

Edgar Cayce

LÉČENÍ STRAVOU

JÍDLO A ZDRAVÍ



Eko-konzult

Co jsou to vitamíny? Co jsou to aminokyseliny? Jakýsi hudební vědec jednou poznamenal, že vitamín je jednotou ignorance – nikdo neví, co to je. Pouze se ví k čemu slouží.

Četli jste někdy o tom, jak žijeme, pohybujeme se a prožíváme své bytí? Které složky potravy nebo nápojů lidskému organismu dodávají sílu a schopnost růstu?

Pojem „rovnováha“ se ve výkladech Edgara Cayceho jeví jako klíčový. Měli bychom dbát, aby byla zachována vyváženost činností, postojů a také chemického složení nebo rovnováha v lidském organismu. Jednou z nejdůležitějších složek této fyzické (nebo chemické) rovnováhy je rovnováha mezi kyselými a zásaditými látkami a tomu odpovídající strava.



© Anne Read, Carol Ilstrup,
Margaret Gammon, 1969
© Eko – konzult, 2003
ISBN 80-89044-89-1



PŘEDMLUVA

Obsah následujících materiálů a komentářů sestavil člověk, který se zabýval problematikou stravování více než patnáct let, přičemž úzce spolupracoval také se členy klubu, kteří k němu každodenně přicházejí a přinášejí stále nové poznatky. Pro jejich porovnávání s údaji o výživě od Edgara Cayceho byly použity rozsáhlé materiály, ze kterých však v tomto případě bylo možné použít pouze malou část.

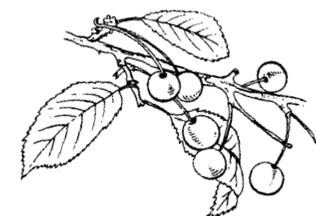
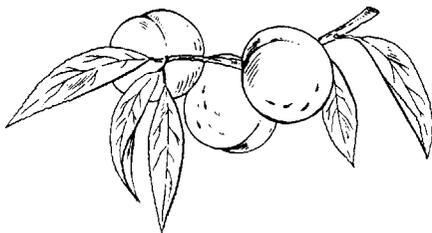
Téměř všichni, kteří Edgara Cayceho žádali o radu ohledně tělesných problémů (v textu jsou označeny jako „P“ a očíslované podle záznamů ve Virginia Beach), dostali pokyn dodržovat dietu. Ta jim byla doporučena nebo výslovně nařízena. Také mnoha těm, kteří žádali životní výklady (označené písmenem „L“ a pořadovým číslem), se dostalo rady, jak by se měli stravovat.

Tato skutečnost dokazuje výjimečnost duchovního pohledu, jakým se na vztah mezi tělem, myslí a duší hledělo, přičemž právě strava jako taková sehrávala velmi významnou roli. Do této knihy nebyly zařazeny příklady diet doporučovaných nemocným nebo lidem, kteří měli různé bolesti – a to ani takovým, kteří trpěli zácpou, případně obezitou, která se vyskytuje zcela běžně. Namísto toho se výběr dělal z velkého množství informací o běžném stravování, přesněji stravování zdravých lidí. Další poznatky jsou dostupné členům Asociace pro výzkum a osvětu ve Virginia Beach.

Při čtení tohoto díla, sestaveného podle výkladů Edgara Cayceho, si okamžitě všimnete, že poskytované informace byly ve značné míře přizpůsobeny nejuznávanějším moderním teoriím z oblasti dietologie, co se *výzkumu týče*, včetně různých *výzkumných trendů*.

Je pochopitelné, že došlo k určitým nesrovnalostem. Ostatně byly odhaleny také v různých moderních výzkumných objevech. Je možné, že některé údaje si budou navzájem odporovat. Každopádně ve všeobecnosti dokonce i vědci nejoddanější svému povolání neustále věří, že pravda nakonec bude odhalena a že informace, které si zjevně protirečí, jednou budou uvedeny v soulad, pokud se ukáže, že jsou pravdivé. Postoj vědců můžeme vyjádřit slovy „počkej a uvidíš“.

My ostatní rovněž musíme čekat a dále pátrat po pravdě. Zatím přijímáme informace, které Edgar Cayce uvádí ve svých výkladech, protože v bezpočtu případů se projevil jejich přínos a praktický význam.

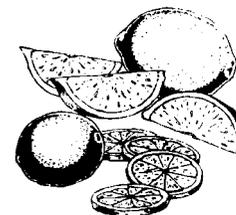


Úvod

Toto dílo obsahuje části výkladů Edgara Cayceho, které se dají využít také v praktickém životě. Tři lidé, a to Margaret Gammon, Carol Ilstrup a Anne Read se podíleli na sestavení knihy *Edgar Cayce: O stravě a zdraví*. Strava je z Cayceho pohledu považována za jeden ze základních komponentů, které člověku za života na Zemi poskytují pocit štěstí. Ústřední myšlenkou je vnímání „Těla jako chrámu duše“.

Ve zdravém organismu dokáže duše člověku poskytnout služby nejrůznějšího druhu, které jsou vysoké kvality. Důležitá je také Cayceho idea rozvíjení a zvyšování vnímavosti (zvýšená schopnost ESP).

Pokud poslechnete rady, které jsou v této knize uvedeny a během šesti měsíců až jednoho roku budete jíst vyváženější stravu, možná se začnete více zajímat i o studie, ve kterých jsou uvedeny speciální dietní programy, sloužící ke zvyšování psychické kondice.



Hugh Lynn Cayce

FILOZOFIE

Psychosomatickou medicínu považujeme za nový „objev“ lékařské profese. Díky němu je dnes možné poznávat a stále více respektovat spojitost mezi mentálními postoji a tělesným zdravím.

Edgar Cayce ve svých výkladech **neodděluje duchovní a mentální život od tělesného**. Naopak, tvrdí, že všechny tři části tvoří jeden celek. Přitom vždy znovu a znovu zdůrazňuje význam ohleduplného přístupu k léčbě lidského organismu, protože ho považuje za chrám duše.

Tělo jednotlivce je chrámem žijícího Boha. Žít život – být – a udržovat tělesnou aktivitu jako oslavu tvořivých sil – posláním každého jednotlivce je také proniknout do materiálního vědomí. 298-L-1

Studujte záznamy, které se zabývají udržováním rovnováhy chemických procesů v organismu. Přitom mějte na paměti, že není cílem, aby se z člověka stávala jakási lékárnička. Spíše by měl poznávat zákonitosti udržování tělesné rovnováhy organismu a měl by je také dodržovat. 2981-P-2

V tělesné schránce člověka je přítomna také jistá míra božského, jak duchovní nebo mentální oblast, protože **všechno tvoří jeden celek!** 69-P

Každá duše je chrámem živého Boha. Proto se ke svému tělu chovejte rozumněji, onemocní-li, protože duchovní pravdu dokáže projevit dokonaleji. 2938-L-1

Tělesné pudy se neprojevují pouze v závislosti na tom co jíme, ale také na tom, jakým způsobem uvažujeme – a také podle toho, jaký přístup k tomu máme, jak myslíme a jak se stravujeme! Souvisejí rovněž s obsahem našeho mentálního a duchovního života. 2533-L-4

Mysl vždy funguje jako stavitel. Lidské tělo a duše se formují podle toho, čím jsou naplňovány *během asimilace*. Stejně jako v lidském těle pojem trávení nutně nemusí znamenat asimilaci, ani mentální tělo **nemusí asimilovat všechno**, co člověk čte, slyší nebo říká. 3102-P-1

Skutečnost, že jednotlivé faktory výživy organismu souvisejí s **procesy asimilace a trávení**, vytváří novou dimenzi, o níž, jak připouštějí samotní vědci, neexistuje dostatek informací. Potřebují tedy získat větší přehled.

