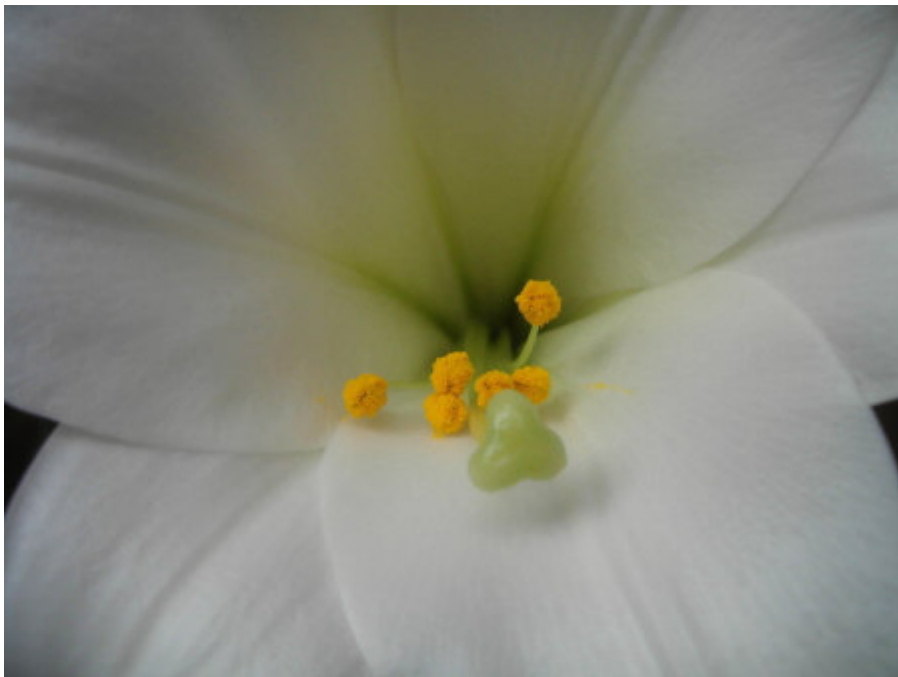


Co mi řeklo tělo

aneb jídlo a způsoby stravování



Jídlo a způsoby stravování (1/6)

„Jsi to, co jíš. A to, jak myslíš. V těch dvou větách tkví hluboký smysl a člověk, kdyby je vzal do důsledku, tak by se podivil. Ale také zaradoval, neboť mnohá absurdnost, náhodnost a tajemnost by odkryla svou tvář.“

Ohledně jídla je napsáno nespočetně textů. Když jsem se já začal zajímat sám o sebe, uvědomil jsem, že způsobu života a myšlení, jež jsem v dětství přijal, cosi chybí. A když jsem si řekl, že to chci změnit, tak jsem se soustavně dostával k tématu jídla. Aniž bych se o to snažil či si uvědomoval jeho důležitost.

Jsi to, co jíš. A to, jak myslíš. V těch dvou větách tkví hluboký smysl a člověk, kdyby je vzal do důsledku, tak by se podivil. Ale také zaradoval, neboť mnohá absurdnost, náhodnost a tajemnost by odkryla svou tvář. A člověk by se pak dostal ke svému původnímu poslání, a tak smysluplnější činnosti.

Obecně se má za to, že člověk je všežravec (*omnivore*). Dle mého mínění to znamená tolik, že člověk je schopen jíst skutečně cokoli. Člověk má však rozum a cít ve své svobodné vůli, a tak vlastním rozhodnutím určuje, co bude jíst. K tomu zde však jsou ještě přírodní zákony, které říkají, že jedny činnosti život podporují - jsou pozitivní a tvůrčí. Druhé jsou pro nás ve svém důsledku negativní a ničivé - vyvolávají totiž nemoc a smrt, což není ničím jiným, než přirozenou schopností přírody sebeléčení.¹⁾

Z historie víme, že člověk byl v obzvláště tísnivých situacích schopný jíst vlastní exkrementy. Víme též, že byl schopný jíst i maso, zvířecí, ba i lidské. Nuže schopný toho je, a v tomto smyslu je všežravec. Víme ale také, že maso je pro naše tělo cizorodou látkou.²⁾ Víme, že na našem talíři to je látka nejen mrtvá, ale i obsahující hnilobné bakterie.³⁾

