

<i>Táto relácia pojednáva o možnostiach breathariánstva, teda života bez jedenia jedla, no nie je to kompletný návod. V záujme vašej bezpečnosti, nepokúšajte sa prosím prestáť jesť bez náležitého odborného vedenia. Dnes pocestujeme do USA a stretneme sa s Dr. Mony Vitalom, autorom kníh „Neobmedzený život“ a „Večne mladý: oslobodenie sa od kultúry smrti“. Dr. Vital žil bez jedla po dobu 18 mesiacov. Viete, breathariánstvo, tak ako ho vidím ja, znamená chápať, že ja som tu šéf. Môžem riadiť to, kto som. Dr. Vital mal ako dieťa sklon byť voľnomyšlienkarom, spytujúcim a skúmajúcim svet okolo seba. Narodil som sa v Iraku. Presťahovali sme sa</i>	<i>s rodinou do Izraelu, keď som mal 5 rokov a vyrastal som v Izraeli. Aký bol váš život počas dospievania? Všetko je o tradíciách. „Tradícia“ je prvé aj posledné slovo, a preto som si zvolil nebyť súčasťou tej tradície, v určitom zmysle – čo sa týka jedla, uvažovania, a správania sa. Bol som viac nezávislý. Už vo veku 5 rokov – teda vo veľmi mladom veku – som si uvedomil, že je to všetko podmieňovanie a už vtedy som nedokázal prijat' to podmieňovanie. Ako som dospieval, uvedomil som si, že každý musí byť sformovaný kultúrou a musí byť presne taký istý; ináč ste nenormálny, niečo s vami nie je v poriadku. (To je pravda.) A tak som si zvolil inú cestu. Vždy som chcel vedieť,</i>	<i>čo tu chýba. Ako výsledok svojej otvorenej mysle a zvedavej povahy, Dr. Vital bez váhania prijal možnosť života bez jedla. Stretol som jednu priateľku, volá sa Jasmuheen, a ona napísala skvelú knihu s názvom „Pránická výživa“ alebo „Život zo svetla“. To je iný názov tej knihy. (Áno.) Prečítal som ju asi 5 krát a všetko, čo hovorí vo svojej knihe – je na 100 % absolútne správne a pravdivé, pretože som to prežil, keď som prestal jesť. A viem, že má pravdu. Bolo to dokonalé. Keď som ju stretol a ona sa spýtala: „Kto prestáva (jesť)?“ Zdvihol som ruku a povedal: „Ja.“ Ona sa spýtala: „Kedy?“</i>
--	--	---

<i>Odpovedal som: „Dnes.“</i>	<i>Všetko to podmieňovanie –</i>	<i>Dr. Vital si všimol</i>
<i>A to bolo všetko.</i>	<i>nemal som to.</i>	<i>nejaké fyzické zmeny.</i>
<i>Zostaňte prosím s nami na</i>	<i>Už predtým som pracoval</i>	<i>Takže prvé tri dni stratíte</i>
<i>Supreme Master Television.</i>	<i>na všetkých týchto veciach.</i>	<i>veľa zo svojej hmotnosti</i>
<i>Relácia</i>	<i>Takže keď som sa rozhodol,</i>	<i>a z vášho tela vychádza</i>
<i>Medzi Majstrom a žiakmi</i>	<i>bolo to preč, chápete?</i>	<i>veľa jedov –</i>
<i>bude o chvíľu pokračovať.</i>	<i>Áno, nejaký čas som nechcel</i>	<i>vaša krv je veľmi toxická.</i>
<i>Vitajte späť</i>	<i>ani piť vodu,</i>	<i>Keď môžete, páli to,</i>
<i>pri sledovaní relácie</i>	<i>a počas toho času</i>	<i>pretože počas prvého týždňa</i>
<i>Medzi Majstrom a žiakmi na</i>	<i>som pracoval.</i>	<i>jedy opúšťajú vaše telo;</i>
<i>Supreme Master Television.</i>	<i>Všimli ste si teda</i>	<i>ale prvé tri dni sú hlavné.</i>
<i>Pokračujeme v našom</i>	<i>nejaké zmeny na vašom tele,</i>	<i>Pretože sa zbavujete</i>
<i>programe</i>	<i>napríklad schudli ste</i>	<i>všetkých možných vecí,</i>
<i>„Dr. Mony Vital:</i>	<i>alebo aká bola reakcia</i>	<i>ktoré ste nahromadili</i>
<i>život v skutočnej slobode“</i>	<i>vášho tela</i>	<i>počas života.</i>
<i>Keď Dr. Vital</i>	<i>na toto rozhodnutie?</i>	<i>A nepotrebuje spať –</i>
<i>urobil rozhodnutie,</i>	<i>No, vedel som čo sa stane.</i>	<i>spíte tak hodinu, dve,</i>
<i>že bude žiť bez jedla,</i>	<i>Nie je to ako výstrel do tmy.</i>	<i>a potom ste v poriadku</i>
<i>prechodový proces</i>	<i>(Rozumiem.)</i>	<i>na ďalších osem hodín.</i>
<i>prebiehal prekvapivo hladko.</i>	<i>Poznal som každý krok</i>	<i>A potom, v priebehu času</i>
<i>Nemusel som prechádzať</i>	<i>na tej ceste, pretože som to</i>	<i>nie ste skutočne unavení,</i>
<i>ukončovacím procesom,</i>	<i>čítal v jej knihách.</i>	<i>nie je tam žiadna únava;</i>
<i>pretože normálne je to</i>	<i>A potom som</i>	<i>ak nič nejete,</i>
<i>21dňový proces.</i>	<i>poznal aj sám seba.</i>	<i>nemáte žiadne straty energie.</i>
<i>Nemusel som to absolvovať,</i>	<i>Chcem povedať,</i>	<i>Takže počas prvých troch dní</i>
<i>pretože som nemal</i>	<i>všetko bolo správne.</i>	<i>schudnete najviac</i>
<i>žiadnu batožinu,</i>	<i>Predsa len,</i>	<i>a potom sa vaše telo</i>
<i>nemusel som vyjasňovať</i>	<i>ako jeho telo zažívalo</i>	<i>nakopne</i>
<i>žiadne záležitosti –</i>	<i>počas prvého týždňa</i>	<i>a začína spotrebúvať tuk</i>
<i>svoju rodinu, otca, matku.</i>	<i>detoxikačný proces,</i>	<i>a vy chudnete.</i>

<i>Celkovo som schudol 6 kil.</i>	<i>10 krát tvrdsie</i>	<i>a oni si musia pospať</i>
<i>A potom sa dostanete</i>	<i>než predtým.</i>	<i>na hodinu dve,</i>
<i>do stavu</i>	<i>A cítili ste sa lepšie?</i>	<i>aby umožnili telu</i>
<i>svojej ideálnej hmotnosti.</i>	<i>Ach, cítite sa lepšie.</i>	<i>spracovať jedlo,</i>
<i>Telo vie –</i>	<i>A je to úžasný pocit.</i>	<i>zatiaľ čo oni spia.</i>
<i>nemusíte nič hovoriť.</i>	<i>V skutočnosti Dr. Vital verí,</i>	<i>Keď pracuje žalúdok,</i>
<i>Takže zhodíte to,</i>	<i>že konzumácia jedla</i>	<i>vypne sa toľko systémov,</i>
<i>čo nepotrebuje</i>	<i>je vo všeobecnosti</i>	<i>takže ak nejete,</i>
<i>a tam zostanete.</i>	<i>kontraproduktívna</i>	<i>tento problém nemáte.</i>
<i>Kľúčové je ale cvičiť:</i>	<i>pre optimálne zdravie.</i>	<i>Nemáte problém</i>
<i>musíte cvičiť.</i>	<i>Viete, keď ľudia jedia,</i>	<i>so svojou výživou</i>
<i>Musíte byť</i>	<i>jedlo je najväčším</i>	<i>kvôli spracovaniu jedla</i>
<i>v dobrom stave.</i>	<i>požieračom energie</i>	<i>a vylučovaniu –</i>
<i>Robíte to zámerne</i>	<i>z vášho fyzického tela.</i>	<i>všetky tieto veci</i>
<i>a vyzeráte dobre,</i>	<i>Vždy, keď jete,</i>	<i>už viac nie sú.</i>
<i>cítite sa dobre,</i>	<i>jedlo vypne systémy</i>	<i>A potom neplytváte</i>
<i>cvičíte každý deň...</i>	<i>vo vašom tele,</i>	<i>žiadnou energiou.</i>
<i>Myslím po celý deň.</i>	<i>aby telo spracovalo to jedlo.</i>	<i>Skutočná energia,</i>
<i>Musíte cvičiť po celý čas.</i>	<i>Preto máme vo svete siesty.</i>	<i>ktorú máte,</i>
<i>Keď sa jeho telo</i>	<i>Myslíte, že prečo?</i>	<i>je aj tak z dýchania.</i>
<i>znovu nastavilo</i>	<i>Keď sa najete,</i>	<i>Ak si myslíte,</i>
<i>do optimálneho stavu,</i>	<i>chce sa vám spať.</i>	<i>že vaše jedlo je to,</i>
<i>Dr. Vital začal</i>	<i>Keď sa ľudia najedia,</i>	<i>čo vás udržiava nažive,</i>
<i>získavať výhody</i>	<i>musia si ísť pospať.</i>	<i>je to veľký omyl.</i>
<i>zo života bez jedla.</i>	<i>Prečo si myslíte,</i>	<i>Pretože všetko,</i>
<i>Máte viac energie</i>	<i>že je to tak?</i>	<i>čo sa deje vo vašom tele,</i>
<i>a viac sily,</i>	<i>Stala sa z toho</i>	<i>je vo vašej mysli –</i>
<i>fyzickej sily,</i>	<i>spoločenská záležitosť.</i>	<i>nie vo vašom žalúdku.</i>
<i>než keď jete.</i>	<i>Pretože sa prejedajú,</i>	<i>Žalúdok je druhoradý.</i>
<i>Takže v telocvični som cvičil</i>	<i>telo sa vypne</i>	