

KPZ Krabička první pomoci - sůl nad zlato

Co se nám děje?!



Symptomy při náhlých / extrémních změnách počasí, přetrvávající mlze, nedostatku slunce apod.:

- únava
- bolest hlavy
- nevolnost, průjem
- pocit „mlhy na mozku“, těžké se koncentrovat, roztěkanost
- malátnost, rychlé vyčerpání, slabost
- neklidný spánek
- pocit vnitřního napětí, emoční nestabilita, nevysvětlitelný nečekaný pocit smutku, úzkosti až pocit „deprese“
- bolesti v těle
- změny srdečního tepu
- pocit pálení očí, pokožky, zejména obličej a ruce
- škrábání v krku, symptomy jako při nachlazení
- kašel / suchý přetrvávající kašel, dušnost – pocit nedostatečného dechu
- velké a pravidelné zahlenění, ucpané dutiny (může vést až k bolesti zubů)

Všechno výše uvedené může být výsledkem záření, otravy organismu, poranění sliznic ze znečištěného vzduchu, extrémních změn tlaku a počasí.

Obecně při jakékoliv slabosti organismu je potřeba okamžitě zpomalit, více odpočívat, vypnout technologie, rehydratovat se, případně alespoň krátkodobě omezit přísun jídla.

Soustředit se na své tělo, naslouchat tomu, o co si žádá nejvíce, co odmítá, a dělat vše, po čem je duši i tělu dobře.

Pokud se tělo „zaplevelí“ čímkoliv, co tam nepatří, nebo se vychýlí z rovnováhy, snaží se za každou cenu ze sebe vymačkat / vypotit / vykašlat / vysmrkat apod. to, co tam nepatří. K tomu potřebuje vaši aktivní nebo pasivní pomoc – někdy stačí tělo nechat se léčit a dát mu prostor omezením jídla a zvýšením pitného režimu s ionty.

Jak na to – níže naleznete některé z lehce dostupných možností. Konejte podle svého uvážení a pocitů a zjišťujte si více informací, hledejte, ptejte se 😊

Ak sa vám video páčilo a chceli by ste podporiť moju tvorbu, môžete tak urobiť kúpou kávy na tomto odkaze: 🍵 <https://buymeacoffee.com/skywatcherm>

Ďakujem vám zo srdca 😊💖🌟 S úctou :zemislav 🍀

***Co s tím aneb „sůl nad zlato – sůl není jen koření“, je to základní minerál pro život
Pomoc při čištění organismu – preventivně / pravidelně:***

- ***Vyrovnaní hladiny elektrolytů*** – sůl je nad zlato, už víte proč? Sůl, nejlepší keltská je pro lidské tělo klíčová: udržuje rovnováhu vody mezi buňkami a krevním oběhem, vstřebávání živin, přenos nervových impulzů a stahování svalů, rovnováhu krevního tlaku – tj. prakticky pro všechno 😊

Představte si tělo jako baterku – potřebuje vést a být nabitá, aby fungovala.
Ionty a elektrolyty nejsou jen pro sportovce, jen nám to nikdo neřekl!

Domácí iontový nápoj: špetka nerafinované soli (keltská, himalájská, mořská s vysokým obsahem minerálů) + lžička medu / cukru, případně citronová šťáva, dobře rozmíchat ideálně ve vlažné vodě. 1–3 skleničky denně.

Při přetrvávajícím průjmu je například rehydratace v podobě takového nápoje přímo nutná – v lékárnách se prodávají sáčky s podobným mixem (ORS, Kulíšek apod.).

Podobný účinek má kokosová voda, ale bez dobré soli se stejně neobejdete.

- ***Přerušovaný půst*** – nelekejte se! Učili nás to jinak, ale méně je více a na kvalitě samozřejmě záleží. Už po 12–16 hodinách bez jídla startuje tělo autofagii – proces, kdy buňky recyklují poškozené části. Tj. stačí vynechat snídani a s obědem vydržet co nejdéle. Ovoce v žádném případě do půstu nepatří (obsah cukru atd.).