Jídlo a způsoby stravování (2/6)

„Otázka času je otázkou síly našeho rozhodnutí. Rozhodnutí na vědomé a podvědomé úrovni zároveň.“

Už jsem chtěl napsat, že v protikladu k tomu, zde jsou býložravci. Avšak ve skutečnosti je v přirozeném stavu býložravec (*herbivore*), zatímco všežravec ve stavu nouzovém. Zdraví a nemoc, život a smrt, býložravec a všežravec nejsou v protikladu, nýbrž to druhé je vždy léčebným procesem. Je to velice svěží a čerstvá myšlenka pro naše po dlouhou dobu uzavřené a uzavírané myšlení.

Přirozeností je zdraví. Nemoc je důsledkem nepochopení a porušování přírodních zákonů ze strany člověka a léčebným procesem ze strany přírody. Dneska už jsou pozorována zvířata,

¹⁾ SINELNIKOV, Valerij. *Dohoda s nemocí*. Valentýna Lymarenko-Novodarská - Zvonící cedry: Praha 2005. ISBN 80-903302-4-X. S. 52.

²⁾ *Vědecky potvrzeno: lidský imunitní systém považuje maso za cizorodou látku* [online]. OHZ 2004. In http://www.ohz.cz/Zpravy/maso_cizorode.html

³⁾ OPITZ, Christian. *Výživa pro člověka a Zemi* [online]. Aviko invest: Praha 2002. ISBN 80-903085-0-3. In <http://www.sweb.cz/mudryprstu/>

kteřá nejen nepotřebují, ale i odmítají jíst maso.¹⁾ A nejen, že jim to neškodí, ale naopak prospívá a jsou zdravější, klidnější a krásnější.

To už se ale dostáváme k dalším způsobům stravování. Nejdříve si musíme říci, že člověk si udělal mnoho stupínků od onoho všežraveckeho jídelníčku. A skutečně si myslím, že podobně jsou na tom i zvířata. Někteří, co mají doma psa, už ví, že jeho mazlíček je schopný sníst cokoli, co vidí u svého pána. Včetně zeleniny.

Začne-li člověk měnit svůj jídelníček, mění tím celý způsob života a myšlení. Je to až posvátná činnost. Naše vědomé chování a rozhodování a naše tělo zabírají jedno až pět procent z celé naší bytosti.²⁾ Zásadní změny vycházející z našeho vědomého rozhodnutí musí být v souladu s našimi podvědomými programy a vzorci.

Proto se doporučují pozvolné a dlouhodobé přechody.³⁾ Otázka času je otázkou síly našeho rozhodnutí. Rozhodnutí na vědomé a podvědomé úrovni zároveň. Avšak otázka podvědomí je dnešní vědou teprve odkrývána. Vždy byla součástí esoterických učen a mystických zážitků. Ty jsou však širší společnosti též odkrývány teprve dnes.

Jídlo a způsoby stravování (3/6)

„Etické: zvíře má právo na život stejně jako člověk. Morální: soucit se zvířaty. Duchovní: čerstvá rostlinná syrová strava zvyšuje energetickou vibraci člověka. Fyzické: tělo masitou či jinou stravu jednoduše nesnáší. Filosofické: člověk je předurčený k rostlinné stravě. Ekologický: udržitelná situace naší Země.“

Podněty k tomu, aby člověk začal měnit svůj jídelníček, svůj způsob života a myšlení, jsou různé. Málokdy, pokud vůbec, je to pochopení rozdílu mezi všežravcem a býložravcem tak, jak jsem o tom psal.

Ona změna má různé důvody. Etické: zvíře má právo na život stejně jako člověk. Morální: soucit se zvířaty. Duchovní: čerstvá rostlinná syrová strava zvyšuje energetickou vibraci člověka. Fyzické: tělo masitou či jinou stravu jednoduše nesnáší. Filosofické: člověk je předurčený k rostlinné stravě. Ekologický: udržitelná situace naší Země.

Důvodů je mnoho, ale příčina - má-li být změna úspěšná, hodnotná a trvalá - jediná: člověk intuitivně táhne ke své přirozenosti. Ke stavu, kdy se pak skutečně bude moct věnovat svému poslání.

Změna stravy je spojená se změnou myšlení. Vzpomeňme: vědomí a tělo je 1 až 5 procenty nás, zatímco 95 až 99 procenty naše podvědomí či nevědomí a další jemnohmotná těla.

¹⁾ WESTBEAU, George. *Little Tyke*. Quest Books 1986. ISBN 0-83560-605-8. *Vegetarische Löwe: Little Tyke* [online]. Vegi-Info 1/97. ISSN 1660-0797. In <http://www.vegetarismus.ch/>

²⁾ SINELNIKOV, Valerij. *Dohoda s nemocí*. Valentýna Lymarenko-Novodarská - Zvonící cedry: Praha 2005. ISBN 80-903302-4-X. S. 47.

³⁾ Jeden takový patnácti roční přechod na systém stravování, jaký chceme, se rozebírá v této knize: GOODMANOVÁ, Linda. *Hvězdná znamení*. JOTA: Brno 1997. ISBN 80-7217-036-8. S. 47 - 50.

Dneska jsou všeobecně známé dva další způsoby stravování. Bezmasá (*vegetarian*) a rostlinná, tedy bezmasá a neživočišného původu (*vegan*).¹⁾ Vegetariánství je známé snad ze všech náboženství a jeho části lze spatřit v pústech, masopustech či zákazu požívání určitých druhů masa v křesťanství, islámu i hinduismu. Zatímco Indie je známá svojí vegetariánskou tradicí, křesťanská církev jakási vegetariánská příkázání popírala či je chápala jiným způsobem.²⁾

Bůh také řekl: „Hle, dal jsem vám na celé zemi každou bylinu nesoucí semena i každý strom, na němž rostou plody se semeny. To budete mít za pokrm. Veškeré zemské zvěři i všemu nebeskému ptactvu a všemu, co se plazí po zemi, v čem je živá duše, dal jsem za pokrm veškerou zelenou bylinu.“ A stalo se tak. Bůh viděl, že všechno, co učinil, je velmi dobré. (*Gn 1, 29-31*)

Dnešní vegetariánství a veganství v sobě obsahuje tepelně upravené, chemizované a rafinované potraviny. Je nutné si toto uvědomit a skutečně dodat svému tělu látky, které potřebuje. Nejen neživočišného původu, ale také pokud možno přírodní, syrové a čerstvé.

Jídlo a způsoby stravování (4/6)

„Dojít k poznání, co našemu tělu prospívá a co vyvolává stárnutí, nemoci a smrt. Neznalost zákona skutečně neomlouvá. A každé jídlo a každá emoce má svůj účinek.“

Abychom žili vegetariánsky, vegansky či jinak a zdravě. Zdravě, to znamená nejen dodávali svému tělu potřebné látky, ale také obnovovali staré či ty nové již neničili. Tedy nikoliv přežívat, ale žít. Abychom takto žily, je vhodné dojít k poznání přírodních zákonů.

K poznání, co našemu tělu prospívá a co vyvolává stárnutí, nemoci a smrt. Neznalost zákona skutečně neomlouvá. A každé jídlo a každá emoce má svůj účinek. Uvědomím-li si, jaký účinek má jaké jídlo a emoce, mohu si pak vybrat a splnit si své přání, žít zdravě a být věku prostý.

Již je známé, že tepelně zpracované potraviny ztrácejí na své hodnotě. Znehodnocují se nejen vitamíny a minerální látky, ale především enzymy, jež umožňují tělu potravu strávit a hlavně jsou principem života.³⁾ Dovolují nám žít a regenerovat se, nejen přežívat. Vařením se znehodnocují i bílkoviny, z nichž se v těle stává nežádoucí odpad, stejně tak se znehodnocují

¹⁾ *Vegetariánské stránky* [online]. In <http://www.ideon.cz/veg/> *Vegetarian.cz* [online]. In <http://www.vegetarian.cz/>

Česká společnost pro výživu a vegetariánství [online]. In <http://www.csvv.cz/>

Česká vegetariánská společnost [online]. In <http://www.vegetarian-vegan.cz/>

Server o veganství a vegetariánství [online]. In <http://www.veggie.cz/>

²⁾ Krásně je tento rozpor vidět v rozmluvě Šríla Prabhupáda s kardinálem Jeanem Daniélou na téma křesťanského příkázání “Nezabiješ“, kdy se jednoznačně říká, že nezabiješ, a ne nezabiješ toho či toho. Bhaktivedanta Swami. *Vědecké poznání duše*. Bhaktivedanta Book Trust: Praha 1990. ISBN 80-900098-0-8. S. 154 - 157.

³⁾ WALKER, Dr. Norman. *Čerstvé ovocné a zeleninové šťávy*. Fin: Olomouc 1993. ISBN 80-85572-63-X. S. 18 - 19.

ovecné cukry a škrob. ¹⁾

Taková strava je pak mrtvá a nepřirozená. V tepelně upraveném jídle zůstane asi tolik života, jako v naší ruce, kterou bychom strčili do hrnce a nechali ji tam povařit.

Máme zde tedy syrovou rostlinnou stravu (*vitarian*). Živá (*living food*), syrová (*raw food*), přírodní (*organic*, produkt ekologického zemědělství, u nás s označením *Bio*) a čerstvá strava. ²⁾

Jídlo a způsoby stravování (5/6)

„Úspěšné změny, jichž chceme dosáhnout, vycházejí z vědomého rozhodnutí, podvědomých programů a vlastní odpovědnosti. Člověk tak může přijmout odpovědnost sám za sebe a na základě získaných vědomostí a zkušeností pozvolna, postupně a s úctou měnit své podvědomé vzorce chování.“

Tak jako dneska jsme část své vůle svěřili politikům, tak v průběhu historie člověk propůjčoval svoji vůli náboženství či později vědě. Později, když sklouznul do závislosti a z učení si udělal dogma, zavrhl náboženství či vědu. Avšak zavrhl s tím i tu svoji vůli.

Dneska ji opět nacházíme, ať prostřednictvím konvenčního či alternativního poznání. Rozhodnutí a odpovědnost ale vždycky zůstává u člověka. Zamýšlíme-li se pak nad stravou, je třeba ji vidět v souvislostech. Jako jeden ze způsobů přijímání energie. ³⁾

Úspěšné změny, jichž chceme dosáhnout, vycházejí z vědomého rozhodnutí, podvědomých programů a vlastní odpovědnosti. Člověk tak může přijmout odpovědnost sám za sebe a na základě získaných vědomostí a zkušeností pozvolna, postupně a s úctou měnit své podvědomé vzorce chování. Budiž toto radou všem, kdo se chtějí tímto či jiným textem inspirovat k vlastnímu studiu. Vyjadřuji zde svůj pohled na svět.

Pro přehled zmíním ještě další způsoby stravování. Máme zde ještě plodožravce (*frugivor*) a stravu skládající se právě z ovoce (*fruitarian*).⁴⁾ Takový člověk už přírodě nebere, nýbrž dostává od rostliny její plod. A jestliže ty plody nesní všechny, nechá jí některé na rozmnožení, neublíží jí, natož aby ji zabíjel. Nechává ji žít.

¹⁾ GÜNTER, Ernst. *Přirozená strava. Život bez chorob* [online]. Skripta POPULAR 1990. In <http://www.muweb.atlas.cz/zdravi/zdrava-strava/>

²⁾ *Vitarian.cz* [online]. In <http://vitarian.cz/>

Living and Raw Foods [online]. In <http://www.living-foods.com/>

Biopotraviny.info [online]. In <http://biopotraviny.info/>

Jako základní literaturu doporučuji knihy od Dr. Normana Walkera (*Omládněte, Zářící zdraví, Čerstvé ovocné a zeleninové šťávy, Tlusté střevo bez zácpy, Zdraví a salát*) [online]. In <http://vitarian.cz/>

A k tomu knihu *Evangelium Esejských* od Edmonda Bordeaux Szekelyho [online]. In <http://www.ideon.cz/veg/html/czech/duvody/index.htm>

³⁾ REDFIELD, James. *Celestínské proroctví*. Pragma: Praha 1995. ISBN 80-7176-108-7. S. 61 - 81.

⁴⁾ MANGO. *Fruit Nut - Life of a Vegan Raw Food Fruitarian* [online]. In <http://www.fruitnut.net/>

Další způsob je pro nás, odchovance evropského myšlení, zprvu pouze pro inspiraci a pro představu, že skutečně jídlo je jen jednou z mnoha cest, jak přijímat energii. Je tím dýchavec (*breatherian*).¹⁾ U hathajogínů snad známější věc než u nás. Takový člověk energii z hrubohmotné stravy nahrazuje jemnohmotnou energií.

Energií, jež je stále k dispozici, a přeci málokdo k ní našel cestu. Ba u nás můžeme vidět krásný paradox, že jíme, až se často přejíme, a přeci té energie není tolik, kolik bychom si přáli. Kdepak je?

Jídlo a způsoby stravování (6/6)

„Myslím, že rozhodně máme nad čím přemýšlet a co dělat. Věřím, že moje děti už budou dále, že tuhle hádanku budou moct jednoduše zodpovědět.“

Skutečně, oč více píší, o to více chci zdůraznit, že přemýšlení o tom a hodnocení všeho, co dělám či chci udělat, je tolik podstatné. Přičemž myslet lze jediné hlavou a srdcem zároveň. K našemu vědomí máme často přístup prostřednictvím hlavy, ale k podvědomí vede přímá cesta přes srdce.

Tak toužím-li po biopotravinách, je nejjednodušší mít vlastní zahrádku. A třeba postupně přejít k samozásobitelství. Anebo mít ve svém okolí zemědělce, od něhož si mohu kupovat sezónní potraviny, a to v náležitě kvalitě.²⁾

Myslím, že rozhodně máme nad čím přemýšlet a co dělat. Věřím, že moje děti už budou dále, že tuhle hádanku budou moct jednoduše zodpovědět. Že místo toho dnešního zmatení a uniformity zde bude pořádek a pestrost všech možných jedinečností. A že na každé dítě zde bude čekat rozkvetlá zahrada, pro zdraví těla, klid duše a kdo víc co dalšího.³⁾

Abych tedy shrnul mé povídání. Co se týče stravování, rozlišujeme býložravce (*herbivore*) a všežravce (*omnivore*). Toho druhého pak přirovnávám k tělesné nemoci, což je přirozená reakce přírody, léčebný proces. Dalšími způsoby stravování jsou: bezmasá (*vegetarian*); neživočišného původu, tedy rostlinná (*vegan*); živá, tedy přírodní, syrová a čerstvá (*vitarian*, jinak nazýváno *raw food*, *living food*); plodožravec (*frugivore*) či ovocná strava (*fruitarian*); a nakonec je zde dýchavec (*breatherian*), žijící ze vzduchu, či přesněji z prány, z jemnohmotného zdroje energie.

Na zdraví!

Říkáš, že máš rád zvířata,

¹⁾ WERDIN, Joachim M. *Breatherina.info* [online]. In <http://breatharian.info/>
GOODMANOVÁ, Linda. *Hvězdná znamení*. JOTA: Brno 1997. ISBN 80-7217-036-8. S. 48.

²⁾ Svého ekozemědělce, prodejce biopotravin či místo, kde se inspirovat nejdete zde:
Biospotrebitel.cz [online]. In <http://biospotrebitel.cz/>

³⁾ Rozkvetlé zahrady, neboli Rodové statky a Rodové osady. MEGRE, Vladimír. Zvonící cedry Ruska. [Kniha první až kniha osmá.] Valentýna Lymarenko-Novodarská: Praha [2000 až 2006].

ale jíš je..
Říkáš, že máš rád ptáky,
ale chytáš je do klecí..
Říkáš, že máš rád stromy,
ale kácíš je..
Říkáš, že máš rád květiny,
ale trháš je..
A tak se teď bojím, že řekneš.. „**mám tě rád**“..¹⁾

Věřím, že každá bytost má svůj hluboký smysl,
ale také to vím.
Respektuji jedinečnost a svobodu každé bytosti,
ale také ji ctím.
Poznal jsem, že každé stvoření má svoji smysluplnost
ale také svůj cíl.
Jsem jednou částí a jsem jedním i vším,
ale chci také žít.
A dnes plný radosti, tvořím a říkám: „mám tě rád!“

David Šeterle, david.seterle@seznam.cz

Zdroj fotografie: Klára Klepáčková

¹⁾ Prvních devět veršů volně přeložených: MANGO. *Fruit Nut - Life of a Vegan Raw Food Fruitarian* [online]. In <http://www.fruitnut.net/>