



Genadij Petrovič Malahov, čuveni ruski pisac knjiga iz oblasti narodne - tradicionalne medicine, živi i radi u gradu Kamensk - Šahiniskij nedaleko od Rostova na Donu.

Do sada je objavio više od šezdeset knjiga, koje su prodate u preko trideset miliona primeraka i prevedene na više stranih jezika (nemački, bugarski, poljski, slovački, srpski...).

Svojim knjigama želi da motiviše ljude da upoznaju svoj organizam i da se sami leče.

Mnoge terapije, koje preporučuje u svojim knjigama, primenjuje na sebi (urinoterapija, gladovanje itd.).

Učesnik je i počasni gost većine domaćih i međunarodnih kongresa iz oblasti tradicionalne medicine.

Genadij Petrovič Malahov

ČIŠĆENJE ORGANIZMA

Genadij Petrovič Malahov

ČIŠĆENJE ORGANIZMA



GENADIJ PETROVI MALAHOV

IŠ ENJE ORGANIZMA

- prevod sa ruskog -

BEOGRAD
2002.

SADRŽAJ

PREDGOVOR AUTORA.....	9
PREDGOVOR DRUGOM IZDANJU.....	10
MIŠLJENJA LEKARA - NAU NIKA O KNJIZI ...	11
NAPOMENA PREVODIOCA.....	12
IŠ ENJE ORGANIZMA.....	15
1. DEBELO CREVO.....	15
1.1. Anatomija debelog creva.....	16
1.2. Funkcije debelog creva.....	18
1.3. Uloga mikroflore u debelom crevu.....	23
1.4. Stvaranje toplote u debelom crevu.....	26
1.5. Energetska funkcija debelog creva.....	27
1.6. Stimulišu i sistem debelog creva.....	30
2. SISTEM IŠ ENJA ORGANIZMA I DEBELO CREVO.....	31
3. IŠ ENJE I USPOSTAVLJANJE FUNKCIJE DEBELOG CREVA.....	35
3.1. Priprema organizma za iš enje.....	36
3.2. iš enje pomo u klistira.....	38
3.3. Šank Prakšalana.....	46
3.4. Ishrana za pro iš avanje.....	54
3.5. Obnova elija i nerava debelog creva.....	54
3.6. Vežbe koje daju zdravlje, snagu, dug život i ine ljude sre nim.....	57
3.7. etrnaest saveta za poboljšanje zdravlja	64
3.8. O štetnosti purgativa (laksativa).....	65
3.9. Osloba anje od polipa.....	65
3.10. Biološko dejstvo i primena mle nice.....	66

4	USPOSTAVLJANJE NORMALNE MIKROFLORE U DEBELOM CREVU.....	69
5.	SIMPTOMATIKA PATOLOGIJE, REGULISANJE I SIMPTOMI NORMALNOG RADA DEBELOG CREVA.....	71
5.1.	Simptomi patologije.....	71
5.2.	Regulisanje rada debelog creva.....	72
5.3.	Simptomi normalnog rada.....	73
6.	JETRA.....	75
6.1.	Opšti podaci o jetri i njenim funkcijama.....	75
6.1.1.	Anatomija jetre.....	75
6.1.2.	Krvotok i stvaranje limfe u jetri.....	76
6.1.3.	Funkcije jetre.....	77
6.1.4.	Stvaranje žuči.....	77
6.2.	Patologija jetre.....	79
6.2.1.	Stvaranje žuči i kamenca i upala žučnih kanala.....	79
6.2.2.	Portalna hipertenzija i njene posledice.....	84
6.3.	Simptomi koji ukazuju na oboljenja jetre.....	87
6.3.1.	Dijagnoza bolesti žuči i kamenca.....	89
6.3.2.	Dijagnoza hroničnog hepatitisa.....	89
6.3.3.	Diskinezija žučnih kanala.....	90
6.3.4.	Upala žuči i mehur i žučnih kanala.....	90
6.4.	Efekat iscjeljivanja jetre.....	91
6.5.	Fiziološki mehanizmi koji se koriste pri iscjeljivanju jetre.....	93
6.6.	Najprostije i najefikasnije iscjeljivanje jetre.....	97
6.7.	Praktična uputstva za iscjeljivanje i lečenje jetre.....	100
6.7.1.	Broj iscjeljivanja jetre i vreme kada treba istiti jetru.....	101
6.7.2.	Ishrana posle iscjeljivanja jetre i profilaksa.....	102
6.8.	Ostala sredstva za jačanje funkcije jetre.....	106
7.	POGOVOR ZA DVE GLAVNE TERAPIJE ISCIJELJIVANJE I LEČENJE DEBELOG CREVA I JETRE.....	111
8.	DRUGOSTEPENA ISCIJELJIVANJA ORGANIZMA.....	114
8.1.	Iscjeljivanje bubrega.....	114

8.1.1.	Šta se može koristiti kod oboljenja bubrega.....	118
8.1.2.	Metodologija iscjeljivanja bubrega.....	120
8.1.3.	Iscjeljivanje bubrega pomoću urina (mokraća).....	121
8.1.4.	Iscjeljivanje bubrega pomoću lubenice.....	122
8.1.5.	Iscjeljivanje bubrega pomoću odvara iz korenja šipka.....	123
8.1.6.	Iscjeljivanje bubrega pomoću sokova iz povrća.....	124
8.1.7.	Iscjeljivanje bubrega pomoću smole iz jele.....	124
8.1.8.	Profilaksa oboljenja bubrega.....	126
9.	OSNOVNE POSTAVKE ISCIJELJIVANJA ORGANIZMA I ODRŽAVANJA ISTO E UNJEMU.....	127
9.1.	Ovekov organizam.....	127
9.2.	Svojstva tkiva ove jeg organizma.....	128
9.3.	Uticaj okoline i hrane na svojstva ove jeg tkiva.....	132
9.3.1.	Uslovi spoljašnje sredine.....	132
9.3.2.	Uticaj hrane na stanje koloida organizma.....	133
9.4.	Svojstva materija, najviše upotrebljivanih u terapijama iscjeljivanja.....	134
10.	NAJVIŠE ISCIJELJIVANJA.....	136
10.1.	Iscjeljivanje koloidnih rastvora organizma.....	136
10.2.	Kombinovano iscjeljivanje koloida i unutrašnje sredine organizma.....	138
10.3.	Iscjeljivanje organizma od neistih i soli.....	139
10.3.1.	Iscjeljivanje od soli pomoću lorbera.....	150
10.4.	Analiza narodne medicine u borbi sa reumatizmom.....	151
10.5.	Iscjeljivanje organizma od tumora (benignih, Kistoznih, malignih), polipa, glista, patogenih mikroorganizama.....	152
10.6.	Iscjeljivanje eonih i gajmorovih sinusa od sluzi.....	159
10.7.	Iscjeljivanje ovekovog organizma od rjatojene energije.....	161
10.8.	Iscjeljivanje organizma isanjem ulja (bilnog masla).....	164
11.	PITANJA I ODGOVORI U VEZI SA ISCIJELJIVANJEM ORGANIZMA.....	167

PREDGOVOR AUTORA

Mnogi ljudi hoće da ih drugi izleće ili da se to uradi pomoću nekog instrumenta, ne priznaju i svoju krivicu i ne trude se da pronađu u grešku koja je uzrok njihove nesreće.

Ž. Osava

U potrazi za uzrocima pogoršanja li nog zdravlja u početku sam tražio popularnu literaturu o lečenju, a zatim i stručnu — naučnu. Postepeno mi se otvarao dragocen svet lekovitih sila. U mnoštvu fragmentarnih podataka i pometnji posle tolikih saznanja uočio sam poredak i zakone kojih se treba bezuslovno pridržavati.

Odbacivao sam sve što mi se učiniло suvišnim i lažnim, a prihvatao saznanja i iskustva koja su davala rezultate u ozdravljenju mog organizma. Stečena znanja prenosio sam drugim ljudima i, pri tom, posmatrao kako se oni bore sa bolešću i pronalaze puteve do svog zdravlja.

U toku istraživanja naišao sam na bezbroj unikatnih naučnih radova koji su objašnjavali fenomen izlečenja pomoću ishrane. Nažalost, oni se nisu mogli naći u jednoj ovakvoj knjizi, već zaslužuju specijalna izdanja dostupna širem krugu ljudi.

U proteklih 100 godina u našem životu se najviše izmenila ishrana. Pojavilo se mnogo rafiniranih i veštačkih produkata, koji ne mogu na pravi način da se prilagode evoluciono oblikovanim mehanizmima za probavu i asimilaciju hrane. Na prvom mestu strada želudac i crevni trakt, a zatim se patologija širi dalje. Zato je pravo zdravlje velika retkost. U ovom slučaju dovoljno je promeniti samo ishranu pa da organizam po ne brzo da se obnavlja.

Stari mudraci su govorili - ako si oboleo, promeni na in života. Ako to ne pomaže, promeni ishranu. Ako i to ne pomogne, pribegavaj lekovima i lekarima.

U ovoj knjizi pokušao sam da uopštim i sa nau ne ta ke objasnim od kojih „sila“ zavisi naše zdravlje. Ako ih poznajemo one e nas pokretati, a mi se tada možemo le iti i sami.

Ovaj tom posve en je otkrivanju mehanizma le enja pomo u ishrane i iš enja tela.

Autor izražava zahvalnost svim ljudima koji su skupljali znanja o ovek u i onome što mu je najdragocenije — zdravlju.

PREDGOVOR DRUGOM IZDANJU

Velika popularnost, nova saznanja, mali broj primeraka zahtevali su novo, dopunjeno izdanje knjige *Lukovi te sila*.

Osim toga, skupo a i nedostatak mnogih produkata za ishranu, koji se koriste u terapijama iš enja, a koje smo potencirali u prvom izdanju nisu dostupna velikom broju ljudi, kojima je uostalom i namenjena ova knjiga.

Potom, autor je tragao za pristupima le enju organizma iš enjem, kao i za onim produktima u ishrani koji su jednostavniji i efikasniji.

U prvom izdanju greškom je izostalo poglavlje o vitaminima koje je osiromašilo knjigu ne samo sadržajem nego i formom.

Skupi lekovi i medicinska nega u inili su da pravovremeno i dobro le enje postanu privilegija jednog društvenog sloja - bogatih ljudi. Otuda ova knjiga. Sažeta, pristupa na, popularno pisana. Kao nada, mogu nost i na in da sebi pomognete bez pomo i drugih. Treba poverovati ovim saznanjima i iskustvu. Treba se prepustiti da vas vode zdravlju oni koji to najbolje znaju. Jer znanja u ovoj knjizi nisu nau na fantastika, arolija,

šaiiatanstvo. Naprotiv. Ona su samo putokaz... Onaj isti koji nalazimo i u starostavnim knjgama i u savremenoj medicinskoj nauci.

Treba živeti po zakonima majke zemlje govorio je Isus Hrist. Jedino tako možete se SAMI preporoditi. On navodi da radi toga treba povremeno istiti organizam i pravilno, prirodno se hraniti. Nama kao pravim u enicima ostaje da ispunjavamo njegove zavete i da se nasla ujemo zdravljem, a samim tim plodotvornim i dugim životom.

MIŠLJENJA LEKARA - NAU NIKA O KNJIZI

Zaista je zadivljuju i svet ljudi entuzijasta. Meni kao lekaru posebno su interesantni ljudi koji su formalno daleko od medicine, a prakti no srasli sa njom.

Posebno je zanimljiv region Rostovske oblasti. Profirije Ivanov sa svojih 12 zapovesti oduševio je hiljade ljudi. Nadežda Semjonova, propagiraju i zdrav na in života, u ijoj je osnovi odvojena ishrana, suprotno od onoga što deklariše institut za ishranu Akademije medicinskih nauka (AMN) SSSR-a, pravi uda, iako su ta uda samo deo prirode. Na kraju, Genadij Malahov pomo u prirodnih metoda obolele ljude ini zdravim. Nedavno izašla njegova prva knjiga Lekovite sile dostojna je toga daje preporu imo kao metodski priru nik za lekare razli itog profila. Oduševljava to, što Malahov Genadij, iako nije lekar, prakti no bez greške poznaje fiziologiju, patologiju želuda no-crevnog trakta i daje prakti ne preporuke, bez kojih bolesnik ne može da ozdravi.

Sigurno je da knjiga ove i sli ne tematike može nai i na negativne reakcije zvani ne medicine, ali se nadamo da e i nauka prihvatiti ono što su iskustva i praksa potvrdili. Metode i sredstva narodne medicine moraju stoje mogu e pre da prođu u život.

U tome je garancija za uspešno rešavanje problema le enja stanovništva ove planete.

Doktor medicinskih nauka
laureat državne premije
zaslužni pronalaza
Ruske federacije
I.NEUMIVAKIN

NAPOMENA PREVODIOCA

Dobra knjiga je kao lepa žena — upoznaš je i zaljubiš se. Nažalost, do kompleta knjiga G. P. Malahova *Lekovite sile* došao sam sa zakašnjenjem, jer mi je u me uvremenu (1997) umrla supruga od tumora najetiri, a mislim da se mogla izle iti primenom metoda le enja koje opisuje Malahov.

Za vreme njenog le enja hemoterapijom u bolnici uverio sam se koliko je hemoterapija štetna za organizam - razara ga kao atomska bomba. Traže i za nju pomo i od savremene medicine došao sam do zaklju ka daje i veliki broj lekara protiv upotrebe citostatika za le enje tumora, ali industrija lekova traži svoje žrtve.

Slušaju i komentare lekara o toku bolesti, prate i rezultate le enja i rad lekara u bolnici, došao sam do saznanja da jedan broj lekara, kao stoje to slu aj sa svim profesijama, ima dosta neznanja i površnosti u radu (svi smo mi, ipak, ljudi).

Od detinjstva sam se više puta uverio u efikasnost tradicionalnih - narodnih metoda le enja. Majka mi se izle ila urinoterapijom od teške bolesti.

U prole e 1998. godine oboleo sam od išijasa i le io sam se u stanu, nepokretan, oko 20 dana, posle ega su mi na VMA u Beogradu ura eni medicinski pregledi i predložena operacija. Istog dana moj poznanik, doktor medicinskih nauka, profesor, savetovao mi je da prethodno pokušam le enje kod narodnih lekara „kostolomaca”. Pošto sam poznavao jednog takvog u okolini Beograda pozvao sam ga telefonom i ugovorio le enje. Drugovi su me nepokretnog prevezli do „kostolomca”, a vratio sam se preporo en. Mogao sam da sedim i hodam. Ose ao sam još pomalo bol u desnoj nozi. Prilikom terapije izle ena mije i uko enost vrata i nekoliko pršljenova na ki mi koji su me godinama mu ili. Predložene su mi još 2 terapije, ali je i jedna bila dovoljna. Posle druge terapije ose ao sam se odli no. Ve su prošle dve godine od tada a ja nemam nikakvih problema. Kao što kaže Malahov, prošao sam bez operacije.

Komplet knjiga Malahova i druge medicinske knjige, kao i specijalne uloške za cipele sa magnetima, dobio sam od prijatelja iz Moskve kada je saznao da sam oboleo od išijasa.

Kada sam pro itao knjige Malahova oduševio sam se problematikom koja se u njima razmatra, na inom i jednostavnoš u stila izražavanja, toliko prihvatljivim za širi krug italaca. Shvatio sam da saveti i metode le enja navedeni u ovim knjigama mnogima mogu pomo i pri le enju, a mnoge ak i vratiti iz „mrtvih”.

Primenjujem dosta saveta iz ove knjige. Bez dijete sam smršao oko 6 kg, vitalniji sam i aktivniji iako nisam uradio ni jedno iš enje.

U zaklju ku bih citirao završni kolofon knjige *Cžad-ši* (udžbenik tradicionalne tibetske medicine) koju Malahov esto pominje i citira (koju sam, tako e, preveo ali, nažalost još nisam objavio):

„Neka oni, koji su se žrtvovali na izdavanju teksta, duže žive, uve avaju svoje vrline, bogatstvo i, izbavivši se od tri otrova sansare najboljim lekom - *otvaranjem o iju mudrosti*, brzo dostignu nivo Bude, iznad koga nema ništa”.

IŠ ENJE ORGANIZMA

1. DEBELO CREVO

Samo mali broj ljudi zna kakvu ulogu ima debelo crevo za održavanje vitalnosti i zdravlja našeg organizma. Ni drevnim mudracima, jogistima, tibetskim i egipatskim lekarima, takode, nije bilo nepoznato da se debelo crevo mora održavati u idealnom stanju, ako ovek želi da bude zdrav.

U manuskriptu *Jevande/je mira (sveta) Isusa Hrista* iz I veka naše ere Hristov u enik Jovan zapisao je:

„... Unutrašnja ne isto a je još strasnija od spoljašnje. Zato onaj, koji se isti samo spolja, a ostaje ne ist iznutra, li i na grobnicu, ukrašenu blještavim slikama, unutra napunjenu odvratnom pakoš u.”

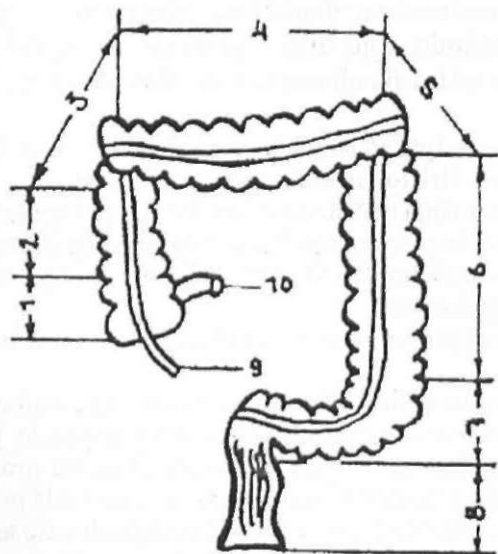
Isus Hi ist preporu uje i sredstvo za iš enje debelog creva - klistir.

„...Uzmite veliku tikvu (bundevu), sa stablom (lozom) veli ine oveka; o istite tikvu iznutra i napunite je re nom vodom, zagrejanom na suncu. Obesite tikvu na granu drveta, kleknite ispred An ela Vode i strpite se... da voda prodre u sva vaša creva... Molite An ela Vode da oslobodi vaše telo od svih ne isto a i bolesti, koje ga pune. Zatim ispustite vodu iz svog tela, da se sa njom izbac i sve... ne isto i smrdljivo. I sopstvenim o ima ete videti i svojim nosom osetiti sve gadosti i ne isto e, koje skrnave Hram vašeg tela. I vi ete takode shvatiti, koliko je u vama postojalo grehova i mu ilo vas nebrojenim bolestima”.

Koliko jednostavnosti i istine u ovim recima i savetima. A savremena medicina se potrudila da odgovori i na druga pitanja i da protuma i anatomiju ovog naizgled obi nog, a tako važnog organa ove jeg tela.

1.1. Anatomija debelog creva

Debelo crevo je završni deo probavnog trakta ovekovog organizma. Njegovim po etkom smatra se slepo crevo, na ijem kraju uzlaznim delom tanko crevo ulazi u debelo crevo. Debelo crevo se završava otvorom mara. Dužina debelog creva kod oveka u proseku iznosi oko 2 metra. U debelom crevu se izdvajaju dva dela: debelo i pravo crevo (si. 1).



Slika 1 - Delovi debelog creva:
1 - slepo crevo; 2 - uzlazni deo creva (kolonascendens); 3 - desna krivina creva; 4 - poprečno crevo (kolontransversus); 5 - leva krivina creva; 6 - silazni deo creva (kolondescendens); 7 - sigma; 8 - pravo crevo (rektum); 9 - crvuljak; 10 - tanko crevo

Pre nik raznih delova debelog creva nije isti. Kod slepog creva i uzlaznog dela dostiže 7-8 centimetara, a kod sigme svega 3-4 centimetra.

Zid creva sastavljen je iz etiri sloja. Iznutra je crevo prekriveno sluzastom opnom. Ona stvara i izdvaja sluz, koja štiti zid creva i potpomaže cirkulaciju sadržaja creva.

Ispod sluzokože je sloj masnog vlaknastog vezivnog tkiva (podsluznica), kroz koje prolaze krvni i limfni sudovi.

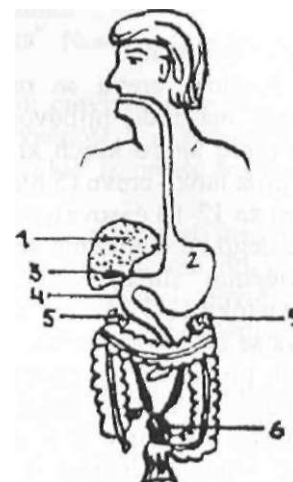
Pored ostalog, tu se nalazi i miši na opna. Ona se sastoji iz dva sloja: unutrašnji cirkularni (kružni) i spoljašnji uzdužni. Zahvaljuju i tim miši nim slojevima dolazi do mešanja i prenošenja sadržaja creva prema izlazu.

Serozna opna prekriva debelo crevo spolja.

Debljina zidova creva na svim delovima nije ista. U desnoj polovini ona iznosi samo 1-2 milimetra, a u sigmi - 5 milimetara.

Na slici 2 jasno se vidi da se debelo crevo nalazi u trbušnoj duplji i da se dodiruje sa svim trbušnim organima, ili je u njihovoj neposrednoj blizini.

Kod muškaraca debelo crevo je spreda smešteno ispred mokra nog mehura, semenog mehura, prostate, a kod žena - ispred materice i ispred zadnjeg zida vagine (rodnice). Upalni procesi u tim organima mogu se prenositi na debelo crevo i obratno.



Slika 2 - Razine Staj debelog creva u trbušnoj duplji:
1 - jetra; 2 - želudac; 3 - žu ni mehur; 4 - pankreas (guštera a); 5 - bubrezi; 6 - mokra ni mehur

1.2. Funkcije debelog creva

Debelo crevo ima raznovrsne funkcije, ali ćemo izdvojiti i razmotriti samo osnovne, prema njihovoj važnosti i značaju.

a) *Upijajuća*

U debelom crevu su dominantni procesi reapsorpcije. Ovde se upijaju glukoza, vitamini i aminokiseline, koje proizvode bakterije crevne šupljine, do 95% vode i elektroliti. Na taj način, iz tankog creva u debelo crevo svakodnevno prolazi oko 2000 grama kašaste hrane (himusa). Od toga posle upijanja ostaje 200-300 grama ekskrementa.

b) *Evakuativna*

U debelom crevu se nagomilavaju i zadržavaju ekskrementne mase do njihovog izbacivanja. Iako se ekskrementne mase sporo kreću kroz debelo crevo (sadržaj creva prolazi kroz tanko crevo (5 metara) za 4-5 sati, kroz debelo (2 metra) za 12-18 sati), one se nigde ne smeju zadržavati.

Pre nego se osvrnemo na ostale funkcije debelog creva, razmotrićemo slučaj zadržavanja evakuativne funkcije. Ukoliko u toku 24-32 sati ne dođe do pražnjenja creva (stolice) ta pojava se svrstava u zatvor.

Jezik prekriven skramom, disanje sa smradom (zadah iz usta), iznenadna glavobolja, nesvestica, apatija, sanjivost (pospanost), mučnina u donjem delu stomaka, nadimanje stomaka, bolovi i krampovi u stomaku, smanjenje ili gubitak apetita, razdražljivost, mračne misli, prisilna, nedovoljna stolica tipični su simptomi zatvora.

Jedan od najčešćih uzroka zatvora jeste uzimanje visokokalorične hrane male zapremine. Loša navika da se glad utoli sendvičima ili kafom dovodi do toga da se stvara u crevima malo ekskrementne mase koja ne izaziva refleks na stolicu. Rezultat toga je da po nekoliko dana nema defekacije. To je očigledan slučaj zatvora. Ali, čak i pri regularnoj stolici većina ljudi pati od skrivenog oblika zatvora.

Nepravilna ishrana je prvi i osnovni razlog za nastanak ove neprijatne pojave. Skrobasta i kuvana hrana, lišena vitamina i

mineralnih elemenata (krompir, testenine od sitno mlevenog brašna, obilno dodavanje masti, šećera), pomešana sa belančevinastom hranom (mesom, kobasicama, sirom, jajima, mlekom), prolaskom kroz debelo crevo ostavlja na zidovima creva sloj ekskrementa - „talog”. Skupljaju i se u naborima-džepovima (divertikulama) debelog creva, od tog „taloga” pri nedostatku vode - dehidraciji (tu se upija do 95% vode) stvara se ekskrement.

Kako u pivom, tako i u drugom slučaju, u debelom crevu se odvijaju procesi truljenja i vrenja. Toksični produkti tih procesa zajedno sa vodom dospevaju u krvotok i uzrokuju pojavu poznatu pod nazivom „crevna autointoksikacija”.

Profesor K.Petrovskij u članku „Još jednom o ishrani, njenim teorijama i preporukama” (časopis „Nauka i život”, br.5-8, 1980) isti je:

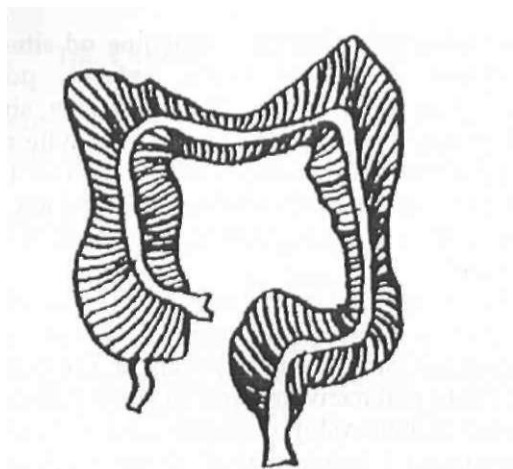
„Još je Mechnikov L.I. tvrdio: crevna autointoksikacija je glavna prepreka na putu za dugovečnost. U eksperimentima on je u životinje unosio trule produkte iz creva i ovekida što je izazvalo izraženu sklerozu aorte.

Izražena autointoksikacija može se razvijati pri postojanju tri uslova: prvi, nedovoljno aktivan način života, drugi, ishrana rafinisanom, pretežno masnom hranom sa malo povrća, zelenila i voća i treći, nervno-emocionalna preopterećenja i psihički stresovi.”

Sledeći važan podatak jeste da su zidovi debelog creva najčešće debljine 1-2 milimetra. Usled toga kroz taj tanjušni zid u trbušnju duplju lako prodiru toksini i eksudati (gnojni izlivi), truju i najbliže organe: jetru, bubrege, polne organe itd.

Da biste proverili stanje svojih organa poslužite se sledećom jednostavnom metodom. Uzmite 1-3 supene kašike sveže isceđene sok od cvekle. Ako vam je posle toga mokra i tamna, znači da daje vašu sluzokožu prestala kvalitetno da obavlja svoju funkciju. Ako sok od cvekle boji mokru, isto tako kroz te zidove lako prodiru i toksini, cirkulišu i po celom organizmu.

Obično se u četrdesetim godinama našeg života debelo crevo većesto puni ekskrementom. Ono se rasteže, deformiše, pritiska i sa svojih mesta stešnjava druge organe trbušne



duplje. Ti organi izgledaju kao da su zagnjuren i u ekskrementnu vreću. Ni o kakvom normalnom radu (funkcionisanju) tih organa ne može biti reči. Pažljivo proučite sliku 3 i pročitajte objašnjenja uz nju.

Pritiskanje zidova debelog creva, a takode i duži kontakt ekskrementnih masa sa crevnim zidom (postoji ekskrement, koji se godinama „taložio“ najednom mestu) dovode do slabe ishrane tog dela, njegovog slabog snabdevanja krvlju, prouzrokuju zastoj krvi i trovanje toksinima od ekskrementa. Kao rezultat toga nastaju različit oboljenja. Zbog oštećenja sluzokože - različit vrste kolitisa; od prevelikog gubitka i zastoja krvi u samom zidu debelog creva - hemoroidi i varikozno (sa kvrgama) proširenje vena; od dugotrajnog dejstva toksina najednom mestu-polipi i tumori.

O masovnosti opisane slike može se suditi prema statističkim podacima, koje navodi doktor medicinskih nauka, profesor V.P.Petrov u brošuri „Fakultet zdravlja“ (broj 9, 1986).

Pri profilaktičkim pregledima praktično zdravih ljudi proktalgi na oboljenja (bolovi u maru) ispoljavaju se kod 306 od 1000 ljudi.

Objašnjenja uz sliku preuzeta su iz *Ruske narodne medicine Kurenova i knjige Umešnost (veština) samolečenja prirodnim sredstvima* Mantovanija Romola. Pročitajte ih pažljivo.

Nepravilna dijeta i nedozvoljene hemijske supstance, ali ti vi u hrani zagađuju i defekiraju debelo crevo.

Na slici 1 prikazano je zdravo debelo crevo kakvo bi trebalo da bude. Ali, u 99 od 100 slučajeva ono više podseća na sliku 3.

Obratite pažnju na presek debelog creva. Na njemu je u centru vidljiva prozračnost u ekskrementnoj materiji, koja se tamo nalazila 20 i više godina!

Istaknuti nema koji lekar - hirurzi obavio je 280 posmrtnih obdukcija i u 240 slučajeva uočio je približno takvu sliku, kao na slici 3. Drugi lekar iz Londona, razrezavši debelo crevo jednog mrtvaca, izvadio je iz njega 25 funti (10 kg) starog „okamenjenog“ ekskrementa koji i dalje uva u velikoj tegli sa alkoholom.

Neki hirurzi izjavljuju da do 70 procenata creva, koje su oni iseckali, sadrži strani materijal, gliste, a tako e i fekalije, stvrdnute kao kamen tokom više godina. Unutrašnji zidovi creva se zato ine pokriveni materijalom koji je tu davno dospelo, vrlo esto okamenjenim. Oni podsećaju na svod peć i kome je potrebno potpuno išćenje.

Doktor Lamur izjavljuje: „Mi možemo sa potpunom sigurnošću reći i daje osnovni uzrok kod 90% teških bolesti, od kojih pati ovo anstvo, zatvor i zadržka fekalnih masa, koje treba da se izbacuju iz organizma.“

Doktor Uja Menikov u knjizi *Izučavanje ovekove prirode* navodi podatke, prema kojima od 1148 slučajeva raka (tumora) creva koje je on razmotrio 1022, ili 89 procenata, nastali su u debelom crevu.

Samouki narodni lekar N.A.Semjonova u osvrtu na ovaj problem kaže: „Trenutno trovanje tela otrovima kroz crevnu pregradu stvara određenu koncentraciju ne isto a u kivi. Jedna polovina ove anstva sposobna je da u telu zadrži rastvarač ne isto a — to su mast i voda. Ljudi se nadimaju, šire, uvećavaju. Druga polovina, verovatno, zbog svojstava svog creva i

odre enog redosleda u razmeni materija, ne zadržava rastvara e ne isto a nego oni venu. Koncentracija ne isto a u krvi kod poslednjih, nesre nih, treba da bude ve a, nego kod ugojenih. Narodna mudrost je, shodno iskustvu, procenila tu prirodnu pojavu: „Dok debeli smrša - mršavi izdahne." Oba tipa pate od zatvora, od gomile nanosa, od trovanja sopstvenim ekskrementom. Organizam se trnje polako, na trovanje se privikava od detinjstva, sa penom u ustima štite i svoje navike n ishrani, svoje voljene peljмене, sirnike (sirnice), pite sa mesom, mle ne kaše, mlad kravlji sir sa še erom ujutru. Dakako! Snaga i danak navikama. Ali, to ide tako sve, dok bolest ne pritera uza zid, kada vam lekar, prema recima doktora Amosova, izda menicu, koju, avaj, niko ne može da isplati."

Takode postepeno, od detinjstva, razvija se atonija (mlitavost, malaksalost) debelog creva. Zbog trovanja zidova debelog creva, a takode i njegovog rastezanja ekskrementom, nervi i miši i zidova debelog creva toliko se paralizuju, da prestaju da reaguju na normalni refleks, peristaltika ne postoji. Otuda nema ni potrebe za defekacijom za duži period.

Zatvore podsti e ignorisanje potreba za defekacijom još iz detinjstva. Evo tipi nog primera koji sam uzeo iz knjige Mantovanja Romola *Umetnost. sopstvenog izleenja prirodnim sredstvima.*

„Kada na nekoliko minuta pre odmora u enik ose a potrebu za nuždom, ali trpe i, ne odlu uje da za to zamoli, iz straha da mu to ne e dozvoliti, da e obratiti na sebe pažnju ili zbog drugih razloga, antiperistalti ki pokret odbacuje materijal u podudisajni deo, gde se on gomila. Nužda se stišava ili ak potpuno nestaje. Zvoni za odmor, dete se sa zanosom igra i nužda ponovo daje znake o sebi, ali ono to opet tipi, misle i da e imati vremena posle igre da ode u toalet. Sasvim neo ekivano za njega dolazi vreme da se vrati u u ionicu, a nužda takode daje znake o sebi. Ovoga puta, boje i se primedbi, on se ne odlu uje da zamoli za izlazak i ini sve napore da istrpi. Ako se takva zadržka esto ponavlja ona ubrzo izaziva smanjenje aktivnosti o osetljivosti nerava, koji odgovaraju na tu funkciju. Refleksi ne daju potrebnu iritaciju, a ose aj nužde slabi, kao da odlazi u drugi plan. Dete ak i ne prime uje, bez

obzira na loše varenje, ostale tegobe (bolove) u glavi, smanjen uspeh u školi, jer tokom 4-5 dana uzastopce nije išlo u toalet."

U zreloom dobu: jutarnja žurba, neodgovaraju i toalet, esta službena putovanja tipi ni su uzroci zbog kojih sejavlja zatvor. To se posebno odnosi na žene. Od 100 žena koje se lece 95 boluje od zatvora. Trudno a, posebno u drugoj polovini, takode podsti e zatvor.

O uzrocima zatvora i zaga ivanja debelog creva ekskrementom više re i bi e u opisu ostalih funkcija debelog creva.

c) *Izlu uju a*

Debelo crevo ima sposobnost da izlu uje u uzani otvor creva sokove za varenje hrane sa manjom koli inom fermentata. Iz krvi u otvor creva mogu se lu iti soli, alkohol i druge materije, koje ponekad nadražuju sluznicu i podsti u razvoj bolesti, vezanih za sluznicu. Isto razdražuju e dejstvo na sluzokožu debelog creva imaju slana hrana i ljuta hrana. Po pravilu, stanje hemoroida se uvek pogoršava posle uzimanja haringi, suhomesnatih proizvoda i jela sa sir etom.

1.3. Uloga mikroflore u debelom crevu

Pre nego prou imo ulogu mikroflore u debelom crevu treba znati koji mikroorganizmi „caruju" u ovom delu našeg tela.

U debelom crevu živi više od 400 - 500 razli itih vrsta bakterija i mikroorganizama. Nau nici tvrde da u 1 gramu ekskrementa ima u proseku 30 - 40 milijardi bakterija i mikroorganizama. Prema podacima Koande, ovek sa fekalijama izlu uje dnevno oko 17 triliona mikroba! Name e se logi ko pitanje, zašto ih ima toliko mnogo? Da li je pravilna funkcija debelog creva mogu a bez njih?

Sledi zaklju ak da normalna mikroflora debelog creva ne samo da u estvuje u završnom delu procesa varenja hrane, ve iz vlakana hrane* proizvodi mnogobrojne važne vitamine,

* Hranljiva vlakna su biljni materijal koji ne usvaja organizam: celuloza, pektin, lingin itd., o emu je detaljnije izloženo u poglavlju o ishrani.

aminokiseline, enzime, hormone i druge hranljive materije. Re ju, mikroflora je bitan dodatak u našoj ishrani, ini je stabilnom i manje zavisnom od okoline. U uslovima normalnog funkcionisanja creva bakterije i mikroorganizmi su sposobni da spre e i unište najrazli itije patogene i mikrobe.

Na primer, crevni bacili sintetizuju 9 razli itih vitamina: BI, B2, B6, biotin, panteonsku, nikotinsku i folijevu kiselinu, B12 i vitamin K. Upravo ti i drugi mikrobi imaju, takode, fermentativno dejstvo, jer razlazu hranljive materije po istom tipu, kao i fermenti za varenje hrane, sintetizuju acetilholin, podsti u unošenje gvozda u organizam; produkti životne aktivnosti mikroba imaju regulaciono dejstvo na vegetativni nervni sistem, a stimulišu i naš imunološki sistem.

Za normalnu životnu aktivnost mikroorganizama potrebne su odre ene okolnosti - malo kisela sredina i hranljiva vlakna. U ve ini creva kod ljudi koji se normalno hrane uslovi u debelom crevu su daleko od potrebnih. Ekskrementne mase koje trule stvaraju alkalnu sredinu. A ta sredina omogu ava razvoj patogene mikroflore.

Kao stoje poznato, crevni bacili sintetizuju vitamine grupe B, koji imaju ulogu tehni kog nadzora, spre avaju nekontrolisani rast tkiva, poja avaju imunitet, tj. ostvaruju protivkanceroznu zaštitu. Godine 1982. u listu „Pravda" objavljeno je kratko saopštenje o tome, daje u Latvijskoj akademiji nauka otkrivena šema narušavanja protivkancerozne zaštite. Iz toga proisti e da se pri truljenju belan evina u debelom crevu stvara metan, koji uništava vitamine grupe B.

Pokazalo se daje doktor Gerzon bio u pravu kada je rekao da je rak - osveta prirode za nepravilno pojedenu hranu. U knjizi Le enje raka on kaže da se od 10 000 slu ajeva raka- 9 999 javljaju kao rezultat trovanja sopstvenim ekskrementnim masama, a samo jedan slu aj usled stvarao nereverzibilnih promena organizma degenerativnog karaktera.

Plesan, koja se stvara pri truljenju produkata hrane, pogoduje razvoju ozbiljne patologije u organizmu.

Sta povodom toga kaže teoreti ar i prakti ar magistar bioloških nauka Arakeljan S.A., koji se bavi pitanjima

podmla ivanja organizma („Gra evinske novine", 1. januar 1985):

„U Matenadarani - uvenom svetskom muzeju drevno-jermenskih rukopisa - postoje dela srednjovekovnih lekara, kao na primer, Mhitara Geracija, gde se kao uzrok tumora priznaje plesan. Kao što je poznato uzrok raka kod oveka, životinja i ptica do danas nije poznat. Ali se zna, da hranjenje ptica svežim, plesnjivim krompirom, naglo pove ava broj obolelih ptica.

... S tim u vezi, glavni uzrok ve ine sr ano-vaskularnih oboljenja, prema mom mišljenju, - nisu naslage holesterola (njega je mnogo manje nego što se misli), ve plesni." Ovim problemom bavili su se i srednjovekovni jermenski lekari.

„Kada se ovek najede i pri tome organizam ne prihvati sve produkte, deo hrane truli. A u plesni, koja se razvija, klija seme koje se usisava u krv, raznosi po telu i po inje da ni e na najpogodnijim, tj. oslabljenim mestima tela. To mogu biti delovi kivnih sudova. Klija i, spore daju produkt životne aktivnosti u vidu belih materija sli nih vosku. To su jermenski lekari nazivali „beli rak", a savremeni lekari skleroza. Prolazi vreme, proces se odugovla i, i tmle e mase creva izazivaju regeneraciju plesni, koja napada zglobove, tj. „prosti rak" - u našoj terminologiji artritis. Dalje se pojavljuje depo,u kome se odlazu prera eni produkti, koje je ovek prebacio u nepotrebne u toj koli ini. Deponovani delovi produkata hrane, u vidu prera evina, nazivaju se „crnim rakom" - u našoj terminology i malignim tumorom, protiv kojeg nema zaštite."

Na taj na in, ovde je prikazan lanac patologije - skleroza, artritis i rak, koji imaju svoj po etak (zametak) u debelom crevu.

Kada o istite debelo crevo i jetra uveri ete se u istinitost navedenog jer e te ugledati plesan koja je iz vas izašla u vidu crnih komadi a.

Spoljašnji simptom stvaranja plesni u organizmu i degeneracije sluznice debelog creva, a takode avitaminoze A, bi e stvaranje crnih naslaga na zubima. Pri uspostavljanju poretka u debelom crevu i dovoljnom snabdevanju organizma vitaminom A ili karotinom, te naslage e same od sebe nestati.

ovek koji se normalno lani skoro uvek se nalazi u stanju avitaminoze vitamina A. Pri tome postepeno, ali sigurno dolazi do degeneracije sluznice debelog creva, narušavaju se procesi njegove regeneracije. To je jedan od uzroka, što baš u debelom crevu nastaje kolitis u različitim oblicima, polipi i ko zna kakvo smeće. Međutim, zdravlje se može popraviti, o čemu će biti reči u daljem tekstu.

1.4. Stvaranje toplote u debelom crevu

Razmotrićemo još jednu funkciju debelog creva koju je nedavno otkrila savremena nauka, ali za koju su znali još drevni mudraci.

