

VESMÍRNÍ PŘÁTELE O STRAVĚ

504. Stravování.

(Přijal Vlastimil H.)

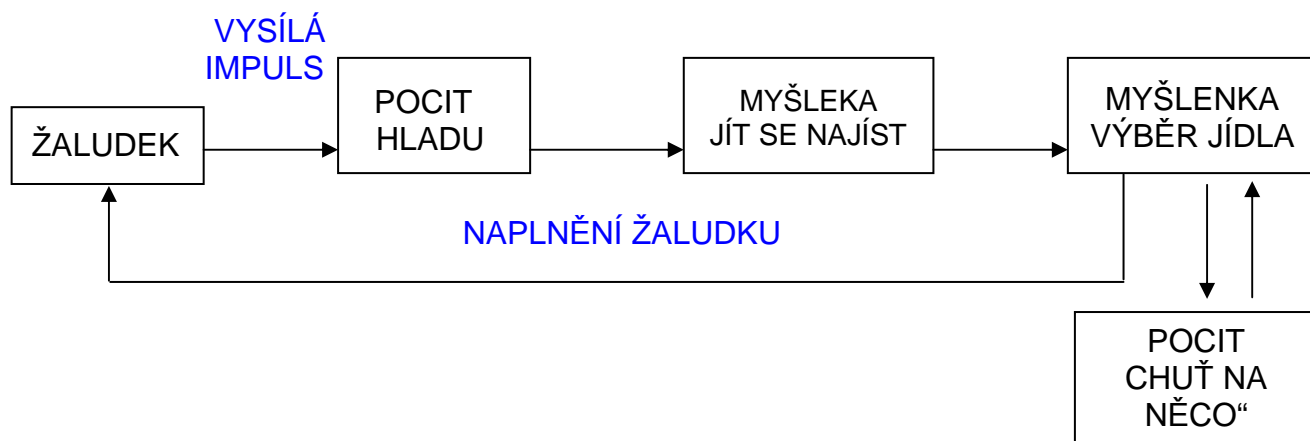
5.1.1999.

11:47-12:36 hodin.

Místo: Šumperk.

*Otázka adresovaná **Stvořiteli**: Moje dnešní otázka se týká stravování. Naše chutě, pocity nám říkají, co si máme dát k jídlu a co ne. jaká je vazba mezi žaludkem, chutí a pocitem a myšlenkou, která ovlivňuje volbu ?*

„Správně píšeš, že **chuť = pocit**. Je to opravdu váš pocit, který nám říká, co bychom měli jíst, jak se oblékat, co dělat. To myšlení do tohoto procesu zasahuje z pozice logiky a dá se také říct z pozice naučených starých programů, které jsme převzali od rodičů, či našich učitelů. Tato logika a staré programy jsou nám na obtíž. Je to něco, co je potřeba omezit a někdy i úplně odstranit, hlavně v případech, že jsme již určitou úroveň myšlení překonali. Vše by se ale mělo dít postupně, jemně, nikdy ne drasticky či násilnou formou. Člověk, který je z domu zvyklý se živit tlačenkou, masem a jídly podobného druhu, se asi těžko dá od někoho přesvědčit, aby si vzal zeleninový salát jako hlavní menu. Nejprve přijde pocit, že to, co dělá není úplně v pořádku a vznikne myšlenka, čili záměr toto změnit. Potom už naše mysl podvědomě hledá to, co by mohlo pasovat do našeho záměru. Tedy příklad: Pokud jím tlačenku a mám záměr to změnit, změní se restaurace nebo jídelna za jinou, dostanu chuť ve stávající restauraci či jídelně na něco jiného, co třeba uvidím u druhého člověka. Tak se totiž ovlivňujete. Změna může přijít i ve formě změny kolektivu, se kterým chodím na jídlo. Tady se dá opravdu aplikovat a správně ti to blesko hlavou, jeden ze základních zákonů Vesmíru: **Svůj k svému** (zjednodušeně řečeno), (v plném znění) **energie určité vibrace přitahuje energii podobného druhu**. Tak, jak každý jednotlivec chce nebo nechce potlačovat svoje chutě, to už záleží jen na něm. Pokud to však dělá často nebo dlouho, dostává se do rozporu s potřebami svého fyzického těla. A to se nevyplácí. V podobě různých poruch na tělesných orgánech či funkcích těla se nám projeví to, co jsme zanedbali – naše pocity, jejich poslouchání. Nedá se tedy obecně říci, že něco je zdravé a jiné jídlo nezdravé. To, co je zdravé pro jednoho, tomu druhému může uškodit, protože on zrovna potřebuje něco jiného, a proto **je důležité mít volbu** ! Naše myšlení je odrazem naší zkušenosti a ta není vždy vzata přímo od nás, ale hodně jí přejímáme od jiných a to je ta chyba. Je třeba, aby se každý člověk naučil poslouchat svoje pocity a měnit svoje vzorce myšlení tehdy, když už je nepotřebuje, když už mu přestaly vyhovovat. Jaká je přesná vazba tří složek: ŽALUDEK – POCIT – MYŠLENKA ?