Doktor medicíny W. H. Sebrell mladší, který působí jako ředitel Národního institutu zdraví v amerických státních zdravotnických službách, o vzájemných vztazích mezi těmito faktory pojednává v uvítacím projevu pro Národní institut zdravého stravování a výživy ve Washingtonu, D. C. Nastoluje některé otázky, které si zjevně vyžadují odpověď:

1. *Jakým způsobem ve zdravém a postiženém organismu funguje více než 50 známých základních prvků výživy?*
2. *Do jaké míry jednatel dokáže zužitkovat potravu, kterou zkonsumuje?*
3. *Jaký je vztah mezi jednotlivými živinami v organismu?*

Dr. Sebrell navíc klade další otázky, které vyvstávají ze tří výše uvedených:

4. *Kdy a v jaké míře můžeme uplatnit svůj apetýt, rozhodneme-li se pro vyváženou stravu?*
5. *Jak často a v jakém poměru by měl organismus přijímat specifické druhy živin?*

V této oblasti **časový faktor** pravděpodobně sehrává významnější úlohu, než si dnes dokážeme uvědomit.

U čtvrté otázky čtenáři na mysl jistě přijde termín „Appestat“, což je vlastně chuťové centrum, které je určeno ke kontrole apetytu a je umístěno v mozku. Tento termín, který by se mohl volně přeložit jako „uspokojení chuti“, poprvé uvedl Dr. Norman Jolliffe ve své knize *Zhubni a zůstaň štíhlý*. Při psychosomatickém nahlížení na problematiku **obezity** se za příčinu přejídání považuje potřeba dosáhnout uspokoje-

ní v emocionální oblasti. Cayceho výklady mají k tomuto tématu také co říci.

Člověk by měl dodržovat takovou dietu, jakou jeho organismus ve svých nejintimnějších touhách vyžaduje. Neměl by se tyto projevy pokoušet potlačit působením své vůle. Nejintimnější touhy jednotlivce by se v lidském těle totiž měly projevovat – a také se projevují – správným způsobem... Pouze tehdy, když jsou v procesu seberozvíjení *překonány*, nebo jsou-li vlastní motivy příliš smyslné či jednostranně orientované na tělesnou stránku, se člověk *zamiluje* do takových věcí, které mu vlastně škodí.

Pevně setrvejte u postojů, které vedou k chápání sebe samého. Představte si své tělo, které se může stát posvátným a přijatelným také pro Něj. Pamatujte si, že tělesná schránka je pozemským božím chrámem, kterému by člověk měl ze sebe odevzdat to nejlepší. Službu, která se takto vykoná, můžeme považovat za rozumnou a spravedlivou.

Jaký je vliv emocí na trávicí a asimilační procesy?

Mezi nimi existuje přímý vztah, o kterém se ve výkladech říká následující:

Dbej na to, abys pro sebe vybral takovou stravu, která by vyhovovala potřebám tvého organismu. Dopřej si čas na jídlo a na to, abys jedl pouze to, co je pro tebe vhodné. Pak dopřej čas také svému tělu, aby trávení probíhalo v klidu, protože kdybys začal hned vyvíjet mentální a tělesnou aktivitu, tvému žaludku by to neprospělo.

243-P-17

Pravdou je, že člověk by měl při přijímání potravy jíst pomalu, dokonce i když má problémy, nebo je ve stresu. Stejně tak je potřebné mít na paměti, že **není správné, když někdo neustále něco pojídá** pouze proto, aby tak zahnal nudu, nebo si vyplnil volný čas přitom ve skutečnosti hlad nemá. Trávení pak neprobíhá tak, jak by si člověk přál.

900-D-311.2

Pacient by potravu neměl přijímat hlavně tehdy, cítí-li se nějakým způsobem přepracován – ať už je takový stav způsoben

ben nadměrným stresem, pocitem zloby, nebo depresi nej-různějšího druhu. V takových chvílích je dobré přijímat dostatek tekutin, např. vodu, případně čerstvé „podmáslí“ (buttermil). V žádném případě však slazené mléko.

243-P-4, 5

Pro fungování organismu je velmi nesprávné a škodlivé, pokud někdo žaludek zatěžuje potravou, když právě prožívá strach nebo stres. Stejně tak je zlé, přijímá-li potravu bez ohledu na to, zda skutečně cítí hlad.

277-P-1

Člověk by nikdy neměl jíst tehdy, když prožívá stres, cítí-li se příliš unavený, rozrušený nebo rozčilený. A nikdy by neměl jíst taková jídla, při kterých cítí, že pro něj nejsou prospěšná.

137-D-15