Dobrý příjem tekutin je důležitý, ideálně čaj – už chápete, proč když jste marod, tělo žádá teplý čaj a odmítá jídlo? Protože se opravuje a potřebuje na to prostor a klid! Proto milujeme vývar v době nemoci a ten by měl být vždy v mrazáku k dispozici nebo prostě pravidelně na jídelníčku.

- ***Pocení*** – pokud nemáte tento mechanismus přirozený, třeba ve spánku, zkuste ho navodit nebo si zvyknout pravidelně na saunu. Při nedostatku slunce pak není navíc od věci infrasauna. Pocení nepotlačujte, stejně jako průjem či zvracení – tělo vám tím předává informace a zároveň se čistí.

- **Zvuková terapie** – naše tělo je ze 70 % voda a 90 % našich buněk vodu obsahuje, takže stejně jako potřebujeme sůl, aby dobře vedl elektrochemický proces mezi buňkami, potřebujeme mít buňky dobře „naladěné“. Najděte si informace o Masaru Emotovi, solfeggio frekvencích – naladte je do svých zařízení a pořiďte si ladičku (vyžaduje to malý průzkum, jak s ní zacházet). **Zvuk – a to i slovo!!!** – má mocný vliv na naše tělo i náladu. Obvykle cítíme dobře naladěnou hudbu, ale zároveň jsme často vystaveni zvláštním frekvencím, počínaje lednicí uprostřed kuchyně, kde trávíme spoustu času. Slovo, které vypustíme z pusy o sobě, svém těle nebo naší situaci, nás programuje – važte tedy slova a buďte hezcí k sobě, ostatním, zvířatům i rostlinám. Všichni tyto frekvence vnímáme.

- **Vyplachování dutin slaným roztokem** – pravidelné čištění od externích částic, první pomoc při velkém zahlenění.

- **Česnek – přírodní antibiotikum** 🧄: Pro vnitřní užití je vhodné česnek **nakrájet nebo rozmačkat a nechat přibližně 10 minut odstát**, aby se uvolnil **alicin** – hlavní účinná látka. Používejte **kvalitní, ideálně domácí česnek**.

Syrový česnek lze užívat **kdykoliv a v jakékoliv formě**. Silná **česneková polévka** pročistí organismus, uvolní dýchací cesty a „protáhne“ tělo – po její konzumaci je však vhodný **klidový režim doma**. Česnek je považován za **přírodní antibiotikum**, působí proti bakteriím a parazitům, podporuje imunitu a napomáhá **detoxikaci těžkých kovů**. Jeho aroma a sílice lze využít i **nepřímo** (např. v místnosti nebo při inhalaci), kde pomáhají ulevit při nachlazení a podpořit volné dýchání.

Med 🍯 – **používat kvalitní od včelařů a zabránit styku s kovem. Nejlépe je použít dřevěnou lžici.**

- **Ocet** – také velmi očistný pro naše tělo i okolí. Zvykněte si ho používat, ať už do salátu, nebo k „čištění okolí“. Kyselina octová je těkavá a při zahřívání se odpařuje do vzduchu, „koroduje kovové povrchy“...

- **Jedlá („uživací“) soda** – hydrogenuhličitán sodný lehce posune acidobazickou rovnováhu, uklidní svaly a nervy podobně jako hořčík, zejména při fyzické aktivitě – 1 plochá lžička rozpuštěná ve vlažné vodě, může být s citronem, nejpozději hodinu před spaním.

- **Bylinky** – samozřejmě že bylinky ničemu neublíží, ale jsou některé, které se chovají jako iontový nápoj a pomáhají dýchacím cestám. Fantastický je květ divizny (ideálně čerstvý do čaje) na zklidnění podrážděných sliznic a podporu dýchacích cest (kašel, zahlenění, zánět průdušek, chrapot). Na minerály a hydrataci: čaj z 1 lžičky listů nebo kořene pampelišky + 1 lžička kopřivy + voda o teplotě cca 90 °C.

- **Koření – badyán, hřebíček, skořice a kurkuma** 🌿

Koření lze využívat nejen samostatně, ale také jej přidávat do čajů, kde zesiluje jejich účinek a zároveň zlepšuje chuť. Základem je odvar z **hřebíčku, skořice a badyánu**.

Toto koření zahřívá organismus, podporuje trávení, prokrvuje tělo a pomáhá při pocitu chladu, únavě nebo oslabené imunitě. **Hřebíček působí antibakteriálně**, skořice podporuje metabolismus, **badyán** ulevuje při nadýmání a podporuje dýchací cesty.

Ještě vyšší účinek lze dosáhnout **macerováním koření v alkoholu**, který dokáže extrahovat širší spektrum účinných látek než louhování ve vodě nebo příprava odvaru. Následným zahřátím nebo přidáním do horkého čaje je možné alkohol **nechat odpařit**.

- **Kurkuma:** má silné protizánětlivé a antioxidační účinky. Její účinnou látkou je kurkumin, který velmi účinně **pomáhá odstraňovat hliník z těla**. Ochranné účinky kurkuminu byly pozorovány v řadě laboratorních studií. V databázi PubMed je k tomuto tématu uvedeno více než 5 000 odborných publikací, které se zabývají jeho ochrannými, antioxidačními a protizánětlivými účinky. Jak **uvádí prof. RNDr. Anna Strunecká, DrSc., biochemička**, význam křemíku a vybraných přírodních látek v ochraně organismu před účinky hliníku je dlouhodobě předmětem vědeckého výzkumu.

- **Koriandr** 🌿: Pomáhá odstraňovat těžké kovy z těla, zejména rtuť a hliník. Podporuje jejich uvolňování z tkání a **nervového systému** a přispívá tak k celkové detoxikaci organismu. Velmi účinná je **kombinace s chlorellou – koriandr** napomáhá těžké kovy uvolnit, zatímco chlorella je na sebe váže a pomáhá je odvádět z těla ven. Koriandr je vhodné užívat pravidelně, ideálně čerstvý nebo ve formě tinktury, a to v menších dávkách.

- **Pampeliška – koreň + listy:** patří mezi silné čisticí byliny. Kořen podporuje činnost jater a žlučníku, pomáhá jejich regeneraci a zlepšuje zpracování tuků. Zároveň napomáhá vylučování toxinů z těla a celkové detoxikaci organismu. Listy pampelišky působí močopudně, čímž podporují čištění ledvin a odvádění odpadních látek. Pampeliška je vhodná při jarní očistě, únavě, pocitu těžkosti a při potřebě „nastartovat“ metabolismus. V souvislosti s onkologickými onemocněními a po ozařování se používá jako podpůrná bylina – k odlehčení jater, podpoře detoxikace a regenerace organismu během nebo po léčbě. Lze ji užívat ve formě čaje, tinktury nebo čerstvou do salátů.

- **Zázvorový macerát:** 0,5 kg medu, 0,5 kg zázvoru (drceného, strouhaného nebo nakrájeného na drobno), 2 l vodky, žitné nebo podobné pálenky, 1 PL kurkumy, 4 ks badyánu, 2 ks skořice, 1,5 pomeranče, 1 citron. Citrusy je vhodné nejprve **nechat odstát ve vlažné vodě s octem**, aby se zbavily postřiků, a teprve poté je **nakrájet a přidat do macerátu**. Nechte **macerovat 3–4 dny**, poté sceďte přes gázu. Větší kusy vyhoďte, zbytek důkladně vymačkejte. Při práci je vhodné používat **rukavice a zástěru** – kurkuma silně barví.

- **Tygrí mast** – najděte si co nejpřírodnější produkt. Pokud chcete podpořit pocení, po horké sprše si potřete hrudník a záda v oblasti plic, teple se ustrojte a zůstaňte v klidu.

Očista těla od těžkých kovů – hliník

Co může pomoci snížit zátěž hliníkem v organismu:

- **Minerální vody s obsahem křemičitanů:** Sloučeniny křemíku snižují vstřebávání hliníku ve střevech a podporují jeho vylučování ledvinami.

- **Potraviny bohaté na křemík a vlákninu:** neloupaná rýže, oves, celozrnné obiloviny, červená řepa, cibulová nať, přeslička rolní (*Equisetum arvense*), rdesno ptačí (*Polygonum*

aviculare), konopí, hluchavkovité rostliny (*Galeopsis pubescens*) a plicník lékařský (*Pulmonaria officinalis*).