Ano, děkuji za objasnění. Myslím, že jako názorné schéma to stačí.

„Upozorňuji na pocit z jídla. Je rozdíl, zda sníš jídlo jen proto, aby ses nacpal a tak zahnal ten pocit, nebo zda se najíš s požitkem, s dobrým Západě jako normální trend, jen tak něco rychlého do sebe naházet a jít. To ale souvisí i s úctou ke svému tělu, které nám na oplátku umožňuje ty pocity zažívat tak říkajíc „na vlastní kůži“ (netlač, já počkám, zbytečně spěcháš s tím psaním). Pokud to jídlo do sebe v rychlosti „naházíte“, tak tělo vám na to odpoví adekvátním pocitem nebo pocity: Těžko od žaludku, tlaky v břiše, pálení žáhy, nadmutí. Vy nedáte tomu tělu šanci se z toho jak se patří vzpamatovat. Často utíkáte zase dál do práce, honí vás čas, termíny, úkoly a k čemu to nakonec ? Ono to tělo vás nakonec zpětně přinutí se zastavit a zamyslet se nad svým konáním. A tím důvodem k zastavení jsou zdravotní potíže, které nastanou a my začínáme přemýšlet proč. Dnes už je medicína vyspělá a dost toho o těle ví a zná průvodní jevy tohoto stresu. Ano, stresu, neboť tak lze nazvat vaším názvoslovím stav, ve kterém jste se nacházeli v době jídla. Pokud jste chytrí, uděláte změnu – změníte skladbu jídelníčku, způsob stravování či prostředí. To vše vede k tomu, že se zklidníte a začnete měnit svoje myšlení na základě vlastní zkušenosti. To je zatím vše, vidím, že je kolem tebe dosti rušno (*opravdu je, přišlo do místnosti asi 5 lidí – pozn. příjemce*).

To ti odpovídal **Stvořitel** našeho Vesmíru a s láskou předal **Itykerjahr** a část předal i **Aštar**.“

*Děkuji ti **Stvořiteli** a děkuji i vám přátelé za informace a jak mě a ostatním pomáháte. Mám vás za to moc rád.*

Vlastík.

505. Stravování, další informace. (Přijal Vlastimil H.) **5.1.1999. 13:33-14:15 hodin.**
Místo: Šumperk.

„Jestli chceš, můžeme pokračovat.“

*To jsi ty **Stvořiteli** ?*

„Ano a předává ti to **Aykron** z 9. dimenze. Navážu na konec předešlého sdělení, jak tomu říkáte v těch „Rozhovorech“.

Lidé, kteří dbají svých pocitů, starají se řádně o své tělo, tak ti mohou prožívat pocity právě opačné. Mohou si vychutnat slast z požívaného pokrmu, příjemné teplo, které se jim rozlévá po těle. Neboť jídlo jako takové není určeno jen pro fyzické tělo, ale sytí i duši příjemnými pocity z požití stravy. Proto platí staré rčení, že méně je někdy více. A všimni si, jak to do sebe vše krásně zapadá: Jemní lidé jedí pomalu, lehčí jídla, více se řídí a prožívají své pocity a naopak lidé hrubšího zrna jedí těžší jídla, často jen tak, aby se něčím zapláclí, city je moc nezajímají a chutě se jim stále opakují. Maso, maso a zase maso. Je zajisté spousta lidí a spíš je jich ještě většina, kteří se v současné době zmítají mezi těmito dvěma extrémy. Na jedné straně chtějí žít zdravě, protože už o tom něco četli nebo slyšeli, a na druhé straně se stále zmítají v objetí těch starých programů, které jim říkají, že maso potřebují a že jim opravdu chutná.

Co si však počít, když z tohoto bludného kruhu nemůže člověk ven ? Člověk se musí především rozhodnout to změnit a jít si za tím, neposlouchat ty, co jsou stále pod vlivem tohoto starého myšlení, a kteří se vás snaží vrátit zpět. Neboť je to velice pohodlné nedělat nic nového a jít stále ve stejných starých kolejkách. **Ale to takhle dál nejde ! Kdy už konečně se lidé rozhodnete, rozhýbete se a začnete se nad sebou rozmyšlet. Nač mají ostatní poslouchat vaše nářky, že vás bolí to či ono. Sami si za vše můžete !**