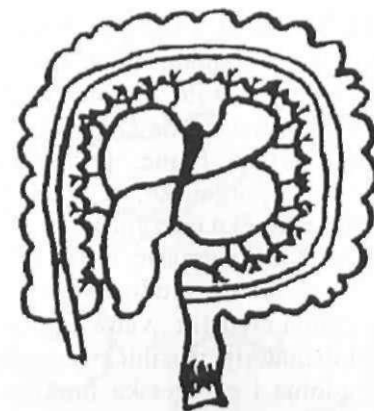
Debelo crevo je svojevrsna originalna „peć“, koja zagreva sve organe trbušne duplje, a posredstvom krvi i ceo organizam. Jer sloj ispod sluznice creva je najveće spremište krvnih sudova, pa prema tome i krvi.

Mehanizam dejstva „peći“ je sledeći: pri realizaciji genetičkog programa razvoja bilo kojeg organizma u okolnu sredinu se šalje velika količina energije. Tako je dokazano da jaja kokoške sama sebe zagrevaju, a uloga kvočke je da održava određenu temperaturu tog zagrevavanja.

Mikroorganizmi, koji žive u debelom crevu, pri razvoju, takode, izdvajaju energiju u vidu toplote, koja zagreva venoznu krv i unutrašnje organe koji naležu na debelo crevo. Zato se ne bez razloga u toku 24 sata formira 17 triliona mikroorganizama!

Obratimo pažnju ponovo na slike 2 i 4. Priroda nije bez razloga smestila debelo crevo na mesto gde se nalazi. Upravo takva konfiguracija i razmeštaj creva doprinose najboljem zagrevanju trbušnih organa, krvi i limfe. Masno tkivo koje okružuje crevo, služi kao svojevrsna toplotna izolacija, koja sprema gubitak toplote kroz prednji zid stomaka i boka; pozadi leđa sa snažnim mišićima, a dole kosti karlice služe kao oslonac i kostur te „peći“, usmeravaju i toplotu sa tokom krvi i limfe nagore.

Moguće da je to jedan od razloga koji doprinose da vertikalni položaj trupa bolje čuva toplotu i izaziva manje



Slika 4 Debelo crevo kao zagreva krvi

gubitke toplote u vidu toplotnog zračenja (koje je usmereno nagore), nego horizontalni položaj, a takode bolje podstiče cirkulaciju krvi, limfe i energije (prema kineskim izvorima), koji se kreću u odozdo nagore i obratno. Priroda je sve veoma mudro, ekonomično i skladno stvorila.

1.5. Energetska funkcija debelog creva

Oko svakog živog bića formira se svetlućanje - aureola, koja govori o prisustvu plazmenog stanja materije u organizmu - bioplazme.

Mikrobi, takode, imaju oko sebe svetlućanje - bioplazmu, koja napaja vodu i elektrolite, koje upija debelo crevo. A elektroliti su, kao što je poznato, jedan od boljih akumulatora i prenosnika energije. Ti energetske zasluge elektroliti zajedno sa krvotokom i limfotokom raznose se po celom organizmu i predaju svoj visoki energetske potencijal svim ćelijama tela, stalno ih dopunjuju, a takode dopunjuju sopstveno plazmeno telo organizma kroz sistem kineskih kanala.*

* „Ako kanalom provodljivosti smatramo elektrolit“. Ovu frazu uzeo sam iz knjige *Pitanja bioenergetike*, Alma-Ata, iz 1969.

O tome su znali odavno u drevnoj Indiji, Kini, Japanu i Tibetu. Deo stomaka oko pupka oni su nazivali „Pe Hara“, „Nabhipadma“ (lotos pupka) itd. Taj deo odgovara elementu „vatra“ i silama transformacije ne samo u fizi kom nego i u psihi kom smislu (varenje hrane, prihvatanje, pretvaranje ncorganskih materija u organske, a takode transformacija organskih materija u psihi ku energiju).

Tuma e i samo fizi ki smisao toga dela, iz navedenog postaje jasno zašto su drevni mudraci debelo crevo nazivali „pe “, odakle se uzima element „vatre“, gde se obavlja transformacija organskih materija u psihi ku energiju (bioplazmu).

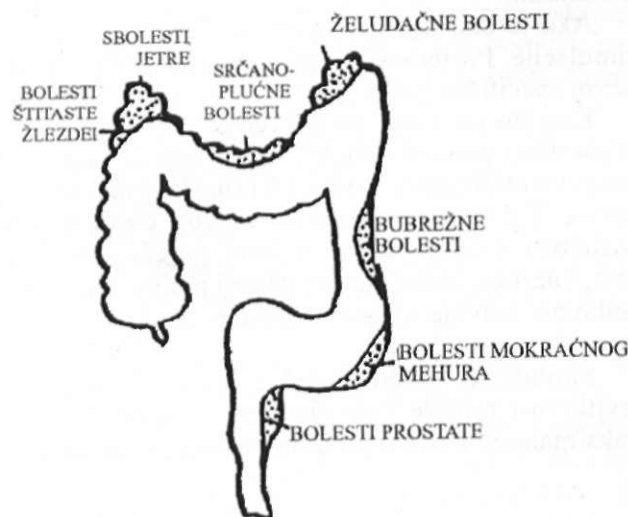
O tome da toplotna i energetska funkcija debelog creva daju bitan doprinos energetici itavog organizma možemo se prakti no uveriti.

„ Isklju imo“ gladovanjem debelo crevo. Mikroflora e prestati da izvršava svoje funkcije. „Pe “ se gasi, i mi ose amo da nam je hladno. Hodamo tromo i iscrpljeno, gubimo snagu. Ako je gladovanje - prema tvr enju mnogih autora - kvalitetna dragocena ishrana na ra un unutrašnjih rezervi, zašto se smanjuju temperatura tela i živahnost? Glavni energetski ciklus- trikarbonske kiseline (ciklus Krebsa) - postoje kako pri gladovanju, tako i prijelu. Otuda bi prilikom gladovanja (ishranom unutrašnjim rezervama) proizilazilo samo „jedenje“ samog sebe, bez gubitka temperature tela i gubitka tonusa dok se ima šta jesti. Ali, u praksi toga nema, prema tome i ne postoji. Verovatno je takva forma postojanja doma ina i mikroorganizama, kao jednog organizma, više energetski nezavisna, ekonomi na i stabilna, nego organizam bez mikroflоре.

Otudaje jasno zašto se pri dnevnom obroku hrane od 1000 kalorija, ali koji sadrže žive biljne produkte (vo e, povr e, prokljalo zrno, orasi, kaše) ljudi mnogo bolje ose aju i izdržljiviji su nego kada pojedu 3000 i više kalorija dnevno „mrtve“ kuvane hrane, koja ne daje hranu za mikroflору, ve preoptere uje sistem za izlu ivanje i dopunski mu oduzima energiju na otklanjanje i odstranjivanje štetnih uticaja. To je razlog što savremeni ljudi zebu, iako nose toplu ode u i što se brzo umaraju ne samo od fizi kog nego i od umnog rada.



Slika 5 – Stimulišući sistem debelog creva



Slika 6 – Formiranje „taloga“ i bolesti. Išrafirano „talog“

1.6. Stimulusni sistem debelog creva

Naš organizam ima posebne sisteme, na koje stimulativno deluju raznovrsni uticaji spoljašnje sredine.

Na primer, posredstvom mehaničkog nadraživanja tabana stopala stimulišu se svi životno važni organi; posredstvom zvuka njihova oscilacija stimulišu se posebne zone na usnoj školjci, takođe povezane sa celim organizmom; svetlosni nadražaji preko očne dužice stimulišu ceo organizam, što omogućava dijagnostiku. Na koži se nalaze određene zone, koje su povezane sa unutrašnjim organima, takozvane Zaharina — Geda zone itd.

Dakle, debelo crevo ima poseban sistem kojim se posredstvom podstiče ceo organizam. Na slici 5 iz knjige Kurenova *Ruski narodni lek* vidi se da svaki deo debelog creva stimuliše određeni organ. Ta stimulacija se obavlja na sledeći način: divertikula se popunjava obrokom (svarenom) kašicom od hrane, u kojoj se burno razmnožavaju mikroorganizmi, izdavaju i energiju u vidu bioplazme, koja stimuliše i utiče na taj deo, a preko njega na organ, povezan sa tim delom.

Ako je dati deo napunjen „talogom“ ekskrementa, nema stimulacije. Postepeno se gasi funkcija datog organa, a time i razvoj specifične patologije.

Kao što pokazuje praksa, talog se postepeno nagomilava na mestima pregiba debelog creva, gde se usporava kretanje ekskrementnih masa. Na slici 6 prikazani su „talog“ i najčešće bolesti. Tako, mesto prelaska tankog creva u debelo hrani sluzokožu nosnog ždrelca; uzlazni pregib - tiroidnu žlezdu, jetru, bubrege, žučni mehur; silazni pregib - bronhije, slezinu, pankreas; krivine sigme - jajnike, mokraćni mehur, polne organe.

Stimulišu i sistem debelog creva ukazuje na neobičnu dovirljivost prirode i na njenu sposobnost da koristi sve sa maksimalnom koristi u pri minimalnim gubicima.

2. SISTEM IŠĆENJA ORGANIZMA I DEBELO CREVO

*Postoji na hiljade bolesti,
ali je zdravlje samo jedno.*

L.B. ernes

Došli smo do još jednog važnog pitanja. Kada ga razjasnimo, shvatićemo koliko istine ima u tome da - sve bolesti ulaze na usta.

Naš organizam ima moćan i višestepeni sistem išćenja.

Prvo, u debelom crevu se neutrališu i izluku toksini i nepotrebne hranljive materije. Sledeći stepen za išćenje je jetra. U njoj se neutralise sve što je došlo iz creva. Jetra ih može odbacivati kroz žučni kanal u creva i dalje kroz creva običnim putem, ali ih može i „zakapsulirati“ u svojim žučnim kanalima i ostaviti tu za ceo život. U jetri se takođe formiraju jedinjenja para, uz otrove se sjedinjuju određene materije, pomoću kojih se ti otrovi lako izbacuju kroz poslednji stepen proišćavanja organizma - bubrege.

Bubrezi pomažu vezivno tkivo. To su tetive, žile, zidovi sudova, tj. one delije organizma koje služe kao kostur i na koje se pri vršenju radne delije.

Dakle, vezivno tkivo apsorbuje raznovrsnu nečistoću u da bi krvotok bio čist. Kada postoji mogućnost za to vezivno tkivo sve što je apsorbovalo vraća u krv, odakle se potom nečistoća izbacuje kroz bubrege.

O tome koliko vezivno tkivo može apsorbovati u sebe, ilustruje sledeći primer, koji navodi JU.A. Andrejev:

„Majka dolazi od lekara vidno uznemirena i saopštava porodicu da su lekari njihovoj kćerki prognozirali smrt kroz nedelju dana. Plaćeno. Kćerka i pupoljak od 17 godina, lepotica. „Zar ne treba nešto uraditi?“ - pita. Cela porodica je u akciji, rešeni da pokažu svoj put. Prvo smo o istoj jetri (o tome je bitno

reci u daljem tekstu). Po eli smo opšte iš enje organizma - gladovanjem. Dvadeset osam dana ta mlada devojk a dobijalaje samo vodu i klistire, svakoga dana 2 klistira. Svakodneвноje iz nje izlazila ogromna koli ina ne isto e. Devojk a je sa 63 kilograma spala na 40 kilograma. Zna i 23 kilograma ne isto e nalazilo se u njoj, unutar elija".

Ovoj pri i dodajem samo - unutar elija vezivnog tkiva kroz koje se hrane sve ostale — radne elije.

Masno tkivo je takode svojevrsan „taložnik" ne isto a, budu i da se materije u njemu ne razmenjuju koliko je to potrebno organizmu. O tome N.A. Semjonova kaže:

„Ako su svi ti stepeni ,kao pantljika' popunjeni, a takode ako se jede mnogo skrobaste i masne hrane, koju opisani organi ne izbacuju, uklju uje se stepen izbacivanja ne isto a kroz šuplje organe koji imaju izlaz spolja.

Prvo se u rad uklju uje nosna duplja. Kroz nju se škrobne, masne i druge ne isto e izbacuju u vidu sluzi. Otuda su sva naša iskašljavanja i ušmrkavanja.

Ako se preoptereti i taj kanal za iš enje, uklju uju se dopunski: gajmorovi sinusi, slušni kanali u ušima, kod žena vagina (belo pranje i druge izlu evine), esto krmeljive o i.

A kada i to nije dovoljno ili su zbog nekog drugog uzroka navedeni kanali zatvoreni, uklju uju se poslednja dva - plu a i koža.

O tome da se u debelom crevu odvija proces truljenja i druge nenormalne pojave stvaranjem štetnih gasova, može se suditi po teškom, neprijatnom zadahu, koji pri disanju izlazi iz usta. Mnogi se trude da odstrane taj zadah - tako što redovno peru i iste zube, ispiraju usta, koriste dezodorans. Me utim, zadah ostaje kakav je bio i zato treba znati daje neprijatan zadah samo posledica, a uzrok je na suprotnoj strani. O istite debelo crevo i zadah e nestati sam od sebe.

Na kraju, sluz se stvara u samim plu ima. Skrobaste i druge izlu evine u vidu sluzi su piedivna hrana za patogene mikroorganizme. Ti mikroorganizmi, koji sa vazduhom dospevaju u plu a, nalaze ovde idealne uslove za razmnožavanje - toplotu, vlagu i hranu. Produkti prerade sluzi od

strane mikroorganizama u vidu gnoja izlu uju se kroz bronhije i nosnu duplju. Od toksinog sadržaja gnoja nadražuje se i upaljuje sluzokoža plu a, nosne duplje sa svim posledicama koje proisti u otuda. Isti je i mehanizam nastajanja erozije vagine i upale srednjeg uha i unutrašnjeg uha.

Koža signalizira da je organizam preoptere en ne isto-ama - odvratnim zadahom, ospama, miteserima, bubuljicama i ekcemima razli ite vrste. S tim u vezi treba napomenuti, da su u zavisnosti od ishrane simptomi razli iti, na primer, od ishrane mesom - zaudaraju noge; od skrobaste hrane sa še erom i masno ama pojavljuju se bubuljice, miteseri, pri emu je njihova lokalizacija na telu veoma razli ita: lice, le a, grudi, stražnjica, noge, ramena. I uopšte, od nepravilne kombinacije produkata ishrane pored navedenih pojava mogu se javiti i furunkuli (irevi).

Pivski kvasac, koji se primenjuje kod furunkuloze, pomaže bolje varenje i prihvatanje hrane zahvaljuju i vitaminima iz grupe B koji se nalaze u njemu. To omogu ava da se u samom za etku zaustavi proces nepravilnog i nekvalitnog prihvatanja hrane, bez truleži, koja se lu i kao gnoj kroz furunkule. Kvasac, takode, normalizuje pH sredinu u debelom crevu. Upravo ta dva mehanizma, pored udarnog dejstva vitamina grupe B, ine osnovu lekovitog dejstva pivskog kvasca.

Smanjenje toplotne funkcije debelog creva, zaga ivanje organizma ne isto ama navodi na zaklju ak da se negde nagomilava sluz. Na primer, u grudnim žlezdama kod žena. Prvo, u tim žlezdama smanjena je razmena materija u pore enju sa ostalim organizmom. Drugo, uzimanje hladne hrane a posebno ohla enih napitaka, koji naglo hlade taj deo organizma, izaziva stvrdnu e masne i skrobaste sluzi i formira „kiste".

Zbog sede eg na ina života i rada naglo se ko i krvotok u maloj karlici i dolazi do zastoja krvi. To je drugi uzrok, što se upravo tu nagomilava sluz - kod muškaraca oko prostate, a kod žena - u jajnicima.

Najštetniji produkti koji izazivaju kistu grudi i jajnika, tj. tumor prostate, jesu sladoled, smrznuta pavlaka (vrhnje), kisela

pavlaka (kajmak), hladno punomasno mleko. Ako ih esto upotrebljavate, tada ete - kao što kaže Miki Kuš, specijalista za makrobiotiku, - obavezno imati kistu.

U toj kisti spore plesni rastu kao na hranljivom tlu i stvara se rak, koji metastazira. Mi ga sami hranimo i negujemo, a zatim se udimo od ega je sve nastalo.

Ako prvi lanac patologije: skleroza - rak - nastaju od ne istog debelog creva, tada i **drugi**: preoptere enje sistema za izlu ivanje - naslage sluzi - snižavanje zaštitnih sila organizma - rak, takode nastaju iz ne istog debelog creva.

Kao zaklju ak navodimo odlomak iz knjige *Umetnost sopstvnog le enja* (samole enje) prirodnim sredstvima.

Doktor Poše piše: „Ja sam ustanovio, da se kod žena obolelih od raka dojke, u 9 od 10 slu ajeva uo ava zadržka u radu creva. Ako bi se na 10 - 15 godina pre toga sprovela odgovaraju a prolilaktika, kod njih se ne bi pojavio ni otok grudi, ni rak bilo kog oblika.”

Nije potrebno dalje navoditi ove primere patoloških procesa koji nastaju od ne istog debelog creva. Ono stoje bitno jeste - treba imati ZDRAVO I ISTO debelo crevo.

3. IŠ ENJE I USPOSTAVLJANJE FUNKCIJA DEBELOG CREVA

Pre opisa rehabilitacije debelog creva, sumira emo saznanja o tome šta treba u initi dajedan od najvažnijih delova našeg organizma besprekorno funkcioniše.

1. Uspostaviti isto u debelog creva i normalizovati slabo kiselu pH sredinu debelog creva.

To omogu ava da se likvidira glavno žarište zaga enosti organizma - da se rastereti sistem za iš enje.

Creva se zaga uju od nepravilne kombinacije hranljivih produkata, kuvane i rafinirane hrane, nepravilnog uzimanja te nosti i vešta kih napitaka.

Izbegavati hranu, koja izaziva zatvor i koja se jako stvrdnjava. To su sve vrste mesa, okolada, kakao, slatkiši, beli še er, kravlje mleko, jaja, beli hleb, kola i i torte.

Me uzimati hranu dva, tri ili više puta (prema G.S. Satalovoj ak i 10 puta) nego stoje dozvoljeno.

2. Uspostaviti peristaltiku i zidove creva što e omogu iti debelom crevu da u potpunosti izvršava svoje funkcije.

Ovaj proces narušava se i rastezanjem zidova creva ekskrementom, stvaranjem „taloga” usled ishrane toksini m produktima; nedostatkom neophodne prirodne hrane; avitaminozom vitamina A; svesnim uzdržavanjem od potrebe za nuždom (stolicom); koriš enjem purgativa.

3. Uspostaviti mikrofloru debelog creva, jer:

a) poboljšava ishranu na ra un dopunskih hranljivih materija i vitamina, koji se sintetizuju mikrobima;

b) reguliše toplotne i energetske funkcije debelog creva, koja se ispoljava procesom normalizacije zagrevanja itavog organizma i pove anjem snage bioplazmenog dela organizma;

- c) normalizuje creva, što naš organizam ini više životno sposobnim;
- d) normalizuje i pove a va mo imunog sistema organizma.

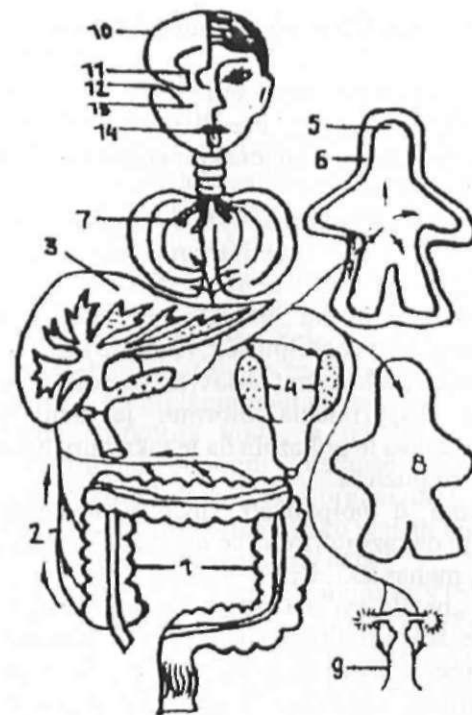
Disbakterioza nastaje od kavane i rafinišane hrane lišene hranljivih vlakana. Upotreba lekova, naro ito antibiotika, remeti i uništava našu mikrotloru.

3.1. Priprema organizma za iš enje

Pre nego što se pristupi iš enju, to se odnosi na bilo koji na in iš enja, treba obaviti pripreme koje se sastoje u smekšavanju organizma. To je prvi i *najvažniji* postupak, od ije efikasnosti zavisi uspeh procesa iš enja. Suština smekšavanja jeste u: prethodnoj **pripremi**, koja omogu a da se ne isto e i toksini, ma gde da su naslagani, pokrenu i dovedu do organa za izlu ivanje. Zadatak same procedure iš enja jeste samo da izbac i napolje to stoje pridošlo i nakupilo se u organima za izlu ivanje.

Krv iz debelog creva dolazi u jetru. Ako jetra ne uspe da neutralise bujicu toksina koji dolaze iz debelog creva, krv ih dalje raznosi po elom organizmu, gde se oni akumuliraju i izlu uju stoje na slici ozna eno strelicama.

Organizam se može smekšavati na razne na ine, u zavisnosti od toga šta oveku najviše odgovara. Glavni zadatak smekšavanja jeste: opustiti, zagrejati i nahraniti organizam vlagom. To se postiže odlaskom u vlažnu saunu, suhu saunu ili tuširanje toplom vodom. Dehidriranim suvonjavim ljudima više odgovara topla kupka u kadi, gojaznima - suva sauna, a svima ostalima vlažna sauna. Starcima prija topla kupka, mladima - vlažna sauna. Dužina trajanja jedne takve terapije je od 5 do 25 minuta sa OBAVEZNIM kratkim (10-20 sekundi) prohladnim ili hladnim tuširanjem na kraju. Glavno što treba osetiti posle terapije smekšavanja jeste opušteno (oslabljeno) zagrejano telo. Takvih terapija treba imati od 3 do 5, a u nekim slu ajevima i više. Sve zavisi od stepena zaga enosti orga-



*Slika 7 - Sistem čišćenja organizma i debelog creva:
1-debelo crevo, 2- krv, 3- jetra, 4- bubrezi, 5- vezivno tkivo, 6- masno tkivo,
7- pluća, 8- koža, 9- ženski polni organi, 10- čeon i sinusi, 11- suzni kanal,
12- slušni kanal, 13- Gajmorovi (maksilarni) sinusi, 14- usna duplja i jezik.*

nizma i svojstava izlu ivanih ne isto a. Treba ih primenjivati jednom dnevno ili svakog drugog dana prema mogu nostima i individualnoj izdržljivosti toplote.

Smekšavanje organizma podsti e uzimanje 20 grama topljenog masla ujutru na gladan stomak, kao i blaga masaža maslom (uljem) celog tela ujutru, a zatim tuširanje toplom vodom. Ipak, treba zapamtiti, ugojenim osobama sa masnom kožom i viškom sluzi to ne odgovara. Njima se preporu uje lagano tr anje, koje zagreva ceo organizam, poja ava cirkulaciju i izbacuje ne isto u kroz kožu.

3.2. iš enje pomo u klistira

Pošto ste organizam omekšali sa 3-5 terapija, može se pre i na iš enje debelog creva. Prema u enju prirodnjaka, svako le enje treba po eti sa rendgenskim snimkom debelog creva i njegovim iš enjem.

Pristupa an i efikasan na in za iš enje debelog creva jesu — KLISTIRI. Prema drevnim medicinskim izvorima - Ajuverdi, žud-ši, klistiri pomažu da se ovekov organizam oslobodi od 80% bolesti. Stoga se prema toj terapiji treba odnositi sa potpunom ozbiljnoš u. Autorje isprobao veliki broj razli itih varijanata klistira (sastav, doza, periodi nost itd.). Na osnovu tog eksperimenta oformio je li ni pristup tom problemu, a praksaje pokazala daje takav pristup najefikasniji od svih koji su poznati.

Da bismo u potpunosti shvatili postupak klistiranja neophodno je da razmotrimo sve detalje. Kao osnova uzima se voda, koja mehanki ispira sadržaj debelog creva, ali za ekskrement „nataložen“ na zidove to nije dovoljno. Obi no se vodi dodaje sok od limuna (ili rastvor limunske kiseline), jabukovo sirce, slab rastvor hipermangana ili drugi antiseptici i trave (kamilica, mle nica i si.). Te materije elimi no normalizuju kiselu sredinu u debelom crevu, deluju na mikrolloru, „kose i i potrebne i nepotrebne mikroorganizme i elimi no iritiraju sluzokožu. Na primer, mle ikaje dobro suši. Sta onda initi?

Zaklju ak se name e sam: 1- treba tražiti materiju koja e omogu avati da se otkida „talog“; 2 - ingri i jenti treba da normalizuju pH unutrašnje sredine i da selektivno spre avaju patogenu mikrofloru, ne diraju i onu kojaje potrebna, i 3 - ona ne srne da nadražuje sluzokožu creva.

Takva idealna materija postoji u prirodi, a proizvodi je sam organizam. Toje njegovo „veli anstvo“ vlastiti urin (mokra a). On je idealan po svim parametrima.

1) Urin ne samo da ispira debelo crevo, nego zbog ve e koncentracije soli, od one u plazmi krvi (razlika može dostizati do 150 puta!), on na ra un osmoze „ispumpava“ vodu iz zidova debelog creva i ak iz prostora oko njega. To dovodi ne samo

do „otkiseljavanja“, ve i do odvajanja taloga, ekskrementa i sluzi iz trbušne duplje.

2) Urin ima pH kiselu sredinu, u koncentraciji koja najviše odgovara našem organizmu. Zato ne postoji opasnost od predoziranja - nekima je on potreban više, drugima manje. Zbog toga što je urin produkt samog organizma, on selektivno uništava sve patogene u organizmu, ne diraju i ono što je potrebno i korisno. Na taj na in u potpunosti i BEZOPASNO uspostavlja se potrebna sredina i mikroflora debelog creva. Kod mnogih životinja, na primer, ptica, objedinjeno je izbacivanje urina i ekskrementa. Neka vas to ne zbunjuje.

3) Urin, posebno vlastiti, ne može u organizmu ništa da nadraži. Naprotiv, on otklanja nadraživanje i leci ga! U urinu organizam sam struktuiru vodu, u njemu postoje vlastiti antiseptici, a hormoni, vitamini i belan evine su - najbolji regeneratori sluzokože bilo kog dela organizma!

Za klistiranje se može koristiti kako vlastiti urin, tako i urin zdravih ljudi, posebno jednogodišnje dece.

Ipak autorje i efekat te terapije poboljšao VIŠESTRUKIM pove anjem. Radi togaje potrebno skupiti 2 litra urina od bilo kojih ljudi, a najbolje od uku ana. Naliti ga u emajliranu posudu i bez poklapanja posude kuvati dok ne ostane 500 grama. Kao rezultat dobija se univerzalna supstanca, koja se u potpunosti razlikuje od žitkih sredina našeg organizma. Ohladiteje i sa podgrejanom uradite klistir. Ako ste ranije radili klistire, tj. ako ste ih radili nekoliko puta, posle jednog ovakvog klistira možete pomisliti da vi uopšte ništa niste uradili, budu i da toliko „blaga“ može iza i, o kome niste ni sanjali. Oseti ete, pri tom, neobi nu snagu i mo tog sastava. Zašto tako deluje?

To snažno dejstvo objašnjava se slede im faktorima:

1) Voda postaje druk ija. Ona poprima superstrukturu. Ostaju najpostojaniji žitki kristali „otporni na temperaturu“, koji prema istraživanjima nau nika ine naš organizam neverovatno otpornim na sve vrste nepovoljnih uticaja.

2) Koncentracija soli u takvom urinu može se pove ati za 600 puta! To je neobi na sila, koja ne samo da „usisava“ vodu iz organizma, ve i zbog veoma jakog gorkog ukusa otkida polipe debelog creva sa mnoštvom druge patologije. Veoma

snažno se stimulišu zidovi creva, peristaltika se javlja sama od sebe. Od 1-2 takva klistira beže gliste i drugi živi mikroorganizmi, ali se pri tom ne gubi mikroflora neophodna našem organizmu.

3) Usled termičke obrade u takvom urinu uništavaju se sve organske supstance, ali se zato stvaraju nove — neorganske, nebelan evinaste, koje su višestruko snažnije od hormona, vitamina i drugog.

Rezultat takvih klistira jeste još brže normalizovanje pH sredine i mikroflore, obnavljanje sluznice, ali i peristaltike. Osim toga, leče se hemoroidi, polipoza, kolitis, paraproktitis. Ali i to nije sve: usled velike „usisavajuće“ sposobnosti u debelo crevo dolazi tečnost iz cele trbušne duplje, povlači i za sobom sluz. Na račun toga, oslobađamo se patološke sluzi (od koje se možemo osloboditi samo dugotrajnim gladovanjem), koja je „zasela“ u bubrezima, pankreasu, na zidovima mokra nog mehura, u polnim organima itd. i ugrožava njihovu životnu aktivnost. Oslobađaju i se sluzi, svi ti organi se ponovo obnavljaju (preporučuju) — u šta ćete se sami uveriti. U vršenju se miši i u predelu prepona, koji od služenja (nagomilavanja sluzi) slabe i pucaju. Smatramo daje to jedan od glavnih faktora stvaranja kile (hematoma). Rastereću se svi sistemi za izlivanje, naročito nosna duplja. Mnogi ljudi su primenjivali ove klistire i uverili su se u njihovu delotvornost.

Predostrožnosti su neznatne, ali ih treba znati.

1) Kod jako oštećene sluzokože debelog creva, na primer, gnojnog kolitisa, upareni urin će u početku izazivati bol, sličan onom od opekotina. Istrpiti, ili klistir prethodno uradite običnim urinom. Bol ukazuje na to da se sve što nije potrebno odvaja i da se oštećeno meso zalepi. Uskoro će se formirati novo, zdravo tkivo i vi ne ćete više osećati bol.

Naglašavamo da nije obavezno odmah po injali sa urinom ukuvanim na pari do četvrtine prvobitne zapremine. U početku je bolje raditi klistir običnim urinom. Zatim ga ukuvajte do pola, a nakon toga do četvrtine. Dalje se ne sme ukuvavati, jer se struktura vode iz najbolje energetske, heksaedarske prizme, pretvara u obični sapun i efekat se gubi.

2) Moguće je veoma jaka kontrareakcija organizma na povišenu energetiku, koja se javlja kod takvog klistira. Od izobilja energije vaš organizam se u početku može „prevrtati“ i vi ćete se osećati veoma loše. Ona izravnavaju neujednačenost u energetici organizma, pa kod kojeg je najizraženija javljaju se i najveće kontrareakcije. Zbog toga treba po etički od malog da bi postepeno sve došlo u normalu.

Kada smo upoznali ove osobine, pristupamo opisu same terapije. Ako budete radili sa vlastitim urinom (preporučujemo vam da po nete sa njim), uzmite jedan litar, a ako klistir radite sa ukuvanim do četvrtine litra po nete sa 100-150 grama i postepeno povećavajte količinu dok ne dovedete do 500 grama. Ako ste gadljivi, jednostavno zasolite vodu, dodaju i u jedan litar vode 2 supene kašike kuhinjske soli.

U prvom slučaju (kada se koristi običan urin) primenjujete Esmarhovo lončice, u drugom (ukuvan urin na pari do četvrtine prvobitne zapremine) običnu štrcaljku (gumenu krušku).

Tehnologija upotrebe Esmarhovog lončeta je sledeća: nalijte u termofor urin i obesite ga na visinu do 1,5 metra iznad poda. Naglavak sa cevice (trube) skidate i podmazujete maslom ili vazelinom. Podvezite cevicu, da ne bi isticala tečnost (ako ima slavinica, tada je zatvorite). Zauzmite pozu sa osloncem na kolena i laktove (karlica mora biti iznad ramena), unesite trubu u anus na dubinu 25-50 centimetara. Zatim otpustite povez i postepeno puštajte tečnost u debelo crevo.

UPOZORENJE! Ako debelo crevo ima patološke naslage ili je previše napunjeno ekskrementom, tečnost pri brzom unošenju može da se izliva obratno ili da nadima tu malu šupljinu, koja se nalazi ispred zaobljenja, izazivaju i bolove. Da se to ne bi dogodilo, kontrolišite ulivanje — blagovremeno pritežite trubu prstima. Prema stepenu prolaska tečnosti sa prljavštinom, povećavajte me uprstor. Pri tome dišite polako, ravnomerno, ali duboko stomakom — isturaju i ga pri udisaju i uvlače i ga pri izdisaju. Sve ovo će vam omogućiti da izbegnete različite komplikacije i neprijatnosti. Kada debelo crevo bude očišćeno — dva litra tečnosti uliva se u njega za 30-40 sekundi lako i slobodno.

Pošto ste imeli te nost, ležite na le a i podignite karlicu. Mnogo je bolje, ako napravile sloj na ramenima („sarvangasanu“) ili zabacite noge iza glave („plug“). U takvom položaju ostanite 30-60 sekundi. Pri tom možete još uvla iti i stomak. Usled ove radnje te nost kroz silazni deo creva prodire u popre no crevo. Zatim lagano ležite na le a i okrenite se na desni bok. Te nost iz popre nog odeljka debelog creva dospeva u teško dostupni uzlazni odeljak i dalje u slepi. Upravo ta tehnika omogu ava da se podjednako i u potpunosti ispere celo debelo crevo. Pridržavajte se tih nijansi jer su proverene u praksi. U suprotnom, ispra ete i izle iti samo deo debelog creva, ostavivši patologiju - rasadnik budu ih bolesti na njegovom za etku u šlepom crevu.

Terapiju je poželjno sprovoditi posle pražnjenja debelog creva. Ako pitate koje je vreme pogodno i koliko teba da traje klistir drevni lekari savetuju bilo koje vreme, a najbolje je od zalaska sunca do prvog sumraka. Prema mom saznanju mirno odležite na le ima ili na desnom boku 5-15 minuta, ako ne bude velike nužde (potrebe). Zatim možete da se podignete i prošetate. Kada osetite potrebu za nuždom - idite u toalet. Prednost urinskih klistira je u tome, što se oni sami zadržavaju u organizmu koliko je potrebno. U po etku potrebe za nuždom su u estalije i ja e a zatim, što je debelo crevo istije, one su rede. Zato se ne uznemiravajte, organizam zna kada ga treba ispustiti, jer sve se zbiva pod njegovom kontrolom.

Šeme sprovođenja urinskih klistira su slede e:

Vlastitim urinom (ili urinom mladog zdravog oveka, ili, još bolje dece) jednolitarski klistir - radite svakodnevno u toku nedelje dana. Druge ne elje radite ih svaki drugi dan; tre e — posle dva dana; etvrte - nakon tri dana i pete - jednom nedeljno. Zatim se mogu produžiti jedanput u toku 1-2 nedelje. Ovaj ciklus ponovite 2-3 puta u toku godine, u dane prole ne i jesenje ravnodnevnice, a tako e (posebno tople) u januaru—februaru.

Sa ukuvanim urinom ciklus izgleda ovako. Po nite sa 100 grama i kroz jedan dan (svakog drugog dana) pove avajte dozu još za 100 grama. Tako ete dosti i dozu od 500 grama, uradite 2-4 takva klistira, a zatim svakog drugog dana smanjujte dozu

za 100 grama, dok ne do ete do prethodnih 100 grama. Dalje možete raditi 100-150-gramske mikroklistirjedanput u toku 1-2 nedelje. Ponovite ovaj ciklus na isti na in kao i prethodni (vlastitim urinom) u istim rokovima.

Ako se pojave komplikacije, ne pove avajte dozu, ve uradite nekoliko klistira sa istom dozom, a zatim dozu smanjujte. U slede em ciklusu kod vas e sve biti normalno.

Dajemo nekoliko o iglednih primera zaprimenu urinovih klistira.

POLIPi u debelom crevu. — Autor je i sam patio od njih. Isprobao je više vrsta klistira (izme u ostalog i sa mle nicom, koja kod nekih ljudi jako suši sluznicu debelog creva, što dovodi do komplikacija), ali je efekat bio nikakav. Posle prvih 2-3 mikroklistira sa ukuvanim urinom do etvrtine, polipi su spontano po eli da nestaju. Nikakav neprijatan ose aj pri tom nije uo en. O tome su mi pri ali i drugi ljudi, koji su radili klistire.

Hroni ni PAMPROKTITIS. - Moj bliski poznanik bolovao je od ove bolesti. Ranije je bio operisan, ali se posle izvesnog vremena javio recidiv. U me ici (perineumu) formirao se gnojni ir veli ine pesnice i predstojala je nova operacija. Autor ga je posavetovao da uradi dva puta dnevno mikroklistir (100-150 grama) ukuvanim urinom do etvrtine i da na perineumu stalno drži oblogu natoplenu tim urinom. Nakon 2 nedelje sve je prošlo. Usput su iš ezli i hroni ni hemoroidi. Poznanik se se a kako su prvi mikroklistiri izazvali jako pe enje u pukotinama i dubini gnojnog ira. Ali posle izbacivanja gnoja iz njih sve se izgubilo. Operacija i ostalo te enje nisu bili potrebni. Ve godinu dana posle terapije moj prijatelj nema nikakvih recidiva.

ZATVORI, GLISTE, GUBITAK APETITA I GLAVOBOLJA. - Meni je sa zahvalnoš u došao 70-godišnji muškarac (visokog vojnog obrazovanja) i ispri ao da je patio od navedenih bolesti. Posle itanja moje knjige o urinoterapiji uradio je 2-3 mikroklistira urinom ukuvanim do etvrtine. Ono što se potom sa njim doga alo neobi no ga je zadivilo. Odjednom je iz njega izašlo nekoliko krupnih glista u obliku solitera i ugrušci sluzi u obliku meduze. Posle toga crevo je

proradilo samo, apetit se vratio, nestala je glavobolja od koje je bolesnik patio više godina. O izle enju od zatvora i glista autoru su pri ali i drugi ljudi. Ali, dalje ispovesti i kazivanja ne emo navoditi.

OSLOBA ANJE OD SLUZI U PRE DEL U STOMAKA. - O ovome se autor uverio eksperimentom na samom sebi. Nestalo je prethematomsko stanje (oštri bolovi u preponama pri naglom podizanju težine od 10 do 20 kilograma sa poda); znatno se pove ala osetljivost za vreme polnog akta i uopšte poja ala se polna funkcija; prestalo je izlu ivanje sluzi iz nosne duplje; iš ezao je hroni ni kolitis. To su potvrdili i moji sledbenici.

Primer a blagotvornog dejstva minskih klistira ima još (posebno je efikasan za le enje ženskih bolesti), ali je i ovo dovoljno, da bi smo se uverili u efikasnost sli nih klistira. Ipak, ako vam oni iz bilo kojih razloga ne odgovaraju - možete koristiti druge, manje delotvorne klistire: sa kuhinjskom solju, limunskom kiselinom (1 kafena kaši ica kiseline na 2 litra vode), jabukovim sir etom 4-6% (2-3 supene kašike na 2 litra vode) i tako dalje, postupaju i prema uputstvu kao sa obi nim urinom. Sli ni klistiri mogu se poboljšati ako se koristi zagrejana do 38-40 stepeni otopljena (odmrznuta), namagnetisana voda.

Naveš emo još neke interesantne i korisne vrste klistira koje preporu uju Ajuverda i žud-ši. Autor ih je isprobao na sebi, a primenili su ih i drugi ljudi. Ovi klistiri posebno se preporu uju osobama iji je organizam sklon dehidraciji, tj. koji imaju lošu cirkulaciju (stalno hladne ruke i noge). Sli ni simptomi javljaju se kod osoba nežne telesne građe sa suvom, perutaju om kožom kojima je uvek hladno. Takvi klistiri posebno pomažu zimi kada je hladno i suho vreme.

Spoljni simptomi dehidracije i hla enja organizma (prema ajuverdi, iz ravnoteže je izašao životni princip vetar - doša Vata) jesu: prekomerno stvaranje gasova, zatvori ili ov iji ekskrement, bolovi u slabinama, sakrumu (krstima), preponsko-slabinskim zglobovima (kukovima), produžene menstruacije, gubitak semena, suvo a i perutanje kože, zimogrožljivost, gubitak snage, mršavljenje. Ako imate takve ili sli ne simptome, naro ito za vreme hladnog, suvog doba

godine, primenjajte slede e mikroklistire svakodnevno ili svakog drugog dana da biste se postepeno oslobodili tih muka. Klistiri se rade na slede i na in: u 100 grama obi nog mleka dodati 20 grama istopljenog maslaca. Sve zagrejati da bi se maslac rastopio i toplo, pomo u špricaljke, uneti u anus. Ovu terapiju poželjno je primenjivati pri zalasku sunca. Zatim odležati. Po pravilu, organizam zadržava ovaj sastav onoliko koliko mu je potrebno. Kao rezultat ove terapije supstanca (koja se nalazi na kvantnom nivou), koja je u organizmu izazvala suvo u i hladno u, upija se i neutralise. Suvo a i tvrdo a neutrališu se vlagom mleka i omekšavaju maslacem, a hladno a - toplotom, kojaje bila u mleku i dopunski se pojavila pri njenom kiseljenju. Po pravilu, posle 2-3 takva mikroklistira stolica postaje meka, laka i u vidu kobasice.

Vi možete isprobati nekoliko smesa za klistir i izabrati najpogodniju za sebe. Gojazni ljudi treba da imaju na umu da sli ni klistiri mogu pove ati koli inu sluzi u njihovom organizmu, pa ih zato treba primenjivati obazrivo.

Prva smesa: mleko (100 grama), pretopljeni maslac (20 grama) - protiv zatvora, ov jeg ekskrementa, stvaranja gasova (normalizuje se i mikroflora), isušivanja i dehidracije organizma.

Druga smesa: osnova je kao kod prve smese (mleko i pretopljeni maslac), plus prstohvat umbira ili bibera, odnosno aleve paprike. Ova smesa pomaže u slu ajevima kao i prva, ali dopunski neutralise sluz u organizmu. Zbog toga se preporu uje gojaznim ljudima.

Tre a smesa: osnova kao kod prve, sa dodatkom *Vi* kafene kašike (5-10 grama) kuhinjske soli. To poja ava dejstvo prve smese.

etvrta smesa: osnova kao kod prve smese, sa dodatkom 1/2 kafene kaši ice ili jedne supene kašike jakog ekstrakta pelina ili 1/2 kafene kašike soka od belog luka. Ovo veoma dobro pomaže kod žu nih poreme aja.

Kao zamena mleku ili njegovom razblaživa u (50 grama prema 50 grama) može se koristiti oclvar od mesa (naro ito ov jeg) ili kostiju. Sve te pojedinosti, svaka na svoj na in dejstvuju na organizam, smekšavaju ga, smanjuju sluz ili žu .

Prema tome, delokrug za stvarala ki pristup vlastitom zdravlju - korenu organizma - debelom crevu je obiman. Zato probajte, birajte najbolje za sebe i ozdravljajte.

Pošto ste o istili debelo crevo, možete jedanput u 2-3 nedelje ili jedanput tromese no primenjivati idealni metod za ispiranje CELOG trakta za varenje hrane - Šank Prakšalanu.

3.3. Šank Prakšalana

Šank Prakšalana ili Varisara ozna ava „postupak školjke“, zato što voda prolazi kroz kanal za varenje hrane kao kroz praznu školjku. Voda, progutana kroz usta, prolazi kroz želudac, a zatim, prostim tokom, dostupnim svim smrtnicima, kroz celo crevo sve do izlaza iz njega. Vežba traje dok ne po ne da izlazi voda iste prozra nosti, kao stoje ušla.

Priprema

Zagrejati vodu do temperature tela, posoliti je prema prora unu 5-6 grama na litar, stoje mnogo manje nego stoje koncentracija soli u krvnoj plazmi (mala supena kašika zaravnjena na litar vode). Voda mora biti zasoljena, jer bez primese soli ona bi se apsorbovala posredstvom osmoze kroz sluzokožu i zatim izlu ivala u vidu mokra e, a ne kroz zadnji prolaz (mar). Ako je voda odviše slana, možete smanjiti koncentraciju soli da bi voda postala prihvatljiva za vas.

Pogodan monwnat

Najpogodniji momenat je ujutru na gladan stomak. Celo ispiranje, kao što pokazuje praksa, traje jedan as do as i po, a prema stepenu usvajanja 45-60 minuta.

Postupak za prolazak vode kroz kanal za varenje hrane.

1. Popijte ašu slane vode.

2. Odmah uradite propisane pokrete.

3. Ispijte ašu i uradite seriju pokreta. Za vreme tih pokreta e polako prolaziti u crevo, ne izazivaju i ga enje ili povra anje.

Produžite sa naizmeni nim ispijanjem aše vode i pokretima dok ne popijete svih 6 aša vode.

Tada treba i i u toalet.

Obi no do prve evakuacije dolazi skoro odmah. Posle prve porcije ne isto a, koja ima formu ekskrementa, slede druge, mekše, a zatim i te ne.

Ako do toga ne do e odmah ili u roku od 5 minuta, treba ponoviti kretanje, ne piju i više vodu, a zatim se vratiti u toalet. Ako nema o ekivanog rezultata, treba zadejstvovati evakuaciju posredstvom ispiranja (pola litre vode), koje se vrši obi nim sredstvima (kruška ili po Jokeru). im sifon bude zadejstvovan, to jest im krene prvi ekskrement, ostalo sledi automatski.

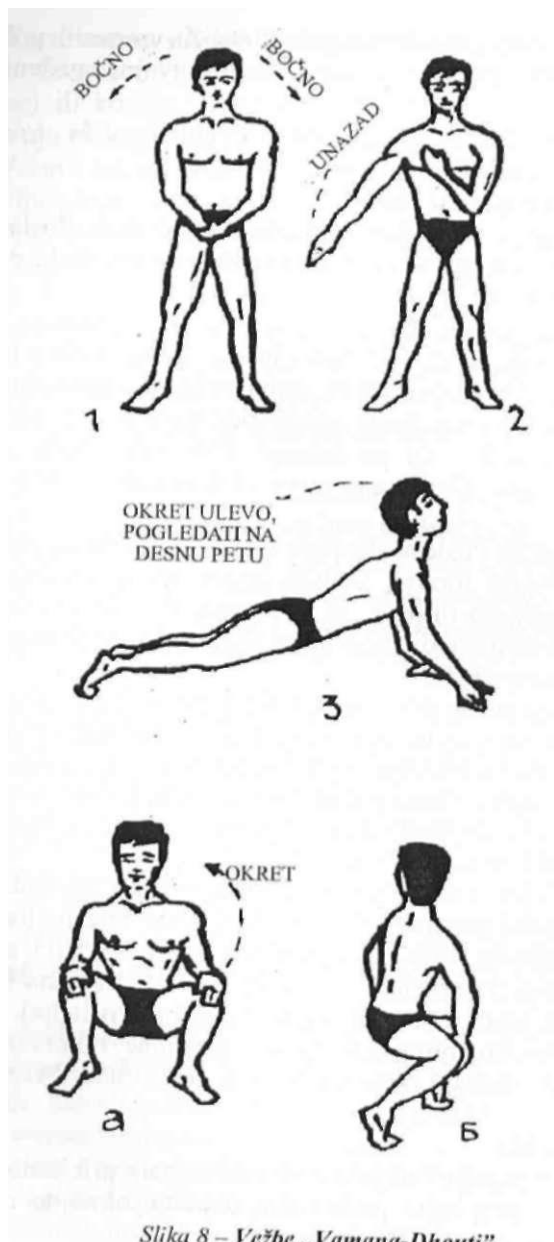
Jedan savet: Posle svake posete toaletu i upotrebe obi nog toaletnog papira toplom vodom oprati mar, osušiti ga i namazati zejtinom (uljem), da bi se spre ilo nadraživanje od soli. Neki osetljivi ljudi podložni su tom slabom nadražaju, koji se može lako spre iti.

Posle tog prvog pražnjenja treba ponovo ispiti ašu vode, nastaviti kretanje, zatim se vratiti u toalet i svaki put e do i do evakuacije. Produžiti tako naizmeni no: piti vodu, raditi vežbe i i i u toalet, dok voda ne po ne da izlazi ista kao stoje uneta u organizam. U zavisnosti od zaga enosti creva bi e potrebno od 10 do 14 aša, retko kad više.

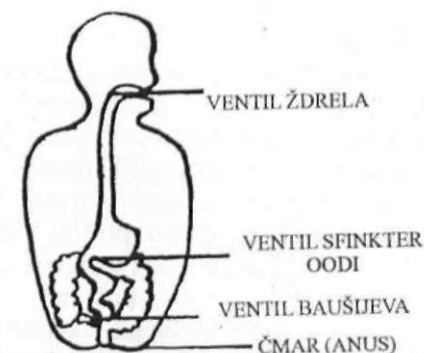
Kada budete zadovoljni rezultatom, to jest kada voda bude dovoljno ista, prema vašem mišljenju, na izlazu, treba da prekinete terapiju. Vi ete i i u toalet još nekoliko puta, a zatim možete popiti 3 aše neslane vode i uraditi Vamana-Dhouti (stavite dva prsta u usta da biste izazvali povra anje). To e isklji iti sifon i u potpunosti isprazniti želudac. Prema tradiciji jogisti uvek vežbaju Vamana-Dhouti posle Šank Prakšalane (slika 8).

Prva vežba

Polazni položaj: stoje i, rastavite stopala približno na 30 centimetara, prepletite prste ruku, dlanove okrenite nagore. Dobro ispravite leđa, dišite normalno.



Slika 8 – Vežbe „Vamana-Dhouti“



Slika 9 – Šema prolaska vode kroz želudačno-crevni trakt

Ne pokreću i gornji deo trupa, nagnu se na desnu stranu, ne zadržavaju i se u krajnjem položaju ispravite se i odmah se nagnu na desnu stranu. Ponoviti to **dvostruko** kretanje 4 puta, to jest napravite 8 naglona, naizmenično ulevo i udesno, što će vam u krajnjem slučaju oduzeti oko deset sekundi. Ti pokreti otvaraju ulaz želuca i pri svakom pokretu (naglonu) deo vode prodire u 12-pala no crevo iz želuca.

Na slici 9 prikazana su ventili-vratanca, koja treba otvarati pomoću izvedenih pokreta.

Druga vežba

Ova vežba primorava vodu da se kreće prema tankom crevu.

Polazni položaj je isti, tj. stojeći sa rastavljenim stopalima. Ispravite desnu ruku horizontalno i savijte levu ruku tako da kažiprst i veliki prst dodiruju desnu ključnu kost. Zatim okrenite trup, usmeravajući ispruženu ruku unazad što je moguće dalje. Gledajte u vrhove prstiju. Ne zaustavljajte se na kraju okretanja, vratite se odmah u početni položaj i napravite zaokret u drugu stranu. Ovo dvostruko kretanje treba ponoviti 4 puta. Vežba treba da traje 10 sekundi.

Ve u vežbu

Voda produžava da dolazi u tanko crevo zahvaljujući i slede ovoj vežbi: izvedite varijantu „Kobra“, s tim što samo palci nogu i dlanovi dodiruju pod. Shodno tome, kukovi ostaju iznad zemlje. Stopala su raširena približno za 30 centimetara (stoje veoma važno zapamtiti). Kada ste zauzeli položaj, okrenite glavu i trup dok ne ugledate suprotnu petu (tj. ako se okrećete udesno treba da gledate u levu petu). Ne zadržavajući se u krajnjem položaju vratite se u poletni položaj i isto uradite na drugu stranu. Ponovite 4 puta po dva pokreta. Vreme za vežbu je 10-15 sekundi.

četvrtu vežbu

Vodu, koja je dospela do kraja tankog creva, treba provesti kroz debelo crevo posredstvom četvrtog i posle njegovog pokreta. On je najzloženiji iz cele serije pokreta, iako dostupan svakome, izuzev osobama koje pate od oboljenja kolena ili meniskusa. Ti ljudi mogu pribeli i niže opisanoj varijanti.

Poletni položaj:

A) u nite, sa stopalima rastavljenim približno 30 centimetara, pri čemu se pete postavljaju sa spoljašnje strane kukova, a ne pod stražnjicom. Sake položite na kolena, koja su rastavljena približno 30 centimetara:

B) okrenite trup i postavite levo koleno na pod ispred suprotnog stopala. Dlanovima gurajte naizmenično no desni kuk prema levom boku i levi kuk prema desnom boku tako da prignete i polovinu stomaka i pritisnete debelo crevo. Gledajte iza sebe da bi se pojačao zaokret trupa i izvršio pritisak na stomak.

Za vreme prethodnih vežbi bilo je beznačajno da li prvo poletite na desnu stranu ili na levu stranu. Za ovu vežbu preporučljivo je pritisnuti prvo desnu stranu stomaka. Kao i sve prethodne vežbe i ove vežbe treba uraditi 4 puta u trajanju od 15 sekundi.

Varijanta četvrtih vežbi

Za ovu vežbu uzima se poletni položaj od Arha Malasien rasana (savijena poza). Pri tome, stopalo je jednostavno

pripinjeno uz unutrašnju stranu kuka i ne prolazi na drugu stranu. Rame je zaokrenuto što je moguće bliže savijenom kolenu, a trup je blago povijen unazad. Ruke se oslanjaju na savijeno koleno, koje služi kao poluga za zaokretanje kičme i pritiskanje kuka prema donjem delu stomaka.

Mogući neuspesi

Ako posle 4 ispijene vode, na primer, osećate da sadržaj želuca ne prolazi normalno u creva i da je nastao osećaj prepunjenosti, koji izaziva mučninu, znači da se „ventil“ između želuca i 12-pala nog creva nije otvorio kao što bi trebalo. Ponovo uradite 2 ili 3 puta seriju vežbi, ne pijući i više vode. Nestanak mučnine pokazuje da je prolaz otvoren. Imajte sifon zadržavan, nema teškoća a i vi možete produžiti proces. Kod nekih osoba može se dogoditi da prepreka od gasova iz produkata varenja sprečava da se sifon zadržuje. U tom slučaju dovoljno je rukama pritisnuti stomak ili uraditi Sarvangasanu (stoj na ramenima) zajedno sa 4 ostale vežbe.

U najnepovoljnijem slučaju, tj. kada se voda u potpunosti zadržava u želucu, preostaju vam dva rešenja: izazvati povraćanje, zagolicavši osnovu jezika sa dva prsta desne ruke da bi se nadražio refleks povraćanja. Do olakšanja će doći radikalno i istog trenutka. Ili ništa ne raditi. Voda će se evakuisati sama od sebe u vidu mokraća. Posle ove vežbe treba se odmoriti i izbegavati gladovanje.

Prvo uzimanje obroka

Posle Šank Prakšalane obavezno se treba pridržavati sledećih uputstava: ne jesti ranije od 30 minuta posle vežbi ni kasnije od jednog sata posle završetka vežbi. Apsolutno se ZABRANJUJE da se probavili trakt ostavi bez hrane više od jednog sata posle vežbe.

PRVO JELO biće od kuvanog pirinča (ali ne iz celog pirinča ija bi ljuska nadraživala sluzokožu creva), kuvanog na vodi i čak prekuvanog, tj. zrna treba da se tope u ustima. Pirinač može biti pripremljen sa blago zasoljenim paradajz sosom, ali bez bibera kao prilog. Pirinč u se može dodati dobro prokuvana

levica ili mrkva. Zajedno sa (im jelom treba pojesti 40 grama maslaca. Možete ga pomešati sa pirin om ili pojesti kaši icom. Pirina se može zameniti skuvanom pšenicom, ovsem itd.

Napomena

Pirina se ne srne bivati na mleku. U toku 24 asa, posle vežbi, zabranjeno je piti mleko ili kelir.

Osim toga, u toku tih 24 asa zabranjena su kisela jela i napici (to je jedan od uzroka zabrane kefira), vo e i sveže povr e. Hleb se dozvoljava za vreme drugog jela posle vežbi. Za vreme drugog jela pio sam sok od mrkve ili jabuke sa sokom od cvekle (u odnosu 1:4 ili 1:5), jeo sam salatu i ose ao sam se normalno. Prema tome, odnosite se prema ovim preporukama stvarala ki. Nakon 24 asa možete se vratiti uobi ajenom režimu ishrane, izbegavaju i, ipak, svaku prekomernost i meso.

Pi e

Apsorbovanje slane vode, posredstvom visoke osmorne aktivnosti, privu i e deo te nosti iz krvi u crevnu sredinu. Na taj na in, te ni deo kivi proti e u smeru, suprotnom obin om usisavanju, pro iš avaju i, pri tome, MIKRODLA ICE tankog i debelog creva. Upravo ovaj podatak ini unikatnom Sank Prakšalanu. Ne poznajem nijedno iš enje, koje bi lako dobro o istilo naše mikrodla ice (glikokaliks) kao navedeni univerzalni porozni katalizator od ije efikasnosti, uglavnom, zavisi i naša ishrana.

U vezi sa tim kod vas e se javljati prirodni ose aj žedi. Ne uzimajte nikakvu te nost, ak ni istu vodu, pre prvog jela, zato što ete produžiti da "hranite" sifon, tj. da idete u toalet. Za vreme prvog jela i posle njega možete piti vodu ili blage ekstrakte (odvare), ili kao što sam ja inio - sveže iscedene sokove.

To što e se ekskrement pojaviti tek kroz 24 ili 30 asova, nikoga ne e za uđiti. Ekskrement e biti zlatast, žut i bez mirisa, kao kod dojen eta.

Lica, koja pate od zatvora, mogu raditi Šank Prakšalanu svake nedelje, ali samo sa 6 aša vode. U tom slu aju ceo ciklus se sprovodi približno za oko 30 minuta. To je najbolje

prevaspitavanje creva. Pri tome se ne rastežu zidovi debelog creva.*

Povoljni uticaji

Pored toga što ete o istiti ceo probavni kanal, oseti ete i druge povoljne efekte: sveže disanje, dobar san, nestanak ospi sa lica i tela. Ako se budete hranili prema opisu datom u daljem tekstu, iš eznu e telesni mirisi. Pri tome se tonizuje (okrepi juje) jetra - što se prime uje prema boji prvih ekskrementnih pražnjenja - i druge žlezde, povezane sa probavnim traktom, posebno pankreas.

Slu ajeve slabije izraženoj^ dijabetesa sa uspehom su le ili lekari Lonavli (prirodnjaci SM) sprovedenjem Šank Prakšalane svakog tre eg dana u toku 2 meseca. Ova terapija propra enaje odgovaraju im režimom ishrane itd.

Po svoj prilici, Langerhansova ostrvca, razmeštena u pankreasu, lu e više insulina pod uticajem opšte stimulacije te žlezde. iš enje probavnog trakta povla i za sobom pravilnu asimilaciju hrane i, shodno tome, primorava na gojenje mršave, a na mršavljenje one kojimaje potrebno da izgube težinu.

Kontraindikacije

Kontraindikacije su malobrojne. Osobe koje pate od ira na želucu treba, to se podrazumeva, da se uzdrže od Prakšalane i prvo da se izle e od svoje bolesti. Isto se odnosi i na ljude koji pate od jakog ošte enja probavnog trakta, dizenterije, proliva, jakog kolitisa (kod hroni nog kolitisa bolesnik može imati olakšanje od te vežbe, koja se praktikuje van kriznog perioda), jakog apendicitisa i od ozbiljnih oboljenja kao što su tuberkuloza creva i rak.

Ove vežbe su efikasne u završnom le enju oksiuoze (belih glista). U stvari kada se evakuie itav sadržaj creva, tada se gliste (helmiti) zajedno sa jajašcima izlu uju napolje. Ali, dla ice su tako mnogobrojne da poneko jajašce uvek može da umakne.

* Klistir može da bude štetan ako ga voda koja brzo dospeva u debelo crevo jako rasteže, izazivaju i bol. Da do toga ne bi došlo postepeno uvodite vodu, stiskaju i cev icu (trubicu) prstima.

Šank Prakšalana - re ju - izvrsna stvar. Uverio sam se u to li nim eksperimentom. Jedino što mogu da dodam osnovnom tekstu, jeste: da biste Šank Prakšalanu što brže uvežbali u po etku je praktikujte jedanput u dve nedelje.

3.4. Ishrana za pro iš avanje

Veliki prirodnjak Pol Breg izmislio je efikasno sredstvo za uspostavljanje isto e debelog creva - gladovanje. Ako gladujete jedanput nedeljno u toku 24-36 asova pomo i ete organizmu da dobije dopunsku energiju, koja se ranije gubila preradom i asimilacijom hrane, a sada se koristi za druge potrebe organizma. Za to vreme se ekskrementni kamen i i donekle „otkiseljavaju" od zidova creva. Prvo jelo posle tog uzdržavanja - sveza salata od mrkve i kupusa bez dodataka (za ina) i masla služi kao svojevrsna metla, koja guli i izbacuje „talog" napolje. Sli nu salatu izmislio je i naš V.S.Mihajlov.

3.5. Obnova elija i nerava debelog creva

Pre i emo na obnovu zidova i nerava debelog creva. Šta povodom toga kaže doktor Voker:

„Na osnovu eksperimenata mi smo ustanovili, da debelo crevo ni u kom slu aju ne može da se razvija i radi normalno, ako se ovek hrani samo kivanom ili prera enom hranom. Zato je skoro nemogu e na i oveka kod kojeg je debelo crevo idealno zdravo. Ako se ose ate loše, treba pre svega da sprovedete seriju ispiranja debelog creva klistirom. Posle toga svezi sokovi od povr a omogu i e proces regeneracije. Ustanovljeno je daje najbolja ishrana smesa sokova šargarepe i spana a.

Recepte za sokove uzeo sam iz knjige **Svezi sokovi od povr a**. Koli ina sokova data je u uncama. Unca je jednaka 28,3 grama.

Prema tome, najbolji sok za debelo crevo je mrkva (šargarepa) - 10, spana - 6 unci; nešto slabija smesa: mrkva - 10, cvekla - 3, krastavac - 3 unce; i ako pak nema uopšte ni ega tada pijte sok od mrkve, najmanje pola litra svakodnevno.

Motorika debelog creva se normalizuje i poboljšava uklju ivanjem u ishranu dovoljne koli ine produkata (namirnica), bogatih hranljivim vlaknima - povr a i vo a, istih neobra enih prekrupa. Ta hrana, pored ostalog, ima dejstvo mršavljenja zahvaljuju i tome što stvara veliku masu u debelom crevu koja poja ava motornu funkciju debelog creva. Vlaknasto vezivno tkivo veoma dobro apsorbuje žu , koja nadražuju e uti e na zidove debelog creva i time stimuliše motoriku, što takode pospešuje normalno pražnjenje.

Od vo a izrazito jako dejstvo na peristaltiku imaju: suve smokve, šljive, grož e, suvo vo e. U crevima ono jako nabubri, uve ava se po obimu i težini.

Od povr a veoma jako dejstvo slabljenja imaju: mrkva, cvekla i salate od svežeg kupusa. Beli kupus u glavicama ima mnogo vlaknastog vezivnog tkiva i koristan je (može se iskoristiti) kod zatvora. Ali kod kolitisa on se ne preporu uje pošto je to vezivno vlaknasto tkivo grubo.

Osim navedenih, veoma „jakih" produkata preporu uju se i drugi: lubenice, dinje, med, zejtin (ulje), crni hleb.

Veoma je korisno uzimati sveže isce ene sokove od povr a i vo a - 300-500 grama, pored navedenih.

Isklijala pšenica odli no deluje na stolicu i reguliše ceo želuda no-crevni trakt.

Neki ljudi pri uzimanju ve e koli ine povr a i vo a po inju da se žale na naduvenost stomaka, kao i na stvaranje i izbacivanje gasova.

Gasove najviše stvaraju: grašak, pasulj, luk, kupus, cvekla, ali oni i potpomažu pražnjenje creva. U manjem stepenu gasove stvaraju: krompir, krastavci, mrkva, gljive, skoro sve jagode i vo e, a takode i crni hleb i mleko.

Stvaranje gasova u crevima objašnjava se time što životno važni aktivni elementi, koje sadrže povr e i vo e, naro ito sumpor i hlór, razlazu hemijskom reakcijom produkte truljenja, „talog" u crevima. Posebno je cenjen sok od svežeg kupusa, sa velikom koncentracijom sumpora i hlóra, koji pro iš ava sluzokožu želuca i creva.

Nudimo još jedan test pomo u kojeg možete utvrditi stepen zaga enosti zidova debelog creva i uopšte toksi nog

stanja celog želuda no-crevnog trakta. Ako se posle popijenog soka od kupusa stvara veća količina gasova ili se osećaju druge neugodnosti, to ukazuje na prisustvo zagađenosti debelog creva.

Na upotrebu soka od svežeg kupusa treba se privikavati postepeno. U početku ga pijte pomešanog, pola-pola, sa sokom od mrkve, a zatim postepeno smanjujte deo soka od mrkve. Kako kaže doktor Voker, 300 grama svežeg soka od kupusa dnevno može vam dati dovoljnu količinu žive organske hrane, koju vam ne može dati ni 50 kg kuvanog ili konzerviranog kupusa. On takođe upozorava da dodavanje soli u kupus ili njegov sok uništava viednosti ovom povrću, a što je inače u veći količinama štetna.

Stvaranje gasova, takođe, se javlja pri nepravilnoj kombinaciji produkata, na primer, graška sa hlebom, pasulja sa mesom itd. Poželjno je da se navedeni produkti „koji stvaraju gasove” jednu odvojeno, posle sveže sirove salate, a tečnosti i sokovi piju pre jela. Ako vam je sluznica creva normalna, ne možete biti „taloga”, a nestaje i gasovi.

Ako biljna hrana izaziva vrenje u crevima, ona se ne može u njima razlagati, pošto je sama njena kiselost izlazi iz organizma, donekle slabe i stolicu. To ima stimulišuće dejstvo i brzo ističe creva prirodnim putem.

Kod izražene naduvenosti stomaka mogu se primenjivati smese za izbacivanje gasova - ekstrakti (odvari) od cvetova kamilice i semena mirodije.

Za normalizaciju stolice pomoći će vam i druga sredstva.

1. Bioritam debelog creva je od 7 do 9 časova ujutru prema lokalnom vremenu. To su dva časa najviše njih aktivnosti debelog creva u toku dana.

2. Jogist Svami Sivananda savetuje: treba udisati svež jutarnji vazduh koji podstiče evakuaciju.

3. Potrebu za stolicom mnogo je lakše izazvati kod sebe za vreme izmokranja. Postoji određena analogija između refleksa pokreta mokrenja i pokreta spoljašnjeg creva. Otuda, nužda ima veliki uticaj baš u tom momentu.

Romolo Mantovani ne savetuje da sebe dovodite do osećaja „nužde”, već da izazivate nuždu snagom volje,

koriste i se opisanim mehanizmima. To je, naravno, u korist vaše debelo crevo „svesnim”, lako upravljaju im i znatno manje ne istim.

4. Veoma važan značaj ima poza (stav, položaj) pri pražnjenju creva. Obično su to dva položaja: sede i na WC šolji i u ležećem položaju — „poza orla”. U „pozi orla”, kada su kukovi uz stomak i pomažu mišiima trbušnih zidova, potrebno je manje napora za pražnjenje creva. Isključuje se suviše napinjanje, što je veoma važno kod obolelog čoveka, a tako je i za profilaktiku. „Poza orla” omogućava trenutni akt defekacije u toku 5-7 minuta. Pri tome, osnovna (glavna) masa ekskrementnog sadržaja izlazi pri prvom napinjanju.

Akt defekacije treba vršiti posle dubokog udisanja (udisaja), pri čemu se dijafragma spušta i organi trbušne duplje, pritiskaju i na debelo crevo, potpomažu njegovu pražnjenje. To je trenutni akt defekacije. Od detinjstva treba učiti dete takvom aktu.

Primena ovih četiri momenta u različitim kombinacijama i naročito objedinjeno pomoći će prirodno regulisanje potrebe za stolicom, omogućiti i da se njome može upravljati, da to bude akt volje.

Ipak, postoje oslabljena i „tvrdoglava” debela creva koja je poželjno dopunski razraditi kompleksom fizičkih vežbi. U tome nam pomaže joga.

Navodimo seriju vežbi jogiste Svame Šivanande. On savetuje da se ove vežbe rade svakodnevno 5-10 minuta, jer, prema tvrdjenju Svame, omogućavaju da se za samo nekoliko dana postigne savršeno zdravlje.

3.6. Vežbe koje daju zdravlje, snagu, dug život i mir ljudima (slika 10)

1. Utthita širša ekapada ākāsana

Ležite na leđa, sa rukama pod stražnjicu, ili ih ispružite duž tela. Podignite glavu, naizmenično savijaju i noge i radite pokrete „vožnje bicikla”. Pri vežbanju kolena naizmenično

treba da dodiruju grudi. Svako stopalo pri tim pokretima opisuje krug. Držite glavu podignutu (slabi ljudi ne moraju da podižu glavu). Ako osetite zamor, predahnite, a zatim ponovite vežbu jedan ili dva puta. Vežba otklanja cletormitete stražnjice, struka, stomaka, leđa, grudi, nogu, kolena, stopala. Ona isti spermu, odstranjuje no ne polucije, pro iš ava krv, isteruje gliste i ak leci paralizu. Ako je paralizovana ruka, upražnjavajte iste takve vežbe, kao sa nogama. Regularnom praksom (stalnim vežbanjem) ove vežbe postižu se zdravlje i snaga u elom organizmu.

2. *Utthita dvi padasana (ispružena stopala)*

Ležite na leđa, pritisnuvši ispružene ruke na pod. Polako podignite ispružene noge pod ugao od 45 stepeni, ne savijaju i ih u kolenima. Posle toga ih spustite ne dodiruju i zemlju - pod itd. Vežbu ponovite 4-5 puta.

Vežba ima ve i elekat ako se radi sa podignutom glavom.

3. *Utthita eka padasana (ispruženo stopalo)*

Ležite na leđa i podignite noge pod uglom od 45 stepeni. Zatim naizmeni no polako podižite i spuštajte jednu nogu, ne dodiruju i pod.

Vežba dobro u vrš uje muskulaturu stomaka i creva, isti seme, spre ava no ne polucije, a takode isteruje gliste. Vežba daje bolje rezultate ako se izvodi sa podignutom glavom, ali slabim osobama se ne preporu uje.

4. *Utthita hasta merudandasana (amac)*

Ležite na leđa, podignite i spustite na pod ispružene ruke iznad glave. Polako prinosite obe ruke vrhovima nogu (stopala), ne podižu i noge i ne savijaju i kolena, dok ne osetite naprezanje miši a stomaka. Ostanite u tom položaju 10-15

sekundi. Zatim ispružite ruke napred i dodirnite glavom kolena. Posle toga polako se vra ajte u polaznu poziciju. Ponovite postupak nekoliko puta. Vežba odstranjuje deformitete stomaka, leđa, ki me, grudi, struka, vrata itd.

5. *Utthita hasta eka padasana*

Ležite na pod. Ispružite ruke duž tela. Podignite ih nagore i ispružite napred. Odvojte trup od poda, zauzevši položaj kao na slici 10 pod 5. im osetite napregnutost miši a stomaka polako podižite naizmeni no noge, tako da se izme u poda i pripodignute noge obrazuje ugao od 45 stepeni.

Ponovite vežbu 3-4 puta, a zatim ubrzanim tempom - 5 puta.

Vežba u vrš uje creva i daje efekte kao i prethodne vežbe.

6. *Pada paršva alanasana*

Ležite na le a. Ispružite ruke u stranu i postavite dlanove na pod. Zatim polako podignite spojene noge pod uglom od 45 stepeni u odnosu na pod. Ostanite u tom položaju neko vreme. Zatim ih polako naklonite ulevo i udesno, dok ne dodirnu pod. Dlanovi se sve vreme nalaze na podu. Potom vratite noge u vertikalni položaj i polako ih spustite na pod. Posle kratkog predaha ponovite vežbu još 1-2 puta.

Vežba dobro u vrš uje struk i creva, otklanja promene na rebrima, srcu i plu ima.

Onima koji imaju slabo srce vežba se ne preporu uje.

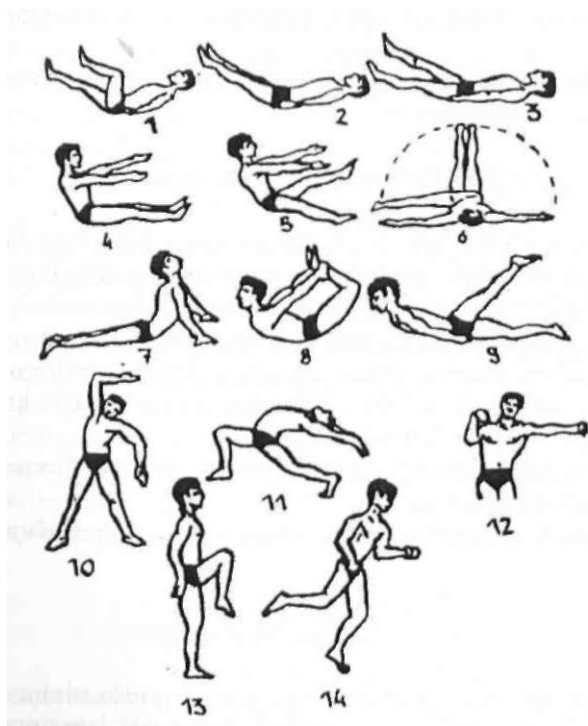
7. *Bhujangasana*

Ležite na pod i postavite dlanove na pod u nivou grudi. Oslanjaju i se na ruke, podignite gornji deo tela, istegnite struk i zabacite glavu unazad. Vratite se u po etni položaj. Vežbu ponovite 4-5 puta.

Vežba odstranjuje gojaznost i oboljenja organa smeštenih u trbušnoj duplji, a takode u vrš uje miši e stomaka, grudnog koša, vrata i ruku.

8. *Dīanurasana*

Ležite na stomak. Savijte noge u kolenima, uhvatite se za gležnjeve na nozi (lanke) i povucite ih uvis (nagore) tako da se ruke isprave, le a protegnu, a stomak zategne. U po etku neka kolena budu rastavljena. Posle kra e prakse vežbajte sa skupljenim kolenima. U toku vežbe zaljuljajte se 4-6 puta. Vremenom e se stomak zategnuti.



Slika 10 Kompleks vežbi jogiste (jogasana) Svame Šivaitimde

Vežba odstranjuje sva oboljenja probavnog sistema, a takode i sve nedostatke u razvoju ki me. Ova asana je vrlo važna. Treba daje rade svaki muškarac i svaka žena.

9. *Arcllui šalabhasana*

Ležite na stomak. Ispružite ruke duž tela i stavite zadnju (gornju) stranu šaka na pod. Podignite glavu, ustremivši pogled napred. Podignite jednu nogu uvis, ne savijaju i je u kolenu. Ponovite vežbu sa drugom nogom. Pri vežbanju prsti na nogama treba da budu ispruženi.

Vežba otklanja bolove u le ima, leci oboljenja jetre i slezine. Neke žene pate od jakih bolova ispod stomaka, od ega se mogu izbaviti praktikuju i ovu asanu.

10. *Mukta has ta ka ti akrasana*

Stanite uspravno, raširivši noge. Savijte trup unapred i spustite sastavljene ruke što je mogu e niže. Zatim polako vra ajte ruke i telo (trup) u vertikalnu ravan s leva nagore na desno. Ponovite vežbu u drugu stranu. Odvežbajte na svakoj strani po 3-4 kružna pokreta. Ovu vežbu vežbajte polako.

Vežba u po etku može izazvati vrtoglavicu i ak pad. Ona dobro u vrš uje miši e stomaka, grudnog koša i ruku, a leci i KRONI NE ZATVORE. Zato ovu asanu treba da vežba svako.

11. *Pruštha valita hanumasana*

Stanite uspravno, sastavivši noge. Izbacite levu nogu napred što je mogu e dalje, savivši je u kolenu. Desna noga ostaje ispružena. Podignite ruke sa spojenim dlanovima iznad glave, zabacuju i ih unazad. Zatim spustite ruke nadole, dodiruju i pod i okre u i trup ulevo. Ponovite vežbu na suprotnu stranu. Odvežbajte ovu vežbu na obe strane. Vežba izazivajako naprezanje svih miši a tela, dobro u vrš uje struk i

le i oboljenja organa, smeštenih u trbušnoj duplji i grudnom košu.

12. *Dandhimanllianasana*

Stanite uspravno. Spojite noge i ispružite unapred ruke, stegnutih pesnica. Snažno izbacujte naizmeni no ruke, imitiraju i pokrete boksera. Trup (telo) se pri tome okreće u obe strane.

Vežba odstranjuje zatvor, u vršuje mišiće grudnog koša i trbušne presije.

13. *Vakša sprušta dlanu vrikšasana*

Stanite uspravno. Sastavite noge i isturite grudi. Zatim brzo podižite noge savijene u kolenima. Noge podižite naizmeni no i stoje mogu više.

Ova asana je veoma važna. Ona smanjuje obim stomaka, u vršuje mišiće trbušne presije, istisne i otklanja noćne polucije.

•14. *Eka sthana palajanasana*

Nagnite se unapred i podižite naizmeni no kolena, dodiruju i petama stražnjicu, kao pri traganju u mestu. Vežba se izvodi bešumno, na vrhovima prstiju, na jednom mestu. U početku trčite polako, a zatim brzo. Posle 2-5 minuta takvog trčanja čak i iskusni trkač oseća umor.

Brzo hodanje i trčanje su prirodne vežbe i zato se smatraju jednim od najboljih vežbi. Zahvaljujući i takvom vežbanju ovek postaje aktivan, njegova pluća i srce se okrepljuju. Oni koji imaju bolesno srce, ovu vežbu treba da vežbaju u laganom tempu.

Vežba pročišćava krv, otklanja zatvor, u vršuje mišiće nogu, povećava apetit i u potpunosti odstranjuje noćne polucije. Svi bolovi kod oveka nestaju, ako se regularno praktikuje ova vežba. Čak i samo jedno takvo vežbanje čini

oveka savršeno zdravim i produžuje mu život. Debelim ljudima je potrebno da se koriste plodovima ove udesne vežbe.

Slike koje prikazujemo pomoći će vam da se bolje snalazite u predloženom kompleksu vežbi.

Ko nema dovoljno vremena, ili je fizički slab i bolestan, u krajnjem slučaju treba da vežba asane navedene pod brojevima 1, 3, 7, 8 i 14. Ako su nekome potrebni dopunski ustupci, treba da se ograniči na asane 1, 3 i 14.

Da bismo u potpunosti objedinili ovo poglavlje, navedemo sistem disanja, koji preporučuje Svama Sivananda i njegovih 14 saveta iz knjige **Jogisti**, kao sredstvo za lečenje svih poremećaja u trbušnoj duplji.

Bhastrika pranajamu

Ova vežba sama od sebe predstavlja prirodno disanje, ali lagano i duboko, koje proizvodi pištav zvuk kroz nos. Prednji zid stomaka se, pri tom, pokreće unazad i unapred. Ipak, budite pažljivi: pri izdisanju uvucite stomak, pri udisanju ispustite (isturite) stomak, kao fudbalsku loptu. U početku se ova vežba može vežbati pred ogledalom. Najbolje je vežbu počinjati sa izdisajem.

Počinjete sa 3-4 umerena udisaja i izdisaja. Nikada to ne radite brzo, izbegavajte zamore, pošto to slabi mozak, izaziva vrtoglavicu i može čak dovesti do ludila. Pri udisanju grudi treba da se ispruže što je moguće više, a ramena da ostanu nepokretna.

Svakih nedelju dana povećavajte trajanje vežbe za 1-2 udisaja-izdisaja, tako da ih za 6 meseci povećate do 108. Na taj način, uradite 324 udisaja-izdisaja, uz 3 vežbe. Posle svake vežbe dobro se odmorite. Ne smete se uraditi više od 324 udisaja-izdisaja u 3 vežbe.

Bhastrika pranajama - udesna vežba. Ona može dati savršeno zdravlje i dug život. Blagotvorno utiče na mozak, pluća i želudac, čini um neobično snažnim i izoštrava pamćenje. Ova vežbaje dragoceno sredstvo, koje stimuliše rad mozga. Ona istovremeno leči polipe, tonzilitis, usna i obojenja, astmu, kijavicu, kašalj, a takode i oboljenja srca. Ipak, ljudi sa slabim srcem treba oprezno da otpočnu sa

prakti nim izvo enjem ove vežbe i da postepeno pove avaju optere enje.

Vežba leci slabo varenje želuca i zatvore, koji su godinama zagor avali ljudima život, a takode kilu i apendicit. Opadanje kose i sede vlasi u potpunosti se zaustavljaju. Bore iš ezavaju, ustupaju i mesto glatkoj i elasti noj koži. Takav je neobi ni uticaj bhastrika pranajame.

Pratikuje je svakodnevno ujutro i uve e ili, u krajnjem slu aju, jedanput dnevno u dobro provetrenoj i istoj prostoriji ili, pak, na obali mora ili reke, okrenuvši se licem prema strujanju vazduha. Nakon 4-6 meseci pojavi e se zadivljuju i rezultati ak i kod hroni nih bolesnika. Vremenom e onaj koji praktikuje ovu vežbu postati najsre niji ovek i savršeni jogista.

3.7. etrnaest saveta za poboljšanje zdravlja

1. Nikada ne budite lenji (inertni) da izgubite 15 minuta na vežbanje asana i vežbi za stomak. Takvo svakodnevno vežbanje e vam obezbediti zdravlje i dug život. Zahvaljuju i tome oslobodi ete se od upotrebe lekova ili bilo kojih drugih sredstava pri slabosti i oboljenja. Samo zdravlje može dati pravu sre u. Ako nema zdravlja - nema ni blagostanja, ni mira ni sre e.

2. Vežbajte, ne grešite! Imajte unutrašnje spokojstvo i životnu radost. Za vreme vežbanja držite usta zatvorena. To e vam obezbediti zdravlje, lepotu i dug život.

3. Nema vežbi - nema jela! To treba da vam postane deviza.

4. Jedite redovno. Stvorite naviku da blagovremeno odgovarate na zov prirode.

5. Ne jedite, ako vam se ne jede. ak ni od najmanje potrebe za stolicom (nuždom) ne smete odustati.

6. Shmulatori kao što su: aj, kafa, duvan, purgativi u bilo kom obliku su veoma opasni.

7. Ne jedite no u i ne spavajte danju. To izaziva zatvore.

8. Ako se dvoumite, jesti ili ne - ne jedite! Ako se predomišljate, da li da idete u toalet - idite! To je zlatni klju za zdravlje, sre u i dug život!

9. Jedite polako i ne pijte za vreme jela vodu. Že treba utoliti tek jedan as posle jela.

10. Sažva ite svaki zalogaj hrane 32 puta, da bi ste obezbedili zdrave zube, redovnu stolicu i da ne dobijete zatvor i njegove posledice.

11. Ne budite primamljivi na pe enu (prženu), prekuvanu, bajatu, vru u, hladnu i tešku hranu.

12. Jedite samo kada ste radosni, oslobodi eni teških misli. Nikada ne uzimajte hranu i napitke ako ste gnevni, razdražljivi i deprimirani.

13. Posle jela polako prošetajte unapred i unazad, masiraju i istovremeno stomak rukom, obezbeđuju i dobro varenje hrane (probavu) i peristaltiku.

14. Posebno se pobrinite za duševno zdravlje i mir, postoje ono važnije od hrane za dobro zdravlje, energiju, sre u i dugove nost.

Svi koji se pridržavaju naših vežbi i saveta nikada ne e znati za poreme aje želuca. Nakon 4-6 meseci redovnog praktikovanja ovih vežbi (asana) potpuno ete se izle iti od svih oboljenja probavnih organa.

3.8. O štetnosti purgativa (laksativa)

Purgativi dejstvuju na zidove creva sli no udarcu bi a - izazivaju i u po etku hiperaktivnost, posle koje nastupa depresija (to je zakon fiziologije). Osim toga, purgativi ne samo da ne lece oveka, ve , dejstvuju i na uzroke oboljenja, dopunski pogoršavaju bolest i ine je neizle ivom. Dejstvo purgativa najzad kvari tiltriraju e membrane i sluzokožu creva, koji se nepovratno uništavaju.

3.9. Osloba anje od polipa

Ako su kod vas, prilikom ispitivanja debelog creva, otkriveni polipi ili su vam se vremenom pojavili specifi ni vise i mladeži na vratu, ispod pazuha, to takode ukazuje na

stvaranje polipa. Poznato je da su polipi dobro udne neoplazme i da se vremenom mogu pretvoriti u zlo udne. Lekari naj eš e preporu uju da se operativno odstrane. Ipak, može se probati metod profesora A.M. Amineva, koji je, prema našem mišljenju, ovaj pozajmio iz narodne medicine.

U našem klubu „Bodrost” postoje uspešni primeri ovog metoda. On se sastoji u primeni trave mle nice.

Najpre nekoliko re i o mle nica. Velika mle nica (bradavica*). Koristi se nadzemni deo biljke (trava). Najbolje i najja e dejstvo ove trave je u vreme njenog cvetanja.

3.10. Biološko dejstvo i primena mle nice

Upotrebljavaju se ekstrakt trave mle nice i sveži sok iz nje. Tim preparatom spaljuju se kondilome, njime se leci papilomatoza grkljana. Za vreme eksperimentisanja preparati mle nice spre avali su razvoj zlo udnih tumora i bakterio stati ki su uticali na uzro niku tuberkuloze.

U narodnoj medicini mle ni sok, ekstrakt i tinkture mle nice primenjivali su se kao sredstvo za ublažavanje bolova i spazmaliti ko sredstvo pri oboljenju jetre i žu nog mehura (žu nih kamenja, vitiliga, žutice), katara želuca i creva, proliva, poreme aja u varenju hrane. Za pripremanje ekstrakta i tinkture najbolje je upotrebljavati svezu biljnu sirovinu.

U bugarskoj narodnoj medicini mle ni sok od mle nice upotrebljavaju za odstranjivanje bradavica.

Ja sam ga primenjivao na slede i na in. Kod mene je došla starija žena, teška 118 kg i zamolila me dajoj pomognem da se oslobodi izrasline u usnoj školjci. Iz daljeg razgovora saznao sam daje ona imala veoma mnogo vise ih mladeža. Preporu io sam joj da uradi kum klistira sa sokom mle nice. Kako se to radi. Uzeti biljku, isitniti je (iseckati) i iscediti sok-jednu, dve, koliko je potrebno, kašika.

Prvi put u 2 litra tople prokuvane vode dodati kafenu kaši icu sveže iscedenog soka mle nice. Kura se sastoji iz 15 svakodnevnih klistira. Zatim se 15 dana pauzira.

Druga kura sa istom koli inom vode, ali jedna supena kašika soka od mle nice.

Za vreme sprovođenja druge kure ova starica došla je kod mene i rekla mi je daje iz nje pri klistiranju, zajedno sa vodom, izašao komadi mesa koji podse a na kokošiji *pupak* (polip).

Posle tre e kure, kada je po ela da upotrebljava po 2 supene kašike mle ike, došla je kod mene i rekla mi da joj je otpala izraslina na usnoj školjci.

Za krako vreme (oko 6 meseci) kod nje su se dešavale zadivljuju e metamorfoze, ak toliko pozitivne da su mnogi zainteresovani po eli da upotrebljavaju mle iku. Danas je telesna težina ove pacijentkinje oko 87 kilograma. Krasi je zadivljuju e sveže lice i, kao što sama kaže, „leti kao balerina”.

Dakle, postupak je slede i:

/ kura - 10-20 dana uzimati kafenu kaši icu soka od mle ike. Posle toga pauzirati 15-20 dana.

// kura - traje takode 10-20 dana, ali se klistiri rade sa jednom supenom kašikom soka mle ike. Pauzirati ponovo 15-20 dana.

/// kura - ista kao i prethodne dve s tim što se doza soka od mle ike pove ava prema li nom ose aju (za ajnu, a može i za supenu kašiku).

Broj kura, takode, prema li nom ose aju, ali ne više od 4 uzastopno. Zatim napraviti pauzu od mesec dana i ponoviti, a još bolje je sprovesti sli an ciklus sa nešto ve om dozom (po eti takode postepeno) slede e godine.*

* Kod ve ine ljudi posle kure klistira sa mle ikom dolazi do o vrš avanja creva. Ova pojava je prirodna, jer mle ika ima svojstva „isušivanja” i „otkidanja”. Da bi se spre ilo o vrš avanje (ukru ivanje) creva i normalizovala sluzokoža debelog creva, preporu ujem da se odmah posle kure sa mle ikom urade 2-5 klistira sa toplim mlekom i u njemu rastopljenim maslacem (300 grama mleka, 30 grama maslaca). Takav klistir se radi jednom dnevno pomo u obi ne štrcaljke. Kada unesete mleko lezile na leđa, podignite karticu, i odležite lako 30-45 minuta, a zatim idite u toalet. Za to” vreme e se nonnalizovati sluznica **debelog** creva. a vrsto a e nestali.

* Informaciju o mle nica preuzeo sam iz knjige „Biljna lekovita sredstva” n redakciji prof. N.P. Masjutine.

Nestanak više ih mladeža na vratu, ispod pazuha itd. ukazuje na nestanak polipa u debelom crevu.

Opisani klistiri sa ukuvanim minom mnogo su efikasniji nego sa mle ikom. Zato preporu ujem da se osloba ate polipa pomo u njega, a ovu metodologiju da ostavite u rezervi za svaki slu aj. Mle ika u potpunosti odgovara ugojenim ljudima i takvi klistiri su za njih blagodet.

4. USPOSTAVLJANJE NORMALNE MIKROFLORE U DEBELOM CREVU

Kada je o'ovom pitanju re odmah se treba ograditi, jer se potrebna mikroflora u debelom crevu nikada ne može negovati, ako ovek redovno upotrebljava produkte koji sadrže termofilni kvasac. Taj kvasac, kao agresor, izobli ava i kvvari potrebnu mikrofloru. Ovde ne može biti nikakvih kompromisa, pa se treba u potpunosti odre i termofilnog hleba i proizvoda koji ga sadrže. Zamenite hleb kašom, ili ga pecite sami prema receptu Arakeljana ili Karavejeva bez kvasca.

Da biste uspostavili normalnu mikrofloru debelog creva pomo i e vam radnje opisane u poglavlju 1 (1.3. i 3.1. MS). Kada o istimo i normalizujemo pH sredinu u debelom crevu, stvori emo pogodne uslove za razvoj potrebne mikroflore.

Promenite svakodnevnu ishranu, koristite što više sveže pripremljene sokove od povr a, salata, neobra enih prekrupa, prokljalih zrna, oraha ili lešnika. Uvedite jagode i divlje jestive trave u dnevni obrok, što e dobro do i kao po etna sirovina za razvoj normalne mikroflore. Jer, unošenje hrane u organizam ve posle desetak minuta pomaže mikroorganizmima, koji naseljavaju šupljinu želuda no-crevnog trakta i sluzokožu creva da se aktiviraju i razmnožavaju.

Nau nici su odavno ustanovili da se mikroflora debelog creva menja u zavisnosti od ishrane, da jedna vrsta mikroba može potisnuti drugu. Na taj na in, u zavisnosti od hrane koju uzimamo, mi možemo u sebi gajiti raznovrsne mikro-organizme. Ali crevna mikroflora - evoluciono utvr ena forma (oblik) postojanja ve ine više elijskih organizama i treba da bude strogo specifi na. Kod oveka ona se pravilno razvija samo ako se uzima kao sveza biljna hrana uz mali dodatak

pravilno pripremljene, neobrane hrane - prekrupe i drugo. Takva mikroflora omogući nam da prevarimo 50 odsto hranljivih vlakana i da iz njih dobijemo dopunsku hranu, a uporedo s tim biljna vlakna obezbeđuju antitoksičnost u debelom crevu.

Kuvana i račinisana hrana, nepravilno kombinovana, bogata belančevinama i šećerom omogućiava „kultivisanje“ patogene mikroflore, koja negativno utiče na apsorpciju kalcijuma (to je jedan od uzroka opšteg kvarenja zuba) i ne dozvoljava normalno funkcionisanje i rehabilitaciju debelog creva (ovo je drugi uzrok masovne pojave poremećaja i oboljenja debelog creva).

Osim toga, voće, posebno jagode i povrće su osnovni izvori organskih kiselina, koje podstiču održavanje potrebne (slabo kisele) pH sredine u celavom probavnom kanalu. Kuvani produkti, belančevine i šećer, suprotno tome, pomeraju pH sredinu prema alkalnoj strani, koja je pogodna za vrenje i truljenje.

Da bi se uspostavila mikroflora pomaže gladovanje sa naknadnom pravilnom ishranom. To je jedan od kraćih puteva promene mikroflore od patološke ka normalnoj.

Šank Praksalana, takođe, potpomaže naglu izmenu mikroflore, ako se posle toga pravilno jede (hrani).

Ako dobro proučite ovo poglavlje i primenite naše savete postaćete vlasnik svih prednosti, koje daju normalnu mikrofloru.

Ako se strogo pridržavate neophodnog režima ishrane, za mesec-dva vaša mikroflora će se promeniti. A ako se ne pridržavate tog režima ishrane strogo, moguće je da uopšte ne dođe do promene, naročito ako se ne izvrši ishranje, tj. klistiri po Vokeru.

5. SIMPTOMATIKA PATOLOGIJE, REGULISANJE I SIMPTOMI NORMALNOG RADA DEBELOG CREVA

Dakle, mnogo smo saznali o funkciji debelog creva i na njima uspostavljanja njegovog rada. Pri tome ste sigurno pomislili - ovo važi za druge, kod mene je sve u redu. Razmislite o tome trezveno. Prema podacima mnogih proktologa, izmeću ostalog, i osniva proktološke škole u Rusiji profesora A.M.Amineva, kod uzrasta do 3 godine nastaju najrazličitija oboljenja želuca no-crevnog trakta.

Ovo poglavlje će vam verovatno pomoći da saznate da li je vaše debelo crevo u redu, pokazuju i one spoljašnje simptome (koji povremeno ili nikako nemaju veze sa njim), koji ukazuju na patološki proces u njemu (i kakav je to proces upravo). To će nam pomoći da se orijentišemo i da sa određenim ciljem odaberemo sredstva rada na sebi.

5.1. Simptomi patologije

a) Zatvor: obložen jezik, smrad pri disanju, iznenadna glavobolja, apatija, sanjivost, mučnina u donjem delu stomaka, naduvenost, bolovi i krckanje u stomaku, gubitak apetita, nasilna - nedovoljna stolica, ospeć na koži, neprijatan zadih iz tela, zatvorenost, razdražljivost, mra ne misli;

b) nespecifični gnojni kolitis (upala sluznice debelog creva, stvaranje gnojnih rana); javlja se u uzrastu od 10 do 30 godina. Spoljašnji simptomi izraženi su kod 60-75 odsto bolesnika: patološke promene na koži, upala sluzokože usne

duplje (stomatitisi), ošte enje o ne sluznice (konjunktivitisi), upala zglobova (artritisi), oboljenja jetre:

c) *polipi* „signaliziraju" o sebi rastom više ih mladeža na vratu, ispod pazuha;

d) *crne naslage na zubima* ukazuju na prisustvo skrivene degenerativne promene sluzokože debelog creva, njenog oblaganja crnim filmom od plesni i avitaminoze vitamina A;

e) *od raznovrsnih disfunkcija* debelog creva stradaju koža i sluzokoža: sinusitis, rinitis, angina, adenomopatija, stomatitis, gingivitis, glositis (upala jezika), odontalgia (zubobolja), bronhijalna astma, mehurasti lišaj usta (što mi, prosto, nazivamo groznicom, ili osipanjem usta)*.

Ako vam se navedeni simptomi po nu javljati eš e ili ve postoje (normalno ih uopšte nema), po nite da sprovodite program le enja debelog creva.

5.2. Regulisanje rada debelog creva

Evo nekoliko preporuka kako da se orijentisete prema ekskrementnim masama, da li vam odgovara ishrana ili ne i kako je esto možete upotrebljavati.

Zapamtite slede e: sve vrste mesa, ribe, jaja, mleko, mladi kravlj i sir, sirevi, supe, bujoni, turšija (kiselina), kakao, kata, jak aj, beli hleb, poslasti arski kola i, torte, beli še er, smu kane kaše, tida, beli dvopek - skloni su da stvaraju ekskrementno kamenje. Borovnica, divlja trešnja, kupina, kruške, dunja - prosto stežu. Zbog toga što ti produkti po svom sadržaju sami od sebe predstavljaju jednorodnu, monomernu masu, ona se, dehidriraju i (ostaju i bez vode) u debelom crevu, pretvara u tvrdi ekskrement, koji, ako se ne nataloži u skladištima debelog creva, može da ozledi i rani mar pri izlazu. Nagomilavaju i se u takozvane „ekskrementne epove", masa bitno otežava akt defekacije, prouzrokuje

nepotrebno naprezanje, koje izaziva pukotine na maru itd. U zaklju ku, u po etku vidite da izlazi „ov ji izmet" (u obliku oraš i a), a zatim te niji. Da do toga ne bi došlo, starajte se da manje koristite navedene produkte ili ih kombinujte sa biljnom grubovlaknastom hranom. Hranljiva vlakna zadržavaju vodu, što spre ava dehidraciju ekskrementnih masa, ne menja osmozni pritisak u šupljinama organa probavnog sistema i formira fekalne mase potrebne konzistencije. Prema tome, im se pojavi „ov ji izmet", * odmah treba da se prisetite koje ste od navedenih produkata jeli. Odustanite privremeno od tog produkta, jedite više salate, neobrane krupice, a zatim povremeno uklju ujte taj produkt u svoj dnevni obrok. To e vam omogu iti da regulišete stolicu i da vam creva funkcionišu normalno.

5.3. Simptomi normalnog rada

Pažljivo posmatrajte svoju stolicu. Ona mora da bude redovna, i u idealnom slu aju creva treba da prorade 1-2 asa posle svakog uzimanja hrane. Ekskrement po svojoj konzistenciji (vrsto i, gustini) treba da podse a najjednorodnu u vidu paste masu oblika kobasice bez neprijatnog mirisa i ne srne da prlja klozetsku solju (ne srne da se zalepi da se ne može oribati) posle puštanja vode. Defekacija tieba da bude lagana i momentalna.

Posle svake stolice (nužde) treba oprati (a ne brisati papirom) mar. To se može raditi u kupatilu ispod mlaza vode. Treba koristiti prohladnu vodu, mlaz ne srne biti jak, da ne iritira. Posle ispiranja treba medicu (perineum) posušiti specijalnim mekim peškiri em.

To je, u principu, osnovno što treba znati o debelom crevu, da bi smo ga mogli samostalno obnoviti i u initu zdravim.

Preporu ujemo da se po ne od urinskih klistira. Ostalo birajte prema li nom ose anju i specifi nosti oboljenja. Hranite se pravilno, o tome vidite odgovaraju e poglavlje. Ako ne

" **Može** se uraditi i klistir sa mlekom. To je još efikasnije.

* Informaciju, navedenu pod ta kom e), preuzeo sam i/ knjige lialmiaia G. *Uputstvo za akupunkturu. Akupunktura clevnokincski /Metod te enja njenu klinicko-eksperimentalno potvr ivanje*

želite da iz osnova promenite ishranu, ponovo ete zapušiti debelo crevo i naš trud da vas dovedemo do dobrog zdravlja bi e uzaludan.

Kada debelo crevo postane isto, treba pristupiti iš enju jetre. Li no smatram ta dva iš enja obaveznim i glavnim Dalje iš enje i rehabilitacija proisti u sami od sebe pri pravilnoj ishrani.

6. JETRA

*Samo strpljivi završe posao,
oni koji žure padaju.*

Saadi

Posle iš enja debelog creva prema metodi Vokera treba pristupiti iš enju jetre.

Sva venozna krv iz creva, osim donjeg odeljka debelog creva, prolazi kroz jetru. Tokom godina života ona je u inila bezopasnim i „kapsulirala" je u sebi mnogo toga što ete i sami videti posle specijalnog iš enja vašeg organizma.

U ovom poglavlju razmotri emo kako drevne, tako i savremene preporuke za poboljšanje stanja jetre, a razmotri emo i suštinu metoda iš enja jetre sa nau ne ta ke gledišta.

6.1. Opšti podaci o jetri i njenim funkcijama

6.1.1. Anatomija jetre

ovekova jetra formira se u tre oj nedelji embrionalnog razvoja. Iz po etnog odeljka primarnog srednjeg creva razvija se embrion jetre. Jetra - najve a žlezda u organizmu oveka teži od 1,5 do 2 kilograma. Ona je meke konzistencije, ima oblik nepravilno zase enog konusa sa zaokrugljenim krajevima. Na njoj se razlikuju dve površine: gornja, ispup ena, usmerena prema dijafragmi koja se dodiruje sa njenom donjom površinom, i donja, usmerena nadole i unazad, koja se dodiruje sa nizom organa trbušne duplje. Skoro sa svih strana jetra je pokrivena trbušnom maramicom. Izuzetak je njena zadnja - gornja površina koja je srasla sa donjom površinom dijafragme.

Jetra je nepokretan organ, budu i da je vezana za dijafragmu. Pri udisanju i izisanju ona prati pokrete dijafragme. Dokazano je u eš e dijafragmalnih nerava u inervaciji jetre. Držanje jetre na svom mestu omogu ava pritisak trbušne presije.

6.1.2. Krvotok i stvaranje limfe u jetri

U jetri je veoma razvijen venozni sistem ne samo po dužini nego i po zapremini. Sistem se deli na vratnu venu i sistem jetrenih vena. Svojevrsnost vratne vene sastoji se u tome što ona po inje i završava se kapilarima. Ako jetrena arterija dostavlja krv, bogatu kiseonikom, za napajanje jetrenog tkiva, to vratna vena skuplja krv iz celog želuda no-crevnog trakta i slezine i ini osnovni sud, koji odre uje funkciju jetre. Ona ini jednu od osnovnih spojnica krvnih sudova (obilazili protoci su normalno zatvoreni) sa venama debelog creva: gornjom, srednjom i donjom. Zahvaljuju i tim venoznim spojevima jetra igra važnu ulogu u radu bubrega, slezine, želuca, srca i drugih organa.

Prema nekim podacima, može se smatrati, da kroz jetru protekne u jednoj minuti u proseku 1500 mililitara krvi (1,5 l), od ega 1200 (80%) - kroz vratnu venu i 300 mililitara (20%) - kroz jetrenu arteriju. Krv, koja dolazi u vratnu venu iz razli itih pregrada trbušne duplje, elimi no se meša i odlazi kao nekim posebnim krvotokom. Približno kao što jedna reka, ulivaju i se u drugu, neko vreme te e posebnim tokom, pre nego što e se pomešati. U vezi sa tim u razne delove jetrenog tkiva dospeva krv prvenstveno iz razli itih trbušnih pregrada. Tako, krv iz slezine više dospeva u levi deo jetre, a od debelog creva - u desni.

Druga osobina jetrenog krvotoka je sporiji tok krvi kroz jetrene krvne sudove u pore enju sa drugim organima. Ali, pritisak u vratnoj veni u pore enju sa venama drugih delova razlikuje se po ja ini - od 7 do 14 milimetara živinog stuba. Osim toga, treba imati na umu, da se krvotok u samoj jetri menja u zavisnosti od kretanja grudnog koša i kretanja dijafragme.

Stvaranje limfe u jetri sasvim je intenzivno, pošto od 1/3 do 1/2 ukupne limfe u telu dolazi iz ovog organa.

6.1.3. Funkcije jetre

Jetra je istovremeno organ probave hrane, krvotoka i razmene materija. Razmena ugljenika, masno a, belan evina, vode, minerala, pigmenata, vitamina i hormona u organizmu tesno je povezana sa funkcijom jetre. U njoj se vrše specifi ne, zaštitne i neutrališu e ferment at i v ne i izlu uju e funkcije, usmerene na održavanje kontinuiteta unutrašnje sredine organizma. Tako se, otrovnim materijama, koje dolaze iz debelog creva - indol, skatol, tiramin, pripajaju sumporna i glukorulova kiselina i stvaraju se malo otrovne (malotoksi ne) etarsko-sumporne kiseline. Ta jedinjenja u obliku pare odvođe se dalje kanalima sistema za iš enje.

U vezi sa navedenim isti emo primer koji navodi E.P.Suvalova („Bolesti jetre i žu nih puteva“, rad objavljen u asopisu „Fakultet zdravlja“).

„Pri ulasku u krv bilo kakvih stranih (nepoznatih) materija, na primer, estica uglja, njih u potpunosti prihvata jetra. I samo u slu ajevima, kada je doza stranih materija velika, one se pojavljuju u drugim organima.

Zajedno s tim, jetra u estvuje u me uprostornoj razmeni materija nezavisno od probave hrane. Ona u estvuje u procesu hemolize (raspada eritrocita, koji su ot služili svoj vek), koja se vrši u slezini i u krvotoku. Ovaj proces se završava u jetri stvaranjem žu i.

Treba napomenuti daje funkcija jetre i stvaranje mokra e. Ona se stvara samo tu, kao kona ni proizvod razmene belan evina, a izlu uju je bubrezi. To ukazuje na tesnu povezanost funkcija jetre i bubrega.

6.1.4. Stvaranje žu i

Stvaranje žu i je specifi na funkcija jetre, ali se to priprema radom (funkcionisanjem) niza organa i tkiva. Za 24 asa u oveku se stvori 800-1000 mililitara žu i.

Žu kroz žu ne kanale, iji je presek 4 milimetra a dužina 2-6 centimetara, dolazi do kanala bešike. Pre nik kanala bešike u prošeku je 3 milimetra, a njegova dužina 3-7 centimetara. Zajedni ki kanal za lu enje žu i, u koji se slivaju oba navedena kanala ima pre nik 6 milimetara i dužinu 7-8 centimetara. Pri emboliji (zapušavanju) uš a otvor opšteg žu nog kanala može se uve ati do 1,5-2 centimetra u pre niku bez bilo kakve patologije!

Žu ni putevi su bogato snabdeveni glatkomiši nim vlaknima, zahvaljuju i emu mogu aktivno da pokre u žu as u jednom, as u drugom smeru.

Deo žu i nagomilava se u želuda nom mehuru, ija je dužina 12-18 centimetara i koji može zepreminski primiti do 60 mililitara žu i. Ipak, on se lako rasteže i može se slobodno, bez ošte enja, smestiti do 200 mililitara te nosti. On je takode snabdeven miši nim vlaknima i može se skra ivati zajedno sa žu nim kanalima, izlu uju i žu u dvanaestopala no crevo pod pritiskom 200-300 milimetara vodenog stuba!

Žu ni mehur ima sposobnost koncentracije žu i za 10-20 i više puta! Motorni nerv žu nog mehura je pokretan i njime upravlja desni dijafragmalni nerv.

Energija, potrebna za žu nu sekreciju, stvara se na ra un disanja tkiva jetre. Žu je sekret jetrenih elija. Ukus žu i je gorak sa naknadnim slatkastim ukusom. Miris je svojevrsan aromati an, reakcija žu i je slabo alkalna. Žu u estvuje u crevnoj probavi hrane: potpomaže neutralizaciju hranljive kašice, koja dolazi iz želuca u dvanaestopala no crevo, emulzira masno e i potpomaže njihovo upijanje; iritiraju e dejstvuje na peristaltiku debelog creva. Sa njom se iz krvi izlu uju razne egzogene materije i endogene materije koje, nagomilavaju i se u krvi, štetno uti u na aktivnost organizma, a takode se izlu uje višak holesterina.

Evo sadržaja žu nog mehura:

Voda - oko 84%.

Žu na kiselina - 7%.

Mucin i pigmenti - 4,1 %.

Mineralne materije (minerali) - 0,8%.

Masno e - 3,1%.

Holesterin - 0,6% i niz drugih materija.

Žu se stvara neprekidno. Smanjuje se pri gladovanju, pregrevanju, a pove ava pri smanjenju spoljašnje temperature, poja anju portalnog krvotoka i prisustvu belan evina, a naro ito masti u unetoj hrani.

6.2. Patologija jetre

6.2.1. Stvaranje žu nog kamencu i upala žu nih kanala

Razmotrimo po redosledu sastvane delove žu i: posle vode žu ne kiseline zauzimaju drugo mesto - 7%. One se stvaraju u jetri iz holesterina. Njihovo glavno svojstvo je da smanjuju površinski napon te nosti. Smanjenje sadržaja žu nih kiselina zbog narušavanja sposobnosti elija jetre, pri razli itim povredama, mogu nost da sintetizuje te kiseline ili pri zastoju žu i u žu nom mehuru - jedan je od glavnih uzroka izdvajanja soli kalcijuma iz rastvora holesterina i stvaranja žu nog kamenca.

Žu ni pigmenti, u osnovi, predstvaljeni su pigmentom bilirubinom (zlatastožute boje) i biliverdinom (zelene boje). Pri oksidaciji bilirubin se pretvara (transformiše) u biliverdin. On se, uglavnom, stvara iz hemoglobina krvi. Po hemijskim karakteristikama ovi pigmenti su bliski portirima (purpurni, grimizni kamen).

Holesterin - materija potrebna organizmu, koja ulazi u sastav elija. Ipak, njegova prekomerna koli ina je štetna za organizam.

Saznali smo da zastoj žu i ili smanjenje sadržaja žu nih kiselina u njoj zbog narušavanja funkcije jetre da ih stvara (proizvodi) dovodi do rasta površinskog naprezanja žu i. To potpomaže stvaranje koloidnih rastvora holesterina, masnih kiselina, fosfornih i ugljeni nih soli kalcija, a takode, teško rastvorljivih u vodi bilirubina kalcija. Ako sadržaj žu nih kiselina opadne ispod potrebne norme, tada iz rastvora pre svega ispadaju holesterin i masno e. Stvara se emulzija

holesterina, koja se postepeno stvrdnjava i liolesterin se u njoj kristališe. Ako u žu ni kanalima postoji zapaljenski proces, stvaraju se drugi kamen i i. Prema podacima Ašofa - holesterinov kamen u žu i raste više meseci i ak nekoliko godina. U uslovima upale njegov rast se znatno ubrzava.

Upala žu nog mehura (holocistitis) i žu nih kanala (holangitis) nastaju u ve ini slu ajeva pri prisustvu kamenja u njima, kao i mikroorganizama, koji su prodrli u žu ni mehur, uglavnom iz creva.

Prema materijalima sa obdukcija B.Ridel je utvrdio daje svaki deseti ovek imao žu no kamenje. Stvaranje žu nog kamenca uglavnom zavisi od ishrane i po inje od 16-20 godina, a u 70-godišnjaka mogu se uo iti kod svake tre e osobe.

Shodno podacima Pavlova I.P., Brana, Kladinskog N.N. i drugih kako sadržaj žu i, tako i njegova evakuacija iz creva, u direktnoj su zavisnosti od sastava hrane. Tako se kod masne i belan evinama bogate hrane izdvaja guš a, koncentrovana žu , bogata vrstima materijama (holestei inom i bilirubinom).

Žene boluju 6 puta eš e od kamena u žu i nego muškarci. Trudno a povoljno uti e na stvaranje žu nog kamenca, pošto dolazi do zastoja žu i u žu nom mehuru (materica stešnjava unutrašnjost, pove ava unutartrbušni pritisak i menja položaj žu nog mehura i kanala), a takode, zbog povišenog sadržaja holesterina u krvi u poslednjim mesecima trudno e i neposredno posle poro aja (prvih dana), na kraju, za vreme trudno e može dolaziti do nekih narušavanja funkcionalnog stanja jetre. Osobnosti ženskog i muškog disanja, takode, objašnjavaju frekvenciju ovog oboljenja. Kod žena pri grudnom disanju javlja se pli a ekurzija dijafragme u poređenju sa muškim - trbušnim disanjem, a pokreti dijafragme povoljno uti u na protok žu i u žu nim kanalima.

Diskinezija žu nih kanala je poreme aj motorike koji blagovremeno deluje na pražnjenje žu nog mehura. U osnovi diskinezija žu nih kanala je promena aktivnosti centralnog nervnog sistema. Pri tome se narušava usuglašeno skra ivanje muskulature žu nog mehura, sfinktera Oddi (miši a steza a) i prolazak žu i u opiti (zajedni ki) žu ni kanal i dvanacstopala no crevo. Pored toga, može do i do slabljenja miši a

žu nih kanala. Uzrok toj slabosti mogu biti osobnosti telesne konstrukcije (asteni ni tip), sede i na in života, a glavni je - nedostatak prirodne ishrane, bogate mineralima, vitaminima, i dragim potrebnim materijama.

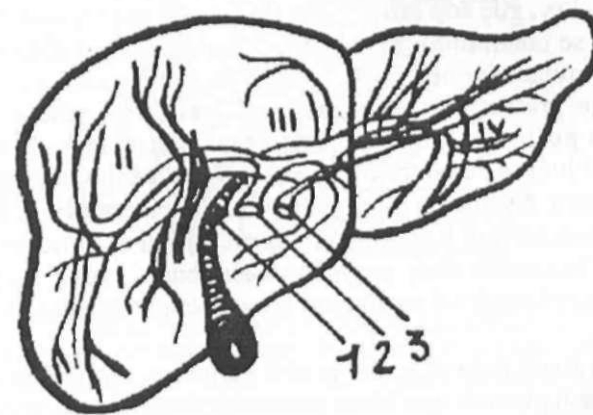
Prilikom iš enja (o emu e biti re i kasnije) iz vas e iza i najraznovrsniji kamen i i. Nesumnjivo e vas interesovati da saznate kakvi su to kamen i i, odakle su izašli, a takode usled ega su nastali.

Žu ni kamen i i u žu nom mehuru imaju okrugao oblik. Žu ni kamen i i unutarjetrenih kanala mogu biti razgranati (u obliku grane) i da predstavljaju preciznu kopiju žu nih kanala.

Unutar jetre, u žu nim kanalima i u žu nom mehuru susre u se tvrdi, bodljikavi, u obliku grane crni pigmentni kamen i i.

iš enjemjetre oni se drobe i izlaze u vidu semenki suncokreta i crnog peska, kao kameno-ugljena prašina veli ine do 6 milimetara. Prema sastavu žu ni kamen i i se dele na holesterinske, velike kombinovane, složene holesterinsko-pigmentno-solne i pigmentne.

Holesterinski kamen i i imaju veli inu od zrna graška do šljive; okrugao oblik, glatku površinu, belu ili svetložutu boju i



*Slika 11 – Kretanje (tok):
1- žučnih kanala; 2- ulaz i grananje u jetri vratne vene; 3-jetrene arterije i četiri segmenta jetre, koji se u proseku čiste jednim čišćenjem*

pojavljaju se u žuči mehur. Oni su meki, lagani, plivaju na vodi. Uzrok stvaranja ovih kamenja jeste - obogaćivanje žuči holesterinom, a takođe smanjenje zaštitnih koloida - žuči nje kiseline i zastoj žuči.

Holesterinsko-pigmentno-kamenja koje je najčešća vrsta žuči kamenja. Oni su uvek u gomili i imaju oblik nepravilnih poliedara. Njihova veličina je od glave iode do krupnog zrna graška; boja belasta, sivkasta (ako preovladava holesterin) i krečnja ili mrka i tamnozeleno (ako preovladava pigment biliverdina). Stvaranje tih kamenja izazivaju najčešće infekcije i upale žučnog mehurca i žuči kanala. Njihovo stvaranje je moguće i bez infekcije, a kao rezultat nepravilne kombinacije produkata ishrane, koji su prošli kroz termičku obradu.

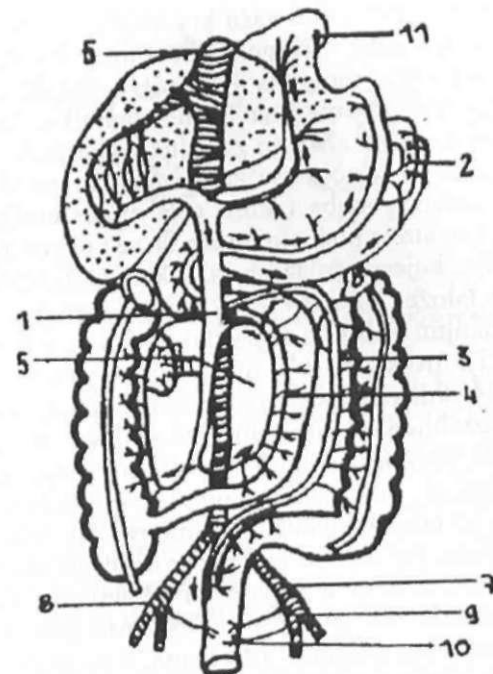
Pigmentno-krečnja kamenja su crnozeleni, mnogobrojni, lomljivi i raznovrsnog oblika. Ponekad su to mrke izmrvljene grudvice. Dokazano je, da se ti kamenji i talože u unutarjetrenim žučnim kanalima. Lišeni su holesterina, sadrže primesu bakra i razvijaju se iz mikrolita. Mikroliti su prečnika 7-60 mikrona, imaju belu evinastu osnovu, žučne pigmente i krečnjak. Nastaju usled toga što strane estice dospevaju iz creva u krv, gde se vežu sa belančevinama i pigmentima žuči i polako se odstranjuju kroz žučne kanale. U creva dospevaju u obliku kuvane hrane i vode, jer se u procesu probave organske materije pretvaraju u neorganske - padaju kao talog (kao u ajkuli posle ključanja), koje organizam ne prima i kao strani produkt luku i se zajedno sa žuču. U nekim slučajevima mikroliti su osnova nastajanja pigmentno-krečnih kamenja, koji se stvaraju u žučnim kanalima i mehur. Mogu se obrazovati dva oblika kamenaca: isti pigmentni kamenac, vezan za proces hemolize, i zemljani pigmentni kamenac, povezan sa zastojem žuči.

Na sreću najređe je isti krečnji kamenac. On je beo i tvrd i stvara se u procesu upale kao rezultat ispiranja krečnom ostataka elija i belančevinih masa. Kalcijum (kreč) i u ovom slučaju dobija se iz kuvane hrane.

Medužučni kanali za izlivanje žuči protežu se uporedo sa medužučnim krvnim sudovima i, spajaju i se

meusobno, obrazuju u poteku desni i levi režanjski kanal (kanal reznja), a zatim zajednički jetreni kanal.

Sistemi unutarjetrenih žučnih puteva desnog i levog reznja jetre su strogo razgraničeni. Desni režanjski žučni kanal prihvata žuč iz prednjeg i zadnjeg kanala. Prostor koji zahvata svaki od tih kanala, naziva se segmentom jetre. Svaki od segmenata skuplja žuč iz medužučnih kanala za izlivanje na teritoriji segmenta. Granice između segmenata, po pravilu,



Slika 12 – Patologija kod portalne hipertenzije
Strelice na šemi označavaju otežano oticanje krvi (tj. povrtni pritisak), a kao posledicu toga zastoj u tim organima. 1- vratna vena; 2- slezina sa odlaznom venom; 3- gornja mezenterijumska vena; 4 - donja mezenterijumska vena; 5 - bubrežne vene; 6 - gornja šuplja vena; 7 - spoljašnja podudisajna vena; 8 - opšta (zajednička) podudisajna vena; 9 - donja šuplja vena; 10 - anastomoza među granama vratne vene i donje šuplje vene u predelu debelog creva; 11- anastomoza između grana vratne vene i gornje šuplje vene u predelu jednjaka i želuca

ne narušavaju se ni žu nim **putovima**, ni arterijama, ni venama vratnog sistema.

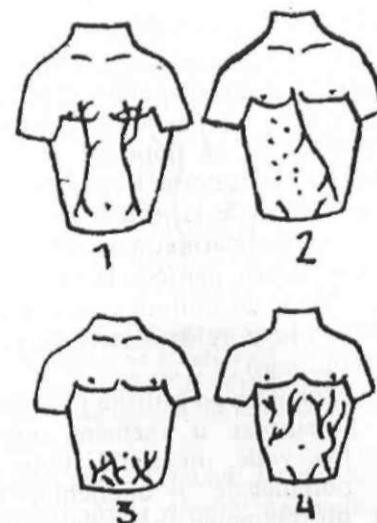
Otuda zaklju ak da u proseku jedno iš enje „probija“ jedan segment a njih je etiri. Prema tome, da bi se o istila jetra, potrebno je i poželjno uraditi najmanje etiri iš enja.

6.2.2. Portal na hipertoniya i njene posledice

Savremena ishrana ini našu krv kiselijom (normalan pH krvi je slaboalkalni), lišenom dovoljne koli ine živih* mineralnih materija, vitamina i mnoštva drugih elemenata. Malopokretni na in života i navedeno stanje krvi nepi imetno dovode do diskinezije sistema za izlu ivanje žu i, a veli ina otpora u kanalu za izlu ivanje žu i može narasti do 750-800 milimetara vodenog stuba (skoro cela atmosfera!). Koncentracija žu i, kao što je poznato, može da se pove a za 20 i više puta. Materije, koje se nalaze u tako koncentrisanom obliku, mogu da se talože. Kao što je ukazivano, prvo se kristališe holesterin, za njim bilirubin sa produktima njegove oksidacije, soli, kre . Ta trojka je glavni sastojak žu nog kamenca. Uporedo sa tvrdim kamencem u jetrenim kanalima se skladišti amorfn a (bezobli na) bilirubinsko-kalcijeva masa, sli na ugrušcima. U žu nom mehuru i kanalima može se nalaziti žu kastobeli pesak, lako prljaj U a masa u vitlu kašice. Jetra kao da se nadima iznutra od tih žu nih trombova kako tvrdih, tako i u obliku mazuta. Pri tom se vrši jak pritisak na okolna tkiva, budu i da pritisak žu i u kanalu za izbacivanje žu i može dosti i atmosferu! To otežava protok arterijske krvi koja raznosi kiseonik po jetrenim arterijama, i posebno spre ava krvotok kroz vratnu venu, koja sa sobom nosi hranljive materije iz creva. Kao rezultat toga nastaje portalna hipertoniya.

U *Velikoj medicinskoj enciklopediji* terminom - portalana hipertoniya definiše se povišeni krvni pritisak u vratnoj veni

„/.ivi“ produkt razlikuje se od „mrtvog“ postojanjem bioplazmenog polja, koje pri termi koj obradi nestaje. Atomi u „Živim“ mineralima nalaze se na višem energetskom potencijalu i imaju lovi zaokret. Kod „mrtvog“ toga nema.



Slika 13 – Tipovi kolaterala na prednjem trbušnom zidu pri infračrvenom fotografisanju: 1– „glava meduze“; 2 - gornji tip, 3 - donji tip, 4 - kombinacija sa pritiskom na donju šuplju venu

(njen drugi naziv je portalna vena). On se javlja kao posledica (uzrok sam naveo u prethodnom tekstu, G.M.) otežanog protoka krvi kroz jetru, vezano za pojedine i raznovrsne mehani ke prepreke.

Na primer, žu ni trombovi u žu nim kanalima stvaraju se belan evinastom infiltracijom jetre. Belan evinaste mase*, odlažu i se u jetri, šire jetrenu konstrukciju, pritiskuju epitelne elije, dovode i ih do atrofije, što uzrokuje promene strukture organa.

Deo krvi, koji nije prošao kroz jetru preko vratne vene, ide obilazno (takozvani kolateralni krvotok) kroz anastomoze sa gornjim i donjim šupljim venama, venama debelog creva i drugim (vidi sliku). Nastupa uve anje slezine usled zastoja (a ako je zastoj **krvi**, tada disanje i ishrana, a otuda i njena funkcija

* Dnevni obroci hrane bogati belancevinama, »arocUo rjj llzi koj aktivnosti glavni su razloz, za nastajanje svih ovih poreme aja oboljenja.

slabi - specijalisti za slezinu to treba da evidentiraju), zastoj u venoznom sistemu pankreasa (guštera e) dovodi do istroli nih promena u njemu i do poreme aja njegove funkcije (da li e to biti glavni uzrok teške izle ivosti še ernog dijabetisa - dijabeti arima za notiranje). Zastoj u venama želuca i creva narušava sekretorna i apsorbuju a svojstva tih organa (da li se možda ovde klije uzrok nevarenja i slabog prihvatanja hrane - distrofi arima za notiranje). To, takode, dovodi do jakog krvoproli a, naro ito iz sudova želuca, creva, jednjaka, debelog creva, do obilnih menstruacija kod žena, trombova na nogama i hemoroida. Arterijski pritisak opada - (hipertonicima za notiranje).

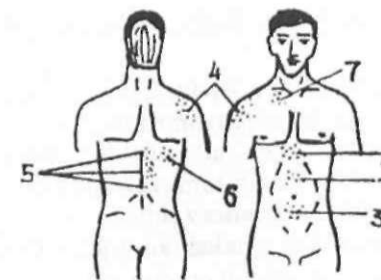
Usled atrofije elija jetre od pritiska i lokalnog nedostatka ishrane, nastaje poreme aj u razmeni ugljenih hidrata, masno a, belan evina, vode, minerala i tome sli no. Nema smisla nabrajati poreme aje i oboljenja, nastale usled narušavanja svih tili razmena (koje se osim toga teško dijagnosticiraju), i tako je jasna udovišnost posledica zaprljanosti i zagušenosti naše jetre.

O zna aju jetre za funkcionisanje našeg organizma govori jogista Svama Sivananda u knjizi .loga terapija:

"Slaba jetra je osnovni uslov narušavanja našeg opšteg zdravlja, a to posebno uti e na rast organizma u cei ini. Zdravlje jetre obezbeđuje zdravlje i vitalnost celog organizma. Najvažnije žlezde u organizmu - hipofiza, štitasta i pankreas, koje potpomažu razvoj organizma, omogu avaju mu rast i pomažujetri u procesima probave hrane- paralizuju se, kada se prenaprežu, nastoje i da pomognu bolesnoj jetri. Opšti poreme aj ne samo da uti e na rast i razvoj organizma, ve je i bremenit užasnim posledicama."

Interesantno j originalno zapažanje o uzrocima oboljenja jetre nalazimo u žud-šiu:

„Sklonost ka vru em, „ljutom“, „vrelom“, „masnom“, neukrotivi gnev u duhovnoj prirodi, san u žarko podne i posle jela, težak rad, prenapregnutost, kopanje tvrde zemlje, natezanje suhog luka, tu a, borba, utrkivanje iz sve snage, pad sa konja i sa strmog obronka (litice), poturanje ispod predmeta u padu, udarac o kamen, batine od motke, meso, še er iz še erne trske, aj i drugo u velikoj koli ini - osnovni su uslovi za upalu žu i."



Slika 14 - Bolne tačke kod oboljenja od žučnog kamena: 1- tačka žučnog mehura; 2- epigastralna zona bolešljivosti; 3- holedohusno-pankreatska zona; 4 - ramena zona; 5 - tačke VIII, IX i XI grudnog rebra (pršljena); 6 - tačka lopatičnog ugla; 7 - tačka dijafragmalnog nerva.

Mi možemo upotrebljavati hranu bogatu vitaminima, mineralnim materijama i drugim najkvalitetnijim hranljivim materijama, ali zbog „zapušenosti starije carice“ (kako jetru nazivaju tibetski lekari) deo hranljivih materija obilazi jetru, prolaze i kroz anastomoze u druge vene i ne pretvaraju i se zbog toga u potrebni oblik - prihvatljiv za organizam. To je razlog što patimo od nedostatka hranljivih elemenata (što se u stvari i uo ava). Hranljive materije, koje su zaobišle jetru, postaju strane organizmu i izazivaju različite alergijske reakcije. Zato, pre nego što odete lekaru da mu ite sebe ispituju i alergene i tome sli no, o istite svoju jetru, pa e i alergija nestati.

Uopšte, ak pri pravilnoj ishrani i pridržavanju svih drugih principa le enja, sa zapušenom jetrom kre emo se mnogo sporije, nego što želimo. Upravo stoga mnogi se razo araju kad nastane prirodni proces ozdravljenja.

6.3. Simptomi koji ukazuju na oboljenja jetre

Najpre emo se osvrnuti na poznate simptome oboljenja jetre, a zatim ih uporediti i dopuniti savremenim.

Obratimo se ponovo Čžud-šiu. Tibetski lekari su smatrali da postoje tri glavne bolesti koje nastaju od vetra, žu i i sluzi. Poreme aj jedne od navedenih funkcija dovodi do oboljenja.

Prema njihovom mišljenju funkcije žu i mogu se podeliti na pet vrsta.

Žu : probavna, koja menja boju, koja se pretvara, poboljšava vid i ini da bolje raspoznavamo boje.

Probavna žu , nalazi se u želucu izme u svarene i nesvarene hrane. Ona vari hranu, odvaja sok od taloga, daje toplotu i snagu ostalim vrstama žu i.

Žu , koja menja boju, nalazi se u jetri. Ona u potpunosti menja boju prozra nog soka u crvenu.

Žu , koja pretvara, nalazi se u srcu. Ona daje duši ose ajnost, gordost, razum i strasnost*.

Žu , koja daje vid, nalazi se u o ima i razvija našu percepciju za oblik.

Žu , jasna boja, nalazi se u koži i ini jarkom njenu boju (ten).

Prema kineskim medicinskim izvorima funkcija jetre i žu nog mehura odnosi se na element „drvo" i tesno je povezana sa:

tkivom tela	- miši i	god. dob.	- prole e
ulnim organima	- vid	• bojom	- zelena, plava
izlu evinama	- suze	planetom	- Jupiter
emocijama	- gnev	mesom	- piletina
zvucima	- krik	žitaricama	- pšenica
ukusom	- kiselo	plodovima	- šljiva

Tibetanci su razlikovali 26 oboljenja žu i, a kineski lekari su se prema snovima u ili da postavljaju dijagnozu. Tako se, kod pune jetre (tj. kada je energetski funkcija jetre najve a) sanjaju gnevni snovi; kod prazne jetre (tj. kada je slaba energija) sanja se šuma. Savremena medicina oboljenja jetre i želuda nog mehura definiše na slede i na in:

„...svako novo ubistvo na bojn timeru trebalo je da stimuliše li nu hrabrost samuraja - na taj na in, neprijatelj je dobijao svojstvo nekakvo* pasivnog stimulansa hrabrosti. Otuda poti e i Ijudožderski **obi aj** kimo-ton... Prema sinloitskim narodnim verovanjima izvor smelosti u ovekovom teli je jetra (kimo). Smatralo se da kada ratnik pojede svezu jetru hrabrog neprijatelja, dobija novu snagu i smelost". (*Put .samuraja*)

6.3.1. Dijagnoza bolesti žu nog kamenca

Najtupi niji simptomi oboljenja od žu nog kamenca su jaki bolni napadi-žu ni ili jetreni gr evi.

Bol po inje napadima u trajanju od nekoliko minuta do nekoliko asova. Naj eš e se bol pojavljuje iznenada, ponekad joj prethode gubitak apetita, mu nina, tegobe ispod lopatice i ose aj pritiska u desnoj podrcbrici (možda usled zasi enja žu nog mehura sa žu i).

Uzroci koji izazivaju žu ne gr eve su nervna i fizi ka premorenost (zamor), emocije, hla enje tela, zasi enje i razdraženost želuca posle uzimanja hrane, naro ito ljute. Žu ni gr evi kod žena esto se poklapaju sa menstruacijama ili nastaju posle poro aja. Gr se obi no javlja u prvoj polovini no i, kada su funkcije jetre i žu nog mehura maksimalne, nakon 3-4 asa posle ve ere, tj. u momentu najve eg izlu ivanja žu i u dvanaestopala no crevo i njegovog maksimalnog zasi enja i razdraženosti hranljivom kašicom.

Bol je oštar, jak, na momente kao da razdire na delove desnu stranu stomaka. U po etku napada bolje rasprostranjen, ali se ubrzo koncentriše na one delove tela koji su prikazani na slici 14.

Žu ni gr je obi no pra en mu ninom i povra anjem, u po etku hrane, a zatim služi i žu i, pri emu se u pojedinim slu ajevima sa obilnim izlu ivanjem žu i izbacuju i mali žu ni kamen i i.

Bolesnici se esto žale na hladno u u udovima. Kod nekih se pojavljuju gr evi miši a listova nogu i miši a **prstiju** na rukama.

6.3.2. Dijagnoza hroni nog hepatitisa

Opšti simptomi - slabost, gubitak apetita, ponekad gor ina u ustima, pe enje u epigastri nom predelu. este mu nine, zatvori, ponekad i prolivi. Kod komplikacija bolesti - svrab kože, povišena temperatura od 37,1 do 37,6 stepeni Celzsiusovih.

Neretko uoava se i poremećaji nervnog sistema: potištenost, znojenje, razdražljivost, nesаницe. Pri pregledu kod trećine obolelih, naročito u periodu kulminacije bola može se uočiti prisustvo „jetrenih dlanova“ (crvenilo kože u predelu površine dlanova, palca i malog prsta), a takođe „zvezdica“ na kivnim sudovima.

Zvezdica je, u stvari, mali pulzirajuć i sud (kapilar), od kojeg se zrakasto granaju tanki nežni sudovi (kapilari), koji podsećaju na nožice pauka. Njihov prečnik je od veličine glave iode do zrna graška. Najčešće se kapilarske zvezdice nalaze na licu, ramenima i podlakticama, na koje ima. Kada se funkcionalno stanje jetre poboljša oni mogu da nestanu.

Kod hroničnog hepatitisa oboljevaju zglobovi i pluća.

6.3.3. Diskinezija žučnih kanala

Opšti simptomi - neurotični poremećaji, bolovi u desnoj po rebrici. Hipotonični oblik - bolovi u desnoj podrebrici prateći stalnom mučninom, recidiv (podrigivanje), atonični zatvor.

Hipertonični oblik - povremeni bolovi, mučnine, naizmenični prolivi i zatvori.

6.3.4. Upala žučnog mehurca i žučnih kanala

Opšti simptomi - do pojave bolova - osećaj tegobe u predelu ispod lopatica nakon 1-3 sata posle jela, koji je proprateno naduvenošću u stomaka, lakom groznicom i nemoć posle uzimanja hrane, prolivi, koji nastaju naročito posle uzimanja pećene ili pržene hrane. Vidljiva je i ksantomatoza kože: na licu (oko kapcima, obrazima, ustima), na pregibima laktova, prstima u vidu žutih mrlja, koje su izdignute iznad površine kože. Može se uočiti nadimanje falanga (prstiju) u obliku kobasice.

Prema simptomima koje smo naveli tumačite i razmišljajte o zdravlju svoje jetre i žučnog mehurca. Ako su se ti simptomi

već javili možete ih sprečiti, zaustaviti i otkloniti a ne da dovodite sebe u bezizlazan položaj. Ako sumnjate u sebe i u ličnu procenu svog zdravstvenog stanja, potražite pomoć lekara, koji će sigurno postaviti pravu dijagnozu, a vama ostaje da odlučite kako ćete se dalje lečiti.

6.4. Efekat lečenja jetre

Mnogi misle daje sa njihovom jetrom sve u redu - stoje velika zabluda. Uverio sam se u to na sopstvenom iskustvu, ali i na iskustvu drugih ljudi. Žučni kamenac se u jetri veoma brzo drži i ne može se tako jednostavno savladati. Pre lečenja jetre gladovao sam nekoliko puta po 7 dana, jedanput 10 a jednom 18, a po 3 dana oko deset puta. Osim toga, gladovao sam i nedeljno po 24-36 sata u toku 3 godine. Moj prijatelj je izdržao seriju gladovanja - 3 puta po 19 dana sa prekidom od dva meseca. Kada smo nas dvojica pošli da istimo jetru, iz nje je izlazila po tegla od pola litra kamenica. Bilo je tu i mnogo zastarele žuč, boje katrana, tamne kože, pahuljica i drugih predmeta nad kojima ovek ostaje zagađenje.

Prve godine kuru lečenja uradio sam 5 puta (svega 8 lečenja), a efekat je bio zapanjujući. Ta nije, osetio sam neobičajno lako u, krepkosti i obnavljanje celog organizma. Spoznao sam stajanje PRAVO ZDRAVLJE, sve ono što nisam dobio u proteklih pet godina lečenja u zdravstvenim ustanovama. Ali to su samo moja lična osećanja. U klubu „Bodrost“, na kojem sam bio, kroz ovo lečenje prošli su mnogi i ne jedanput. Dolazili su ljudi od kojih su lekari odustali, bilo zbog njihovog opšteg zdravstvenog stanja ili usled toga što su suviše stari i nemoćni. Posle terapije lečenja jetre, oni su se preporodili.

Primeru radi, Savinih Nikolaj Timofejevi, rođen 1925. godine dopузao je jednog decembra u klub toliko bolestan da se mislilo da neće doživeti sledeće proleće. Ali posebna ishrana, lečenje debelog creva i jetre, kao i urinatorapija u inili su doveli. Ovaj krepak starac prilagodio je svoju težinu visini. Možete ga videti kako trči samo u gaćicama i razmišlja da još dugo, dugo živi. Za taj preobražaj bilo mu je potrebno

nešto više od pola godine, i, uzgred sve je uradio samostalno, iako je njegovo obrazovanje bilo veoma oskudno - završio je samo 3 razreda osnovne škole. Mogu da navedem još pi mera - Magdesjan, Ilalangot i mnogi drugi, patili su desetak godina od kamenca u žuči. Lekari su im predlagali operaciju, ali im posle iš enja jetre ona više nije bila potrebna.

Ovo je samo moje iskustvo, a po Rusiji se terapija iš enja radi svuda, a naročito tamo, gde su ljudi savladali veštinu te enja pomoću narodne medicine - Nadežda Aleksejevna Semjonova u gradu Šaliti, na primer.

Interesantan je i slučaj Lenjingrađanina J.A. Andrejeva. Imao sam priliku da se susretnem sa ovakvim slučajem, istovremeno i tužnim i poučnim. Mladić od 31 godinu nekako je došao kod nas bleđi, mršavi, sa sipnjom. Trebalo je da mu se operativnim putem odstrani deo aorte srca, tj. da se taj deo zameni krvnim sudom sa butine. Nije imao kuda. Teško je hodao i jedva disao. U gotovo bezizlaznoj situaciji mašio se za literaturu i iz nje saznao daje procenat uspeha operacija sličnih njegovom slučaju do 30 %. Boreći se za svoj život došao je na ideju da možda postoje druge mogućnosti? Jer, kakav je smisao operacije ako kroz tvoje krvne sudove umesto krvi teče sadržaj kloake? Grozna krv. Operacija može biti i uspešna, a ko garantuje da sve neće opet biti po starom. A šta potom? Sinula mu je misao - oistiti jetru. Otputovao je do Tatjane Aleksandrovne Burjeve, koju neki ovde nazivaju legendom. Ta starica od 85 godina savršeno je razradila postupak iš enja jetre. Proistila je jetru mnogim poznatim kosmonautima i mnogim ljudima na visokim položajima, čak i nekima iz Ministarstva zdravlja Rusije, koje ne priznaje alternativnu medicinu niti bilo šta drugo što se kosi sa dostignućima i znanjima nauke. Tatjana Aleksandrovna je shvatila složenost tog slučaja i proistila mu je jetru dva puta uzastopce. Posle toga mladić je prešao na normalnu ishranu. Kroz mesec dana sreli su ga kako trči do 4. sprata oran i bio kao da mu nikada nije bila potrebna operacija. Njegova krv je bila ista.

Tatjana Aleksandrovna istu jetru ljudima svih uzrasta, od pete do 105 godine sa podjednakim uspehom i efektom. Kada je mome ocu bilo više od 80 godina bio je u veoma teškoj

stanju posle drugog infarkta. Resili smo da mu pomognemo i ugovorili smo da se kod nje leći određeno vreme. On je, naravno, sumnjao, strahovao i podsmevao se tom metodi lečenja. Ali, pošto je Tatjana Aleksandrovna starija od njega ona se podsmevala njegovom strahu, pa se moj otac predao i pristao na kuru iš enja. Iz njegovog tela izašlo je 60 velikih i 200 malih kamenčića. Kako je uopšte mogao da živi kao zdrav ovek sa tako zagađenom jetrom. Postoji žena, koja je 5 godina tragala za Tatjanom Aleksandrovnom po celom svetu zato što joj je bilo predloženo da iseče žučni mehur, u kome je na snimku bio vidljiv veliki kamen sa još 60-ak kamenčića i velike zrna pasulja. I to je prošlo bez operacije - sve su ih izbacili.

Primeri koje smo naveli u ovom poglavlju izrazito govore o višestrukoj koristi ovog iš enja i njegovoj neškodljivosti.

U sledećem poglavlju biće rečeno o tome da li je ovo iš enje stvarno bezopasno i na čemu se zasniva njegovo dejstvo.

6.5. Fiziološki mehanizmi koji se koriste pri iš enju jetre

Kao osnovni argument protiv ove vrste iš enja protivnici navode da su žučni kanali prečnika 3-4 milimetra, a izlaze kamenčići i od 20 i više milimetara, pri čemu bez operacije, slobodnim prolazom to ne može da se desi. Kada, pak, ljudi sami kažu da su lično videli izbačeno kamenje, protivnici ovog iš enja zaključuju daje to ekskrementno kamenje, izbačeno iz debelog creva. Zastrašuju pristalice ove metode mogući zatvorom, zapušenjem kanala i drugim komplikacijama. Ali, ovaj, ti ljudi apsolutno ništa nisu osmislili u datoj terapiji.

Vratimo se brošuri *Fakultet zdravlja* objavljenoj 1986. godine. Na 34. stranici, član - korespondent Akademije medicinskih nauka SSSR, profesor Šavalova Jevgenija Petrovna, na elniku katedre infektivnih bolesti i epidemiologije Prvog lenjingradskog medicinskog instituta imena „I.P.Pavlova“ opisuje „slepo“ ispiranje žučnih puteva bez sonde, koje se naziva „dubaža“ i koje uveliko primenjuju lekari.

Postupak sprovođenja dubaže je sledeći:

Ujutru na gladan stomak bolesniku dati da popije 200-250 mililitara (2,5 decilitra) mineralne vode iz prethodno otvorene **flaše** negazirane ili slabo gazirane koja je bila na sobnoj temperaturi. U mineralnu vodu može se dodati 5 grama sumpornokiselog magnezijuma ili sorbita, što podstiče energiju nije oslobođeno ni žu ni mehur. Nakon 15-20 minuta ponovo ispitati istu količinu mineralne vode.

Posle uzimanja mineralne vode bolesnik se nalazi u horizontalnom položaju, u postelji 1,5-2 sata, sa termoforom (grejalicom) u predelu desne podrebrice. Dubaža se može obaviti ako se kao sredstvo za razdraživanje koristi samo rastvor sumpornokiselog magnezijuma, ili sorbita, ili ekstrakta (tinkture) iz trava protiv žuči.

U jako efikasna sredstva, koja omogućavaju povećanje lučenja žuči, spadaju žumanca od jaja, maslac, sumpornokiselini magnezijum, so „barbara“ i karlovarska so.

Od 40 do 50 mililitara 33%-tnog rastvora magnezijuma, zagrejanog do 40 stepeni C, izaziva kontrakciju (stezanje) žuči ni mehur (sfinkter Lutkensa) i zajednički (opšti) žuči ni kanala (sfinkter Oddi). Onome, ko teško podnosi magnezijum, daju se koncentrisani rastvori šećera, glukoze, sorbita, ksilita ili maslinovog ulja.

Najefikasniji za otvaranje sfinktera Oddi i pražnjenje žuči ni mehur jesu masnoće iz hrane i produkti probave u crevima.

Ovi podaci su strogo naučni. Iz njih mi već znamo, da se žuči ni kanali MOGU ispirati. A sada ćemo se vratiti iskustvu narodne medicine, tj. onome na čemu se ona zasniva.

1. Polazeći od navedenog, namaje potrebno jako sredstvo protiv žuči. Vidari (narodni lekari) su uočili da uzimanje većih doza biljnog ulja (naročito maslinovog) umnogome potpomaže da se izbaci žuči, odnosno da se izazove kontrakcija žuči ni mehur i maksimalno otvore svi žuči ni kanali.

2. Povećanje lučenja žuči iz jetre podstiču kiseline. Limunska kiselina, koja se sadrži u limunskom soku, stimuliše tu funkciju i uz to rastvara tvrde izlivače - kukice koje zadržavaju žuči ne kamenice u kanalima.

3. Lečenje toplotom je najbolji način za stišavanje upale i bolnih spazmi u jetri.

Radi toga mi na 3-4 sata pre ispućenja zagrevamo preko jetre i produžavamo ga zagrevati i posle uzimanja maslaca i limunskog soka. Pored ostalog, poznato nam je, da se kamenici i u 90-99% slučajeva sastoje iz holesterina. Toplota ih rastapa, ne dolazi do bolnih spazmi i oni slobodno prolaze kroz žuči ne kanale.

4. Budući da žuči ni kanali imaju glatku muskulaturu, mogu da se šire do 2 centimetra u prečniku, a pri kontrakciji stvaraju takav potisak, da se žuči izbacuje pod pritiskom od 300 milimetara vodenog stuba, a kod ekstremnih slučajeva pritisak može dostići i 800 milimetara vodenog stuba!

5. Moguće je i obrnut slučaj - resorpcija žuči ni kamenja. Do toga dolazi na bazi otpadanja koloida i stvaranja pukotina, a takođe delimičnim rastvaranjem u normalnoj žuči. Ovde se može dejstvovati u dva pravca: a) povećanjem količine žuči ni kiselina, koje smanjuju površinsko naprezanje žuči i, samim tim, podstiču otpadanje koloida sa njihovim delimičnim rastvaranjem, i b) povećanjem koloidne zaštite.

Razmotrimo *varijantu a*). U slučaju oveka, koje se topi pri temperaturi od 15 stepeni C (pri telesnoj temperaturi ono je tečnije), sadrži se oko 70% oleinske kiseline. Ta kiselina spada u grupu nezasićenih masnih kiselina. Važnija biološka svojstva nezasićenih masnih kiselina jesu: 1- potpomažu pretvaranje holesterina u lako rastvorljiva jedinjenja i, samim tim, podstiču njegovo izlučivanje iz organizma; 2 - normalizuju uticaj na stanje zidova krvnih sudova, zbog povećane elastičnosti i smanjene propustljivosti. Oleinska kiselina se topi pri temperaturi od 13 stepeni C, pri čemu je ona skoro jedina masna kiselina, koja ulazi u sastav životinjskih masti pa je zato njen sadržaj u tim mastima glavni faktor, koji određuje temperaturu njihovog topljenja. Najbogatije oleinskom kiselinom je maslinovo ulje (80-81%), a u suncokretovom ulju ga ima dvostruko manje (39%). Oleinska kiselina se skoro u potpunosti apsorbira u crevima i organizam je lako koristi pri razmeni materija.

Iz ovog poglavlja nam je jasno, da idemo putem rapidnog povećanja nezasićenih masnih kiselina, koje djeluju kao žučne kiseline, rastvaraju kolesterol u žučnoj kiselini i uz to povećavaju elastičnost zidova ne samo krvnih sudova nego i žučnih kanala. Pored toga, one su srodne organizmu i zato su za ishranu najpreporučljiviji prirodni produkti, koji ih sadrže. Najbolji od tih produkata jeste maslinovo ulje.

Varijanta b). U prirodi postoje zaštitne materije, uglavnom, visokomolekularna jedinjenja, kao na primer, belančevine, polisaharidi, i niskomolekularne površinsko-aktivne materije, kao što su oleati natrijuma i kalijuma, saponini i druge. Takva zaštitna materija skuplja se na površini koloida, pokrivaju i ga sulfatnom pokoricom. Zaštitni omoti i stvoreni na taj način sprečavaju međusobno slepljivanje koloidnih estica i njihovo taloženje. Žuč, kao što nam je poznato, sadrži 84% vode. Tu vodu treba zasiti navedenim zaštitnim materijama, koje prodiru i u mikropore žučnog kamena, izazivaju odvajanje koloida i njihovo naknadno rastvaranje.

Izvori zaštitnih koloida su: 1.Sirovi, sveže pripremljeni sokovi iz povrća i voća. 2.Sveža sopstvena mokraća (urin).

Sredstva za bojenje urina, izmerena u njemu, najfinije su estice organskih materija. U dnevnoj mokraći ih je oko jedan gram. Otuda je sopstveni urin najbogatija i najdostupnija materija zaštitnim koloidima. Najbolje je upotrebljavati urin obojen u svoju prirodnu žućkastu boju. U bezbojnom urinu ih je malo, zato ga prosipaju.

Razmotrili smo glavne fiziološke mehanizme, na kojima se zasnivaju navedena žučna jetre. Ipak, postoji još nekoliko dopunskih:

6. Limunov sok ima veoma jak kiseo ukus. Kao što tvrde kineska narodna medicina, kiseo ukus stimuliše funkciju jetre. Pored toga, eteri na ulja limunovog soka djeluju istovremeno i kao sredstvo za izbacivanje žučnih i antiseptički.

7. Prema konstatacijama kineskih lekara - iglo-terapeuta (akupunkturologa) funkcija jetre i žučnog mehura najjače je noću od 23 do 3 sata. To je vreme biološkog ritma jetre i žučnog mehura.

8. Sugerisuje se i sebi da se žučni kanali šire, da se žuč obilno izliva, a takođe šalju i mislima tamo energiju, pojačavaju efekat.

9. Prema učenju jogista, disanje samo kroz desnu nozdrvu podstiče zagrevanje organizma i poveća njegovu „razlažu u siću“.

10. Stvaranje i izlivanje žuč i poveća se pri povećanju portalnog krvotoka i prisustvom masnoća u pojedenoj hrani. Ti uslovi se mogu ispuniti, ako se kroz neko vreme posle uzimanja hrane i limunovog soka uradi lagano, ritmično disanje joge, sa akcentom na zatezanje dijafragme stoje moguće više za vreme izdisaja.

11. Za vreme punog meseca poveća se sposobnost organizma za žučanje. U proleće je najjača funkcija jetre, a u jesen najslabija. Budući da vam je poznato na kakvim fiziološkim mehanizmima se žučanje zasnivaju opisaćemo proces samog žučanja.

6.6. Najprostije i najefikasnije žučanje jetre

Naveli smo da su maslinovo ulje i limunov sok idealne materije za žučanje, ali su one, nažalost, dostupne malom broju ljudi. Postavlja se pitanje da li postoje zamene koje imaju iste vrednosti. Na veliko zadovoljstvo ima ih dovoljno. Umesto maslinovog ulja može se koristiti bilo koje suncokretovo ulje (rafinisano, nerafinisano, prženo), a umesto limunovog soka kristalisana limunova kiselina, a takođe i prirodni produkti sa jakim prirodnim kiselim ukusom - mahovnica (*oxycoccus*), oblepiha (*hippophae rhamnoides*), ogrozd itd. Kao što pokazuje praksa, žučanje tim elementima sprovodi se isto kao i sa idealnim ingredientima (maslinovim uljem i limunom). Autor se u to uverio lično, a o tome govore i drugi ljudi, koji su koristili zamene. Prema tome, slobodno možete koristiti navedene zamene - suncokretovo ili kukuruzno ulje; kristalisanu limunovu kiselinu (limuntus, ŠM) (razređuje se tako da rastvor po ukusu podseća na prirodni limunov sok) i

prirodni jestivi produkti sa jakim kiselim ukusom, koji rastu u vašem regionu.

Cela tajna efikasnosti iš enja jetre sastoji se u PRETHODNOJ PRTPREMI smekšavanju organizma. Smekšavanje u vidu toplih vodenih terapija (vidi odgovarajuće poglavlje) treba obaviti najamanje 3-4 puta. Svaku toplotnu terapiju završavati kratkim prohladnim dejstvom. Upravo tada se od prve iz vas iza i kamen i i i ostala prljavština. Poslednju smekšavaju u terapiju uraditi dan pre iš enja jetre.

Ako 3-4 dana pre iš enja budete uzimali mahom biljnu hranu i upotrebljavali ve u količinu sveže iscedenog soka (1 deo cvekle i 4-5 delova jabuke, poželjno kiselih) i uradite klistire za iš enje (sa urinom) jedanput dnevno - vaša prethodna priprema biće idealna.

Na kraju, dolazi dan terapije iš enja. Poželjno je da to bude za vreme punog meseca i da pri tom budete odmorni i smireni. Ujutro, posle toaleta - uradite klistir. Zatim doručkujete laku hranu prethodno ispivši navedeni sok. Ručak takođe mora biti lagan i nakon 1-2 sata po nite da zagrevate predeo jetre. Prislonite termofor sa toplom vodom (električnu grejalicu - jastučić) na jetru. Hodajte sa termoforom preostali deo dana do terapije iš enja.

Oko 19-20 sata uveče otpočnite terapiju iš enja jetre. Prethodno zagrejte ulje i rastvor limunove kiseline do temperature od 30-35 stepeni C. Dozu odredite prema sopstvenoj težini i prema tome kako vam organizam podnosi ulje.

Dakle, sve je gotovo. Pred vama su dve faze, jedna sa uljem, druga sa sokom. Uzmite jedan-dva gutljaja ulja i zalijte ga sa toliko gutljaja soka. Nakon 15-20 minuta, ako se ne pojavi mučnina, ponovite postupak, sa ekajte 15-20 minuta i ponovo popijte nekoliko gutljaja. To traje sve dok ne ispijete celu količinu ulja i soka. Mirno sedite i gledajte televiziju ili čitajte knjigu.

Ako ne podnosite ulje i ono počinje da vas muči i posle prvog uzimanja, treba sačekati dok ne nestane neprijatni osećaj u ustima i želucu. Ako mučnina ne prolazi treba smanjiti količinu soka i ulja. Termofor možete skinuti, a možete ga i dalje držati.

Kada ispijete ulje i sok (količina ispijenog ulja i soka kreće se od 100 do 300 grama) možete sprovesti niz mera koje pojačavaju efekat. Oko 1-1,5 sata posle uzimanja ingridijenata zauzmite udobnu sedaciju u pozu (najbolje sedite na pete), zapuštite levu noždrvu i dišite kroz desnu. Najezik stavite malo ljute paprike, a na predeo jetre Kuznecovljev aplikator, ali sa metalnim iglicama. Sve to pospešiti stvaranje energije i toplote sa njenim usmeravanjem prema predelu jetre. Dopunski podesite da na izlasku usmerite vatrenu struju prema predelu jetre. Pri tom, dišite polako, ritmično (4-6 puta u minuti), snažno rade i dijafragmom. Izbacujte stomak za vreme udisaja i podižite ga nagore za vreme izdisaja. Time ćete obezbediti predivnu masažu jetre, pojačati krvotok i isprazniti je od ugrušaka. Takvo disanje radite 15-30 minuta, odmorite jedan sat pa postupak ponovite. Za vreme odmora stavite u predelu jetre magnetni aplikator ili prost, jednostavan magnet.

Magnetoterapija je važan faktor, koji pojačava kapilarni krvotok. Naučnici su ustanovili, da crvena krvna zrnca samo zbog jednog krvnog pritiska nisu u stanju da se kreću kroz kapilare. Glavni mehanizam njihovog kretanja sastoji se u tome, da na proširenom kraju kapilara pritisak mećusobno približava crvena krvna zrnca. Na račun toga što oni imaju istovrsno električno punjenje, oni se odbijaju jedno od drugog u stranu manje koncentracije i zahvaljujući tome prodiru i kreću se po kapilarima.

Ovo je posebno važno koristiti radi poboljšanja krvotoka u jetri, u kojoj postoji unikatni venozni kapilarni sistem. Dopunski, magnetno polje aktivira fermente, koji u terapiji iš enja imaju značajnu ulogu. Sve to zajedno - toplota, aktivnost fermenta, pojačani krvotok, povećani broj crvenih krvnih zrnaca, snažan snop slobodnih elektrona iz aplikatora omogućećeće da razmekšate, isperete i izbacite napolje svu nečistoću i kamenje. Ova dovirljivost omogućećeće da se zdejstvujue najdublji kvantni potencijali organizma odgovorni za životnu aktivnost, iš enje i rehabilitacija. Nikakva druga terapija iš enja ne može tako snažno, kao ova koju smo opisali. Približno oko 23 sata noću, ili kasnije (ponekad i u zoru), kada je bioritam jetre i žuči nog mehura maksimalan, počinje izb-

acivanje kamenja i ne isto a. To se izbacuje prolivom. Vide ete sve „blago“ sticano nepravilnim na inom života, lošom ishranom i odmah ete shvatiti, da se tako ne srne živeti i da ni o kakvom zdravlju ne može biti re i, ako to „blago“ ostaje u organizmu. Obi no se ujutrujavi još jedan proliv i može iza i još ve a koli ina kamen i a i žu i, koja podse a na mazut. Dopunski se pro istite klistirom. Malo se odmorite i potom možete jesti. Poželjno je da prvo jelo bude 0,5 litara soka (od šargarepe sa cveklom i jabukom 1:5). Sok e dopunski isprati vašu jetru. Tek posle toga možete jesti salate, kašicu na vodi i vratiti se uobi ajenom na inu ishrane i života.

6.7. Prakti na uputstva za iš enje i letenje jetre

Praksaje pokazala da muškarci i žene sa telesnom težinom od 60 do 65 kilograma, ali u zavisnosti od toga kako podnose ulje, prvo iš enje jetre treba da urade sa 150-200 grama ulja, da ne bi nastupilo povra anje. U narednim iš enjima možete pove ati dozu do 300 grama, a možete zadržati istu, što e biti dovoljno.

Ako se posle izvesnog vremena javi povra anje i u sadržaju koji povratite uo ite sluzni sekret (zelen, crn ili sli ne boje) znak je, da su ulje i sok proradili u želucu i o istili ga od patološke skrame koja se tamo nalazila. To se kod nekih ljudi dešava pri pivom iš enju. Drugo iš enje uradite sa manjom koli inom soka i ulja, a u tre em - malo pove ajte.

Za vreme iš enja potrudite se da budete opušteni, mirni i da ne mislite na tok i postupak iš enja. Po pravilu, za vreme iš enja pomo u ulja i limunovog soka ne ose aju se nikakvi bolovi. U nekim slu ajevima, kada do e do jakog pražnjenja, proterivanja - oseti ete kao da jetra „diše“. I ništa više. Zbog toga se ne plašite, jer strah sužava krvne sudove i žu ne kanale. Tako se može dogoditi da kod vas ništa ne iza e što e biti drugi uzrok povra anja. Ako iz bilo kog razloga osetite strah, nemir ili nervozu, y vezi sa o ekivanjem i ako se ose ate „napregnutim“, stešnjem - popijte 2 tablete sredstva za umirenje. Sve ostalo do i e automatski.

Ne radite iš enje jetre posle teškog rada i posle dužeg gladovanja. Odmorite se 3 do 5 dana da biste nakupili snagu. Ina e, mogu iskrsnuti dve neugodnosti: prva, jednostavno ete pojesti ulje i sok i druga, mnogo ele se iscrpiti. Upamtite, to je ipak prodiranje u jetru, a ona treba da ima snage za prekomerno naprezanje. Sami ete osetiti kako ona vibrira i „diše“, a naro ito za vreme prvih iš enja.

6. 7.1. Broj iš enja jetre i vreme kada treba istiti jetru

Prvo iš enje je najteže jer organizam gubi mnogo snage.

Dešava se da se prvi put izbacuje veoma mnogo stare žu i, plesni, beli aste niti, a kamen i a skoro da nema. To ne zna i da je iš enje bilo neuspešno. Naprotiv, sve je normalno, jednostavno jetra je bila veoma zapušena, i samo drugim i narednim iš enjima izbaci ete kamenje.

Drugo i naredna iš enja uradite prema li nom ose aju, a ona e zasigurno biti mnogo lakša. Iz li nog iskustva navodim da sam prva tri iš enja uradio sa pauzom od tri nedelje, etvrto — kroz mesec, peto - kroz dva. Slede e godine uradio sam još dva i zatim druge godine još jedno.

Možete se pridržavati i preporuka Andrejeva - jedno iš enje tromese no. Moj savet je da se u toku mesec dana za vreme punog meseca urade prva 3-4 iš enja. Setite se, što se brže oslobodite prljavštine u jetri, brže ete normalizovati probavu hrane, krvotok i razmenu materija! Treba se istiti sve dok se ne oslobodite svih ugrušaka.

Name e se opravdano pitanje - zašto je potrebno tako mnogo istiti jetru? Ogovor je zato što se jetra sastoji iz etiri dela. Za vreme jednog iš enja u potpunosti se pro isti jedan deo (vidi odgovaraju u sliku). Za vreme drugog - slede i i tako redom. Jer, ako makar jedan deo ostane zapušen, neka od vrsta razmena materija bi e kao i ranije narušena.

Treba znati i za osobinu da su se kamen i i u jetri i žu nim kanalima odvajali postepeno, poprimaju i uzdužni oblik sa zagla enim krajevima. U takvom obliku oni nisu posebno uznemiravali zidove žu nih kanala, niti su ih iritirali. Uz

iš enje, vi ili drobite i izbacujete. Njihov oblik i položaj se menjaju i zato preostali kamen i i mogu svojom hrapavoš u iritirati zidove žu nih kanala i inelnuu, izazivaju i njihovu upalu. To se naro ito odnosi na one ljude kod kojih postoji tvrdo kamenje. Za vreme narednih iš enja oni se smanjuju i zatim slobodno izlaze.

U drevnokineskoj knjizi *Suvenj* nalazimo slede i zapis o jetri: „Bolesti jetre: ozdravljenje u leto, ako u leto nema ozdravljenja - komplikacije nastaju u jesen, u jesen nisi umro - o ekuj zimu, u prole e je zabranjeno da stojiš na putu vetra...Ljudi sa obolelom jetrom pri svitanju su razumni, poslepodne uznemireni, u pono mirni.”

Prokomentai išimo ove **reci**. Osobama sa obolelom jetrom ne preporu uje se da iš enje jetre rade ujesen. Shodno kineskoj bioritmologiji, u to godišnje dobajetra je najslabija, a iš enje joj može oduzeti poslednju snagu, što e pogoršati stanje obolelog. Najcelishodnije je (posle toga, ako ste je o istili 4-5 puta u toku prve godine) ovo iš enje obaviti u prole e, naro ito u martu, kada drve e po inje da pupi. U to vreme jetra je u najboljem stanju. Ali u tom periodu postarajte se da izbegavate vetrovito vreme, da ne bi patogena biovremenska energija vetra prodirala u vaš organizam i uticala na jetru.

Sli an zapis nalazimo i u Čžud-šiu: „Vetar se ispoljava u periodu rasta biljaka. Žu - po ev od leta. U letnje doba „masno” i „prohladno” jelo nagomilavaju žu , ali se ona ne e pokrenuti. Od „masnog” i toplote ona e se ujesen iritirati, a stiša e se od hladno e po etkom zime.”

6.7.2. Ishrana posle iš enja jetre i profilaksa

O ishrani posle iš enja jetre ve je bilo **reci**. Ponovi emo samo - jedite kad god imate apetit i osetite glad. Pijte sveže iscedene sokove od šargarepe ili sok od jabuka sa cveklom. Poželjno je da jabuke budu kisele, jer pomešane sa cveklom imaju prijatan ukus i miris.

Sok od cvekle je u svakom slu aju unikatni produkt, jer se mineralne materije u njemu nalaze u alkalnim jedinjenjinia. Ispitivanja dejstva sokova od cvekle, šargarepe i kupusa pokazala su da se žu najefikasnije lu i upravo od soka iz cvekle. Protivžu na svojstva cvekle bila su poznata i drevnim lekarima. Avicena je pisao „...cvekla otvara zagušenja u jetri i slezini”. Naš suvremenik doktor Voker nau no je dokazao koliko je korisno pro iš avanje sokom od cvekle, zahvaljuju i tome što ovo povr e sadrži „žive” atome hlora u sebi. Naši nau nici otkrili su u cvekli betain, koji nije uo en kod drugog povr a. Betain - unikatna materija, po hemijskom sastavu bliska je holinu i lecitinu, **poznatim** regulatorima razmene materija. Betain potpomaže asimilaciju belan evina i poboljšava rad jetre.

U cvekli se nalaze saponin!, koji vezuju holesterin iz creva u teško asimiliraju i kompleks. Uopšte saponini služe kao osnova za dobijanje lekova protiv skleroze.

U cvekli ima i vitamina U koji podsti e zarastanje gnojnih rana, poboljšava razmenu holesterina sli no metioninu i ima protivalergijsko i protivskleroti no dejstvo.

Magnezijum, koji se takode nalazi u cvekli, reguliše tonus krvnih sudova i spre ava stvaranje trombova u njima.

Sovjetski nau nik B.P.Tonin mnogobrojnim eksperimentima dokazao je da pojedine vrste povr a i vo a sadrže litoncide, koji pogubno uti u na mikrobe. Od povr a fitoncidi se nalaze, pre svega, u crnom luku, belom luku i šargarepi! Upotreba tog povr a pomaže iš enje usne šupljine, želuca i creva od mikroba. Sargarepa ima i tu prednost, što nema specifi an miris, koji se ose a od crnog luka i ešnjaka.

Lekovita svojstva navedenih sokova uti u na to da se vaša jetra brzo obnavlja, stoje naro ito važno kod starijih ljudi.

Salata iz sveže zeleni, posoljena i malo zakiseljena, najbolje prirodnim kiselinama: limunovim sokom, mahovnicom, morskim kupusom, jabukovim sir etom takode ubrzava izbacivanje štetnih materija iz organizma. Sli no deluje i kaša, skuvana na vodi, sa dodatkom maslaca, ulja i morskog kupusa. Toje prava hrana za ru ak i ve eru. Slede eg dana može se jesti raznovrsnija hrana.

Uz ve više puta ponovljen podatak da jetra ima mo brze regeneracije još jedna zanimljivost. Kod pasa i drugih životinja, na primer, pri odstranjivanju 75% tkiva jetre, potpuna regeneracija nastaje kroz 8 ne elja. Pri tom iz dnevnog obroka treba izostaviti slede e namirnice: pe eno ili prženo meso i ribu, jake masne bujone, riblje orbe, konzerve, suhomesnate proizvode, masne zakuske (naro ito hladne) ali i tople. Osim toga, hrana, bogata škrobom, posebno belo brašno i kisela testa - zapušavaju tkivo jetre i ine je tvrdom. Pri oboljenju jetre teško se podnose mahunarke i gljive. Zabranjuje se još: sirce (ocat), biber, sla ica (senf), tinšija, repa, rotkvica, crni luk, beli luk, kiseljak (zelje), spana , jaka kata i kakao, alkohol. **Ljuta** jela i proizvodi sa ljutim ukusom negativno uti u na le enje jetre. Drevni lekari su uo ili da ose aj ukusa stimuliše raznoraznu energiju u organizmu i da se posredstvom tog ula stimulišu funkcije organa. Tako, kiseo ukus stimuliše funkciju jetre i žu nog mehura. Indirektno jetru stimuliše i malo zasoljena hrana. Ne prija joj opor i ljut ukus, jer pored jetre ošte uje sluzokožu želuca i dvanaestopala nog creva. Prema tome, oni koji žele da poboljšaju funkciju jetre treba eš e da uklju uju u svoj dnevni obrok produkte sa prirodno kiselim i slanim ukusom, a da izbegavaju oporu i ljutu hranu. Ako ste previše stimulisali jetru navedenim ukusima, ona to signalizira pojavom kiselog ukusa na jeziku. U tom slu aju smanjite hranu sa kiselim i slanim ukusom, a pove ajte produkte sa oporim i ljutim ukusom. Treba posti i harmoniju u tim odnosima - nestanak bilo kakvih ose aja ukusa u pauzama izme u jela.

Za bolesnike sa ošte enom jetrom važni su vitamini A,C,B,K. Normalizaciju rada jetre posebno podsti u vitamini iz grupe B. Tako, vitamin B-6 poja ava antitoksi nu funkciju jetre (ovog vitamina najviše ima u proklijalaj pšenici i pivskom kvascu), vitamin PP u estvuje u energetskoj razmeni elija jetre i spre ava njihovo uništavanje (ima ga u proklijalaj pšenici, kvascu, paradajzu, žumancetu). Folijeva kiselina i vitamin B-12 u estvuju u razmeni belan evina, fermentata i oksidacionim reakcijama, potpomažu sintezu belan evina i razmatraju se kao faktori rasta. Dokazano je da vitamin B-12

aktivno u estvuje u regeneraciji jetre. Vitamin K podsti e proces zgrušnjavanja krvi i pove ava energetski potencijal • elija jetre. Njegov nedostatak u organizmu nastaje pri narušavanju procesa izdvajanja žu i i asimilacije masti u crevima (ovi vitamini u ve oj koli ini sadrže se u produktima koje smo naveli. Askorbinska kiselina (vitamin C) u koli ini do 1 grama dnevno poboljšava rad jetre, pove ava njenu antitoksi nu funkciju i poja ava regenerativne procese (salata iz kupusa, ekstrakt od šipka, sok od jabuka i dr.).

Pri oboljenju jetre i žu nih kanala narušava se apsorpcija mineralnih materija i poja ava njihovo izbacivanje iz organizma. Prirodnih mineralnih materija je veoma mnogo u navedenim sokovima. Osim toga, u lako prihvatljivom obliku, a takode u povr u i vo u.

Dijeta bez soli smanjuje stvaranje i izlu ivanje fermentata u želuda no-crevni trakt iz jetre i žu nih kanala i, samim tim, smiruje obolele organe.

Pri sastavljanju dijete za oboljenja jetre veoma je važno znati stanje creva. Treba otkloniti zatvore. U suprotnom, zatvor poja ava proces truljenja u crevima i asimilaciju toksa njih materija u krvi, koje preko vratne vene dospevaju u jetru, pogoršavaju i njeno stanje. U tom slu aju le enje se produžava. Za dobru probavu i nesmetan rad jetre, žu i i creva najbolji su sveže povr e i vo e. Sekreciju žu i posebno iritiraju: cvekla, mrkva, tikvice, paradajz (raj ica), karfiol, grož e, lubenica, baštenska jagoda, jabuke, suva šljiva. Uklju ivanje zrna proklijale pšenice ubrzava le enje jetre. Smesa se priprema na slede i na in: 100 grama pi oki i jalih zrna pšenice samleti na mašini za mlevenje mesa i toj masi dodati samlevenu cveklu - 100 grama, mrkve - 100, sušenih kajsija - 100, mahovnice - 50 (ili sok od jednog limuna), malo meda s tim da se dobije nakiseo, prijatan ukus. Ovu smesu upotrebljavati umesto kaša ili svakog drugog dana. Uzimati jednog dana kašu, drugog smesu. Odnos komponenti u smesi može biti razli it, ali 100 grama proklijale pšenice je obavezno.

Maslac i biljno ulje dodavati samo u gotova jela, a ne u procesu kulinarske obrade.

Najracionalnije je uzimati obroke 4-5 puta dnevno (takva ishrana preporu uje se kod oboljenja jetre). Rede uzimanje hrane prouzrokuje nagomilavanje masti, zastoj žu i, razvoj diskinezije žu nih kanala i njihove upale.

Prema tome, vaše jelo treba da ine - sveže iscedeni sokovi, salate,kaše i smese. Postarajte se da sve to primenjujete u raznovrsnim oblicima: povr e malo dinstati, pored kaša jesti orahe, krompir, mlad kravlji sir.

I još jednom savet zlata vredan: Ako vam je jetra obolela neophodno je da svakog dana uzimate do 2 litra sveže iscedenih sokova. Oni poboljšavaju krvotok u jetri i funkcionalno stanje elija jetre; podsti u stvaranje glikogena, pove avaju transport glikoze prema tkivima, **normalizuju** razmenu glikoze, belan evina, masno a, elektolita. Pod njihovim uticajem menjaju se tizi ko-hemijska svojstva žu i; smanjuje se njena lepljivost, koncentracija holesterina a pove ava sadržaj žu nih kiselina.

Pri smanjenoj sekreciji želuca sveže iscedeni sok uzima se 15-20 minuta pre jela.

Pri povišenoj sekretornoj funkciji želuca - na 1-l i po as pre jela.

Pri normalnoj kiselosti želuca - 30-45 minuta pre jela. Mogu se koristiti sredstva za izbacivanje žu i: smilje, **kukuruzna** stigma, izdrobljena nana (metvica), gospino zelje, pižma, koren masla ka, šipurak.

Recept za ekstrakt od smilja, kukuruzne stigme, gospinog zelja: na I supenu kašiku suvih trava - 1 aša vode. To prokuvati i upotrebljavati po 100 grama 2-3 puta dnevno pre jela.

6.8. Ostala sredstva za ja anje funkcije jetre

Za stimulaciju funkcije jetre poželjno je tuširati celo telo hladnom vodom (najbolje ledenom) ujutro pri svitanju. Kontraindikacije prilikom primene ove terapije javljaju se kod bolesnika sa obolelim srcem. Posle ove terapije protrljajte udubljenja ispod pazuha jer se pri ošte enju jetre energija

zadržava u tim udubljenjima. Postupak ponovite još 2-3 puta u toku dana sa trajanjem od 2 do 5 minuta. Izbegavajte suhu klimu, odnosno saune sa suvom parom jer lo šteti jetri. Shodno Ajuver inoj tradiciji, vrelina i suv vazduh pogoduju preiritiranju doše Pitta, koja je odgovorna za funkciju jetre.

Od vežbi, koje potpomažu i stimulišu rad jetre, posebno su korisne Bhastrika pranajama (vidi poglavlje „Debelo crevo“) i kompleks joga vežbi Svame Sivanande. Te vežbe i disanje su izvrsna unutrašnja masaža za sve organe trbušne duplje i , naravno, jetre.

Jetra je pokretno tkivo meke konzistencije. Budu i daje fiksirana za dijafragmu, ona prati njeno kretanje pri udisaju i izdisaju. Ritmi no skupljanje i opušlanje omogu ava da se jetra bolje snabdeva krvlju (a preko nje hranljivim materijama i kiseonikom), pa samim tim i da podsti e odlazak žu i.

Navedene asane (slika 15) pomo i e vam da celishodnije uti ete na jetru kao dopunsko optere enje. Asane birati individualno, prema li nim mogu nostima.

1. Nasika sprāṣṭa dṣānu parśvasana

Široko raširite noge i ruke. Oslonite se njima na pod, okrenite telo licem nadole.

Zatim podignite trup stoje mogu e više. Savijaju i ruku, premestite centar teže na jednu stranu. Savijte nogu u kolenu i dodirnite glavu ili nos, naklanjaju i glavu ka kolenu. Ponovite vežbu na drugu stranu.

Vežba je dobro optere enje za miši e stomaka, leđa, grudnog koša i vrata, a takode leci oboljenja jetre, slezine i sli na oboljenja.

2. Ardha matsendrasana

Sedite, ispruživši noge napred. Savijte desnu nogu i smestite petu izme u anusa i mošnice, a levu nogu prebacite preko desne butine i postavite na pod. Stavite desnu ruku na

koleno desne noge, a levu ruku zabacite za leđa. Uхватите се за бутину desne noge. Ponovite вежбу на другу stranu.

Вежба отклања недостатке у развоју грудног коша, stomaka, leđa, vrata, ruku, nogu itd, sprema oboljenja jetre i slezine, zgušnjava seme, prekida ne polucije i u potpunosti leci kilu i apendicitis.

3. Garbhasana (embrion)

Sedite u padmasanu. Silom proturite ruke izmeđ u butina i lanaka (gležanja) na nozi. Savijte ruke u laktovima i poduprite obraze pesnicama.

Sve prednosti opisanih вежби postižu se вежбанjem ove asane. Pored toga, leci se oboljenja jetre i slezine.

4. Do/ushana

Ležite na stomak, ispruživši ruke i noge na pravoj liniji. Podignite uvis ruke i noge i ljuljajte senapred-nazad.

Вежба помаже да се smanje masne naslage na stomaku, da se poveća apetit, leci oboljenja jetre i slezine, odstrane nedostaci u razvoju mišića a грудног коша i ramenog pojasa.

5. Ardha šalabhasana

Ležite na stomak, ispruživši ruke duž tela i položite zadnju stranu šaka na pod. Malo podignite glavu, ustremivši pogled napred. Podignite jednu nogu uvis, ne savijaju i je u kolenu. Ponovite вежбу, podižu i drugu nogu. Prilikom вежbanja ispružite stopala.

Вежба odstranjuje bolove u leđima, leci oboljenja jetre i slezine. Neke žene pate od jakih bolova ispod stomaka, od kojih se mogu osloboditi ako praktikuju ovu asanu.

6. Prushtha valita vrikshasana

Stanite uspravno, široko rastavivši noge. Ne savijaju i noge, nagnite se unazad i probajte da dodirnete rukom pete. Drugu ruku zabacite unazad. Ponovite вежбу на другу stranu. Вежба ima iste efekte kao i prethodna, samo što leci oboljenja jetre i slezine.

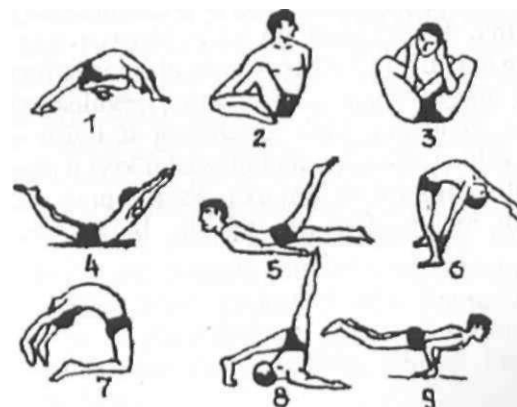
7. Bhuprashta dhanu prushtha vahtasana

Kleknite na kolena, spojivši ih jedno uz drugo. Spoljašnji (gornji) deo stopala treba da leži na podu. Stopala treba ispružiti. Podignite obe ruke i zabacite ili unazad, pokušavaju i da dodirnete pod.

Вежба ima iste efekte kao i prethodna, a takode leci oboljenja jetre, slezine i kilu (hematom).

(V. Bhuprashta eka pada sarvangasana)

Ležite na leđa, a zatim sastavite i ispružite noge. Podignite celo telo vertikalno u odnosu na pod, pridržavaju i leđa rukama



Slika 15 Asane koje leci oboljenja jetre

i oslanjaju i se na vrat i potiljak. Zatim dlanove stavite na pod, stim da, jedna noga ostane na mestu, a drugu nagnite prema zemlji, prema glavi, dok ona ne dodirne pod. Zatim zamenite položaj nogu. Ponovite vežbu 4-5 puta.

Vežba odstranjuje oboljenja jetre, slezine, leci kilu, apendicitis, poveća apetit, otklanja noćne polucije i produžava život.

9. *Majurasana*

Kleknite na kolena sa rukama na podu, pri čemu su „pete“ dlanova, tj, gležnjevi ruku u pravoj liniji sa rastavljenim kolenima. Prsti su okrenuti unazad.

Mali prsti i bočne strane šake (delovi od malih prstiju ka gležnjevima ruku) treba da se međusobno dodiruju, da bi šake bile u međusobnom kontaktu. Nagnite gornji deo trupa, gledaju i daleko ispred sebe. Približite laktove jedan uz drugi, koliko je moguće. Da bi poza bila savršena oni se moraju dodirivati što je u mogućnosti nemoguće. Podesite predeo pupka nasuprot laktovima. Polako se nagnite napred, s tim, da se odvojite stopalima nogu i da ispružite telo u ravan. Ova vežba je odlična za probavne organe: želudac, jetru i slezinu.

Kompresija trbušne aorte izaziva pritisicanje krvi u želudac, jetru i slezinu. Jogisti posebno isti u dejstvo ove vežbe na slezinu. Ako nakon 4 ili 5 minuta posle obilnog uzimanja hrane probava još nije završena, „Majurasana“ reguliše taj problem za nekoliko trenutaka. Ona je korisna u borbi sa slabim varenjem u želucu. Ako je u pitanju zastoj krvi u slezini i jetri, ova vežba ih deblokira za trenutak. Asana sprema tromost i prazninu u mehur. Ona se, takođe, bori i sa gutanjem vazduha.

7. POGOVOR ZA DVE GLAVNE TERAPIJE IŠĆENJA - IŠĆENJE DEBELOG CREVA I JETRE

Iz prethodnog teksta nije teško zaključiti da ovek može sebi pomoći i bez mnogo truda i skupih lekova. Dovoljno je da pri pojavi tipičnih tegoba ima na umu da:

1. Unutrašnja neistota, koja se stvara od nepravilne ishrane (ništa manja od neistote uma koja se taloži u svakoj ćeliji tela), prvo se taloži u debelom crevu. Ovaj organ, koji nas snabdeva dopunskim hranljivim materijama, čine i našu ishranu kvalitetnom (u njemu se pod uticajem mikroflore, bioplazme i naročito zbog konstrukcije debelog creva stvaraju hranljive materije i elementi, koji se hranom ne mogu uneti za deset godina!), pretvara se u najvredniju, uslovno rečeno, deponiju organizma - rasad oboljenja i otrova (pročitajte ponovo deo teksta „Sistem isćenja i debelo crevo“). Zahvaljujući tome što se u njemu prvenstveno asimiluje voda u krv, sve neistote, otrovi i drugi otpaci kao lavina dospevaju u naš organizam. Nije bitno koliko je naš organizam i sistem za neutralisanje (štetnih uticaja, SM) prirodno snažan. Važno je znati da venozna krv donjeg dela debelog creva ne prolazi kroz jetru, već dolazi neistota pravo u SRCE. Ako je debelo crevo neistoto (zatvori, nasilna, nedovoljna stolica itd.), krv iz njega, zasićena toksinima, podriva osnovu celovitog našeg života, prouzrokujući i svima poznata i uveliko rasprostranjena srčana oboljenja (srčane mane, nedostaci itd.). Savremeno isćenje ovih bolesti je besperspektivno, jer se srce (slično drugim organima) rehabilituje dotokom iste, zdrave krvi, a ona je konstantno neistota.

U zaključku, ni najsavremenije metode isćenja, skupi uvoznici lekovi i oprema neće vam pomoći ako patite od

sopstvenog neznanja i nepismenosti. Zato autor koncentriše vašu pažnju na prvu i najglavniju terapiju - iš enje i rehabilitacija debelog creva - KORENA ISHRANE ORGA-NIZMA.

Posle temeljitog iš enja morate mikroklistirima sa ukuvanim urinom, uz maksimalno strpljenje, stalno održavati isto u u njemu, a ponekad sprovesti i profilaktičke kure 2-3 puta godišnje.

2. Pri savremenoj neprirodnoj, rafiniranoj ishrani naša jetra se neverovatno brzo zapušava. Dodajte tome konstantni dotok ne isto a i toksina iz debelog creva. Ali rezerve jetre su kolosalne. Dokazano je, da je u tridesetim-etrdesetim godina života ve i deo jetrenih elija (50-60 %) ve zapušten i isključen iz životne delatnosti. Covek spolja izgleda zdrav, ali skrivena patologija ve uzima svoj danak - brzo se zamaramo, lako oboljevamo, pojavljuju se hronične bolesti, brzo se gase životne aktivnosti. Iš enje i u ovom slučaju različitih simptoma (oboljenja krvotoka, disajnog, probavnog i nervnog sistema, kože, hormonalnih poremećaja, onkoloških oboljenja itd.), koji potiču iz istog izvora zaraze — ne iste krvi i njenog zastoja u venoznom sistemu (skrivena ili javna portalna hipertenzija) medikamentozno je besperspektivno. Koliko su vas puta nakljugali lekovima, pa ekstraseansama, energijom i šta ste dobili? Jetra svejedno ne obavlja svoju funkciju na potreban način (ni probavnog organa, ni krvotoka, ni razmene materija), krv je ne ista i uz to veoma slabo cirkuliše. Ako dođe do zastoja krvi, to je siguran simptom da je energija zastala mnogo ranije. Kao zaključak, ispostavlja se da su elije organizma na hladnom lemu (lemljenju) (nema regularnog dotoka hranljivih materija); u poluzapuštenom stanju (slab dotok kiseonika i isticanje ugljenih kiselina) „dođu ušiju“ u sopstvenoj ne isto i (šljake i otrovi, odumrli elijski organi skupljaju se unutar elija zbog slabosti krvotoka i njegove zaprljanosti).

I na kraju, odsustvo humoralne i druge regulacije životnih aktivnosti elija od strane organizma (mutacije unutar njega zbog sopstvene zaprljanosti) vode nas najgorim putem razvoja bolesti - u RAK. Kod ove bolesti, takođe, patimo od lihog

neznanja. A ono što treba da učinimo za sebe jeste da prepoznamo rane simptome oboljenja i da delujemo brzo. Neophodno je radikalno oistiti jetru, uspostaviti njene funkcije da bi masa hroničnih i teških bolesti nestala sama.

Zato je sledeća terapija posle iš enja debelog creva - iš enje JETRE. Kada se ona oistiti i rehabilituje obnovljenjem CEO ORGANIZMA. Nestaju faktori rizika koji truju naš organizam i čine da smo esto na ivici izlaza iz bolesti i zdravlja, života i smrti.

Lekari pregledima i biohemijskim analizama mogu utvrditi stanje organizma, ali je iš enje prepušteno vama. Vrhunac lekarske umetnosti i ljudske umetnosti jeste - rehabilitacija organizma NJEGOVIH VLASTITIH SILAMA. U osnovi ove metodologije sadržano je viševekovno iskustvo, koje se sada potvrđuje suvremenim saznanjima, oduhovljenim stvaralačkim pristupom autora.

Da biste se ponovo rodili i bili čisti, ostaje samo da primenite ovu terapiju.

8. DRUGOSTEPENA IŠ ENJA ORGANIZMA

*Nije velika krasta
da se ne može sesti.*

Narodna poslovice

Posle iš enja debelog creva i jetre sti emo ve u otpornost prema infekcijama, pove avamo protok krvi kroz te organe bez ugrušaka i ne isto e, manje se zamaramo, zra imo optimizmom i voljom za životom. Pri tom, izbegavamo složene i rizi ne operacije koje, ma koliko da su efikasne, predstavljaju mnogo ve u traum u od obi nog klistira.

Neki ljudi pate od kamena u bubregu, prekomerne toks i nosti limfe, međutim ne te nosti, krvi, poliartritisa i tome sli no. Kako se na najbolji na in boriti protiv ovih bolesti-više u narednom poglavlju

8.1. iš enje bubrega

Bubrezi su po važnosti, ali i u estanosti oboljenja blizu bolesti srca i krvnih sudova. Zato se ovom organu mora posvetiti posebna pažnja i bolje upoznati njegova funkcija. Bubrezi - organ u paru ovekovog sistema za izlu ivanje, formiran je prema tipu žlezde. U osnovi, funkcija bubrega sastoji se u iš enju organizma od azotastih produkata. Kod odraslih osoba bubrezi imaju oblik boba (graha). Težina bubrega se kre e od 120 do 200 grama. Boja je jarkobraon. Dužina bubrega odraslog oveka je 10-12 centimetra, širina 5-6 centimetara, a debljina 3-4 **centimetra**. Ispup eni kraj bubrega okrenut je prema spolja i elimi no unazad. Ugnuti kraj je nasuprot istog kraja suprotnog bubrega. Svaki bubreg ima dva pola: gornji i donji. Gornji je više zaobljen, zaklonjen nad-

bubrežnom žlezdom. Rastojanje izme u gornjih polova desnog i levog bubrega je manje, nego izme u donjih polova, zbog ega uzdužne ose bubrega obrazuju ugao, koji je otvoren prema dole.

Desni bubreg je smešten obi no za 2-3 centimetra niže od levog. Otuda se kamenje eš e susre e u desnom bubregu. Kod žena su bubrezi smešteni niže, nego kod muškaraca.

Za 24 asa kroz bubrege se isfiltrira približno 150 litara krvi! Filtriranje krvi i asimilacija vrše se obrnuto kroz sloj epitela. Prema tome, kvalitet funkcije bubrega, umnogome, zavisi od funkcionalnih karakteristika epitela.*

Od 100 litara te nosti koja je prošla kroz mlazeve te nosti u mokra u se pretvara samo jedan litar, a od 270 grama pio filtriranog natrij uma u krv se vra a 263 grama.

Bubrezi organ homeostaze. Mokra a je sumarni proizvod mnogih procesa, usmerenih na obezbe enje stabilnosti unutrašnje sredine. Otuda su funkcije bubrega slede e:

1. Izlu uju a - izlu ivanje stranih materija i neisparljivih produkata razmene, odnosno azotnih produkata.

2. Reguliše se postojanost koncentracije natrijuma.

3. Reguliše se zapremina van elijske vode u telu.

4. Reguliše se stabilnost koncentracije jona u krvi.

5. Reguliše se kiselo-alkalna ravnoteža organizma.

Kanal za ispuštanje mokra e ima dužinu kod muškaraca 22-25 centimetara, a kod žena 2,4-4 centimetra. Najšire mesto u mokra nom kanalu iznosi 1,25 centimetara.

Mokra ni kanali su dužine 28-34 centimetra. Mokra a te e kroz mokra ni kanal zahvaljuju i aktivnim peristalti kim kontrakcijama, koje je i guraju. Pre nik mokra nog kanala može se znatno pove avati, zahvaljuju i velikoj elast i nosti i kod teško a u oticanju mokra e može da se raširi do 8 centimetara u pre niku!

Posle ovih opštih saznanja o bubrežima možemo govoriti o bolesti bubrežnog kamenca. Hipokrat, Galen, persijski i

* **Skre emo** pažnju da funkcionisanje epitela, umnogome, zavisi od prisustva vitamina A u organizmu.

arapski lekari nastajanje kamena u mokra i doveli su u vezu sa geografskim karakteristikama okolnog zemljišta, klimatskim uslovima, vodom za piće.

Savremeni podaci su sledeći: narušavanje ili promena odnosa između mokra i kiselina i drugih soli i koloida mokra i; alkalno-kiseli kalcijum sposoban je da se kristališe. Normalna mokra i i mokra i obolelih od kamena u mokra i sadrži različite mukoproteide sa negativnim nabojem. Kod oboljenja od bubrežnog kamena uoči se vrsto jedinjenje kalcijuma sa anion-mukopolisaharima ima, koje se pretvara u nerastvorljivi kompleks. Normalna mokra i sadrži oko 90 miligrama opšteg biokoloida, kod obolelih u proseku 500 miligrama. Pri nedostatku vitamina A može se stvarati kamenac. Eksperimentalno je dokazano da vitamin A (B-karotin) sprečava stvaranje kamena i potpomaže rastvaranje već formiranog kamena.

Na ishranu je, takođe, značajan u nastajanju bolesti bubrežnog kamena, naročito u većem uzrastu. Preuranjeno i isključivo hranjenje dojad kašama i jelima od testenina prouzrokuju veliku smrtnost i oboljenja, između ostalih, veoma su frekventna oboljenja od bubrežnog kamena. Otklanjanje loših navika u ishrani omogućilo je da se naglo smanje navedena oboljenja. Nije sporno da su kaše i testenine bogate kalcijumom. Ah, kada se taj kalcijum termički obradi, naš organizam ga ne prihvata i on služi kao izvor za stvaranje bubrežnog kamena. To je glavni uzrok zbog kojeg se posle izbacivanja kamena on ponovo javlja. Čovek *ne želi* da zna uzrok i menja ga, tj. menja svoju nepravilnu ishranu.

Infekcija, koja ovim ili onim putem dospeva u bubrege, može izazvati oboljenje od bubrežnog kamena. Stafilokoke neposredno u samom bubregu utiču na reakciju mokra i, menjaju i *kiselu* reakciju u *alkalnu* (usled bakteriološkog pretvaranja mokra i u mokra i no-kiseli amonijak). Rezultat toga je talog u mokra i.

Određena značajna u formiranju kamena imaju i crevne bakterije. Tako, u crevima čoveka obitava bakterija koja proizvodi alkalno-kiseli kre. Razmnožavanje tih bakterija (koje se javljaju usled nepravilne ishrane) izaziva pojavu

oksalurije kod zdravog čoveka usled suvišnog stvaranja oksalata u crevima, upijanje i njihovo izlučivanje sa mokra iom.

Veliki značaj u recidivima stvaranja kamena ima jetra. Jedna od funkcija jetre i jeste stvaranje mokra i. To se vrši samo ovde, a mokra i, kao konačni produkt razmene belančevina, izlučuje se bubrežima.

Mokra i je zasićeni vodeni rastvor neorganskih i organskih soli (kristaloida), koje se zadržavaju u rastvorenom, odmerenom stanju zahvaljujući i temperaturnim uslovima, kiselinskim odnosom soli i prisustvu *zaštitnih koloida*. Oni održavaju soli u rastvorenom stanju i sprečavaju njihovo taloženje. Koliko su koloidi važni za rastvaranje soli, vidi se na primeru mokra i kiselina, koja se u vodi rastvara u odnosu 1:39.480. Zaštitni koloidi su veoma nežne estice organskih materija, omerene u mokra i, i sastoje se iz materija koje boje mokra i. U dnevnoj mokra i ih ima 1 gram. Odlučujuće i za zaštitno dejstvo je njihov specifični izgled. Jedan deo njih nalazi se u krvi, drugi se stvara u bubrežima pod uticajem životne aktivnosti bubrežnih elija. Otuda se proces stvaranja kamena u bubrežima može posmatrati elimino kao rezultat nedovoljnog, u količinskom ili kvalitetnom smislu stvaranja zaštitnih koloida bubrežnim elementima, kao svojevrsno oboljenje bubrežne elije. Veoma važan faktor u nastajanju diskoloidurije - promene funkcionalnog dejstva bubrega - jeste poremećaj regulacije njegovog nervnog sistema. U vezi sa tim kineski lekari navode da se *ci** zbog straha spušta nadole i onemogućava sve faze normalnog života: rad, komunikacije, emocije, san itd. Pored toga, oštećuje bubrege, tj. strah je uzrok što centralni nervni sistem štetno utiče na bubrege. Ako se ta emocija zadržava ili se često ponavlja narušava se stvaranje koloida, a počinje stvaranje kamena. Oni su, takođe, uočili da slatkiji (škrob treba da se pretvori u šećer, pre nego što ga organizam prihvati) remete normalnu funkciju bubrega. Prema Ajuverdi i Čud-šiu, sve hranjive materije posle varenja imaju specifičan ukus. Tako, meso, riba, mlečni produkti, krupe,

* „Ci” - ekvivalentnog koji „prani” univerzalnom obliku energije.

hleb, slana hrana posle varenja pretvaraju se u himus slatkog ukusa. Setite se savremenih istraživanja Kjutera i Vejla, koji potvrđuju ovo drevno posmatranje.

Veli ina kamenjaje u proseku 20-50 grama. Ali, dešava se da bude i nekoliko kilograma. Kamenje se najčešće nalazi u desnom bubregu, jer debelo crevo sa desne strane ima tanak zid, kroz koji toksini egzudati (gnojni izlivi) štetno deluju na desni bubrežni kanal. Osim toga, on je sklon pomicanju i pojavama zastoja! Dvostrano kamenje se javlja u 10-17% slučajeva.

8.1.1. Šta se može koristiti pri oboljenju bubrega?

*Ja sam kamen u mokraći kanal uronio,
meni je kamen mokraći kanal prekrpio.
Presuši životvorni izvor, mokraća više
ne kaplje u mokraći kanal.*

O. Hajam

Ne samo drevni nego i savremeni lekari u borbi sa bolešću u bubrežnog kamenca preporučuju obilno uzimanje napitaka i tople kupke. Već količine vode, sokova, ajeva i supa potrebni su za ispiranje bubrežnih **kartica** i ašica i za istovremeno smanjenje vrstih materija u mokraći.

Koriste se najraznovrsnija diuretika na sredstva. Koja su od njih najefikasnija i najbezopasnija?

Soli kalijuma - iz njih je nitrat najaktivniji, ali toksičan. Sveže iscedeni sokovi iz povrća bogati su kalijumom - sveža kalijeva „supa“. Ona predstavlja smesu sveže isceđenih sokova: od mrkve - 7 delova, celera - 4, peršuna - 2 i spanaća - 3 dela.

Mokraćna - slabotoksična i relativno aktivni osmotički diuretik; primenjuje se u dnevnoj dozi od 50 do 60 grama (tri puta po 15-20 grama), povećava diurezis (lučenje mokraće) za

2-4 puta. Vlastita mokraćna sadrži mokraćnu u organskom obliku, zato je ona izvanredno diuretik ko sredstvo, koje nema štetna sporedna dejstva. U suvremenoj medicini je dokazano, da elektroliti urina (mokraćna) imaju veliki značaj pri rastvaranju oksalata i drugog kamenja.

O tome dr Mitkal u knjizi Urinska terapija kaže: „Urin sadrži brzoraspadajuće soli. Te soli narušavaju kiselost. Rezultat toga je da se mnoge bolesti leče dejstvom na njihove uzroke. Te soli otklanjaju bolove u bubrežima, crevima i materici. Urin isti bubrege, mokraćna ne kanale i odstranjuje kamenje iz bubrega...“

Mokraćna (urin) životinja najverovatnije je efikasnija za rastvaranje mokraćnog kamenja. Uveni srećno vekovni jermenski lekar Amirdovlat Amasiaci u knjizi *Nepotrebno za neznanice* („Nau no nasledstvo,“ tom 13, M., „Nauka“, 1990) pisao je: „Mokraćna od vepra (divlje svinje). Ako je popijete, rastvoriće i razdrobiti kamen, koji se nalazi u mokraćnom mehuriku. Ispitano.“

Glukoza, ksiloza, fruktoza - povećavaju ekskreciju (izlivanje) vode, jona natrijuma i hlorida.

Diuretika na sredstva, koja utiču na krvotok - srčani glikozidi (pustikara, gorocvet i dr.), poboljšavaju krvotok (između ostalog i u bubrežima), kod srčanih mana stvaraju uslove za smanjenje otoka.

Takva diuretika na sredstva, kao ajša sa limunom, ajš od listova loze (vinograda), od lastavica ili lipov potpomažu pojačanje i češće kontrakcije bubrežne karlice i mokraćnih kanala, kao i da guraju u mokraćni mehur soli i kamen i e.

Narodna medicina je odavno otkrila diuretika ko sredstvo koje u potpunosti odgovara opisanim uslovima - lubenica. U knjizi *Jestive lekovite biljke Kavkaza* lubenici je dato posebno mesto:

„Lubenica (sredina i odvar od kore) ispoljava jako diuretika ko sredstvo, ali ne razdražuje bubrege i kanale za izbacivanje mokraće. Oluživanje mokraće potpomaže rastvaranje soli i sprečava stvaranje kamenca i peska (za zdrave bubrege treba pojesti 2 - 2,5 kilograma lubenice dnevno).“

Tople kupke potpomažu normalizaciju kapilarnog krvotoka, opuštanje spazmi, što poboljšava rad bubrega i spreava sklerotizaciju nefrona. Opuštanje i širenje kanala za izbacivanje mokra e potpomaže bezbolni prolazak peska i sitnijeg kamenja.

Na rastvaranje kamenca direktno uti u materije sa ve im sadržajem eteri nih ulja specifi nog gorko-prohladnog ukusa. Takve materije se u izobilju sadrže u pelinu i pižmi. Drevni lekari su preporu ivali da se pije sok od pižme za rastvaranje kamenca u bubrezima i mokra nom mehur.

Neuobi ajeno jako bubrežni kamenac rastvara smola iz jele, koja sadrži mnogo eteri nog ulja gorko-prohladnog ukusa.

Sok od crne rotkvice takode rastvara kamenac.

Limunska kiselina i druge kiseline potpomažu rastvaranje fbsi'atnog i karbonatnog kamenca.

Mirodija sadrži 4% eteri nog ulja, smiruje gr eve (oštre bolove) u bubrezima, rastvara kamenac. Srodnici mirodije - celer i fenhelj imaju ista svojstva. Te biljke je naro ito potrebno upotrebljavati za protilaktiku oboljenja od bubrežnog kamenca, a uz to one pospešuju probavu hrane. Gospino zelje ima sli na svojstva kao i navedene biljke.

Dokazano je da biljni pigmenti (ima ih mnogo naro ito u sveže iscedenim sokovima iz povr a i vo a) pod uticajem kiselkasto-osvežavaju ih promena oksidiraju mokra u, što rastvara neke vrste mokra nog kamenca. Biljnih pigmenata ima naro ito mnogo u korenju marene i šipka, a takode u plodovima šipka i sveže iscedenim sokovima od šargarepe i cvekle.

8.1.2. Metodologija iš enja bubrega

Ciljevi, kojima teže lekari pri te enju od kamenca u bubregu jesu: prekid stvaranja njihove materije, spre avanje nastanka kamenca odstranjivanjem uzroka i njena popravka, a zatim sitnjenje i drobljenje kamenca, njegovo odvajanje i odstranjivanje uz pomo lekova, koji imaju tah>o dejstvo, posle ega ih izbacuju lako i postepeno...

Neki ljudi pokušavaju da izvla e kamenac kroz razrez na boku ili le ima, ali to je veoma opasno delo, koje ini ovek lišen razuma.

Ibn Sina

Za iš enje i le enje bubrega najbolje je pridržavati se pouka Ibn Sina:

1) Otklonite uzroke, koji stvaraju kamenac. Radi toga promenite ishranu i na in života s ciljem normalizacije razmene materija.

2) Primenjujte sredstva (prema tome šta vam odgovara ili šta vam je pri ruci) za drobljenje (resorpciju) kamenca, pretvaraju i ga u pesak.

Birajte bilo koje sredstvo: sok od pižme, crne rotkvice, sok od limuna, smolu od jele, korenje marene ili šipka, sveže iscedene sokove iz povr a, veprovu ili vlastitu mokra u (urin);

3) Odvajajte razdrobljeni kamenac (pesak) i postepeno ga izbacite.

Istovremeno sa postupkom pod 2) otpo nite poja ano da primenjujete diureti na sredstva: pijte vlastiti urin, aj sa limunom, aj od listova loze ili rastavi a, ili jedite lubenicu.

Ako osetite da je po elo izbacivanje izdrobljenog kamenca ili peska primenjujte tople kupke radi njihovog boljeg i bezbolnijeg izbacivanja.

U narednom tekstu bi e više re i o prakti nim postupcima i koliko je mehanizama uklju eno u svako iš enje.

8.1.3 iš enje bubrega pomo u urina (mokra e)

Raodžibhaj Manibhaj Patel, uveni lekar XX veka, opisuje slu aj sa 35-godišnjim umetnikom, koji je 7 godina imao kamenac u bubregu. Od operacije je odustao i izle io se, stavljaju i kompresu sa urinom i piju i urin (mokra u). Komprese treba stavljati u predelu obolelog bubrega preko no i, a skoro sav urin popiti u toku dana. Le enje se vrši u

kurama po 20-30 dana do potpunog izlječenja, sa prekidima 10-20 dana.

Raodžibhaj je sam jedanput osetio jake bolove zbog zastoja u mokrenju (aiuii ije). Tada je ispio svoju mokraću, koju je mogao da skupi zajedno sa (da bi se bubrezi brže aktivirali u takvim slučajevima može se popiti i tu i urin). Nakon dva dana izlivanje urina se obnovilo i bolovi su se stišali.

Prema svedočenju Raodžibhaja, dijabetes se takođe može lečiti urinovom terapijom.

8.1.4. Iščenje bubrega pomoću lubenice

Ovo iščenje se radi leti u sezoni lubenica. Radi toga treba da stvorite zalihe lubenica i crnog hleba. Ta hrana će vam biti potrebna u toku nedelje dana. Ako ste gladni jedite lubenicu, ako ste žedni ponovo jedite lubenicu, ako imate veliku potrebu za luanom jedite lubenicu sa hlebom. Za vreme iščenja poželjno je prisustvo ukućana zato što ima trenutaka kada počinje da se izbacuje pesak, kamen i i i usled toga može doći i do slabljenja rada srca. Pripremite lekove za stimulaciju rada srca (korvavol, validol, teoni amonijak i si.). iščenje bubrega lubenicom je mala operacija, ali bez noža. Ako u bubrežima i mokraćnom mehur postojе kamen i i, najpogodnije vreme za njihovo izbacivanje biće između 17 i 21 čas po lokalnom vremenu. Upravo u to vreme ispoljava se bioritam mokraćnog mehura i bubrega. Treba pripremiti toplu kupku i jesti više nego obično lubenicu. Toplota širi kanale za izbacivanje mokraće, otklanja bolove i spazam (posebno kada budu prolazili kamen i i). Lubenica izaziva pojačano izlivanje mokraće - ispiranje, a bioritam će dati potrebnu snagu za odvajanje i izbacivanje peska i kamenja.

Ovo iščenje se može raditi 2-3 nedelje dok se ne dobiju zadovoljavajući rezultati. Navodimo primer iz prakse*.

Kirilenko Nadežda Fjodorovna, 54 godine.

* Ovu informaciju sam uzeo iz članka „Tablete su postale nepotrebne“, časopis „Priroda i čovek“, broj 12, 1989.

Podaci su uzeti iz istorije bolesti. „Na prvoj operaciji odstranili su mi kamen iz desnog bubrega. Kamenje bio mali, ali je izazivao bezbrojne bolne napade. Bubrežni ostavili, on je još radio. Nakon 9 godina sve se ponovilo. Još jedan kamen, opet beskonačni napadi. Ovoga puta bubrežni nije izdržao - uništen je od hidronefroze, pa su ga odstranili. Prešla sam na rigorozni režim dijetalne ishrane*. Kod mene se pojavila glavobolja, povećan krvni pritisak. Počela sam da trčim. Bilo mi je lakše, a glavobolja je prošla. U martu 1987. godine novi napadi javili su se u preostalom levom bubrežnom. Rendgen je pokazao kamen. Ceo juni su me lečili u sanatorijumu, ali bez uspeha. Moje zdravstveno stanje bilo je očajno.

U avgustu 1987. godine obratila sam se Semjonovoj i počela sam aktivno da se lečim prema njenim uputstvima i metodi. Posle prve nedelje „lubeničnog napada“ kamen je ostao na mestu, ali je izlazio pesak. Posle druge nedelje on se spustio i zaglavio u donjoj trećini mokraćnog kanala. I, na kraju, posle treće nedelje „lubeničnog udara“ kamenje uspešno izašao i proliće su se suze za ranije izgubljenim bubrežnom zbog NEZNANJA. Sada se pridržavam režima posebne ishrane, pa se i pritisak normalizovao. Srećna sam što znam da mogu pomoći i svom organizmu u teškim trenucima!"

8.1.5. Iščenje bubrega pomoću odvara iz korenja šipka

Za rastvaranje i cepanje doveline zrna peska bilo kog kamenja u organizmu primenjuje se odvar iz korenja šipka.

Pripremanje odvara. Dve supene kašike izrezanog korenja preliti vodom, kuvati 15 minuta (da ključa), ohladiti. Procediti. Uzimati po 1/3 šalice 3 puta dnevno, u toplom stanju, u toku 1-2 nedelje. Odvar iz plodova šipka takođe se koristi kod oboljenja bubrega i mokraćnog mehura. Pri tome odvar kako u prvom tako i u drugom slučaju, mora imati tamnu boju, što ukazuje na veliku količinu biljnih pigmenata.

* Ovo je očajan primer daje rigorozni režim dijetalne ishrane besmislica.

8.1.6. iš enje bubrege pomo u sokova iz povr a

Doktor Voker, osniva savremene terapije te enja pomo u sokova, preporu uje svoju metodu, u kojoj su udružena dva mehanizma — biljni pigmenti i eteri na ulja.

Prema njegovoj tvrdnji, neorganske materije, uglavnom kalcijum, koji se nalazi u hlebu i drugim koncentrovanim skrobastiin produktima, stvara zrnaste tvorevine u bubrežima. Za iš enje i ozdravljenje bubrege on preporu uje slede i sok: mrkva - 10 unci (delova), cvekla - 3, krastavac - 3 ili pak druga varijanta: mrkva - 9, celer - 5, peršun - 2 dela.

Nešto o soku peršuna. Ovaj sok je odli no sredstvo kod oboljenja mokra no-polnog trakta i veoma pomaže (zbog specifi nog gorko-prohladnog ukusa) kod kamenja u bubrežima i mokra nom mehuru, kod nefritisa, kada su belan evine u mokra i, a takode i kod drugih oboljenja bubrege.

Primenjuje se kako sok od zeleni tako i od korenja. To je jedan od sokova sa najja im dejstvom, zato ga ne treba upotrebljavati u istom obliku više od 30-60 grama.

8. 1.7 iš enje bubrege pomo u smole iz jele

To je možda najprostiji i najefikasniji metod iš enja bubrege. Njegova suština je u sle e em. U zavisnosti od godišnjeg doba nedelju dana primenjujte diureti na sredstva.

Zimi i u kasnu jesen treba nakupiti iureti ne trave: dušicu, žalfiju, melisu, sporiš, gospino zelje (gospino zelje može se zameniti plodovima ili korenjem šipka). Mogu se brati i druge trave što zavisi od regiona. Trave [sitniti i pomešati ih u jednakim delovima - od svake po 30 grama. Preliti ih klju alom vodom i ostaviti da odstoje dok ne dobiju tamnu boju. Uzimati ih tople sa jednom supenom kašikom meda (100-150 grama) pre jela.

Krajem leta jedite lubenice, u prole e i leto - sveže iscedene sokove po Vokeru. Ako, pak, nemate ništa od toga - upotrebljavajte vlastiti urin. Zahvaljuju i takvoj zameni diureti nih i rastvaraju ih sredstava, dejstvova ete na ceo spektar bubrežnog kamenja. Jer, jedno sredstvo odgovara

jednoj vrsti kamena i ne dejstvuje na drugo. To uvek morate imati u vidu.

Posle nedelju dana pripreme u diureti ni ekstrakt (sok) dodajte 5 kapi smole odjele i sve to pijte na 30 minuta prejela. Poželjno je smolu dobro promešati i popiti kroz slam icu, da bi se spre ilo ošte enje zuba. Tako uzimate i smrekovu smolu — 3 puta dnevno prejela u toku 5 dana. Rezultati iš enja vidljivi su ve posle 3-4 dana u vidu neznatno zamu ene mokra e. Kasnije mogu izlaziti i kamen i i. Kroz dve nedelje ovo se može ponoviti sve dok se ne dobije željeni rezultat.



Sliku 16 - Vežbu „Gladni tigar napada žrtvu“

Kao dopuna prethodno navedenim metodama iš enje bubrege može se primenjivati specijalna vežba za izbacivanja peska iz bubrege. Ova vežba spada u vežbe serije „Tigar“ i naziva se „Gladni tigar napada žrtvu“.

Ležite na stomak. Ruke i noge istovremenim trzajem podignite uvis 3-5 puta. Ovaj pokret podsti e drobljenje splasnulih kamen i a i izbacivanje peska.

Sli an efekat ima joga-asana „Luk“, samo što se prilikom te vežbe treba više ljuljati i ja e istezati.

8.1.8. Profilaksa oboljenju bubrega

Kod urinsko-kiselog kamenja profilaksa je usmerena na stvaranje minske kiseline u manjim količinama i njenom sadejstvu na rastvaranju i izbacivanju kamenja. Isključuju se produkti bogati belančevinama i buljoni (džigerica, bubrezi, mozak, prženo i suvo meso, slana riba, mesne supe), koji povećavaju specifičnu težinu preostalog azota, koji, izlucuju i se iz organizma, povećavaju opterećenje bubrega. Preporučljivo je da se piju sokovi po Vokeru, da se jede salate, voće, proklijala pšenica. Salate pomalo „dosoljavajte“ suvim morskim kupusom, da biste stimulisali funkciju bubrega. Izbegavajte poslastice, koje slabe tu funkciju. Koristite diuretike ne odavare.

Ako se stvorilo alkalno kamenje (što se dešava vrlo retko), treba koristiti vlastiti urin, da bi se kamenje rastvorilo zakiseljavanjem urina, a takode i limunov sok sa toplom vodom. Kako to uraditi, saznate više u poglavlju o jetri.

Osim toga, jogasane na pravi način dopunjuju profilaktiku oboljenja jetre i bubrega.

Bhujangasana (zmija) - sprečava stvaranje kamenja u bubrežima.

Šalabhasana (cvrčak, ili njena lakša varijanta - polucvrčak) - podmlađuje bubrege.

Majurasana (paun) i Ardha-matsyendrasana (smotana poza) - pomažu pri ispiranju bubrega krvlju. Podsetite se kakve mogu biti arterije dolaze do bubrega (prečnik jedne je 12 milimetara). Pri vežbanju ovih poza te arterije se stežu i krv teško dospeva u bubrege. Posle završetka asane stezanje prestaje i krv se snažnom bujicom usmerava po svim kapilarima bubrega, otvaraju ih i ispiraju i ne isto u.

Osim toga, stalno stimulišite opšti kapilarni krvotok. U tome vam mogu pomoći trčanje, fizičke vežbe, jogasane. Samo zahvaljujući i takvom kompleksnom pristupu vlastiti bubrezi mogu ostati zdravi i dugovećni. Imajte na umu poslovice drevnih lekara: „Sa dobrim bubrežima može se doživeti 100 godina, čak i ako je srce bolesno“.

9. OSNOVNE POSTAVKE IŠĆENJA ORGANIZMA I ODRŽAVANJA ISTOĆENJA U NJEMU

Zbog toga što postoji veliki broj terapija za išćenje veoma je teško opredeliti se za jednu među njima. Jednostavnije je pokazati šta im je opšte, zajedničko. Kad to spozna svaki čovek može samostalno odabrati metodu koja mu može najviše pomoći.

Ali, pre nego što se to uradi, razmotrimo niz osobenosti, koje obavezno treba znati:

1. Sastav čovekovog organizma
2. Svojstva tkiva čovekovog organizma
3. Uticaj podneblja, hrane na svojstva ovih tkiva
4. Svojstva materija, koje se najviše upotrebljavaju u terapijama išćenja

9.1. čovekov organizam

Naš organizam je vrlo složen sistem. Uvek individualan i specifičan, njegova struktura on je raspoređen u nekoliko nivoa. Istraživanje tih nivoa počinje od velikog, vidljivog nivoa i do i do onog koji uočavamo samo pri velikom uvećanju.

Prvi nivo je telo čoveka, koje se sastoji iz skeleta, na kome se drže meka tkiva, prekrivena kožom.

Drugi nivo su meka tkiva. Ona se sastoje iz vezivnog tkiva („skeleta“) na koja su navešene radne celije organizma.

Treći nivo je ćelijski. Unutar ćelije postoji određena struktura („citoskelet“), koja održava položaj unutar ćelijskih organa.

Razmotrimo pažljivije unutrašnju strukturu elije. elija formira šupljinu, u kojoj se nalazi protoplazma. Protoplazma je koloidni rastvor, koji se sastoji 80% iz vode, koju zadržava „skelet“ - najtanija mrežica belan evinaste prirode. Otuda je sva voda u eliji povezana i nalazi se u elijicama mrežice-skeleta. Sve te ne sredine organizma: krv, limfa, kičmena moždina, žuč i urin takode su koloidni rastvori, koji imaju taj ili neki drugi stepen lepljivosti.

Ako posmatramo opšte paralele na svim strukturnim novoima našeg organizma dolazimo do sledećeg zaključka: za održavanje određene prostorne forme (koja obezbeđuje najbolje ispoljavanje životne aktivnosti organizma) elije, tkivo i celo telo imaju sopstveni oslonac - „citoskelet“, vezivno tkivo i kosti. Od stanja tih „skeleta“ i tečnosti unutar organizma, umnogome, zavisi životna aktivnost organizma.

9.2. Svojstva tkiva i vode u organizmu

Osnovni deo elije je protoplazma, koja predstavlja koloidni rastvor a on, sa svoje strane, podseća na tečnost i pihtije. Zbog svojih svojstava tkiva mogu da sadrže 99% vode, tj. imaju svojstva tvrdih tela (elastičnost, vrstoću) i tečnih tela (elektroprovodljivost), što je dobra sredina za odvijanje hemijskih reakcija. Na taj način, u eliji su koncentrisane sve prednosti tvrdih i tečnih tela. Ipak, u tkivu (kao u pihtijama) neprekidno teče proces postepenog samoočišćavanja i vršenja prostornih struktura zbog uticaja progresivne adhezije između estica. Kao rezultat toga tkivo (pihtije) ima tendenciju da se pretvara u rognutu masu - kserogel. Prirodno, u tako zgusnutoj protoplazmi, ne mogu se u potpunosti obavljati procesi životne aktivnosti i elije odumiru. Da se to ne bi dogodilo postoji složena antikoagulaciona zaštita ne samo unutar elije nego i u samom koloidnom rastvoru. Koje su osnovne sastavne komponente ove zaštite:

1. Cikloza - unutrašnji tokovi i mešanje protoplazme (tj. pihtija) unutar elije. Ovi tokovi se čak uoči avajanja u hrskavi avim elijama.

2. U zavisnosti od intenziteta metabolizma elije, koji zavisi od proizvodnog rada u njoj, menja se stanje „pihtija“ ka razblaživanju (razređivanju) - pri povećanju, i ka zgušnjavanju - pri smanjivanju intenziteta.

3. Antikoagulaciona zaštita u koloidnom rastvoru zavisi od stanja micela (posebnih estica).

Sama micela ima sledeću konstrukciju - jezgro koje se, uglavnom, sastoji iz belan evina. Po pravilu, ta belan evina je nabijena. Površina belan evine služi kao apsorpcioni (taložeći) sloj, veoma aktivan, na kome i nastaju fermentne reakcije. Oko jezgra i apsorpcionog sloja (koje se naziva „granulom“) formira se difuzni sloj, koji ima suprotni naboj (potencijal) u odnosu na jezgro. U tom sloju razmeštaju se na određeni način orijentisani molekuli vode, stvaraju i vodu (sulfatnu) opnu. Ta opna sprečava zbližavanje i slepljivanje (koagulaciju) granula.

Na taj način micela sprečava slepljivanje uz pomoć sledećih faktora:

a) Karakterističnim prostornim oblikom belan evinaste molekule. Ako se ta struktura narušava usled starenja, oštećenja (denaturacije), apsorpcije, stranih estica, smanjuje se električni potencijal, smanjuju se sulfatne obloge i zgušnjavaju pihtije.

b) Veliki potencijal belan evinaste estice sprečava međusobno lepljenje estica, tako da u vršuju sulfatnu opnu. Ako se potencijal jezgra smanjuje usled delimične neutralizacije jonima suprotnog potencijala, to slabi sulfatnu opnu i očišćavanje.

c) Sulfatna opna oko micela sprečava njihovo slepljivanje. Ako se iz bilo kojih razloga unutar elije smanji količina vode, to takode omogućava zgušnjavanje koloidnog rastvora. Kao ilustracija može se navesti sledeći primer: Pojeli ste slanu ribu. Zasoljena krv na račun osmoze privlači vodu iz elije prema sebi. Otuda osećate žeđ - potreba da se elije zasite tečnošću i da se izbaci nepotrebna so.

Sumirajmo antikoagulacionu zaštitu protoplazme elija i te njihove sredine organizma: 1. Cikloza. 2. Metabolizam. 3. Održavanje stabilnosti prostorne strukture (forme) belan evina-

jezgra micle. 4. Optimalni potencijal micle. 5. Prisustvo dovoljne količine tečnosti u organizmu.

Ako se naruši navedena zaštita, „protoplazmatskim pihtijama“ i te nim sredinama organizma, počinju metamorfoze, koje se granaju u dva smera - koacervaciju (nagomilavanje) i koagulaciju (zgušnjavanje).

KOACERVACIJA koloidnog rastvora (te njih pihtija) događa se kada se estice (micle), delimično izgubivši sulfatnu opnu, međusobno zbližavaju i formiraju zajedničku vodenу oblogu sredine koloidnog rastvora. Kasnije u takvoj zajednici koja opet može nastati dalja dehidracija, zbližavanje estica, njihovo slepljivanje i taloženje. Pri tom su svojstva koacervatne kapljice (estica, objedinjenih općtom vodenom općnom) takva da ona ima veću lepljivost, nego koloidni rastvor. Izi je ona proizvod. Lepljivost potpomaže asimilaciju i zadržavanje u toj kapljici najrazličitijih materija: boja, soli, produkata razmene, s tim stoje dejstvo fermentata usporeno u poređenju sa koloidnim rastvorom. Takve kapljice-skuplja i daju osnovu za formiranje ugrušaka - taloga svega suvišnog, što se nalazi u krvi, u žuči i u urinu. Opisani proces čini osnovu taloženja soli, peska i kamenja.

Koloidni rastvor KOAGULIRA se u tri stepena:

1. „Sazrevanje“, što se izražava ovršavanjem mehaničkih svojstava koloidnog „skeleta“.

Spolja se taj proces izražava delimičnim gubitkom elastičnosti, a kasnije u teškoj pokretljivosti tela ujutru. U početku je telo kao „drveno“, a zatim se ovek uhoda i sve prolazi.

2. „Starenje“ se ispoljava u tome, što koloidni „skelet“ toliko ovršava da iz sebe cedi tečnu sredinu i smanjuje se po obimu. Ovaj stepen izaziva u organizmu dve vrste patologije — zgušnjavanje i razrešavanje. Zgušnjavanje prouzrokuje trombozu, zatvor, infiltrate, srastanja, izobličavanja oblika organa (na primer, srčanih zalistaka). Razrešavanje, izazvano oćenjem tečnosti iz koloidnih rastvora, stvara šupljine u kojima se odlažu eksudati, ne isto a, soli, ugljeni hidrati i (kiseli mukopolisaharidi) i tome slično, sa stvaranjem destruktivnih procesa, koji vode reumatizmu i formiranju kisti.

3. Stepен kserogela ispoljava se daljom oći racijom koloidnog rastvora i njegovim naglim smanjenjem po zapremini. Pri tom se on pretvara u rogastu masu, unutar koje se stvaraju ogromne sile stezanja (više stotina kilograma na 1 kvadratni centimetar preseka kserogela). Kao rezultat takvog sabijanja sve materije (soli, pigmenti itd.), koje se nalaze u njemu, presuju se u kompaktno kamenje. Prema mišljenju nekih naučnika-lekara, upravo tako se formiraju jetreni, žučni i bubrežni kamenci.

Budući da smo razmotrili prvi - koloidni nivo organizma, prelazimo na sledeći - vezivno-tkivni u koji su „upletene“ radne celije organizma.

Pored funkcije oslonca kroz ovo tkivo se obavlja niz drugih procesa: transport i raspodela vode, soli i drugih materija, regulisanje enzimskih reakcija, rehabilitacija tkiva, sprečavanje infekcija i mnogi drugi procesi.

Vezivno tkivo se sastoji iz belančevine kolagena, koji sačinjava 30% svih belančevina organizma. Njegovi molekuli čine tri lanca aminokiselina. U procesu starenja tanke niti kolagena „sašivaju se“ međusobno, obrazuju i grube konopce. To prouzrokuje promene na vezivno-tkivnom kosturu unutrašnjih organa i dehidracije, pogoršava se ishrana kroz vezivno tkivo, slabi imunitet. U vezivnom tkivu na ćelijskom nivou nastaje koagulacija po principu „starenja“.

Na taj način, u samom vezivnom tkivu u korenu je založen princip po meri „sazrevanja“ i „starenja“ kolagena (kola - lepak) ka zbijanju i ovršavanju.

Ako, pak, razmatramo celo oće organizam, pokazalo se da zbog konstantnog gubitka tečnosti kroz pore kože, pri disanju i mokrenju, na nas dejstvuje stežuća i isušujuća sila.

Ako poznamo tri navedena strukturna nivoa organizma, možemo da shvatimo koliko naš organizam gubi snage da bi se odupro tendenciji stezanja i dehidracije. Naš zadatak u svakodnevnom životu bio bi da se svim sredstvima suprotstavimo stezanju i dehidraciji. Sabijaju oje sili - Jan, treba suprotstaviti raširujuću - In. Ali, mi najčešće radimo obrnuto, a zatim se čudimo zašto se u našem organizmu formiraju ugrušci, kamenje i druge patološke forme.

9.3. Uticaj okoline i hrane na svojstva ove jeg tkiva

Budu i da smo navedena svojstva (koloida, protoplazme, elija i te nih sredina, vezivnog tkiva i celog organizma) detaljno razmotrili nije teško zaključiti da li na njih pozitivno ili negativno utiču spoljašnja sredina, produkti ishrane i drugi faktori.

9.3.1. Uслови spoljašnje sredine

Zbog toga, što protoplazma elije i te nosti organizma predstavljaju te ne pihitije, spoljašnje hlađenje i podsticati zgušnjavanje, a zagrevanje - razređivanje. Suvo vreme dehidrira organizam, zgušnjava „pihtije“, a vlažno ga hidrira, prevodi u te nije stanje.

Na taj način mi smo uo ili dve suprotnosti: kombinacija hladnoće i suvoće pospešuju zgušnjavanje koloida organizma, dehidraciju elija, taloženje ne isto, soli i drugih materija; kombinacija toplote i vlažnosti pospešuje razređivanje i rehabilitaciju svojstava koloidnih rastvora, prevodi „zaglavljenju“ ne isto u, soli i druge materije u pokretljivije stanje, ime podstiče izlučivanje štetnog i suvišnog iz elija. Ovo stanje je pogodno za svu unutrašnju te nost organizma: krv, limfu, inter elijsku te nost, koštanu moždinu, urin, žu i protoplazmu elija.

Iz navedenog sledi da je u početku bilo kojeg iš enja organizma potrebno prethodno razrediti koloidne organizma, da bi oni izbacili sve što je u njima „zaglavljeno“, da bi postali te ni (umesto pihitijasti), da bi slobodno cirkulisali i bili lako dostupni mestima za izlučivanje. U suprotnom, zgusnuta „pihtija“ vrsto opstaje u organizmu i „drži“ svu prljavštinu i tome sliče (na primer, zgusnuta žu u žu nom mehur). Usled toga bilo koja terapija iš enja bez prethodne pripreme - SMEKŠAVANJA ORGANIZMA pomoću zagrevanja i hidratacije - daje slab efekat.

9.3.2. Uticaj hrane na *Slanje* koloida organizma

Hrana koju upotrebljavamo predstavlja KOLOIDNE RASTVORE (belan evine, mleko, sir, jaja, testenine i škrobni produkti, voće i povrće).

Ti produkti se u usnoj duplji usitnjavaju, smekšavaju pljuvačkom, nadimaju se u želucu i dalje posle varenja i asimilacije dospevaju u krvotok. U krvotoku, limfi dolazi do susreta koloida organizma sa koloidima upotrebljene hrane. Samo od tog jednog susreta povećava se lepljivost te nih sredina organizma. Osim toga, pretežna količina hranljivih materija unosi se posle prethodne toplotne obrade. To znači da one ne sadrže POTENCIJAL i da su sklone koagulaciji. Da do toga ne bi došlo, naš organizam odvajajući deo svog električnog potencijala. Usled toga, snižava se potencijal micela ne samo u elijama nego i u krvi, limfi itd. Ponavljanje ovog procesa nekoliko puta dnevno, iz godine u godinu - podriva osnovu naše energetike. Koloidi svih nivoa organizma se zgušnjavaju (smanjenjem potencijala jezgri međusobno se zbližavaju i spajaju micide), formiraju se ZASTOJINI DELOVI, u kojima nastaju koacervatne i koagulacione pojave (zgušnjavanje, slepljivanje, taloženje, stvaranje kserogela).

Nepovoljni uslovi okolne sredine - hladnoća, suvoća, promaja itd.; nedovoljno aktivan način života (usporenost metabolizma); upotreba kuvane hrane, lišene električnog potencijala - naročito koja je sklona stvaranju kserogela (mleko, mlad kravlji sir, brašno, škrob, životinjske belan evine) ine da se postepeno po celom organizmu **formiraju** i talože različite kompaktne mase i kamenje, kiste i tumori. Ako pažljivo pogledamo svoj organizam, lako možemo uočiti nekoliko stadijuma tog procesa: gubi se opšta vitalnost, počinju da mrznju ruke i noge, telo je **ujutro** kao „drveno“, i na kraju, pojavljuju se stalna žarišta ograničene pokretljivosti. Ako su kod vas ovi simptomi prisutni, počinju sa programom iš enja organizma. U suprotnom, očekuju vas ozbiljni problemi - soli, kamenje, tumori, kiste itd.

9.4. Svojstva materija, najviše upotiebljivanih u terapijama iš enja

Narodna medicina koja je stvarana vekovima, metodom proba i grešaka, odabrala je najefikasnije terapije i sredstva za iš enje ove jeg organizma. Pitanju iš enja organizma pristupio sam sa nau ne strane, a primerima iz prakse dokumentova u sve tvrdnje.

U osnovi iš enja ovekovog organizma su tri osnovna principa: otklanjanje uzroka, razre ivanje koloida i primena snažnodeljstvuju ih sredstava za razre ivanje i drobljenje kamena.

1. Da bismo odstranili uzroke, koji podsti u zgušnjavanje koloida, treba se pridržavati slede ih saveta:

a) ograničiti ili isključiti iz ishrane produkte, sklone formiranju kserogela: meso, ribu, posebno mlečne produkte, koji su bogati kazeinom - životinjskim lepkom; skrobaste produkte, naročito visokomolekularne, sitnomlevene i dehidrirane (hleb, kiselo testo, škrob (slatkiši, keks) - skrobaste i lepljivovinske lepkove;

b) isključiti štetne uticaje vremenskih faktora - hladnoću, suvoću, promaju, suve žege;

c) promeniti način života (više pokreta, aktivnosti, dinamike).

Blagovremeno pridržavanje ovih preporuka omogućuje i nam da otklonimo glavni uzrok svih tvrdina, kamenih tvorevina i ZASTOJA.

2. Da bismo omogućili ili razre ivanje koloida i pojačali njihovu cirkulaciju, treba postupiti na sledeći način:

a) koristiti spoljašnju toplotu u najraznovrsnijim varijantama. Za opšte zagrevanje organizma koriste se banje (parna kupatila), kade i druga priroda sredstva. Za lokalno zagrevanje - polukupke (tuširanja), parenja (saune), termofori (grejalice), flasteri, trljama (masaže). Ove terapije pojačavaju cirkulaciju tih sredstava organizma;

b) uzimati različite napitke. Postoji mnogo varijanti.

Za razre ivanje i iš enje koloidnih rastvora koristiti destilovanu vodu; namagnetisanu destilovanu vodu; odmr-

znutu vodu; namagnetisanu odmrznutu vodu; *protijevu* vodu i njenu namagnetisanu varijantu, ali i druge varijante. Navedene vrste vode zahvaljuju i svojoj istoj, potencijalu i strukturi izvanredno ispiraju organizam, odstranjuju iz njega prljavštinu i normalizuju sastav koloidnih rastvora.

Upotreba tečnosti, zasićenih biokoloidima: odvara, tinktura, sokova itd, ima ne samo opšte nego i specifične efekte (podstiče se izlivanje žuči i mokraće). Njihove micerle apsorbuju ne isto i izbacuju ih iz organizma (iste kive), a podstiču i smekšavanje ugrušaka.

3. U posebnim slučajevima, kada su stvrdnula (stvrdline) poprimila konzistenciju tromba, kserogela, kamenja i tome slično primenjuju se jake materije za razre ivanje i drobljenje kamena i terapije.

Ujaka razreduju sredstva spadaju tečnosti koje imaju veliku površinsku aktivnost: špirit, votka, ošeni kerozin. Na primer, voda ima površinski napon 72,8 din/cm, a urin 64-69. Na račun tog svojstva urin ne samo da potapa, već i prodire unutar materije. To izaziva otpadanje koloida sa njihovim naknadnim rastvaranjem. Ukuvan do 1/4 prvobitne zapremine urin je još jača tečnost, u porećenju sa vodom i špiritom.

Unutar organizma mogu se upotrebljavati raznovrsni začin koji pojačavaju toplotne i cirkulatorne procese u organizmu: biber, alepač, cimet, karanfili, đumbir. Veoma je dobar pelin, ali ga treba upotrebljavati oprezno, odnosno 2-3 kure godišnje po nekoliko dana.

10. NA INI IŠ ENJA

10.1. iš enje koloidnih rastvora organizma

Prema efektu lekovitog dejstva ova terapija iš enja je na prvom mestu, ali je treba sprovođiti samo posle iš enja debelog creva i jetre.

Zdravlje, mladost, energetika, natprose ne sposobnosti, u prvom redu zavise od isto e micela i skrukturnog stanja koloidnih rastvora (protoplazme elija, krvi, limfe itd.).

Da bi se kvalitetno sproveda ova veoma zna ajna terapija treba prethodno:

- smekšati koloidnu pihiju pomo u toplih terapija (kupka, banja);

- zaistiti koloidnu pihiju strukturisanom vodom;

- da bi se odstranila ne isto a, prilepljena uz miclele koloidnog rastvora, voda mora biti veoma ista;

- dopuniti potencijal samih micela, a radi boljeg iš enja privremeno zaustaviti bujicu hranljivih materija unutar organizma.

Prema tome, u toku 3-6 meseci redovno pose ujte saunu ili primenjujte tople kupke 2-3 puta nedeljno po 10-15 minuta. Time ne samo da postižete smekšavanje pihija, ve i poja avate procese cirkulacije u organizmu, koji podsti u izlu ivanje ne isto a.

U toku tog perioda pijte i pripremajte hranu na protijevoj (bolje na destilovanoj) vodi, koja se pre upotrebe može dopunski namagnetisati, propuštaju i je kroz ku ni magne-totron.

Protijeva voda priprema se na ovaj na in: obi nu šerpu sa vodom stavite u zamrziva ili hladnjak frižidera, a zimi na

balkon. Posle 4-5 sati je izvadite. Površina vode ili zidovi šerpe za to vreme bi e zahva ni prvim slojem leda. Ostatak vode izlijte u drugu šerpu. Led, koji je ostao u praznoj šerpi, koncentrisao je molekule teške vode, koja zamrzava pri temperaturi od +3,8 stepeni C, a voda koja je potrebna organizmu pri temperaturi minus 1 stepen C.

„Teški' led treba baciti, a šerpu sa izlivenom vodom staviti ponovo na mraz. im u njoj zamrzne 2/3 ili približno tome, nezamrznutu vodu prolijte - to je laka voda, koja sadiži najraznovrsnije primese. Led, koji je ostao u šerpi je zamrznuta protijeva voda - o iš ena od primesa oko 80% koja sadži 16 miligrama kalcijuma na litar te nosti. Odeski hemi ar N. Druzjak odredio je optimalni sadržaj kalcijuma u vodi za životnu aktivnost organizma od 8-20 mg/l. Takvu vodu koriste ljudi koji dugo žive. Rastopite led i pijte ovu vodu.

Sto manje budete upotrebljavali u ishrani produkte koji imaju jaka lepljiva svojstva (koncentrovana mleka, jela sa mesom, škrob), efekat e biti bolji. Uzdržavanje od uzimanja hrane jednom nedeljno po 24-36 i više asova - poboljšava iš enje.

Da bih ilustrovao mo no dejstvo ove terapije iš enja, naveš u nekoliko primera, koji nažalost ne koriste u potpunosti sve mehanizme, ali ne postižu ni manje zna ajne rezultate.

Prvi primer. - Alekseju Dimitrijevi u Labzi odstranili su bubreg. Imao je artroskleroza sudova srca i mozga, este prehlade i uopšte teže se kretao. Tokom 3 godine pio je protijevu vodu. Smršao je sa 97 na 84 kilograma. Lice mu je postalo zategnuto, energij no, rumeno, kao u mladi a. Koža na rukama i vratu bila je glatka, elasti na, bez bora. A samo tri godine ranije imao je krajnje lepljivu krv, nabubrele vene. Svi ovi pozitivni simptomi o igledno ukazuju na jedno - uspostavljanje normalnih svojstava koloidnih rastvora našeg organizma, a otuda su svi pogubni efekti.

Drugi primer. - Pol Breg je regularno sprovodio jedno ili jednoipodneвно uzdržavanje od hrane na destilovanoj vodi. Osim toga, on je uzimao prirodnu hranu bogatu dragocenim prirodnim biokoloi ima. Takav program omogu avao mu je da uvek bude veoma energij an, radno sposoban i da vizuelno pamti.

Tre i primer. - G.S.Šatalova u svojim lekcijama preporučuje upotrebu destilovane namagnetisane vode. Naravno, ona je sama upotrebljava i prethodno izgleda za svoje godine.

četvrti primer. - N.Voker savetuje da se upotrebljava veća količina ina sveže isceđenih sokova iz povrća i voća. Sokovi su prirodni koloidni rastvori sa već napunjenim micelama, strukturiranom vodom. Strukturirana voda iz sokova potpomaže razređivanje zgušnjene pihtije, a micelle apsorbiraju svu prljavštinu iz pihtija, iste i ih. N.Voker je živio oko 110 godina. Osim sokoterapije on je primenjivao gladovanje i upotrebljavao je hranu koja ne sadrži prirodne lepkove - životinjske i škrobne produkte.

10.2. Kombinovano išenje koloida elija i unutrašnjih sredina organizma

Za kombinovano išenje koloida elija i unutrašnjih sredina (delova) organizma sasvim dobro se pokazao ekstrakt iz mladih etinajele, bora i smreke.

Ukus ovog ekstrakta je opor. Svojstva oporog ukusa su: isušuju, a, prekrivaju i izlaku uju; poboljšava boju kože; jako hladi.

Ekstrakt se koristi kao napitak i kao kupka, ali i objedinjeno.

Za unutrašnju upotrebu ekstrakt se priprema na sledeći način: 5 supenih kašika sitno izmravljenih iglica (etinara) mladih etinara smreke, bora, jele preliti sa 0,5 litara prokuvane (ključale) protijeve vode. Kuvati na slaboj vatri 10 minuta, ostaviti da odstoji na toplom mestu preko noći, proceđiti. Ekstrakt se sipa u termos i uzima se u toplom stanju tokom dana umesto vode (po 1/2 šalice 4-6 puta dnevno). Za svaki dan se priprema svež ekstrakt i uzima se samo u toplom stanju (36-40 stepeni C). Trajanje kure je individualno, a kao orijentir njenog trajanja služi vlastiti urin. Pokazatelj da je ekstrakt počinje da deluje jeste zametanje enost urina. U zavisnosti od rastvaranja ne isto a i soli on može biti različit obojen. Učinak urin poprimiti prirodnu boju i prozornost - išenje je završeno.

Veoma je dobro sprovoditi sličnu kuru išenja posle Nove godine. Prvo, izbacuju se novogodišnje jelke i nema potrebe tražiti etinare. Drugo, u to godišnje doba najsnažniji je bioritam bubrega i mokra nog mehura, što je im onemogućiti da se preopterećuju obilnim lučenjem ne istog.

Da bi se uradila kupka sa etinarima uzeti borove iglice, sitno isećene granice i izrezane šišarke od smreke (jele). Oko kilogram suve mase, kuvati da ključa 30 minuta u 7-8 litara vode. Posle toga dobro je poklopiti i ostaviti da odstoji 12 časova. Dobar nastoj etinara ima braon boju. Dalje ga sipati u kadu sa toplom vodom (36-40 stepeni C). Terapija traje od 10 do 20 i više minuta, što zavisi od ličnog osećanja. Temperatura vode može se od terapije do terapije postepeno povećavati, ali je lični osećaj najvažniji kriterijum. Nedeljno treba uraditi 2-3 ovakve kupke. Posle terapije tuširati se hladnom vodom 10-20 sekundi. Ciklus sličnih kupki traje oko mesec dana.

Kombinovanje kupki sa etinarima i pijenje ekstrakta od etinara, pojačava efekat išenja. Kao kriterijum da je ovaj kombinovani ciklus završen posluži čisti urin.

Valerij Tišenko navodi da ekstrakt od etinara izbacuje iz organizma pored otrova i radionukleotide. Slično išenje uništava 80% svih bolesti.

O etinarskim kupkama pohvalno se izražavaju S.Knejp, P.M.Kurenov i A.S.Zalmanov. Pri tom, Knejp i Kurenov ukazuju na išenje kože, krvotoka i stimulaciju nervnog sistema. Zalmanov, pored navedenog ističe da se pomoću ovih kupki ističe svaka elija organizma od „toksina zamora“, tj. mikroleševa, koji se prirodno stvaraju kao rezultat životne aktivnosti i treba ih blagovremeno odstraniti. Ako loš organizam čini sa teškoćom, dolazi do samotrovanja, čiji je prvi simptom brzo zamaranje.

10.3. išenje organizma od neistog a i soli

Interesantno teoretsko obrazloženje procesa išenja dao je B.V. Bolotov. On smatra da iz organizma odraslog čoveka može izaći 2-3 kilograma soli koja je zapušila, uglavnom, vezivno tkivo i kosti.

On preporu uje da se cela terapija iš enja izvede u dve etape. Razmotri emo njegove preporuke, a potoni ih potkrepići primerima.

Prvo što Bolotov preporu uje jeste - pretvoriti ne isto u zaleglu u organizmu u soli.

Drugo, izabrati materije koje e potpomo i izlu ivanje soli iz organizma.

Da bismo se izbavili od ne isto a, zaostalih u vezivnom tkivu, Bolotov preporu uje da se na njih dejstvuje kiselinama. Potrebno je sa hranom unositi kiseline (askorbinsku, palmitinsku, nikotinsku, stearinsku, limunsku, mle nu i si.) koje bi, s jedne strane, bile bezopasne za organizam, a s druge strane, rastvarale ne isto u, pretvaraju i je u soli. Takve kiseline nastaju kao rezultat kiseoni kog previranja elija životinjskog porekla. Radi toga Bolotov savetuje da se jeđu kiseli krastavci, paradajz, kupus, cvekla, mrkva, crni luk, ešnjak, ukiseljene jabuke, pivo, razna vina, uklju uju i to ena, jela sa kvascem, mle no-kiseli produkti (mlad kravlji sir, ov ji sir, kefir, raženka, acidofilni produkti, kumiš - kiselo kravlje mleko i tome si.), kao i vo no sirce. Ovaj autor dalje isti e, daje SVAKI ovekov organ osposobljen za koriš enje svojih kiselina. Zato je potrebno što je mogu e više unositi promene prilikom njihove primene. Vo no sirce je poželjno upotrebljavati sa prokisnutim mlekom. Radi toga je pogodno sipati po jednu ajnu (ponekad i supcnu) kašiku sir eta u ašu prokislog mleka uz dodavanje kalene kašike meda. Ovo upotrebljavati za vreme jela jedanput dnevno. Sirce treba dodavati i u aj, kafu, supe, buljonc.

Za vreme pretvaranja ne isto e u soli poželjno je da se ne koristi zejtin (biljno ulje), koji ima veoma jako dejstvo za izlu ivanje žu i i bitno usporava proces pretvaranja ne isto e u soli. U tom periodu preporu uje se prvenstveno masna ili riblja hrana, radi ja eg zakiseljavanja unutrašnje sredine.

Dakle, suština prve etape jeste stvoriti opštu kiselost organizma i unositi produkte koji aktiviraju mehanizam varenja: kisele krastavce, kupus itd. Pri tom se truditi da se unese što više raznovrsnih proizvoda iz kvasca (kvasac može biti raznovrstan, a izvor njegove sirovine mogu biti bakterije,

koje žive u crevima ovaca, divljeg vepa itd.). Posle slatkih produkata: aja, kompota i tome sli no savetuje se da se na jezik stavi nekoliko zrnaca kuhinjske soli. To izaziva reakciju želuca i primorava ga da izbacuje kisele lermene - pepsine, koji podsti u bolje pretvaranje ne isto a u soli i uništavaju bolesne elije organizma.

U zaklju ku Bolotov isti e da se ne isto e ne mogu odmah pretvoriti u soli, ak i pri sistematskoj kiselosti. Kiseline i lužine sa velikom teško om dospevaju tamo gde je potrebno. Zato je važno pri sprovođenju ove terapije baviti se fizi kim radom i masirati telo.

Kao rezultat pretvaranja ne isto e u soli u organizmu se stvaraju mineralne soli, alkalne soli, kisele soli, soli rastvorljive u vodi i nerastvorljive. Ispitivanja pokazuju da se obi no ne rastvaraju alkalne soli, mineralne soli i masne soli tipa urata, kao ni fosfati i oksalati.

Postoji princip: SLI NO SE RASTVARA SLI NIM. Na primer, u kerozinu se rastvaraju svi naftni produkti - solidol, solarka, parafin itd. U alkoholu se rastvara svaki alkohol - glicerol, sorbit, ksilit i drugi.

Bolotov podvla i da se ovaj princip može uspešno primenjivati i za rastvaranje alkalnih soli u organizmu. Radi toga treba unositi lužine, ali bezopasne za životnu aktivnost organizma - ekstrakt nekih biljaka ili sokova. aj iz korena suncokreta rastvara mnoge soli.

Ujesen se debeli delovi korenja seckaju na sitne dlakaste koren i e, dobro ispiraju i suše. Zatim se drobe na sitne par i e (veli ine pasulja) i prokuvavaju u emajliranom ajniku (na 3 litra vode aša korenja) oko 1-2 minuta. aj treba ispiti za 2-3 dana. Zatim se to isto korenje ponovo kuva, ali 5 minuta u istoj, koli ini vode. Ispija se takode za 2-3 dana. Kada se popije aj iz prvog obroka, pije se slede i itd. Ovaj aj pije se u velikim dozama nakon pola sata posle jela. Pri tom, soli izlaze tek posle 2-3 nedelje, a urin dobija boju ide. Treba ga piti sve dok urin ne postane prozra an kao voda.

Za vreme ovog iš enja ne smeju se jesti ljuta, kisela i slana jela. Hrana treba da bude blago posoljena i prvenstveno biljna.

Soli dobro rastvara aj iz sporiša, poljskog rastavi a, kora lubenice, bundeva. Pored toga, soli se odli no rastvaraju sokovima iz korona peršuna, rena, liš a podbela, cikoriije, repe, topinambura (divlje kruške). Doza je 100 grama 30 minuta posle jela.

Najprakti nije je kod nas koristiti sok crne rotkvice. On izvanredno rastvara minerale u žu nim kanalima, žu nom mehuru, bubrežnim karlicama, mokra nom mehuru, a takode u kivnim sudovima.

Treba uzeti 10 kg krtole (gomolja) crne rotkvice, oprati ne iste i koru i ocediti sok, oko 3 litra. Sok se uva u frižideru, a uljanu poga u (melasu) mešati sa medom u odnosu 1 kilogram melase 300 grama meda (500 grama še era), dodaju i mle nu surutku. Sve se uva na toplom u tegli, presovano da ne bi obudavilo. Piti po 1 kafenu kaši icu soka jedan sat posle jela. Ako se ne budu ose ali bolovi u jetri, doza se može postepeno pove avati od jedne supene kašike do dve, dok se ne dode do 100 grama. Sok od crne rotkvice je jak produkt za izbacivanje žu i. Ako se u žu nim kanalima nalazi mnogo soli, otezanje prolazak žu i - otuda i bolovi. Stavljajte u predelu jetre termofor, praktikujte vru e kupke. Ako je bol podnošljiv, terapija se izvodi dok ne nestane soka. Obi no se bol ose a samo u po etku, zatim se sve normalizuje. Soli izlaze neprimetno, ali je efekat iš enja ogroman. Terapiju treba obaviti 1-2 puta godišnje, pridržavaju i se za to vreme presne dijeta, odnosno izbegavati ljute i kisele produkte. Kada nestane soka, po nite da upotrebljavate melasu, koja je za to vreme ve prokislala. Upotrebljavajte je za vreme jela po 1-3 supene kašike, dok je ima. To posebno u vrš uje tkivo plu a i sr ani sistem kivnih sudova.

U zaklju ku, Bolotovljevim preporukama istaknimo glavno.

1. Obavezno poja ati oksidacione procese u organizmu.
2. Redovnozasi avati organizam bezopasnim kiselinama.
3. Te kiseline moraju da obuhvate sve ovekovne organe - svakom kiselina koja mu odgovara.
4. U periodu pretvaranja ne isto e u soli dijeta treba da pomogne oksidaciju unutrašnje sredine organizma. Bolotov

preporu uje da se za to vreme uzimaju produkti koji jako oksidišu unutrašnju sredinu organizma: meso, riba, jaja, mle ni produkti, gljive*.

5. Izabrati takvu materiju-nosioca koja e lako prodrati u sve deli e organizma i donositi kiseline za oksidaciju ne isto e u soli.

6. Izabrati bezopasne sli ne rastvore za rastvaranje soli.

7. Prvenstveno se pridržavati biljne dijeta.

Prvih pet ta aka odnosi se na prvu etapu iš enja - pretvaranje ne isto e u soli, a 6. i 7. ta ka na drugu etapu - rastvaranje i izlu ivanje soli iz organizma.

Ali, ak i u tom slu aju Bolotov navodi da ne treba o ekivati brze rezultate, potreban je krajnje savestan rad.

Postupak se uproš ava i skra uje, a efikasnost znatno pove ava ako se za to koristi unikatno tkivo vlastitog organizma - urin (tj. vlastita mokra a), a za opštu oksidaciju - gladovanje. Tada šema izgleda sasvim druk ije.

1. Poja iva oksidacionih procesa u organizmu je toplota: vru e kupke, sauna.

2. i 3. U vlastitom urinu nalaze se sve kiseline i konkretno svaki organ ima svoje kiseline u bezopasnoj koncentraciji.

4. Urin—jako oksidišu a te nost - odgovara idealno. Ali, efikasnost se može višestruko pove ati ako ovek gladije (gladovanjem, pivo, izbegavamo mesnu hranu, drugo, pome-ramo unutrašnju sredinu organizma prema kiselost strani). Kombinacija vlastitog urina sa gladovanjem - najmo nije je prirodni oksidant organizma. To je uistinu božanski proces, koji nam je dat za le enje od najstrašnijih bolesti.

5. Osnova urina je strukturirana te nost organizma, koja ima najbolje osobine prodiranja.

6. Urin idealno odgovara i osnovnom homeopati kom principu - sli no se rastvara sli nim.

7. Jesti povr e i monolitne kaše na vodi koje potpomažu umereno alkalisanje organizma. Stavljanje kompresa (obloga) od starog (koji ima jak amonijumski zadah), ukuvanog do 1/4

* To nije najbolja varijanta. Sa pozicije koloida poznata vam je njena štetnost.

prvobitne zapremine mina na mesla koncentracije soli potstica e njihovo rastvaranje.

Na kraju, ponovo se bavimo šemom iš enja koju su nam predložili drevni mudraci:

1. Koloidi i oksidacija ne isto a u soli najbolje se smekšavaju pomo u prethodnog zagrevanja celog organizma.

2. Rastvaranje soli, kao i njihovo lu enje sprovode se pomo u te nosti koja ih je stvorila - tj. urina.

Prema tome, najbrže i najefikasnije iš enje organizma od ne isto a i soli jeste: gladovati 3-7 dana; svakodnevno za vreme gladovanja primenjivati vru e kupke ili saunu po 10-20 minuta (li ni ose aj - glavni kriterijum); piti po želji sav dnevni urin i protijevu vodu po potrebi; svakodnevno se klistirati litrom urina (skupljati ga u toku dana); u slu aju jakog ošte enja organizma solima, dopunski na mesta njihove koncentracije postavljati komprese od starog (sa jakim zadahom) ukuvanog urina.

Radi kontrole ovog procesa iš enja koristi se: pove anje vitalnosti svakog dana - što je pokazatelj osloba anja od soli; posle gladovanja pove ava se živahnost organizma kroz sva njena ispoljavanja (ve i su radna sposobnost, izdržljivost, polna mo itd.). Dalja pravilna ishrana znatno produžava korisne efekte ovakvog gladovanja. Ako se tako postupa 3-4 puta godišnje, ne e vam biti potrebne nikakve terapije za iš enje organizma - to je najbolja od svih poznatih terapija. Autorje postupaju i na sli an na in postigao mladi ku vitalnost i imunitet.

Naveš emo konkretne primere, u kojima je zdejstvovan samo deo pro iš avaju ih mehanizama sa urinom.

Prvi primer. - Ana Romanovna iz grada Pavlovgrad u Ukrajini

„Stalno me je bolelo grlo, naro ito ujesen i zimi, jetra je poboljevala, a dva puta sam болоvala i od žutice. Prve nedelje pila sam svu mokra u (urin) i stolica mi je postala tvr a, ali nisam imala zatvor. Po ela sam da pijem svezu vodu u toplom stanju - po eli su da mi oti u o ni kapci. Pila sam manje urina 2-3 puta dnevno, a zatim samo ujutru. Masirala sam se mesec

dana 3 puta dnevno. Pred kraj meseca „le enja" ose ala sam se loše. Po ela je da me boli jetra, ponekad i ceo bok (jaki oštri bolovi).

Odbacila sam sve le enje, živim samo na sokovima, ne smem da jedem. Sok pijem uglavnom od tikve. Naro ito me no u boli jetra. Lekar je rekao, da je negde bila ranica, a mokra a je razjela i nastalaje rana. Mokra a mi je sada mutna, gusta i jako tamna. Šta dalje da radim? Dok se nisam „le ila" mokra a je bila svetla, dobra. Uku ani me grde, što svemu verujem. Mnog^o sam se iscrpila, a ne mogu ni da jedem. Ko e me sada IZLECITI?"

Komentari i preporuke: Ova žena je bila prepuna ne isto e (este prehlade, bolesna jetra). Koncentrisana upotreba urina iznutra u toku nedelje dana dovela je do njihovog snažnog izbacivanja u krvotok, što je opet preopteretilo sistem za izlu ivanje (stala su creva i obolela je jetra). Mutan urin govori daje proradio mehanizam za izlu ivanje ne isto a i soli, što je veoma dobro. Taj proces sada treba dovesti do kraja. Radi njegovog olakšanja poželjno je o istiti debelo crevo i jetru. Naveš u izjavu B.V. Bolotova: „Treba zapamtiti da se pozitivni rezultati le enja ne mogu dobiti bez stresnih stanja u organizmu." Ana Romanovna upravo preživljava taj momenat, treba istipeti i pomo i vlastitom organizmu: piti što više vode za pi e, i i u saunu (pariti se). Ako to ovek ne razume neka otpo ne vrlo oprezno, neka se prikloni ponašanju svog organizma, a ne prema neukima koji mogu da kažu daje „urin razjeo jetru".

Drugi primer. - A.N., 47 godina, iz Pavlovgrada

„Ve dve godine postupam prema savetima vaših knjiga. To su „*Urifioterapija*" i *Lekovite sile*". Prvih pola godine ja sam VASKRSNUO. Boleli su me zglobovi, izvrtale se noge, imao sam este gr eve, blokade zglobova na rukama i nogama. Re ju, raspadao sam se. Dijabetis, reumatizam, ekcemi, nešto psorijaze, gljivi na oboljenja - sve je nestalo. Postao sam nenadmašan u plesanju i naglo se pove ao moj životni tonus... Dva puta sam istio jetru. Prvi put maslinovim uljem (200 grama) i URINOM (200 grama, od ega 100 grama starog - „odstojalog" više od 7 dana, 100 grama svežeg, tada limuna

nije bilo). Iš enje je bilo veoma SUROVO. Uve e sam imao malo proliv, a ujutru približno od 4 do 7 asova mene je gr ilo i cedilo u toku ta 3 asa neprekidno. Bio sam zapanjen. Iz mene je neprekidno teklo i braonkasto, i crno, i pahuljice, i nekakvi pal i i su izlazili. Za nedelju dana sam smršao 12 kilograma! Drugo iš enje jetre sam uradio u novembru. Efekat je bio mnogo skromniji, iako sam ispio 300 grama maslinovog ulja i 300 grama limunovog soka.

Komentari i preporuke: Ovaj ovek, kao i žena o kojoj je bilo reci, bili su prepuni ne isto e - otuda toliko bolesti. On je sasvim slu ajno primenio jednu od najefikasnijih terapija iš enja, koje uopšte postoje u prirodi. Sa maslinovim uljem uzeo je 100 grama više od 7 dana „odstajalog" urina. Da bismo shvatili mehanizam njegovog dejstva, ponovo se obratimo B.V. Bolotovu.

Bolotov je specijalno izu avao dejstvo fermenata - produkata životne aktivnosti elija biljnog i životinjskog porekla (bakterije kvasca, bakterije mle nih surutki), prirodnih za ovekov organizam. Na osnovu toga ustanovio je da fermenti, stvoreni od sli nih bakterija, imaju sposobnost regeneracije i iš enja svih površina do kojih dospevaju (koža, želuda no-crevni trakt, o i, nos, uši, plu a, vagina).

Za dobijanje tih fermenata Bolotov preporučuje da se uzmu 3 litra mle ne surutke, 1 aša še era i 1 aša suve ili iseckane sveže trave mle nice. Travu staviti u vre icu od gaze i pomo u par eta olova (kao za udicu) ili kamen i a spustiti je na dno tegle (posude sa surutkom, SM). Ako se surutka pri sirenju pregrejala (mle ni bacili uginuli), treba dodati jednu ajnu kaši icu kisele pavlake, u kojoj se uvek sadrže zdrave mle ne bakterije. Tegla se prekriva sa 2-3 sloja gaze, da se ne stvore vinske mušice. Treba je uvati na toplom senovitom mestu. U toku 2-3 nedelje formira e se veoma jake mle no-kisele bakterije. Produkti njihove životne aktivnosti sposobni su da obnavljaju i iste sve površine ovekovog organizma. Ako se dobijeni kvas upotrebljava dve nedelje po pola aše na pola sata pre jela, tada e prakti no u potpunosti biti o iš ene i regenerisane površine želuca i creva.

Što se urin duže uva to se u njemu više stvaraju najkorisniji fermenti za organizam (kao u mle noj surutki). Ako se takav urin unese u organizam, kao šio je to uradio A.N., on e po eti da isti i obnavlja epiteli jalna tkiva organizma. Sila takvog iš enja je neverovatna, a naknadni efekat unikatan. U stvari, ovek koji je ovako postupio pravilno je procenio šta se s njim dešava, zašto je nastala kriza pri iš enju (izašlo je 12 kilograma patološki izmenjenog tkiva!), te nije zakukao: „Otrovali su me, izle ite me."

Tre i primer. - Galina Markovna iz Dnjepropetrovska

„Pre mesec dana dospela mi je u ruke knjiga *„Urinoterapija"*³. I za mesec dana zadivljuju i uspesi. Lako pišem desnom rukom, a moja dijagnoza iz 1983. godine glasi: „Reumatoidni poliartritis, aneurizma trbušnog dela aorte". SOE je bilo 60-75, a sada je 40-30. Ne pijem nikakve tablete!"

Komentari i preporuke: Da bi se u potpunosti izle ili zglobovi unakaženi reumatizmom toj ženi je potrebno da svakodnevno pari bolna mesta sa postavljanjem kompresa na njih natopljenih starim uparenim urinom. Ishranu treba ograni iti na alkalne biljne produkte i da se više kre e (vežba) radi ubrzane oksidacije ne isto e i ispiranja soli. Naravno, treba o istiti - debelo crevo i jetru.

etvrti primer. - Ratni invalid Mihail Grigorjevi iz Markova

„Godine 1990. obolela su mi stopala nogu. Hodao sam veoma teško. Radio sam u fabrici. Mnogo su se trudili lekari iz fabrike, ali bez rezultata. Uputili su me u Jaltu u banju, lamo mi takode ništa nije pomoglo. Resio sam da primenim urinoterapiju. Skupio sam mokra u od svih lanova porodice i svoju, ukupno 3 litra. Po eo sam da podgrevam i da uve e primenjujem kupkice u trajanju od 15 do 20 minuta. Posle DRUGE kupke bolovi su prestali. Uradio sam 10 kupkica.

Komentari i preporuke: Kupkice sa urinom brzo su izvukle soli, a tome je još doprinela i toplota. Uбудu e - treba promeniti ishranu. U suprotnom, soli se mogu ponovo nataložiti.

Peti primer. - Sofija Jakovljeva iz grada Novo erkask

„Mom mužu su mnogo pomogle komprese na stopalima. Velike izrasline nestale su posle tre e komprese. Mnogo Vam hvala!"

Komentari i preporuke: Postepeno sprovesti sve vrste iš enja i podesiti ishranu.

Šesti primer. - Marina Viktorovna, 33 godine, Kijev

„U 28. godini, godinu dana posle ernobila obolela sam od poliartritisa. To se poklopilo sa trudno om. Dve godine sam pokušavala da se s njim borim kompresama. Godinu dana još zimi sam sa suzama obuvala izme - bili su upaljeni zglobovi, na njima pomodrele otekline. To se pojavilo i na prstima ruku. O igledno jetra nije bila u redu. Godine 1990. po ela sam da gladujem prema metodu Brega - 24 asa nedeljno. Po etkom 1991. godine sprovela sam kuru iš enja (bez iš enja limfe) prema Semjonovoj. Pošto su se zglobovi silno „stezali", iskombinovala sam iš enje jetre sa intenzivnim gladovanjem (za mesec i po otprilike sam gladovala 2 nedelje), 3 iš enja sa intervalom 3-4 nedelje. Posle PRVOG iš enja jetre, ujutro su mi splasnuli otoci na prstima ruku, ali je ostao otok na zglobovima. Izgubila sam oko 10 kilograma. Ose ala sam se mnogo bolje mada je jetra esto poboljevala i zglobovi su se upaljivali posle neznatnih prejedanja. Bilo je teško uzdržavati se odjela, pošto sam zbog intenzivnog gladovanja i verovatno „ahanja" (klicanja AHA) bližnjih u vezi sa mršavoš u, imala lu a ki apetit. Kao dopuna prestao mi je menstrualni ciklus. Sada znam daje gladovanje bilojednostavno suviše veliki stres za moj organizam, ali bio je i uzrok (po oskudnosti menstruacije ose ala sam da nešto nije u redu). Probala sam da pijem dušicu, ali su rezultati bili slabi.

Od marta ove godine pod uticajem pri a poznanika o uspešnom le enju urinom, po ela sam da pijem mokra u jednom dnevno po 150-200 grama i da gladujem jednom nedeljno po 36 asova sa uzimanjem mokra e kao obi no, jedanput ujutru na 1-1,5 asova pre jela. Kada sam gladovala tih dana pila sam vodu.

Kroz nedelju dana posle po etka urinoterapije nastupio je VEOMA JAK POREME AJ (NERVOZA) ŽELUCA koji je trajao 2 nedelje (sa izlu ivanjem NEVEROVATNE

KOLI INE SLUZI). Dopunski se o istila i jetra - no u, samovoljno. Poreme aj je prestao neo ekivano, zajedno sa USPOSTAVLJANJEM MENSTRUALNOG CIKLUSA (nije bilo krvarenja, ali sam shvatila daje pošlo nabolje). To je bilo nakon 3 nedelje posle po etka urinoterapije (i posle godišnjeg prekida menstrualnog ciklusa). VRATILA SAM RANIJU TEŽINU za te 3 nedelje. Ugojila sam se verovatno 6-7 kilograma. Nakon 2 nedelje u potpunosti su splasnuli otoci sa zglobova ruku i nogu, a otok je ostao na zglobovima 2 prsta (ranije su bili zahva eni SVI PRSTI). Kroz mesec (ili 7 nedelja od po etka urinoterapije) u potpunosti se uspostavio MENSTRUALNI CIKLUS. Menstruacija je prošla bezbolno i bila je obilna, KAO RANIJE.

Nakon 8 nedelja od po etka urinoterapije u potpunosti se povukla bolešljivost zglobova, smirili su se jetra i želudac (bile su pojave gastritisa). Toliko sam se smirila da sam na Uskrs pojela OGROMNU KOLI INU KISELOG TESTA (istina, verovatno dobro, daje to samo po sebi, kao posebno uzimanje hrane) „skliznulo s ruku". Ranije bi me obavezno bolela jetra i upalili bi se zglobovi.

Pod uticajem iskustva moje poznanice pokušala sam da gladujem na celoj dnevnoj koli ini mokra e. Uve e su mi se upalila 2 zgloba na prstima ruku i nisam mogla da spavam no u zbog bolova u karli no-be renom zglobu (zaboravila sam da navedem da me je osim prstiju ruku i nogu boleo i karli no-bedreni zglob na po etku le enja). U toku slede e nedelje bolovi su prošli. Resila sam da odustanem od tog na ina i da gladujem kao ranije 36 asova na 1-2 jutarnja - dnevna obroka urina i vode u toku dana (verovatno da gladovanje na dnevnoj mokra i za zglobove nije dobro). Osim toga, svakodnevno masiram telo svežim urinom."

Komentari i preporuke: Da bi se normalizovala razmena minerala u organizmu, trebalo je o istiti jetru, što je i ura eno — otuda pozitivan rezultat. Ipak ostala je sluz, koja je ometala rad celog organizma. Da biste je isterali iz organizma bilo je potrebno „oksidisati" organizam pomo u toplotnih terapija, gladovanja i urina, stoje ura eno (urinoterapija i gladovanje).

Veoma jaka kriza iš enja dovela je u normalan rad ceo organizam: normalizovala se težina, menstrualni ciklus, razmena soli.

Sada Marina Viktorovna treba da produži da uspostavlja normalno koloidno stanje tkiva - da se pravilno hrani (ne srne da jede kisela testa), da primenjuje tople hidroterapije (kupke, parenja) i da ne gladije za vreme hladnog godišnjeg doba. Ujutro da jede proklijalu pšenicu, a tokom dana da pije protijevu vodu.

Sedmi primer. - Zinaida Ivanovna, 56 godina, Krasnodarski kraj.

„Ve posle drugog dana primene ukuvanog i svežeg urina izjutra, rezultati su bili prosto fantastični. Postalo mi je toplo, bila sam dobro raspoložena, prestali su grčevi, kista me nisu bolela. Bol sam osećala sasvim malo, negde u dubini, tri dana. Kroz 6 dana bolovi su sasvim nestali, gume izme su prestale da mi stežu noge.“

Osmi primer. - Nadežda Aleksejevna, grad Energodar

„Godine 1979. moja majkaje izlećila mamuze na obe pete. Ona je preko noć i stavljala komprese sa urinom, a danju je u arape stavljala svežnje trave povilike i tako je hodala ceo dan. Za 3 letnja meseca ona se u potpunosti oslobodila mamuza. Uradili su rendgenske snimke i lekari su se veoma za udili njenim rezultatima.

Komentari i preporuke: U ovom slučaju ništa nije udno, to je jednostavno prirodni proces. Komprese sa urinom pomažu oksidaciju tih delova tela - kao rezultat toga intenziviraju se oksidacioni procesi koji razaraju mamuze. Sok trave povilike prouzrokovao je alkalizaciju soli. Tako je naizmeni no dejstvo kisele i alkalne sredine rastvaralo i izbacivalo svu moguću u so.

10.3.1. iš enje od soli pomoću lorbera

Kao zaključak ovog poglavlja navešćemo, dokazano iš enje od soli pomoću lorberovog lista (lorbera).

Pet grama lorbera potopiti u 300 grama vode, prokuvati 5 minuta i ostaviti ga da odstoji u termosu. Rastvor izliti i piti ga

sa pauzama po mali gutljaj u toku 12 asova (ne srne se popiti sve odjednom, jer može da izazove krvoproliće). Terapiju ponavljati 3 dana. Kroz nedelju dana može se ponoviti.

Nemojte se uditi ako se pojavi rozikasta mokraća, čak i na svakih pola sata. Stvar je u tome što se soli veoma intenzivno rastvaraju i time nadražuju mokraćni mehur.

Da se soli veoma energično rastvaraju, možete se uveriti kroz nedelju dve. Ako vam se nisu izvrtali ili vas nisu boleli zglobovi, pojavljivali se bolovi vezani za vremenske promene, uvidećete da je sve postalo dovoljno pokretno i da bolovi nestaju.

Primer - Natalija Nikolajevna, 47 godina, Moskva.

„Pila sam lorber 5 puta - osteohondroza vratnog predela praktično je anulirana.“

10.4. Analiza narodne medicine u borbi sa reumatizmom

Da biste sebi bolje objasnili suštinu pitanja u vezi sa išćenjem organizma na koloidnom nivou, razmotrimo preporuke nadržilekara, travara i lekara za lećenje reumatizma zglobova i mišića (što u principu i jeste maksimalno zgušnjavanje koloida tih tkiva). Poslužićemo se receptom iz knjiga *Ruski narodni lećnik* P.M. Kurenova i *Moja hidroterapija* S. Knejsa.

Sve preporuke mogu se podeliti na tri velike grupe: zagrevanje povređenih mesta spolja uz upotrebu masti i ekstrakata (tinktura); moguće su opšta i lokalna zagrevanja i uzimanje sredstava za razrećivanje iznutra.

/ grupa: masaža tinkturom korena borca na špiritusu; recept složene masaže na bazi jake votke, te nogamonijaka, aleve paprike itd.; masaža na bazi dumbira; masaža na bazi slaice (senfa) i soli; utrljavanje na bolna mesta trave „boage sa maslom; utrljavanje balzama - sumporne kiseline i lanenog ulja; tinktura (odstajati ekstrakt) brezovih pupoljaka na žestokoj votki; zemaljski crvi, odstajali u votki; mast na bazi kamfora, slaice i alkohola; komprese sa kerozinom; utrljavanje masti na bazi maslinovog ulja, 10-20 struka crvene paprike i preišćenog kerozina.

// grupa: zakopavanje obolelog na 1,5-2 asa u toplu gomilu dubriva (20-25 seansi); zagrevanje suvim peskom; ulaziti u vre u sa brezovim liš em ili stavljati tamo povre ene udove, pri tome dolazi do obilnog znojenja; le enje mravima - ujed, mravlja tinktura kako spolja, tako i iznutra; potpuno zakopavanje u vru pesak na plaži; le enje ujedima p ele; zagrevanje u parnom kupatilu, kadi sa razli itim odvarima trava.

/// grupa: uzimanje tinktura od piljevine na špiritusu; pijenje tinkture korena sarsaparele na votki; unutrašnja upotreba sveže iscedenih sokova povr a - celera i mrkve (10 unci soka celera i 22 unce soka mrkve).

Kao dopuna savetuje se vegetarijanska hrana (vo e i povr e u svežem obliku), kao i gladovanje radi ubrzanog osloba anja od soli.

Na osnovu ove kratke analize „na rilekarskih" sredstava u borbi sa reumatizmom vidljiva je njihova jednostavnost - opšte zagrevanje - masaža - uzimanje sredstava za razre ivanje. Ali, ako uzrok zgrušavanja koloida nije hladno a, ve apsorpcija hrane - prirodnih lepaka (škrobnog, kazeinskog), uzrok ostaje i reumatizam se vra a. Zato je neophodno pridržavati se navedenih napomena: isklju iti iz hrane prirodni lepak, redovno istiti debelo crevo i jetru, zagrevati organizam i koristiti prirodne oksidanse unutrašnje sredine - urin i alkalne produkte u vidu alkalnih odvara i sokova - stvarno univerzalan pristup, koji omogu a da se izbavite od tog oboljenja jednom i zauvek.

10.5. iš enje organizma od tumora (heuiguih, kistoznih, malignih), polipa, glista, patogenih mikroorganizama

Da biste se snašli pri tuma enju ovog zamršenog pitanja potrebno je li na znanja temeljiti na vrstnim nau nim osnovama. I ovde nas po ko zna koji put spašava Boris Vasiljevi Bolotov.

On tvrdi da elije (bez obzira na broj i raznovrsnost) mogu biti biljnog i životinjskog porekla. Pri tome, biljne elije za

vreme svoje životne aktivnosti stvaraju alkalne materije i mogu bitisati samo u alkalnoj sredini. Životinjske elije, nasuprot tome, produciraju kiselu sredinu i sposobne su da žive samo u

S tim u vezi Boris Vasiljevi Bolotov zaklju uje: sve patogene elije za životinje spadaju u biljne, a patogene elije za biljke u životinjske. Drugim recima, ovek ili životinja mogu bolovati samo od biljnih elija. Kancerozne elije su takode elije biljnog porekla. Ali, pošto biljne elije mogu bitisati samo u alkalnoj sredini, to je oboljenje bilo kog organa u ovekovom organizmu mogu e samo pri alkalisanju tog organa... Sada postaje jasno što pri oboljenju bilo kog organa kod oveka dolazi do tipnog gnojenja tog organa i njegovo *alkalisanje*... Ako je organizam dobro oksidisan, ne mogu nastati patogeni procesi. Ipak, treba voditi ra una o tome da ne dode do preoksidacije sredine želuca i da se ne naruši kiselo-alkalni balans organizma. Oksidacija treba da prevlada nad alkalisanjem. U suprotnom, dobija se gastritis.

Retko sam susretao ljude koji bi na osnovu teorije predlagali najprostije, najdostupnije preporuke, zasnovane na unutrašnjim procesima samog organizma. Nažalost, Bolotov je pošao komplikovanim putem. Za oksidaciju organizma, s ciljem protilaktike i le enja, on preporu uje ogroman asortiman hrane: kiselo povr e, vo e, biljke, krupice, mahunarke, brašno itd. Kada budemo razmatrali probavu hrane, a takode biološku vre nost produkata ishrane, uvide emo da nam Bolotov ni izdaleka ne predlaže dobru varijantu.

Autor e na osnovu ove teoretske postavke predložiti prirodni metod iš enja, potkrepivši ga primerima iz prakse. I opet emo za oksidaciju organizma koristiti vlastiti urin i gladovanje.

Prvi primer - I.V., grad Gubkin.

„Pre 6 godina odstranjena mi je kista desnog jajnika. 1 evo ponovo kista, ali sleva. Lekar je savetovao operaciju. Gladovala sam 10 dana, pila urin 4 puta dnevno po 75 grama

topao (svež). U početku se kista smanjila za 2 puta, a potom je više nisu našli. Sve je ovo kao fantastika!"

Drugi primer - N.I., grad Ternovka.

„Jedno vreme sam imala jake bolove u grudima - stvrdnule. Htela sam da idem u bolnicu, ali sam umesto toga uzela ovu knjigu. Popi u pa šta bude, razmišljala sam. I kao udom zadržavanje u grudima je prošlo."

Treći primer - D.M., 76 godina, grad Volgodonsk.

„Godine 1988. kod mene su otkrili rak leve dojke. Nisu me operisali zbog slabog srca. Do 1990. nisam ništa preduzimala, a tumor je rastao do veličine gušice jajeta. Nije me bolelo. U oktobru 1990. godine poela sam sa lečenjem urinoterapijom: pila sam urin ujutru na gladan stomak, a na dojkama sam stavljala komprese.

Nisam gladovala, a jela sam 2 puta - u 10 sati ujutru obareno povrće, jaje, a u 3 sata popodne ručak - ponovo povrće: cvekla, mrkva i svež kupus - salata i supa sa posnim mesom. Izbegavala sam vešerije. Pila sam samo svežu vodu gutljajima.

Do jula meseca ove godine (1993.) nije bilo nikakvih promena. Kao da se rast tumora zaustavio.

U julu je iz bradavice počeo da curi gnoj, a zatim i krv. U avgustu se na bradavici formirala rana veličine 2 kopejke (dinara MŠ). Iz nje je počela da lije krv, a ispod dojke je potekla kao potok. Odjednom se izlucilo pol/3 kofice. Samo se zaustavilo.

Moja deca, a ja živim kod njih, dovezli su iz bolnice onkologa. On je gledao i rekao DA TAKO NE TREBA DA BUDE! On ne zna stajanje sa mnom. Posavetovao je da odem u bolnicu na ispitivanje. Nisam pristala. Objasnila sam mu da pijem urin i stavljam komprese sa njim. On je slegao ramenima i ništa nije rekao.

U septembru i oktobru krvarenje je bilo i eš i e - svaki drugi dan, a od 1. decembra nije se pojavilo nijednom, samo gnoj. Okolo bradavice se formiralo mnogo vodenih plikova - pojedina njih i u grupi. Oni su se rasprskali i iz njih se lucio gnoj i krv. Dojka me mnogo svrbi. Stavljam dve komprese - predveće

i noću. Stavljala sam i preko dana, ali se pojavilo mnogo ospi. Prestala sam da stavljam komprese a grudima mažem suncokretovim uljem, prokuvanim u flaši, slavljenom u posudu sa vodom. Možda ne bi trebalo?

Gladujem jedan dan u nedelji. Mogu postepeno da izdržim i do 3 dana. Više se bojim, jer sam po ceo dan sama u kući.

Posle izlucivanja krvi postaje mi lakše, ali osećam veliku slabost. Malo se krećem, samo po kući i po potrebi. Mnogo me bole zglobovi kolena, stopala. Imam i gastritis sa povišenom kiselošću u želučecistitis, a takode i kataraktu. Zato vas molim da mi u odgovoru pišete krupnije."

Komentari i preporuke: Ova žena je u početku postupila pravilno - oksidizovala je svoj organizam urinom i lokalno primenjavala komprese. Kroz 7 meseci to je dalo rezultate: kancerozni tumor (biljne ćelije) ubijen je oksidacijom, a takode povratnim dejstvom kanceroznih ćelija (homeopati ni princip - slično se leči sličnim) i povećanim zaštitnim silama organizma.

Organizam je sam reagovao odvajanjem ubijenih kanceroznih ćelija. Zato je iz bradavice počeo da se lucio gnoj i krv; formiralo se mnogo vodenih plikova sa gnojem i sukrvicom, koji se stalno rasprskavaju.

Šta u ovom slučaju treba dalje raditi? Nastao je veoma važan momenat u lečenju. Da tumor u raspadanju ne bi otrovao organizam (to se često dešava u tom stadijumu), potrebno je još snažnije oksidizovati svoje telo: piti više urina, raditi minske klistire i, bez obzira na to što ukuvani urin razjeda dojkama, po ceo dan i noću na grudima treba držati kompresu sa ukuvanim urinom, da bi on neprekidno izvlačio iz grudi gnoj. Periodi gladovanja pomoći će ovo izlečenje.

Navedeni proces lečenja mogao bi se ubrzati. Radi toga trebalo bi:

1. Očistiti debelo crevo i posebno JETRU.

2. U potpunosti se odreći hrane bogate belančevinama, zameniti ih kašama na vodi.

3. eš i e primenjivati gladovanje (1-3 i više dana) i eš i e stavljati komprese sa ukuvanim urinom.

4. Više se kretati i eš e PARITI. To dopunski oksidiše organizam i aktivira funkcionisanje razreduju ih fermentata. Zagrevanje organizma u sauni na duže vreme ve praktikuju nema ki lekari u borbi sa kanceroznim tumorima.

Prema tome, tako treba postupati u datim slu ajevima - aktivirati prirodni proces le enja. Zapamtite, svojini neznanjem stvaramo u organizmu uslove za rast tumora - biljnih elija. Stvorivši kisele uslove mi otklanjamo uzrok i kancerogene elije umiru. Hemoterapija, zra enja, operacija - samo slabe organizam, ne deluju i na uzroke, koji su prouzrokovali tumor. Rezultat toga je da posle takvog „le enja" tumori rastu brže, demantuju i mo citostatika i lakoverne ljude.

Prvi primer - Iz knjige „Tajna napitka bogova" A.N. Maslenikova: Krasnojarski novinar K. pri ao mi je o svojoj tašti. Ona je ležala na onkologiji sa dijagnozom: karcinom materice. Sa istom dijagnozom zajedno sanjom u sobi nalazilo se još dvanaest žena. Ona je napustila bolnicu i pristupila ovoj visti le enja. I oporavila se. Zivela je još 10 godina. A ostalih dvanaest bolesnica, koje su nekada ležale u istoj sobi sa njom, brzo su se preselile „na drugi svet."

O polipima debelog creva ve je ranije bilo re i, ali nije suviše napomenuti da oni u organizmu predstavljaju strane elije - parazite. Uzrok njihovog nastanka je poreme aj pH unutrašnjih sredina organizma. Naj eš e se to uo ava u želucu i debelom crevu. Od kiselih, te sredine postaju trule - alkalne. Trulež hrane (naro ito belan evinasta - mleko, meso) je idealna sredina za njihovo „uzgajanje". Oksidišu i, dovode i u normalu pH ovih odeljaka, lišavamo ih hranljive sredine i oni samostalno izlaze u vidu belih traka, ugrušaka i tome sli no.

Drugi primer - Jekaterina Tihonovna, invalid I grupe, grad Gupkin. Podnela je 8 operacija pod opštom narkozom. Odstranili su joj metak iz kanala jetre.

„Sedamnaest dana skupljam urin izme u 3 i 4 asa ujutro, pijem po 3 gutljaja ukuvan do 1/4. Nestao je dijabetis. Mislim da su mi proradila creva, nestao je polip u želucu, stomak mi je mekši, srce bolje radi."

O osloba anju od glista pomo u urina ve je bilo re i. Na to su ak ukazivali i naši preci. Primena urina - najbolje je i najbezopasnije sredstvo u tim slu ajevima.

Klistiranje ukuvanim urinom i pijenje svežeg urina lišava gliste „kukica" - sluzi i truleži u kojima one žive. Urinska oksidacija izbacuje ih iz organizma! To se naro ito odnosi na oštrice - najrasprostranjenije i teško izle ive parazite.

Tre i primer - Autor se li no oslobodio od oštrica klistiranjem ukuvanim urinom. Redovno pijenje svežeg urina lišilo ih je kukica, iako se one i dalje unose zajedno sa povr em i vo em. Evo ve više od godinu dana ne uo avaju se nikakvi tragovi (svrab analnog otvora uve e).

etvrti primer - Poslao mi ga je Bondarenko: „Prema pri i mog poznanika jedan oficir po eo je odjednom da slabi i nestaje. Ispitivanjem nije uo ena nikakva patologija. On se obratio jednoj starici. Kad ga je saslušala ona mu je rekla: „U tvoje srce se nešto uvuklo. Pij svoju mokra u". Po eo je da pije i jednog dana silno je povra ao sve dok kroz usta nije izašla duga ka PANTLJT ARA!

Mnogi sumnjaju u neverovatna antibakterijska svojstva vlastitog urina. Pored oksidacije organizma antibakteriološka svojstva se objašnjavaju homeopatskim principom: sli no se leci sli nim (kamen se kamenom izbija, MS). Još ta nije, tada jedno od poglavlja homeopatije nosi naziv - le enje „nozodima". Suština tog le enja sastoji se u primeni patoloških tvorevina protiv samog žarišta bolesti, koji ih je prouzrokovao. Naš vlastiti urin zasi enje punim spektrom vlastitih nozoda i, kada se primenjuje unutra, on isti telo od patogenih žarišta koja ih prouzrokuju. Drugi put je dovoljno samo jedanput popiti urin i najteže oboljenje iš ezava odmah i više se ne ponavlja.

Peti primer - Mihail Grigorjevi , ratni invalid, grad Harkov.

„Kada sam oboleo od drhtavice (imao sam groznicu, jezu) u stanju potpune samo e, bez lekova*, setio sam se urinoterapije. Skupio sam ašu urina i odjednom je ispao. Kroz

* Majka priroda nam je dala najbolji lek - vlastiti urin.

5 minuta sam ozdravio. To se desilo u 2. asanu (1988). Više mi se to nije ponovilo.

Šesti primer - A.N. Maslenikov:

„Pre deset godina na nogama mi se pojavila nekakva gljiva. Rastvorom sibirskog kamenog ulja (masla) ja sam izleio noge, ali izgleda da lečenje nisam završio. Infekcija je ostala ispod nokta velikog prsta i sve ove godine prst me je mnogo mučio. Svake godine nokat je tamnio sve više, a naslojio se tako, da mi nije poznato na čemu se držao.

Tako sam sa noktom, koji se klatio, dočekao prošlo leto. Za vreme letnjeg putovanja po Sibiru poneo sam sa sobom planinske cipele. Dva puta sam ih obukao i gljiva se raširila po stopalu još više.

U to vreme ja sam već znao za urinoterapiju i sećao sam se reči lekara Parfenija Jengaljeva da urin „skida svaku neistotu“. Pred spavanje sam pokvasio noge mokrom. Drugog dana sam ih ponovo pokvasio... Dva kvašenja je bilo dovoljno da gljive nestanu.

Uvidevši takav zapanjujući rezultat, sa svih strana sam obilno natopio klate i nokat urinovim uljem (urin sam ostavio na suncu da sam uvri). Dva takva natapanja su bila dovoljna da bi se uništila infekcija ispod nokta. I sada se on ne klati, već stoji vrsto.“

Komentar: Poluukuvan urin na suncu „zakiseljen“ bakterijama, poseduje fermente koji u desnom silom iste epitelijalne pokrivke. Setite se Bolotova i njegovih ukiseljenih produkata.

Sedmi primer - Nataša, 17 godina, grad Voronjež.

„Imala sam grip, koji mi je izazvao komplikacije u bubrežima. U bolnici sam ležala pola godine sa dijagnozom „jak glomerulonefritis sa nefrotskim sindromom“. Mene su „lečili“ i antibioticima, i heparinom, i protivupalnim sredstvima, davali mi po 9-10 injekcija dnevno i po 30-35 tableta. