Karla Erbena.

(>> Oznámení o úmrtí MUDr. Karla Erbena na fb <<)

pokračovatelé například zde:

www.hcy-poradna.cz

..a též dbát každodenně na řádné vyprázdnování střev (viz podrobnosti s odkazy v receptáři). Tedy by i zdravotnicko pečovatelská zařízení, například typu: nemocnice, léčebny pro dlouhodobě nemocné (LDN), domovy seniorů, měly být, i co do množství kusů (a vidím, vnímám, to s ohledem na služby v zájmu „zdraví Lidu“ jakožto naprosto nezbytné), vybaveny patřičnými stoličkami pod WC, viz například: „>>správná poloha při vyprazdňování“<<. též například: www.stokrle.cz a obdobnými zdravotnickými pomůckami !!

Dále se zmiňuji také o příčině vzniku většiny nemocí, nejen roztroušené sklerózy (v článku v v odkaze zde..(doporučuji..pečlivě si jej pročtěte):

<http://nazamysleni1.blogspot.com/2019/04/stop-zabijaku-trtinovemu-cukru.html>

~~~~~

## **Problémy u mužů s jejich prostatou,**

### **sexualita, společnost:**

I zde doporučuji vše, o čem píší v celém tomto textu, dodržení pravidla 1., a pravidla 2. výše uvedených obecných, včetně homocysteinové preventivní terapie ( † ) MUDr. Karla Erbena.

( >> Oznámení o úmrtí MUDr. Karla Erbena na fb << )

pokračovatelé například zde:

[www.hcy-poradna.cz](http://www.hcy-poradna.cz) ..

**..a též dbát každodenně na řádné vyprázdnování střev ( viz podrobnosti s odkazy v receptáři ). Tedy by i zdravotnicko pečovatelská zařízení, například typu: nemocnice, léčebny pro dlouhodobě nemocné ( LDN), domovy seniorů, měly být, i co do množství kusů ( a vidím, vnímám, to s ohledem na služby v zájmu „zdraví Lidu“ jakožto naprosto nezbytné ), vybaveny patřičnými stoličkami pod WC, viz například: „>>správná poloha při vyprazdňování“<<. též například: [www.stokrle.cz](http://www.stokrle.cz) a obdobnými zdravotnickými pomůckami !!**

Dále se zmiňuji také o příčině vzniku většiny nemocí, nejen roztroušené sklerózy ( v článku v v odkaze zde..(doporučuji..pečlivě si jej pročtěte ):

<http://nazamysleni1.blogspot.com/2019/04/stop-zabijaku-trtinovemu-cukru.html>

**Dále tedy k problémům s prostatou ( nejen ) u mužů ..sex, a společnost:**

kromě příčin zde doposud uvedených, vím, že problémy s prostatou, a celým tímto ústrojím, které neslouží jen k vylučování moči, ale také souvisí s erekci a ejakulací při sexuálním aktu mužů ( zdali to vše funguje, a jde, jak má, či zdali jsou s tím obtíže, nebo dokonce i bolestivé obtíže, ..o rakovině se zmiňuji výše.. ): K poměrně závažným problémům, s tímto ústrojím muže, může dojít v případě též ( nejen při onemocnění rakovinou, či plísněmi, vzniklými z nevyváženosti pH v těle, které ji svorně s ní a případně i s homocysteinem utrženým z řetězu, nakonec i umí vyvolat ), když například se muž rozejde se ženou, a nejde mu nalézt, či nechce si nalézt, jinou partnerku, a vše jaksi ponechává bez alespoň si mechanického si sobě pravidelného uspokojování. Asi tak v období po 6ti měsících ( může to být ale i dříve, či později ), se u muže mohou vyskytnout fyziologické obtíže s tímto jeho ústrojím, v podobě té, že on cítí, jak mu jeho toto jeho ústrojí uvnitř chřadne. A to do té míry, že mu pak mohou dělat značné problémy běžné pohyby těla v životě, jako například se ohnout, či sed v podřepu.. No, a jděme dál: muž, tedy takto žijící singl, ač si to ani nemusí zcela plně uvědomovat, tedy bez partnerského soužití se ženou ( pomíjím zde pro tuto chvíli život homosexuálů ), spolu s tím, pozvolna, ale leckdy i velmi rychle, uvádá i na psychice, na mentalitě, na výkonech. Jeho život se obvykle ( ač to na sobě nechce nechat zdát, dokud je to jen trochu ještě možné, udržitelné ) zužuje na jednodušší úkony, také na ty, typu alkohol, bývá podrážděnější, i psychopatičtější, případně apatičtější, v mírně lepším případě sahá po erotických časopisech, či webech, pro alespoň sebe uspokojení. Problémem však může v takových případech být to, že svět porno modelingu, porno herečství, s sebou nese i jistou míru stupidity, mentální degradace osobnosti, také sem tam vulgárností. Prostě prodej sexu za peníze Láskou, něžnou, krásnou, v životě člověka, není. No, možná ale, může být i sem tam pro muže lepší zaplatit si někde pohlazení, ženy, nežli žít trvale bez pohlazení. ( O sobě například vím, že si pohlazení nikdy od žádné ženy vědomně cíleně koupit nehodlám, jelikož jej chci mít, její pohlazení, každodenní, z Lásky upřímné ).

Popojďme dál:

Jak je obecně známo, tělo člověka, tedy jeho hmotné tělo, má mnoho sfér, i energetických svých okruhů, bez nichž by nežilo ( viz například nauky: akupunktura, akupresura, Shiattsu, Tai chi chuan, a jiné, které pracují s tak zvanými energetickým drahami v těle, ale i mimo něj ). No, a oblast genitálií člověka, tedy i prostaty a celého tohoto ústrojí, v tomto případě muže, je v oblasti, které se říká energetické centrum druhé čakry. Ta však souvisí propojeně s čakrou šestou. Co to znamená v životě ?

Čakra druhá souvisí s kreativní, životadárnou, tvorbou.

Čakra šestá souvisí s napojením na sféry pozitivně duchovní, i na Stvořitele, na vědomé úrovni. Pokud tedy muž, muži, ale i ženy ve společnosti obecněji, přistupují k oblasti intimity mezi sebou, v oblasti sexuálního se vzájemného spojování, jaksi s nadměrnou dávkou obezřetnosti, až v podstatě nemohoucnosti ( mnoho Lidí zde žije v naší zemi České singl ), pak má celá společnost značný problém, a to i demograficky. Jak může vypadat taková společnost, která je většinově, či ze značné části, povětšinou si sice „klikajíc“, avšak, jinak, celkem co do intimit..a orgasmů si vzájemně dávaných, ..kde nic..tu nic..?

Kreativní tvorba takové společnosti značně uvádá,  
tudíž i její díla jsou tomu odpovídající,  
i její zákony a legislativa jsou tomu povětšinou odpovídající,  
s výsledky jak mentálně retardované společnosti.

Demografický vývoj společnosti v tomto ohledu (nejen však), a nejen v naší zemi České, hovoří v tomto za sebe.

A tak se Lidé honívají za něčím, za čímisi, a podstata života, vědomé spojení se Stvořitelem, jim takto unikává..i tak..život sám.

Můžeme pak vidět „oduševnělé“ inzeráty žen, kdesi na netu, které v 64 letech hledají prostou, čistou, Lásku, pohlazení, porozumění..což je jistě krásné, když jsou, cítí se..samy Ty mladší obvykle mívají inzerci typu: hory, lyže, moře, divadla, kina, cestování a si užívání (jako když by život byl

jeden mejdan)..nežli jim život uteče, a ony pak..prozřou.

Jenže má to háček v tom, že záleží na Co se vztahů týká, obecně mužů a žen, jsem toho názoru, i nauka I Ting tak okolnostech, proč osaměly. Samozřejmě, že se Lidé různě rozcházejí..že žena si nemusí, a nemá, líbit od muže vše, pokud na ní není hodný, to samé platí i pro muže, tedy leckdy je rozchod jedinou a nejlepší variantou řešení situace. Například nauka I Ting hovořívá, že v partnerském vztahu by měl muž být ku ženě starší. No, a nebo, myslím, i by mohl být přibližně stejně starý. Jde o to, že žena je podstatou a založením pečovatelka..a pokud je žena ve vztahu starší nežli muž, vztah, a hlavně žena, může mít tendenci se dlouhodobě vyčerpávat, a zcela „vyčerpat“. I když, samozřejmě vím, že toto, stejně jako ostatní záležitosti světa, nemusí být vždy dogmatem, v životě člověka. Prostě..Láska si nevybírání, rozum „přebírá“, a když rozum si plánuje, Bůh se směje.

I když samozřejmě na vztahy mají vliv i mnohé jiné okolnosti života. Proč toto zde píše ? Zastavil jsem se zde u momentu, například, kde lidé, ženy, klopíc zraky, hlavy své před muži, do svých si třeba mobilů, jednak si uzavírají proudění energie 5., 6, a 7. čakry do těla, tím si uzavírají, avšak i jim, těm mužům, sféru komunikace, sféru kreativní tvůrčí tvorby ve spojení s Láskou Stvořitele ve společnosti, také vědomé spojení s Ním, se Stvořitelem. Výsledkem pak je společnost, i širší, která jen dělá mechanicky, roboticky, co je jí nadefinováno, a s důrazem na rychlost, ny výkon, na hypotéky..jako že ..tak se to dělá, jako že..tak to má být. No, život, zdraví, demografický vývoj některých lokalit Lidské civilizace na Zemi planetě, nám ukazuje však, že pravda je skryta jinde.

Kde?

Odpověď je, ač se to může zdát být klišé, prosté:

**„Tou pravdou, je Láska“.**

No, a ještě se zastavme, pro pochopení.. u vztahů..

Muž není schopen dlouhodobě v pohodě fungovat, i s ohledem na výše uvedené, bez intimního pravidelného života se ženou, aniž by se to projevilo na kvalitě jeho mentálního, či i fyziologického, zdraví, či i na kvalitě jeho případných „výstupů“ jeho činnosti, tvorby. Muž potřebuje ženu, jelikož se prostřednictvím jí spojuje s Matkou Zemí. Jen tak může býti dobrým mužem. No a je tedy otázkou, zda má vedle sebe partnerku, se kterou vydrží žít..viz například pohádka „O chytré Horákyni..“.

Zdali má vedle sebe ženu „dobrou“ mu. Jak říkává se: „Dobrá žena je muži Nebeský dar“.

Obecně vidím, ( a i pan kardinál Dominik Duka se o tom v roce 2018 zmínil v rozhovoru pro Český rozhlas ), že jaksí vládě české v současnosti vyhovuje rozdělování vztahů partnerských mezi mužem a ženou, a tomu odpovídají i některé životně důležité zákony, legislativa..jako například a zejména ..nedostatečný obecní, tedy Lidem dostupné kapacitně, bydlení v bytě, a ZEJMÉNA: **„výše nezabavitelné částky exekutorem a insolvenčním správcem“ ..To je, myslím, hrotem společnosti..české.**

viz podrobnosti na mých blozích například:

[www.Nazamysleni1.blogspot.com](http://www.Nazamysleni1.blogspot.com)

[www.Nazamysleni2.blogspot.com](http://www.Nazamysleni2.blogspot.com)

[www.Nazamysleni3.blogspot.com](http://www.Nazamysleni3.blogspot.com)

Takto rozdělená společnost politikům českým vyhovuje, vyhovuje jim také „kastování“ společnosti, kde v podstatě znemožňují těmito zákony, touto legislativou, stále větší a větší skupině obyvatel země České, být plnohodnotnými občany ve společnosti, a vyčleňují je tak na její nedůstojně okraj.

Výsledkem pak je ještě větší rozdělenost společnosti, rodin, vztahů, bez intimity, bez Lásky, mezi

muži a ženami, a v podstatě „demografický zmar“..i kolaps se všemi důsledky s tím spjatými.

*Žena na planetě Zemi zastupuje její ženskou sílu, ženskost.*

*Vím, uvádí se, že je pouhé 1%, v rozdílnosti energie mužské a ženské..*

*Ale je to právě to proklamované jedno procento, které určuje pohlaví člověka, a vše, co je s tím spojené.*

*Člověk je makrokosmem.*

*Žena zastupuje sílu Jin, tedy například jemně léčivou sílu našeho Měsíce.*

*Síla Jin je síla klidu, něhy, přijetí ( světla Slunce ), přijímání, léčivé Lásky..i Měsíce. Energie Země, kterou žena zastupuje, je také energií Darů Země, jako její bohatství, život, zrození se na ní. Toto vše žena, života dárná, jako matka, jako matka si v sobě od přírody nosí. Je tedy, myslím, poněkud hloupé, když se žena v pyše nad tím, povyšuje nad muže, tím. Jak vidám, i to se ve společnosti častokrát, žel, děje.*

*Žena potřebuje muže ku spojení se se Stvořitelem, vědomně.*

*Bez muže se jí to může dařit mnohem obtížněji.*

*Muž, aby jí to mohl dát, dávat, potřebuje k tomu se ženou pravidelné a časté intimní, sexuální uspokojení vzájemné, Láskyplné, jinak sám muž uvádá též, a není pak schopen „dát“.*

*No, milí..zastavil jsem se zde u tématu, souvisejícího s problémy s prostatou u mužů, tedy souvisejících s druhou čakrou. Pro bližší pochopení věci.*

*Z uvedeného vyplývá, že konzumace případné pilulky, „pilulkování“, nemusí být při snaze vyléčit dané stavy vždy nejvhodnějším, a nejšťastnějším, řešením.*

!

~~~~~

Roztroušená skleróza

I zde doporučuji, krom dalšího,

o čem všem se zde v celém tomto textu v článcích a odkazech zmiňuji,

dodržení, dodržování, dlouhodobě, trvale, pravidla 1., a pravidla 2. výše uvedených obecných, včetně homocysteinové preventivní terapie (†) MUDr. Karla Erbena.

(>> Oznámení o úmrtí MUDr. Karla Erbena na fb <<)

pokračovatelé například zde:

www.hcy-poradna.cz

..a též dbát každodenně na řádné vyprázdnování střev (viz podrobnosti s odkazy v receptáři). Tedy by i zdravotnicko pečovatelská zařízení, například typu:

nemocnice, léčebny pro dlouhodobě nemocné (LDN),

domovy seniorů, měly být, i co do množství kusů (a vidím, vnímám, to s ohledem na služby v zájmu „zdraví Lidu“ jakožto naprosto nezbytné), vybaveny patřičnými stoličkami pod WC, viz například: „>>správná poloha při vyprazdnování“<<, též například: www.stokrle.cz a obdobnými zdravotnickými pomůckami !!

Je také důležité zkonsumovat denně cca 7 až 12 polévkových lžic (dle pocitů) na mlýnku na mák namletých slunečnicových semínek (lze si je různě přidávat do plévek, do salátů, do jídel, či si je sníst jen s na drobno nakrájenými jablky například, nebo i spolu s namletým mákem). Každodenní konzumace slunečnicových semínek je pro zdraví velmi důležitá. Sice se uvádí, že neobsahují vitamín D, ale myslím si, že energeticky, v nich obsažený, (i když nezměřitelně), prostě být musí. Jelikož ty slunečnice na tom poli ve výhni slunce a při svém i olejnatém složení, myslím, ani nemají jinou možnost :-). A toto si tvrdím, ve víře své si, navzdory všem případným oponentům :-).

Avšak dále doporučuji také, zajímat se současně s léčbou standartně doporučovanou, o tento směr léčby:

Léčba kmenovými buňkami dle pana profesora Johna Snowdena, ředitele centra pro transplantace v Královské hallamshirenské nemocnici v anglickém Sheffieldu

>>Sheffield City google maps<<

Sice se uvádí, že „imunitní systém zaměřuje myelin-lipoprotein obklopující nervové buňky-za cizí látky,..otázkou však, myslím je, PROČ se tomu tak děje. Odpovědi by mohly, možná, dát výzkumy směrů, o kterých se zde v mém „vzkazu vědcům“, zmiňuji..(a nebo také nikoli, ale to už tak, v oblasti badatelsko vědecké bývá..).

Moje tipy vědcům, ke zkoumání, k bádání:

Stojí za zmínku, například pro vědce toto:

Všiml jsem si, možnosti té, že kmenové buňky se v těle, či prostá jen jejich informace (podobně jako homeopatie, na energetické úrovni) samovolně mohou přemísťovat snáze, když je tělo udržováno v teple. Rovněž tak se dají, myslím, a jsem o tom takřka přesvědčený, aktivovat hloubkovou masáží, vyvolávající energii tepla, avšak to je pouze na lokální úrovni. Pokud se člověk udržuje v teple..ovšem nikoli přehnaně, jen příjemně.. (například vhodným oblečením..třeba z ovčí vlny například, vhodnou obuví.., může dosáhnout tak přirozeného koloběhu kmenových buněk po těle) Přičemž vše probíhá sice dlouhodobě, ale velmi jemně v těle, po těle.

Což ve výsledku, myslím, i má za následek lepší dlouhodobou samouzdravovací schopnost těla.

No, a myslím si, na základě mého pozorování života, a informací nabytých, že například oxid dusnatý, je jinak tím, možná i s redox signálními molekulami, kdož podávají informaci o tom, kam mají kmenové buňky v případě potřeby v těle směřovat. Problémem může však být, když je oxidu dusnatého v těle více, který si řeší zvýšenou hladinu homocysteinu například, kde pak autoimunitně ničí i zdravé buňky těla, například nervovou soustavu, v případě roztroušené sklerózy, kde toto je v podstatě onemocnění „prozánětlivé“ na úrovni nervové soustavy, a oxid dusnatý se jen snaží uvedená místa zánětů, mikro zánětů, i těch počínajících, uzdravit, což se mu však, dokud například homocystein se nenavrátil na správnou hodnotu, povést nemůže. No a mezi tím se rozběhne onemocnění do té míry poškození těla, nervů, či mozku, v čase, že pacient pak může být vůbec rád, když se mu nemoc, tedy roztroušená skleróza, alespoň ve svém rozvoji zastaví. Tedy si myslím, že je důležité, způsobem, o kterém píší výše, hlídat hladinu homocysteinu v těle u lidí s roztroušenou sklerózou též, a vedle toho zkoumat možnost omezení či změnu chování oxidu dusnatého v těle dočasně, nežli se tělo uzdraví od roztroušené sklerózy, případně i vliv výše hladiny oxidu dusnatého v těle, který, jak jsem pochopil, vyrábějí Ledviny. Z tohoto pohledu je myslím, také zapotřebí zkoumat i vliv Ledvin a vztahových záležitostí, na onemocnění s názvem: „Roztroušená skleróza“.

Jakožto Laik Vám, milí vědci, nyní, aktuálně, více poradit zatím v tomto neumím, ale snažil jsem se zde Vám ukázat možný směr, kterým, pokud se vydáte, při jeho bližším prozkoumávání, můžete případně dosáhnout významných pokroků v oblasti léčby roztroušené sklerózy..(a nebo také nikoli, ale to už tak, v oblasti badatelsko vědecké bývá..)

Dále se zmiňuji také o příčině vzniku roztroušené sklerózy (i vzniku jiných nemocí) v článku v odkaze zde..(doporučuji..pečlivě si jej pročtete):
<http://nazamysleni1.blogspot.com/2019/04/stop-zabijaku-trtinovemu-cukru.html>

~~~~~

## **Paraziti, kvasinky, plísně**

Mám vyzozorováno, že obecně se těmto organismům v těle nelíbí, pokud je dle naměřených hodnot ( viz receptář: [www.ForHealthOne.blogspot.com](http://www.ForHealthOne.blogspot.com) ) pH těla v normě 6,75 až 7,4 přičemž samozřejmě toto nemohu vždy a všem garantovat, jakožto pravidlo dogmatiké, nýbrž jako vodítko, jako ukazatel směru, kterou cestou jít, pokud chcete mít dobrý pocit z toho, že jste pro věc udělali, a děláte, to nejlepší, co v principu základním, dělat v životě lze.

Pokud i přes normativně správnou hodnotu pH těla ( viz receptář: [www.ForHealthOne.blogspot.com](http://www.ForHealthOne.blogspot.com) ) trpíte parazity, či kvasinkami, nebo plísněmi, bude nejspíš chyba někde ve stravování, či v denním režimu, nebo jinak stresová.

Dále se zmiňuji také o příčině vzniku většiny nemocí, nejen roztroušené sklerózy ( v článku v v odkaze zde..(doporučuji..pečlivě si jej pročtete ):

<http://nazamysleni1.blogspot.com/2019/04/stop-zabijaku-trtinovemu-cukru.html>

~~~~~

Závěrem:

Pokud i přes normativně správnou hodnotu pH těla (viz receptář: www.ForHealthOne.blogspot.com) trpíte parazity, či kvasinkami, nebo plísněmi, bude nejspíš chyba někde ve stravování, či v denním režimu, nebo jinak stresová.

Pro dosažení očekávaných výsledků, od receptáře, tedy pro zejména úpravu pH těla na správnou hodnotu, a následnou její tak udržování si, je zapotřebí tento receptář (www.ForHealthOne.blogspot.com)

**užívat dlouhodobě, každodenně, minimálně po dobu 6ti, i více měsíců
(vždy ale výhradně až po konzultaci s ošetřujícím lékařem, či lékařkou a výhradně s jeho či jejím souhlasem!)**

Je dobré konzumovat dlouhodobě každodenně jen jídla z těch druhů surovin, které jsou zmíněny v mém receptáři, aby vše zafungovalo, fungovalo..v míře optimální daného člověka.

Doporučuji též:

Každodenní jídelníček by se měl opírat, většinový, týdně, o základ z trojkombinace:

minimálně 5x týdně sníst dvě hlavní jídla připravená dle mého receptáře na základu, sestávajícího z trojkombinace: mrkve(té především), celeru a petržele..(k tomu třeba i hlávkovou kapustu, či občas zelí..). Ministerstvo zdravotnictví ČR by mělo zrušit povinnost veřejným gastronomickým provozům v jídelních lístcích uvádět jakožto alergen „celer“..jelikož je to nesmysl. Celer není alergen, ale vše může být alergenem, pokud v danou chvíli na danou látku, či plodinu, zrovna je člověk ze zdravotních důvodů indisponován..více o přípravě zeleniny (nejen) v mém receptáři.

4x, minimálně však 3x týdně sníst celou salátovou okurku (nastrouhanou, či nakrájenou, nebo rozmixovanou)

4x, minimálně však 3x týdně sníst celou kedlubnu (nakrájenou, nastrouhanou, případně, máte li obtíže žaludeční či jiné s trávením, pak výhradně jen tepelně upravenou, dokud obtíže nezmizí)

Ovoce by mělo obsahovat maximálně 5 až 10% objemu denní stravy, jelikož snižuje hladinu pH těla, a nic jiného, sladkého, už krom níže uvedeného, a v receptáři, nejíst.

Sladit jen tímto ovocem.

Nepoužívat, nekonzumovat, cukr.

Nekonzumovat nic, kde je přidána fruktóza.

Nekonzumovat nic, kde jsou látky typu ečka, nebo jiné, kterým nerozumíte.

Z mléčných výrobků doporučuji konzumaci jen „acidofilního mléka“ s obsahem tuku přes 3 %, nebo občas též možno střídat s: selský bílý jogurt Holladndia, v množství 2x denně polévková lžíce (možno zředit nechlorovanou vodou)

Je také důležité zkonzumovat denně cca 7 až 12 polévkových lžic (dle pocitů) na mlýnku na mák namletých slunečnicových semínek (lze si je různě přidávat do plévek, do salátů, do jídel, či si je sníst jen s na drobno nakrájenými jablky například, nebo i spolu s namletým mákem). Každodenní konzumace slunečnicových semínek je pro zdraví velmi důležitá. Sice se uvádí, že neobsahují vitamín D, ale myslím si, že energeticky, v nich obsažený, (i když nezměřitelně), prostě být musí. Jelikož ty slunečnice na tom poli ve výhni slunce a při svém i olejnatém složení, myslím, ani nemají jinou možnost :-).

A toto si tvrdím, ve víře své si, navzdory všem případným oponentům :-).

Každodenně (možno i s výpadky občas) sníst hrst, či dvě, do velmi měkka povařených v nechlorované vodě luštěnin, typu malých fazolek, či hrášku..možno občas proložit i jinými luštěninami.

Je také důležité přestat jíst, když má člověk pocit sytosti.

Vše ostatní, důležité, naleznete v mém receptáři: www.ForHealthOne.blogspot.com .

Jak vidíte, má doporučení jsou prostá :-).

Avšak, myslím, a jsem o tom přesvědčený, jsou, mohou být., i životně důležitá.

(Jednotlivcům, rodinám, národům, státům, Lidské civilizaci).

~~~~~

~~~~~

Přeji všem šťastný život, v Lásce Stvořitele, v optimálním zdraví :-).

Jiří Pelíšek

(publikující též: poezii pod pseudonymem: Dobrovský,

sociálně ekonomicko politické otázky pod pseudonymem: Samuelson)

www.ForHealthOne.blogspot.com

~~~~~

Vystavil [ForHealthOne](http://ForHealthOne) v [11:12](#)



[Odeslat e-mailem](#)[BlogThis!](#)[Sdílet ve službě Twitter](#)[Sdílet ve službě Facebook](#)[Sdílet na Pinterestu](#)  
[Domovská stránka](#)

Přihlásit se k odběru: [Příspěvky \(Atom\)](#)

## Translate

Používá technologii  [Překladač](#)

## Seznam blogů



[domácí stránka: ForHealthOne.blogspot.com](#)

[\\*\\*FOR~HEALTH\\*\\* \\*\\*ONE\\*\\*.. VÍCE, JAK \\*\\*"ZDRAVÝ RECEPTÁŘ"\\*\\*\\*Receptář: ..  
Škola pH vyvážené stravy" :](#)

## Archiv blogu

- [▼ 2019 \(1\)](#)
  - [▼ ledna \(1\)](#)
    - [Jak žít život v optimálním zdraví ? Jak na \(nevro...](#)

Motiv Nadpozemská. Používá technologii služby [Blogger](#).

**Green Systems ~ Info ~ PRO ŽIVOT, PRO  
LIDSTVO, PRO KLIMA, PRO PLANETU  
ZEMI**

Odkazy, tipy :

[srpna 07, 2019](#)

ZELENÝ...„Plán A Stvořitele" :

*Autor: Jiří Pelíšek \* email: [jiripelisek@centrum.cz](mailto:jiripelisek@centrum.cz)*

[www.GoldenFriendOne.blogspot.com](http://www.GoldenFriendOne.blogspot.com)

**Žádejte od své vlády, od politiků Vaší země. A STOP**  
legislativně exekučnímu, novodobému, ekonomicky sociálnímu  
FAŠISMU v České

republice!! \*\*\*~[www.CareInfo2.blogspot.com](http://www.CareInfo2.blogspot.com).. Informace z oblasti  
PÉČE,.. i pro Tebe..

\*\*\*~[www.ForHealthOne.blogspot.com](http://www.ForHealthOne.blogspot.com)

Žádejte u svého kuchaře, ve své, i oblíbené, restauraci, škole,  
gastrozařízení..v domovech pro seniory, v pečovatelských  
domovech, ve zdravotnických zařízeních.. Pro prevenci, ale i  
pro podporu léčby většiny onemocnění, i těch nejzávažnějších..  
(detaily viz text v uvedeném odkaze) Průvodním jevem při  
správné, důsledné, aplikaci uvedeného receptáře, bývá, mimo  
jiné, obvykle uzdravení se od fenoménu, zvaném: „Obezita".

Hyppokratovo rčení : „Necht' jídlo je Tvým lékem."

Edisonovo prý rčení : „Lékař budoucnosti nebude  
předepisovat léky, nýbrž vhodnou stravu".

Tedy.. vítejte v té.. budoucnosti :-). A.. Líp, tedy.. Lépe.., a to  
mi věřte, TO NEJDE ( vědecké výzkumy by se měly opírat, a  
vycházet, v souznění se zde uvedenými principy, tím mohou  
dosáhnout mnohonásobně větších pozitivních, výsledků ).

~~

1 c) <http://www.BrightCourseInfo.blogspot.com>

Rozcestník pro vládu, pro společnost.. „Plán, Cesta“

~~

1 d) [www.jiridobrovsky.blogspot.com](http://www.jiridobrovsky.blogspot.com)

Poezie, a jiné texty ode mne, psaná, psané, pod pseudonymem:  
„Dobrovský“

~~

~~~

~~~

*Další tipy :*

**Klima :** [www.Greens.mozello.cz](http://www.Greens.mozello.cz)

Je, (shledávám) , naprosto nezbytné, aby se  
Lidstvo vydalo cestou snížení spotřeby na  
minimum, na minimum i nutnosti, při  
zachování potřebného,

v případě stravování též se zachováním  
potřebných živin pro optimálně udržitelné  
zdraví, dle receptáře:

[www.ForHealthOne.blogspot.com](http://www.ForHealthOne.blogspot.com)

Pokud tak Lidé neprodleně, neučiní, lze očekávat neblahé  
přívodní jevy, se změnami klimatu, rovněž však již  
probíhající změny narůstají progresivněji, než si vědci  
„malují“ . Jen tak, jak zde uvádím, lze proces oteplování  
klimatu, v základu, zastavit..(spolu s dalšími opatřeními,  
připravovanými již vedle toho..) byť i se setrvačností již

započatých procesů 50 let,  *které započaly viditelně již někdy před cca 40ti Lety, tedy v roce cca 1980..* Bez tohoto „základu“ však nejspíš by byla účinnost asi tak 15% na místo 100, či 90%. Tot’ prognóza, předpoklad, můj.. jak vidím obraz vývoje budoucna. Nebezpečím pro klima, pro planetu, je ignorance problému, případná gnorance mých textů, bez\_Lidskoprávno, které je živnou i půdou této ignorance, tedy režimy typu: Putinovský, Erdoganův, Čínský, KLDR..taktéž však režimu prohnitého novodobým nacismem v České republice.. viz moje texty na [www.GoldenFriendOne.blogspot.com](http://www.GoldenFriendOne.blogspot.com) nebezpečím pro klima, tím i pro Lidstvo na planetě Zemi je rovněž i ignorance vůči ZELENÉ POLITICE ze strany vlád světa

( <http://www.GreenSystemsInfo.blogspot.com>

Lidstvo, planeta Země, je co se týká klimatu, v akutní krizi, na jejím počátku již však značného pokročení.. .

Moje doporučení proto je:

Šiřte tento článek, jak jen a kde, můžete.

~~

Je nutno počítat s možností i přesunu obyvatel lokálně, měst, ale i větších území, kontinentů, na jiná území, i na jiné kontinenty, z důvodu neobyvatelnosti vlastního území, například pod vlivem sucha bez vody, je nutno mít, vlády států připravený pro takové případy krizové a záchranně humanitární, programy.

Jak se i Lidově říkává: „Štěstí přeje připraveným“.

Může, lokálněji, přijít, například (nejen však) pod vlivem změn tvaru ledovců, tím změnou proudění golfského proudu (ať už změnou tou dočasnou, či trvalejší) tak zvaná, lokálnější

i „doba ledová“ například. Mohla by postihnout například Evropu, Německo a okolí.. ale i jiná území. Tuto možnost už prognostikovali vědci před čtvrt stoletím. Jen, není radno malovat si, že se to by mohlo stát až za 1000 let, jak dnes říkají vědci. Myslím, že bezpečnější pro prevenci je počítat s časovým horizontem od 50ti let ( ale i mnohem méně Let preventivně bezpečnostně) od teď, a dále. Mezi tím však, pokud by Lidstvo nezměnilo své chování směrem ku klimatu dostatečně, nežli by přišla například i ta doba ledová, by Lidé po světě mohli prožívat početné, i poměrně drastické průvodní jevy počasím, živelními událostmi. Není to tak, že je klidno, a najednou se objeví doba ledová.. Tak to opravdu není.

**JAK PÍŠI: „ŠTĚSTÍ PŘEJE PŘIPRAVENÝM“ .. nejen však na papíře kdesi v šuplíku, ale i „ŽIVOTEM, REÁLNĚ“.**

Z uvedeného je patrné, že Lidstvu nezbývá, nežli přehodnotit své priority.. kde ani HDP, ani stávající model ekonomiky jak ji známe, nejspíš budou nikoli na místě prvním, jak tomu bývá doposud, na úkor **KVALITY PRO ŽIVOT CO NEJLEPŠÍ**, či bezmyšlenkovitě.

~ ~ ~ ~ ~

~ ~ ~ ~ ~

## **Důchodová reforma, stárnutí s vymíráním populace v České republice.. :**

Pouhé fiskálně alibistické přepočítávání, i účetně, finančních toků, stačit NEmůže, jelikož jde o problematiku, spojenou již i

s vymíráním národa, Českého.. (nejen Českého), z důvodu jednak rozprodání státního bytového fondu dostupného bydlení v počtu cca 600 tisíc bytů ( dle vyjádření i ministrině pro místní rozvoj mediálně v roce 2019), dále z důvodu ruinování Českého obyvatelstva exekuční sado maso mafií, tedy vládou České republiky slolu s politickou garniturou, provozujíc zde **legislativně novodobý tak exekučně lobbistický NACISMUS na národu Českém. Podrobnosti zmiňuji zde: [www.GoldenFriendOne.blogspot.com](http://www.GoldenFriendOne.blogspot.com) a také zde: [www.Nazamysleni1.blogspot.com](http://www.Nazamysleni1.blogspot.com) což bylo vše nastartováno počátkem vstupu Václava Klause do České politiky (dodnes se zúčastnění jeho političtí souputníci i jeho následovníci honosí tím, jak jsou „pravicově" či i „středopravicově" smýšlející. Já mám pro toto však pojmenování:**

„Despoticko sado maso novodobý nacismus, týrající, trýznící, národ Český, tím podpora režimů bez\_Lidskoprávních světa, čekajíc i na možnost své invaze do Evropy, tedy i k nám, tedy jde o politiky VLASTI~VELEZRÁDCE".

~

Výstavba bytů bez zainvestování částky níže, kapacitně, ani v čase, ani aktuálně, stačit, ani aktuálním potřebným Lidem v bytové nouzi v České republice stačit NEmůže. Kdo z politiků, tedy z vlády, poslanců, tvrdí, že to výstavbou zvládne, aniž by do ní zainvestoval částku cca 2,4 biliony korun Českých pro získání minimálně cca 120 tisíc státních, obecních, bytů, tedy bytů tak zvaného „dostupného bydlení", tedy s dostupným nájmem, ten lže sobě, národu, Evropě, světu.

Je tedy důležité zavést vládní program spolupráce s vlastníky

bytů s jejich, pro ně lukrativním, daňovým zvýhodněním při účasti v tomto programu, kde stát, či město, obec, města, obce, budou jejich nájemci, a budou tyto byty pronajímat do regulovaného, tedy dostupného, podnájmu.

Výhodou pro majitele bytu v tomto programu je, že mu stát garantuje bezproblémovou úhradu nájmu, a daňové zvýhodnění.

~

Z výše uvedených důvodů se v České republice za uplynulé čtvrtstoletí narodilo součtem meziročním o cca 1 milion dětí méně, nežli bylo obvyklé ve čtvrtstoletí předchozím. To se samozřejmě odráží naprosto všude. Řeči politiků o tom, jak podpoří porodnost pouze finančními „balíčky“, jsou alibistickou lží. Je nezbytné uvolnit možnost zde žít, pracovat a žít, cca 700 tisícům žen ze zahraničí, které zde chtějí žít, zrušit novodobý nacismus v České republice způsobem, jak o tom píše v textech zde uvedených blogů. Teprve s tím lze provádět, i úspěšné, pokusy o zvládnutí.. nejen.. té..„důchodové reformy“.

Stav: „Vymírání národa“ reformou nazvat NELZE.

~~~~~

~~~~~

## **Dále:**

Postupovat podle doporučení vědců, jak ostatně říká i studentské hnutí „PRO KLIMA“.

Dobré jsou:

Zeleně

**Zelené fasády domů  
Zelené střechy domů**

**Prolojovací program, komunitní, i střech..**

**Komunitní prostory pro setkávání.. ZDARMA**

**v objektech, dvorky s restaurací,**

**s recepturou v menu i dle:**

**[www.FofHealthOne.blogspot.com](http://www.FofHealthOne.blogspot.com)**

**s prostory i pro Lidi, potřebujících různý stupeň péče..**

**Za celkem nešťastné považuji to, že toto částečně poskytují zpravidla trvaleji jen církve, jenže tím pádem jde o systém obvykle funkční co potřeb společnosti asi tak z cca 2%. Podle toho vypadá svět.**



## **ZDRAVÍ**

**Jak uvádím výše, Hippokratés, ku kterémuž, kteréhož, přísahu skládají medicí před jim školou udělením akademického titulu MUDr., měl na uzdravovací proces, zvaný „léčení“, vlastní názor.**

**Thomas Edison též, v podstatě shodný s Hippokratem. Už Hippokratés věděl, že různost kyselosti v těle, trávicích šťáv, jejich kyselost, má značný vliv na zdraví.**

**Dnešní „medicína“ však tomuto tématu věnuje pozornost, nedostatečnou, zpravidla při hospitalizaci, jinak provozuje spíše kooperaci s průmyslem, zvaným: „farmaceutický“. Vzhledem k počtu nemocných Lidí, cukrovkou, obezitou,**



rakovinou, artritickými, endokrijními, cévními, kardiovaskulárními, nemocemi, se nedá mluvit o tom, že by tak zvaná „holistická medicína“ plnila svůj, i preventivně informační, účel.

~

Zdraví je stav duševní, tělesné, i socio ekonomické pohody, uvádí se. Řekněte.. Kdo z dnešních lékařů má takovouto odbornost, uzdravit člověka takto celostně? Zpravidla nikdo, žádný z vystudovaných MUDr., neaplikující celostní medicínu, tedy včetně té medicíny, matky Země, naturopatické.

Naturopatie se na vysoké škole lékařských fakult obvykle nevyučuje. No, a vystudovaný medik, složivšíc přísahu Hyppokratovu, má uzdravovat nemocné Lidi?? Takový „Lékař“, byt' má legislativně ustanoven, že smí předepisovat chemické preparáty farmaceutického průmyslu, je, podle mého názoru, svou nevzdělaností, nebezpečný společnosti, Lidem, obracející se k němu s neoprávněnou důvěrou. Neboť je prostě uzdravit, radou jim, není, nemůže, být, zcela, schopen, schopna.

~

Naturopatie: jde o nauku přírodní léčby, která se skládá z mnoha směrů. Jedním z nich je i například, předávání energie Lásky do meridiánů.. jenže takovou terapii může provozovat jen člověk, který se v tom celostně vyzná, s čistou svou, před Bohem, Duší. Takováto terapie umí pomoci i tam, kde jde o život, spolu s dalším.. . Pochopení naturopatie je tedy pro člověka, zajímající se o tento obor, během na i několik životů. Žel zde máme situaci, kde mnozí Lidé se chtějí věnovat profesionálně léčitelsví, a myslí si, že si vystačí se znalostí jen

jednoho, či několika, naturopatických směrů. Takoví léčitelé rovněž nemohou být schopni radou nemocného člověka, mu pomoci k jeho celostnímu se udravení.

~

Takže, když poslanci se snaží zákonem o léčitelství toto mít pod domnělou kontrolou, mám pro to pochopení. Problémem však je, že nevím na světě o nikom, tedy kromě mne, kdo by problematice léčitelství rozuměl do té míry, aby byl schopen posoudit, zda ten který léčitel a jak, pomáhá nemocným. Nově chystaný zákon o léčitelství, o léčitelích, v ČR, je tedy už ze své podstaty obestřen rouškou nevzdělanosti dostatečné v oboru, neznalosti, tím pádem samozřejmě i strachu všech. Výsledkem takového zákona bude ukončení profesionálních léčitelů, tedy pokud nechtějí být stále jednou nohou v kriminále.. či zlikvidováni pokutami. To však jde proti principu života na Zemi, užívání léčivých přírodních, možností, Darů Matky Země, Kosmu, Stvořitele. Zdá se, tedy, že zde chtějí nad procesem léčitelství, si udržovat autokratické moc Lidé, kteří v tomto oboru nejsou vůbec, či takřka vůbec, nebo jen z části jsou, vzdělaní. To však shledávám, takovýto stav věcí, velmi nešťastným pro Lidstvo, ale rovněž je zde i přímá souvislost s oteplováním klimatu. Neboť je nezbytné, aby se Lidstvo vydalo neprodleně cestou mnou charitativně vypracovaného naturopatického celostního směru: [www.ForHealthOne.blogspot.com](http://www.ForHealthOne.blogspot.com) společně s aplikací pozitiv, uvedených v textech zdejších všech odkazů, a pododkazů. Pokud by se tak nestalo, lze předpokládat i zánik Lidské civilizace na planetě Zemi, řádově v jednotkách staletí.. 1,2,3..století.

## Tedy..tot' názor k tématu můj.



### O mně

[blogger: GoldenFriendOne](#)

Jiří Pelíšek ( též publikující, známý, pod pseudonymy: Dobrovský~poezie~veršovánky a různé další umělecké charitativní textíky z mých si zápisků, mých názorů, také:

Samuelson~ekonomicko sociální, politická, témata..též se signaturou svou: ~ Jesus of Nazareth, nyní z Prahy ~ Kontakt: Jpelischek@outlook.com

[Navštívit profil](#)