Mám vás rád a jako milující Otec vás musím také vychovávat. Neboť bez osobní disciplíny (myslím tím naslouchání hlasu svého těla), poznání, co je pro vás dobré či špatné, nelze

posunout váš osobní duševní vývoj. **Vy se rozhodujete, právě vy a nikdo jiný a tímto svým rozhodnutím se rozhodujete o své současnosti i budoucnosti a to stále, v každém okamžiku vašeho bytí. Jídlo, chování, oblékání, v tom všem se stále odráží vaše volba.** Je vidět po vás na vaší práci, na tom, co jste si oblékli, na tom, co jíte. Je to Vesmír svobodné vůle, který řídím pomocí zákonů, které jsem stanovil Já a které jsem i sám odzkoušel a uznal je za dobré. K tomu všemu dobrému vás, děti, vedu a pomáhám vám na vaší cestě ke Mně. Záleží však jen na vás, co si vyberete: Světlo nebo Tmu ? Kdo rád Světlo, ať přemýšlí víc nad sebou, nad svým chováním a jednáním, je na dobré cestě, ale je stále co vylepšovat. Ti, co si vybrali Tmu, je to jejich volba, sami si vybírají svoji budoucnost a Já jim dávám dostatek času, dostatek životů na dalších planetách v jiných částech Vesmíru, kde budou moci zrát a uvědomovat si, kdo jsou a čím chtějí být. To je totiž otázka zásadní – uvědomit si KDO JSEM a sami si říct čím chci být. Až vyřešíte tuto zásadní otázku pro každého člověka, tak vám bude spousta věcí mnohem jasnější. Můžete se obrátit ke Mně, kdykoliv, kdekoliv. Jste moji součástí, stejně jako Já vás a vše co děláte, jak myslíte, to vše je mi známé, neboť není nic, co by bylo pro mě v tomto Vesmíru neznámé.

Předej to ostatním lidem, těm, kteří chtějí poslouchat a chtějí něco zlepšit.

To ti sdělil tvůj **Stvořitel** i **Stvořitel** celého tohoto Vesmíru. Předal **Aykron**.“

*Děkuji ti **Stvořiteli** z celého srdce za tento rozhovor. S láskou Vlastík.*

526. Stravování.

(Přijal Vlastimil H.)

25.1.1999.

11:30–12:13 hodin.

Místo: Šumperk.

„Zdraví tě **Aštar**, velitel Velké vesmírné flotily.“

(Část soukromého sdělení vynechána.)

Mám založit asociaci či nějaký spolek ?

„Nač asociaci, nač spolek ? Dobrovolně se sejít, vyměnit si zkušenosti, určit další společný postup, tak aby to bylo prospěšné pro všechny lidi. Nejde o to pomoci deseti nebo dvaceti lidem, ale zapojit masy. Aby i lékaři viděli, slyšeli a mohli si pozměnit svůj názor. Budeme ti v tom dál nápomocni.“

A co výživa a zdravá strava ? jak to lidem vysvětlit ?

„Jak to vysvětluješ. Vibracemi. **Je jen škoda, že u vás nejsou zatím přístroje na jejich měření. Ale proč taky ? To by nebylo v souladu s marketingem černých triček. Oni se snaží spíš, aby se o tom nemluvilo vůbec a ne ještě na to vyvíjet přístroje. Ať žijete dál v temnotě jako hlupáci, to by se jim líbilo.**

Zdravá výživa úzce, ale velmi úzce navazuje na myšlení lidí. Když lidi dovedete k poznání, tak oni sami si zvolí tu správnou cestu pro životospřávu. Samozřejmě, plno zeleniny, ovoce, mléka a výrobků z něj. K tomu obilniny. Vejce jen v omezené míře a maso jak už je uvedeno v „Rozhovorech“. Maximálně 1-2x týdně a to i děti. Žádný strach, že jim to uškodí ! To, co vy teď jíte vy, je strava přemastitá, ne strava s masem. Maso se dá časem úplně vypustit, ale nějaký čas bude ještě u vás potřeba. Samozřejmě, čím méně masa jíš, tím lépe a čím nižšího živočicha, tak tím také lépe. To vše souvisí se zákony Vesmíru.“

A doma, co ?

„Tvá žena to již chápe, ale nechce se toho vzdát. Je to reakce na tvoje striktní NE na maso. Má taky strach o děti, o jejich vývin.“

A je třeba se bát ?

„Ne, není, když i doma oni zredukují maso i na míň než teď, vůbec nic se nestane, můžeš to sám nakonec přetestovat.“ *(Vlastík se zabývá kineziologií – odblokováním – pozn. zpracovatele.)*

Můžeš mi říct, čím se u vás živíte, nějakou skladbu jídelníčku ?

„Je to odvislé od **různosti jednotlivých planet, na jejím vývojovém stupni a na plodinách**, které tam pěstují. Částečně se to shoduje s vaší stravou, aspoň co do **složení zeleniny a ovoce**. Někde maso a mléko nejedí vůbec, někde zase jen mléko a vejce nejedí. Ve větší míře se jedí obiloviny, jako kukuřice, proso, jáhly, ječmen, pšenice, žito. Většinou se již orientujeme více na plody než na kořeny a samotné rostliny, neboť to opět méně odporuje vesmírných zákonům.“

*Může mi **Jamahama** nebo některý z biolog-lékařů sestavit jídelníček třeba pro mě na míru v našich podmínkách na 1 týden ?*

„Je to možné. Dám jim to jako podnět. Myslím si, že to pro tebe rádi udělají.“

To ti s láskou předal **Aštar**, velitel Velké vesmírné flotily, **Jamahama**, biolog-lékař a **HiJara**, která tě tímto také pozdravuje.“

Děkuji vám přátelé za všechny tyto informace i vaši podporu. Mám vás i proto velmi rád. S láskou Vlastík.

534. Týdenní jídelníček pro mne. (Přijal Vlastimil H.) **1.2.1999. 11:30–12:13 hodin.**
Místo: Šumperk.

„Milý Vlastíku, zdraví tě **Jamahama**, biolog-lékař z Aštarovy vesmírné flotily.“

Rád by ses dozvěděl něco víc o tom jídelníčku a skladbě stravy. Víím, že se tím v poslední době dost zabýváš a to nejen ve vztahu k sobě. Tvůj jídelníček by měl být asi následovný: *(Věk 26 let.)*

Snídaně: Kaše, mléko, sýry nebo ovoce dle tvého výběru, k tomu chléb či jiné pečivo. Buchty nedoporučuji. Nejsou pro ráno to nejlehčí.

Oběd: Můžeš cokoliv dle své chuti, nejlépe však maso ne. To tak maximálně 1x do týdne, nejlépe za 14 dní. Samozřejmě, čím nižší živočich, tím lépe. Takže ryby, případně občas i drůbež, ale tu spíše výjimečně. Nemusíš kvůli tomu jíst žádné červy, to zase s rozumem. Hlavní je vždy poděkovat Stvořiteli za daný pokrm. Mělo by to být jídlo zeleninové, dosti syrové zeleniny. S ovocem to nekombinuj. Sladké jídlo by mělo být tak 1x do týdne, myslím tím buchty nebo žemlovka, kterou máš tak rád, apod. Raději si vezmi omáčku s knedlíkem nebo brambory či rýži než samé sladké. To je špatné. I buchty, které ti dělá žena doma by měly být tak 1x do týdne. K buchtám si nezapomeň zakousnout jablíčko nebo jiné ovoce. Hodně pomůže při trávení.

Večeře: Je opět lehká, pomazánka či nějaké rostlinné jídlo, popř. zeleninový salát, možno kombinovat se sýry, mlékem a podmáslím, jak jsi už nakonec občas zvyklý. Zapijete doporučuji magnetizovanou vodou (kamínky) a případně čaj (ale střídat !) anebo mléčné nápoje.

Nezapomínej, že ve vašem jídelníčku jsou i sladké pomazánky jako svačina, nemusí to být zrovna buchty. Nám se někdy zdá, že se až příliš cpete vepřovým, hovězím a jinými druhy mas. To pak vede k celkové otupělosti smyslů a těžkosti těla, neboť si dáváte do těla abnormální množství jedů, které pak není vaše tělo schopno včas vyloučit. S tím potom souvisí i spousta zažívacích problémů. Mléko sám víš, že je třeba pro tebe dobré tak 2-4 dcl za týden, víc bys ho ani nemusel, na druhé straně acidofilního mléka nebo podmáslí můžeš vypít litr za týden, je to individuální – však si to můžeš vytestovat.“

A co vejce ?

„Vajíčka, ano, jistě, nahrazují do určité míry absenci masa, ale ne zcela. Je dobré tak 2-3x do týdne, víc to není potřeba přehánět.“

Vajíčka mohou být i syrová ?

„Ano, ale musíš znát, z jakého zdroje jsou, aby nebyla příliš stará, tak maximálně do 3 dnů.“

Takže, jak se momentálně doma stravujeme, tak to zase není tak špatné.

„Ne, to není až, na ty buchty. To je tvoje slabost, momentálně, to chce uvést do správných kolejí. Více ovoce vám doma ve stravě chybí, hlavně dětem. Ty máš aspoň denně 2 jablka, ony ani to ne. Ta včerejší pomazánka u ořechů je opravdu z důvodu tuků a lépe je jíst tuzemské ořechy než dovozové. Přece jenom jsou z vašeho klimatu. Ty burské (*slané loupané*) často plesniví a žluknou, to ti říkala žena správně.“

Jak je to s obilovinami ?

„U nás jsme zvyklí jíst více obilovin (zrní) a zeleniny, než je zvykem zatím u vás. Dělá se u nás zrní v různých úpravách – vždy ale dobře ochucené buď na sladko nebo na slano se zeleninou.“

Solíte u vás ?