- **Kurkumin (účinná látka kurkumy):** Velmi účinně pomáhá odstraňovat hliník z těla. Ochranné účinky kurkuminu byly pozorovány v řadě laboratorních studií. V databázi PubMed je k tomuto tématu uvedeno více než **5 000 odborných publikací**, které se zabývají jeho ochrannými, antioxidačními a protizánětlivými účinky. Jak uvádí **prof. RNDr. Anna Strunecká, DrSc., biochemička**, význam křemíku a vybraných přírodních látek v ochraně organismu před účinky hliníku je dlouhodobě předmětem vědeckého výzkumu.

- **Mořské řasy a zelené potraviny:** Kelp, dulse, wakame, spirulina, chlorella a zelený ječmen. **Chlorella (od GW)** je v mnoha studiích popisována jako velmi účinná při vázání hliníku a jeho odvádění z těla. Spirulina může přispívat k navázání těžkých kovů a zároveň působí antioxidačně. **Zelený ječmen (od GW)** podporuje činnost jater a střev a tím napomáhá přirozeným detoxikačním procesům organismu.

- **Zeolit:** Váže na sebe těžké kovy, toxiny a radioaktivní látky – funguje jako houba, která je na sebe naváže a pomáhá je odvést z těla ven. Podporuje detoxikaci organismu, odlehčuje játrům i ledvinám a přispívá k celkovému pročištění těla. Liposomální zeolit má díky své formě vyšší vstřebatelnost a účinnost, protože se lépe dostává do buněk a tkání, kde může účinněji zachytávat škodlivé látky. Zeolit v prášku je tradiční a dostupná forma. Užívá se rozmíchaný ve vodě, ideálně nalačno a s odstupem od léků či doplňků stravy, protože na sebe váže nejen toxiny, ale i minerály. Je vhodný při očišťovacích kúrách a dlouhodobém zatížení organismu toxiny.

- **Další tipy** – koupele ve slané lázni, **jedlé sodě**, minerální voda, termální prameny, koloidní stříbro, **aplikace pijavic lékařských (léčivé sliny)**, přirozený pohyb na skutečně čerstvém vzduchu, sluneční záření (pozor – **nepoužívat opalovací krémy**, podívejte se na složení), doplňky stravy jedině z ověřeného zdroje (mohou být „hacknuté“), infra světlo, cibule s cukrem, cibulový čaj, petržel, koriandr, lichořeřišnice, kopřivová semínka...

„Technické“ rady

Pokud vidíte venku nebo na obloze něco, co se vám nezdá – velkou změnu počasí, mrholení po začmárané obloze, záře apod. – zůstaňte v klidu doma a postarejte se o svou rovnováhu. Pokud už musíte ven, zpomalte, zejména za volantem. Nejste tím ovlivněni sami a spousta lidí si to neuvědomuje.

Nečekejte na symptomy, nasad'te preventivní opatření, postarejte se hlavně o sebe.

Výběr oblečení z přírodních materiálů, více se zakrývat, zejména pokud máte pocit pálení očí a pokožky. Najděte si pohodlné oblečení s delším rukávem a ideálně pokrývku hlavy, i když to nesnášíte – tělo vám poděkuje 😊

Psychika

- **Přítomný okamžik** – obecně platí, že pokud se soustředíme jen na jednu činnost, kterou právě vykonáváme (přítomný okamžik), jsme šťastnější, tedy zdravější, a to, co děláme, má lepší výsledek. Nejlepší příklad je řízení – pokud řídím, užívám si, jak ubíhá cesta, řazení, maximálně hudbu. Nebo jídlo – u jídla se má jen jíst a vstřebávat chutě, konzistenci...
- **Sebereflexe** – zkuste posílit úroveň svého vědomí sledováním svých úsudků a reakcí na sebe a lidi kolem, zdravou sebereflexí a nasloucháním tomu, co vaše duše / tělo / ego potřebuje. Hoďte to do rovnováhy – někdy chce tělo zoufale odpočívat doma, ale duše touží po krásném zážitku z koncertu a ego se chce ukázat v nových šatech. Sledujte to – děje se to v každém okamžiku – a korigujte ve prospěch cca 40 : 40 : 20 (tělo / duše / ego). Když se vám udělá slabo, tak 100 % tělo. Naučte se říkat „ANO“ svému tělu – je jediné, které máte.
- **Spánek** – alfa a omega všeho v našem životě je pravidelný a klidný spánek. Sledujte někdy kočky... Pokud už se vám nedaří v noci, jděte se alespoň projít po bytě, ideálně na trávu naboso se uzemnit, nebo si na chvíli vezměte knížku. Hlavně nezoufejte, i když je to někdy těžké.
- **Netrestejte se** – doba je zvláštní a i když máme špatné návyky, jsou vlivy, které nemáme pod kontrolou a „nezasloužíme si je“. Něco si vyčítat nebo se trestat za něco, co nemáme pod kontrolou, ničemu nepomůže.
- **Dopřejte si** – všeho s mírou, ale pokud tělo nebo dušička něco žádá, občas si to dopřejte. Jsme živí lidé, ne roboti. Myslete zdravě na sebe, mějte se rádi – tedy naučte se ostatním říkat „NE“ laskavě a s úsměvem. Až to zkusíte, pochopíte, že je v tom kouzlo.
- **Pozitivní energie** – dělejte to, co z vás v vašich očích dělá lepšího člověka, a šiřte pozitivní náboj. Hýčkejte si ve svém životě pozitivní lidi, situace, informace... a vyhýbejte se všem a všemu, co vás vyčerpává. Ve svém soukromém životě si přitahujte lidi, kteří jsou podobně naladěni a mají podobnou úroveň vědomí. Nevíme, co bude do budoucna, a mít dobrý kruh přátel je naprostý základ.
- **Aktivity „off-line“** – zahodit mobily, odpojit Wi-Fi od elektřiny a věnovat se aktivitám, které toto nevyžadují.
- **Otevřená komunikace** – zejména „off-line“ je naprosto klíčová k psychické pohodě a k tomu, jak se člověk cítí ve svém okolí. Pokud máte ve svém životě lidi, kteří vnímají podobné problémy jako vy, je dobré cítit, že v tom nejsme sami, a občas sdílet. Ale sami určitě cítíte, že stále opakovat diskuze o problémech není zdravé – tedy opět „s mírou“. Pokud u lidí komunikace opakovaně naráží do zdi nebo se s nimi nedá otevřeně hovořit, věnujte raději energii jinam, ideálně sobě.
- **Trénujte intuici** – buďte kritičtí ke všem informacím, které se k vám dostanou. Raději zpomalte ve svých aktivitách a udělejte si čas na vlastní průzkum všeho, co k vám přichází, zejména skrze vaši intuici, která funguje jen v klidu a tichu. Solar nikdy nelže – ten pocit v břiše, který nás informuje, není náhoda. Zároveň, pokud máte opakovanou touhu někam jít, něco udělat, někoho oslovit, tak to asi máte udělat, ať je výsledkem cokoliv.
- **Pracujte se strachy** – strach je zabiják. Všechno je v hlavě, byť v tomto okamžiku jednáme s externími vlivy, které momentálně neumíme uchopit. Co nám ale skutečně

zkracuje život, je stres a strach. Proces zbavování se strachu je postupný – až k „těšení se na přirozenou smrt“. Pokud se zbavíme strachu ze smrti, co nás ještě rozhodí? Možná jen „špatný život“. Jak začít? Vždy se zastavit, když máte ten nepříjemný pocit, a identifikovat, odkud přišel. Pokud je váš, pracujte na jeho odstranění sebereflexí, případně terapií. Pokud je od někoho jiného, ať si na tom pracuje ten, koho se to týká. Hlavně nedělejte mentální práci za ostatní – na to není čas ani energie.

...a když už opravdu nevíte, co dál, zatáhněte závěsy, nalaďte dobře frekvenční hudbu, udělejte si kvalitní čokoládu a věnujte pozornost čemukoliv, co vám dělá radost 😊

„Unesli nám nebe nad hlavou“ a tohle bude ještě náročné, ale je to nějaká lekce pro nás, Čert ví proč – atp. doslova!! ... a my se to časem asi taky dozvíme.

Zdravé, přírodní fermenty z bylin - Prameň Zdravia

PRASLIČKA ROĽNÁ – prírodná podpora pre telo

Priatelia, v poslednej dobe som viac riešil prírodnejšie veci pre zdravie a dostal som sa k jednej zaujímavej byline – fermentovaná praslička roľná od mojich priateľov z Popradu - Prameň Zdravia.

ČO OBSAHUJE (toto je silné a pravdivé)

Bohatá na kremík (silícium)

-podpora kostí a kĺbov

-zdravé vlasy, pokožka a nechty

-pružnosť tkanív

👉 „podporuje prirodzené vylučovanie“

👉 „prispieva k očiste organizmu“

👉 „podpora močových ciest a obličiek“

Ak vás to zaujíma viac alebo chcete vedieť viac, kľudne im napíšte e-mail.

S úctou Zemislav 🌿

Pre viac informácií o ďalších fermentoch: 👉

<https://www.zdravefermenty.com/>

METAFORA ŽIVOTA KE GLOBÁLNÍMU KASINU (ELITY VS ŽIVÍ LIDÉ)

👉 **Manuál pro šťastného “uklízeče” kasina ☀️**

„Neviditelní dealeři a krupiéři mohou rozdávat chaos a špinavé karty, ale moje štěstí roste tam, kde mám kontrolu: v mém stolu, v mé komunitě, v mých mikro-výhrách.“

1 ****Fokus na vlastní stůl****

* Soustřeď se na ****to, co můžeš ovlivnit****, ne na chaos kolem.

* Každý vyčištěný stůl je tvá ****malá výhra****.

2 ****Sbírej mikro-karty radosti****

* Den co den hledej ****malé štěstí – úsměv, kávičku, dobrou konverzaci****.

* Tyto malé výhry se sčítají a dávají energii.

3 ****Přijmi humor**

* Chaos je často ****legrační, když se na něj podíváš z nadhledu****.

* Smích funguje jako „super-karta“ proti stresu.

4 ****Vytvářej mini-kasino****

* Komunita, rodina, přátelé, projekty → tvé vlastní ****pravidla a výhry****.

* To, co ovládáš, ti přináší pocit autonomie.

5 ****Mindfulness a dýchání****

* Každý chaos vnímej jako ****cvičení trpělivosti a soustředění****.

* Hluboké dýchání a vědomé pozorování zklidní mysl.

6 ****Uč se z karet ostatních****

* Každá „skvrna“ a špinavý stůl = ****lekce a zkušenost****.

* To je tvá dlouhodobá investice do vlastní odolnosti.

7 ****Odolnost vůči neviditelným dealerům****

* Připomeň si, že ****globální kasino je mimo tvou kontrolu****.

* Štěstí si tvoříš ****lokálně a uvnitř sebe****.

8 ****Stanov si vlastní pravidla****

* Denní rutiny, hranice, malé cíle – tvé osobní karty.

* Dodržování svých pravidel dává pocit kontroly a řádu.

9 ****Sdílej výhry s ostatními****

* Malé radosti a dobré činy ****se násobí****, když je předáš dál.

* Tvoříš tak ****pozitivní řetězec mini-kasina****, který ti dává zpětnou energii.

10 ****Usmívej se i na nepořádek****

* Symbolicky i doslova – úsměv na „kadící dealery a špinavé stoly“ = ****síla vnitřního klidu a humoru****.

* Úsměv se stává tvou ****neviditelnou zbraní proti chaosu****

Opatrujte se a buďte zdraví. 😊

Ak sa vám páči moja tvorba a chceli by ste ma podporiť, môžete tak urobiť kúpou kávy na tomto odkaze: 👉 <https://buymeacoffee.com/skywatcherm>

Ďakujem vám zo srdca 😊 **S úctou :zemislav** 🍀

https://www.instagram.com/worldwide_geoengineering_watch

https://t.me/worldwide_geoengineering_watcher

https://www.youtube.com/@worldwide_geoengineer.watchers

HOVORY ZE ZEMĚ - 1. Vytvářejí sucho, aby byl nedostek vody - Kamil Švehlák

https://www.youtube.com/watch?v=v_3Tf_JUK2g&t=35s

HOVORY ZE ZEMĚ - 2. Nebe pod kontrolou vědy, umělá polární záře nad ČR - Kamil Švehlák: <https://www.youtube.com/watch?v=jaFrgiJ-oPE&t=2290s>