„Ne, využíváme přírodní sůl z rostlin, ze zeleniny. Ten obsah přírodních solí pro váš organismus bohatě stačí, musíte ale víc té zeleniny jíst a to hlavně v syrovém stavu. V ovoci zase získáváme přírodní cukry pro náš organismus. Prostě, čím méně solí a různých koření, tím lépe a není to přitom strava nechutná, jen více přírodní. U nás taky zelenina chutná malinko jinak. Máme jiné složení půdy co do prvků v ní obsažených.“

A šťávy z rostlin a ovoce ?

„Ty se u nás pijí ve větší míře. To u vás je to zatím v plenkách.“

To ti s láskou předal **Jamahama** a **Aštar** taky něco přidal. Pracuj dál Vlastíku a dál rozšiřuj lásku a světlo. **Aštar**.“

*Děkuji vám přátelé za informace, moc mě potěšily. Mám vás za vaši pomoc a rady moc rád.
S láskou Vlastík.*

Jamahamo, jak je to s tím masem ? Bylo to včera přijato správně ?

„Ano, bylo. Víím, že jsi se nad tím podívoval i se ženou, ale opravdu je to tak. **Maso by se jíst nemělo vůbec, ale záleží to na vývojovém stupni daného jednotlivce.** Jestliže je to jednatlivec s vibrací nižší, tak jej potřebuje více. **Ale pozor, nezáleží na tom, zda je to dělník nebo sedí v kanceláři. Jedná se o celkové smýšlení !** správně jsi si vzpomněl, že lidé dříve také pracovali tvrdě, mnohdy tvrději než dnes a žádné maso mnohdy neměli nebo jen málo a občas. Pokud budeš chtít udržovat tyto kontakty jako dříve, neměl by jsi jíst maso více než 1x za 14 dní a to je takové maximum. Mělo by to být maso rybí, nejlépe z mořských ryb, ty mají dostatek jódu. Ostatním masům se můžeš zcela vyhnout.“

Nevymýšlím si to, abych si to sám omlouval ?

„Ne, určitě ne a divíme se, že stále ještě pochybuješ po tak dlouhé řadě kontaktů. Ale víím, že hledáš nějaké optimální řešení, že radikální řešení není vždy na místě. Ale já bych ti radil, abys pokračoval v nastoupeném trendu, to maso ti chybět nebude. Teď jsi měl problém ze sladkého, z cukru.“

A co zítra ty buchtičky s krémem ?

„Ty si dát můžeš, to je to jedno sladké jídlo do týdne. Ale nepřeháněj to, abys zase neměl problémy.“

Co je to „nepřeháněj to“ ?

„Ve tvém případě překypující talíř krémem.“

Když já ho tak rád.

„Já víím, ale přesto by ses měl krotit. Ani ten překypující talíř dnes, to nebylo správné. Nepřejídej se. Víím, namítáš mi, že jsi příjemně zasycen, ale je vidět v oblasti tvého břicha, když takhle sedíš, že to není vše až tak úplně v pořádku. **Někdy je méně více a dobrého málo** se říká, aspoň u vás to tak znám.“

To znáš úplně dobře. Děkuji za názor, dám si na to pozor.

Jak je to u dětí ?

„Děti potřebují jíst maso nebo spíše živočišnou bílkovinu, zvláště pokud je k tomu rodiče vedli od malička, nelze přestat naráz. Ale lze to omezit postupně na 1 porci masa nejlépe zase rybího za 14 dní. Ač se na to někdo možná bude dívat nedůvěřivě, i tomu dítěti to stačí. To, abyste změnili vnější svět, je potřeba začít především nejdřív u sebe a stanovit si nové cíle, upravit původní představy a nastolit nový řád nejdříve ve svém blízkém okolí. Souvisí s tím i změna stravovacích návyků, neboť ono to souvisí s volností myšlení. **Čím méně těžké jídlo, tím snadněji a lépe se dokáže vaše mysl odpoutat od hmoty a přemýšlet z pohledu lásky a dobra pro všechny.** Je to omyl, co si mnozí lidé myslí, že čím se jim žije lépe oproti jejich rodičům a prarodičům, tím více masa musí sníst. Aby ukázali, jak se mají dobře. Tak takoví, to jsou právě ti materiálně zaměřeni.“

To ti s láskou předal **Jamahama**, biolog-lékař Aštarovy vesmírné flotily a vyřizují ti láskyplné pozdravy od všech.

S pozdravem „vydrž“, **Jamahama**.“

*Děkuji ti **Jamahamo** za utvrzení správnosti mého smýšlení a další informace.*

S láskou Vlastík.

569. Zdravotní stav lidí zemí českých. (Přijala Kateřina P.) **27.3.1999. 8:32–9:17 hodin.**
Místo: Zlín.

Ptá se Ivo A. Benda, odpovídá civilizace DHOH.

Kolik procent lidí je v zemích českých zcela zdrávo ?

„Stav zdraví je dán životem za předchozích cca 20 let, nikoli pouze za kvalitu života v roce, ke kterému bylo zdraví zjištěno !

1948: 3 %

Lidé byli zuboženi 2.světovou válkou, hlad, strach, špatná celková životospráva, špatná lékařská péče.

1958: 45 %

Nastala konsolidace životních poměrů, lidé měli pozitivní myšlenky- budování, domácí zvířata se pěstují stále především u obydlí lidí-přirozené životní podmínky zvířat, ale lidé nekonzumují velké množství masa, jako o 10-20 let později. Populační exploze, rodí se hodně zdravých dětí.

1968: 55 %

V letech 1961-68 byl vrchol kvality zdraví obyvatel českých zemí. Chemizace dosud nezačala a potraviny domácích zvířat byly stále z chovů z rodinných statků (tedy celkový objem za posledních 20 let) a i nadále se nejlépe velké množství masa. Lidé neměli stres a strach z budoucnosti. Pokračuje velká porodnost zdravých dětí. **Nejlepší komplex zdravotní péče, vaše zdravotnictví dosáhlo vrcholu.**

1978: 38 %

Projevuje se vliv chemizace v zemědělství a také se začíná projevovat již několikaleté poškozování životního prostředí (elektrárny atp.). Stále lidé zatím nepociťují větší stres a strach z budoucnosti.

1988: 15 %

Hlavním faktorem na snížení zdraví obyvatel je **chemizace ve všech oblastech, chemie se dostává do všeho**, pitná voda, veškeré potraviny (tzv. *extenzivní růst hospodářství – pozn. zpracovatele*), nábytek (formaldehyd, PVC), domy, spotřební zboží, hračky. Lidé konzumují **mnohem větší množství potravin**, než je nutné k jejich životu, **to platí i o mase. Maso domácích zvířat je již plně stresových hormonů**, které vznikají při porážkách zvířat v masokombinátech. Značné porušování Kosmických zákonů !!! Lidé jsou mnohem více nespokojeni se svou prací než v minulosti.

1998: 2 %

Najít zdravého člověka je vzácnost, narození zdravého dítěte je zázrak. Porodnost klesla na minimum. Hlavní příčiny tohoto stavu lze shrnout do těchto bodů:

1. Zhoršení celé ekologie.

- nedostatek pitné vody
- vysoký obsah chemických látek ve všem
- nevhodný způsob chovu domácích zvířat
- nadměrná konzumace masa

2. Stres.

- finanční stres
- velké pracovní výkony za málo peněz
- neuspokojení v práci (negativní myšlenka)
- poslední 2 roky velká sociální nejistota

Celkové **negativní myšlení** se ihned promítá do **nemocnosti**.

3. Zhoršující se zdravotní péče.

- základní zdravotní péče je pro mnohé lidi nepřístupná – finance

Nemocní lidé nejdou k doktorovi vůbec – velká finanční ztráta v zaměstnání příp. ztráta zaměstnání.

Mnoho věcí si musí pacient platit. Velké vzdálenosti do nemocnic – ruší se nemocnice v menších městech.

- nelidský přístup k lidem“

1764. Pravda o lidském stravování.

(Zpracoval Martin W., David B.)

2003.

Místo: Brněnsko, Žatecko.

PRAVDA O LIDSKÉM STRAVOVÁNÍ

Hlavním úkolem tohoto materiálu je vnést trochu světla a pravdy do problematiky lidského stravování, která je plná lží, nepravd a mýtů.

Důkazem je mimo jiné i skutečnost, že z celkového počtu obyvatelstva planety Země jsou jen 2 % úplně zdravých lidí. Je však svobodnou volbou každého člověka, zda se s tím, co je zde uvedeno, ztotožní či nikoliv. **Informace je však potřebné – jako kterékoliv jiné – VYCIŤOVAT SRDCEM.**

Rozdíl mezi masem a rostlinou

Hlavní rozdíl tkví v **pohyblivosti a nepohyblivosti duše a ducha**, což souvztahuje i s fyzickým tělem. Jestliže oddělíme např. list rostliny, která se nemůže zjevně pohybovat, tím ji nezabíjíme, protože **duše této rostliny je nepohyblivá, dělitelná a zůstává tak i v oddělené části jejího těla** (názorně vidět také např. na vánočním stromečku. Když se uřízne a následně hned dá do teplé místnosti, přesto, že se jedná o uříznutou část stromu, jehličky hned neopadávají – je tam ještě duch stromku. Jehličky začnou opadávat postupně až po nějakém období. To duch začne postupně stromek opouštět). Toto dokazuje i Kyrlianova fotografie. Jestliže tento list sníme, **jde i tato duše rostlinky do našeho těla**, přesněji do

duševní báze a dochází tak ke sdílení prožitků - vibrací, neboť je to přínosem jak pro rostlinku tak pro člověka.

Naproti tomu **u zvířat**, jsou-li usmrcena, **duše z jejich těl ihned prchají pryč** a to, co lidé konzumují, je jen kus mrtvé zkažené hmoty. Navíc si do těla zavádějí energie stresu a strachu, které zvíře prožilo okamžikem své násilné smrti a dále se pak člověk karmicky zatěžuje, neboť hrubě porušil duchovní - Kosmické zákony a to tím, že zkrátil život např. krávy, která navíc mohla spásat po svůj život další rostlinky a povyšovat tak jejich duchovní úroveň. (zdroj: George Adamski, kniha „**Uvnitř vesmírných lodí**“ – kapitola „**Opět velký mistr**“, www.vesmirni-lide.cz .)

Je člověk všežravec ?

Z výše uvedeného článku je jasné, že člověk je bytost živící se rostlinnou stravou. Avšak proto, že tolik lidí dnes propadlo omylu, že člověk je od přírody všežravec (čímž se svou kulturou výživy bezpochyby stal), musí zde být ještě poukázáno na fyziologické rozdíly mezi živočichy živící se rostlinami, mezi všežravci a masožravci.

Fyziologické porovnání rostlino-, vše- a masožravců

	ČLOVĚK / VEGETARIÁN	VŠEŽRAVEC / MASOŽRAVEC
Zuby	krátké stoličky a řezáky	dlouhé trháky, žádné řezáky ani stoličky
Čelisti	pohyblivé do stran	pohyblivé jen vertikálně
Sliny	alkalické, obsahující ptyalin pro trávení škrobů	kyselé, žádný ptyalin
Žaludek	podlouhlý a prohnutý	kulatý vak
Žaludeční kyseliny	málo kyseliny solné a pepsinu	10 - 20 krát více kyseliny solné a pepsinu
Střeva	12 krát delší než délka trupu mnoho klků a velký povrch	3 krát delší než trup, žádné klky a malý povrch
Játra	neprodukují urikázu	produkují urikázu k odbourávání kyseliny močové
Vitamín C	žádný vlastní vitamín C	produkuje vlastní vitamín C
Ruce	prsty k trhání ovoce	drápy k trhání a usmrcování
Pot	ochlazování potem skrz kožní póry	žádné kožní póry, ochlazování prostřednictvím jazyka

Z výše uvedené tabulky jasně vyplývá, že člověku **chybí** předpoklady k pojídání masa. Věda zabývající se výživou, která je ovládána negativním stavem, argumentuje tím, že člověku a

hlavně dětem, budou chybět důležité prvky a látky potřebné pro zdraví a růst. Jedním z těchto hlavních argumentů jsou například bílkoviny.

Bílkovinný mýtus

Vědci zabývající se výživou jsou, pokud jde o lidskou potřebu bílkovin, mezi sebou tak nejednotní, jak je to jen možné. Takzvaní experti doporučují od 30 g za den přes 1 g na kg, až po 100 g na den. Vše jsou to ale jen teoretické úvahy, přitom příroda nám poskytuje jednoduchou ukázkou potřeby denních bílkovin.

Největší potřebu bílkovin v průběhu svého života má člověk jako kojenec. Během prvního půlroku svého života svou hmotnost během 6 měsíců zdvojnásobí, což se pak už nikdy neopakuje. Není pochybností, že mateřské mléko je pro kojence optimální stravou. Lidské mateřské mléko přitom obsahuje 2 % bílkovin. Jsou-li tato 2 % bílkovin pro kojence optimálním množstvím, pak tedy člověk po zbytek svého života potřebuje méně než 2 % bílkovin. Žádný jiný savec v dospělosti nepotřebuje více bílkovin, než je v mateřském mléce jeho druhu. Lidoopové, sloni atd. se živí v dospělosti výhradně rostlinnou stravou, která obsahuje 1-2 % bílkovin a přitom jsou zdraví. Člověku je přitom doporučováno jíst maso, které obsahuje 20 – 22 % bílkovin.

Totéž platí i pro ostatní látky jako jsou aminokyseliny, vitamíny, železo a další prvky. Nic z toho výše uvedeným a jiným savcům však nechybí.

Mléko

Kravné mléko by kojenci neměli vůbec konzumovat, je určeno pouze telatům, poněvadž obsahuje kaseinovou bílkovinu, která je zcela odlišná od globulinové bílkoviny lidského mateřského mléka, tudíž je pro kojence cizí. Musí být imunitním systémem zbavená jedů, což představuje značné zatížení pro obranné síly kojence.

Malý obsah laktózy v kravném mléce vede k nedostatečnému tvoření myelinu v mozkových buňkách kojence. Telata prodělávají mnohem menší růst mozku než lidé.

Mléko jako dodavatel kalcia ?

Co se týče kalcia v kravném mléce, je jeho obsah oproti lidskému mléku velmi vysoký. Bohužel značný obsah fosfátů (5 x vyšší) než u lidského mateřského mléka a alkalizace trávicího prostředí způsobují, že vstřebávání více než 2/3 kalcia je pozastaveno. Vysoký obsah bílkovin v kravném mléce navíc vede k tomu, že tělo vylučuje mnoho kalcia přes moč dokonce více, než je do těla v tomto mléce přivedeno.

Mléčné bílkoviny totiž obsahují asi 3 x více aminokyselin z obsahem síry než rostlinné bílkoviny.

Tento vysoký obsah aminokyselin s obsahem síry by při pravidelném konzumování mléka vedl k překyselení krve, pokud by se tělo tomuto nebránilo. Tato obrana spočívá v tom, že je zásaditý fosfát kalcia uvolňován z kostí a konečný produkt tohoto procesu – kalciumhydrogenfosfát – je vylučován přes moč. Tímto způsobem kravné mléko odebírá kostem hodnotné kalcium.

Přirozená strava

Člověk by se tedy měl stravovat co možná nejpřirozeněji, tzn. co nejméně i vařit, neboť tímto procesem se ztrácí v průměru až 70 % vitamínů, ničí se enzymy a tak celkový přísun těchto důležitých živin je tímto procesem snížen na minimum. Pokud zde o čerstvou zeleninu, vyhání se z ní duch – **vařená strava = MRTVÁ STRAVA**.

Nejpřirozenější a nejdokonalejší výživu tvoří ŽIVÁ SYROVÁ STRAVA, tzn. ovoce, zelenina, obiloviny, semena všeho druhu, plody, klíčky s přidavkem bylin, koření, rostlinné oleje lisované za studena a med.

Dokonce při vážnějších onemocněních jediné syrová strava je ideální léčivou stravou !

Nejlepší motivací pro tuto formu výživy je přání po úplné harmonii s Kosmickými – duchovními – energetickými zákony Stvořitele, podle kterých všechno, vždy a všude 100 % funguje. Syrová strava nám pomáhá plně využít tělesné a jemnomotné energie pro náš duchovní vývoj, jelikož se žádná energie neztrácí zbytečnou trávicí prací. Člověk si živou stravou vytváří nejlepší základnu pro to, aby se stal duchovnějším bytostí, která žije láskou a moudrostí v harmonii s celým Stvořením. Je samozřejmé, že k dosažení této harmonie nestačí jen strava, je to jen krůček k tomuto, ale důležité jsou i další činnosti lidských bytostí a na prvním místě je jejich **MYŠLENÍ**.

Konzumace

Za stravu a pití je žádoucí před požíváním poděkovat Stvořiteli Prvotnímu všeho a všech i planetě Zemi a poslat do pokrmu lásku. Pokud se to dělá s láskou a upřímně, tak nenechá Stvořitel nikoho otrávit a neg. energie přetransformuje v neškodné. Také se jídlo láskou obohacuje o chybějící prvky a vitamíny !!!

Dále se má jídlo konzumovat pomalu, vychutnávat si ho. Nikoliv ve spěchu a stresu. Porce přiměřené, tak, aby se člověk nasytil, ale nepřejdl. Důležitá je pestrost a rozmanitost – mnoho druhů zeleniny a ovoce, často střídát složení stravy. Lidem na duchovní cestě s vyššími vibracemi stačí menší porce jídla i menší četnost za den (někomu stačí 2 jídla, nebo i 1, což je způsobeno lepším prouděním energií v tělech člověka).

Vše je ale individuální záležitostí každého jedince. Dle toho má i **kvalitu života – zdraví**.

Další související důležité informace

VŠECHNY INFORMACE o tom, jak zlepšit kvalitu života a žít v Lásce a harmonii s celým Stvořením a jak dodržovat duchovní – Kosmické zákony; o příčinách očišťovacích procesů planety Země; o nebezpečí zneužití informačních technologií a blížící se čipové totalitě; o kontaktech s Vesmírnými lidmi plných Lásky a dobra a jejich pomoci nám – spojení s Vesmírnými národy; jak se dostat z pasti negativního stavu a vrátit se k pravé přirozenosti lidského života ?

Toto vše (sdělení 1764) a mnohem víc – 7000 stran textů informací z 50 knih a přes 3000 obrázků – najdete na internetových adresách :

www.vesmirni-lide.cz

www.vesmirnilide.cz

www.andele-svetla.cz

www.andelesvetla.cz

www.universe-people.cz

www.universe-people.com

www.cosmic-people.com

www.angels-light.org

www.angels-heaven.org

www.ashtar-sheran.org

www.himmels-engel.de

www.angeles-luz.es

www.angely-sveta.ru

www.anges-lumiere.eu

www.angelo-luce.it

www.anioly-nieba.pl

www.feny-angyalai.hu

(snadno získáte také v knihovnách a internetových kavárnách)

MILUJTE A MĚJTE SE RÁDI

LÁSKA JE PODSTATOU

ŽIJTE V LÁSCE A DOBRU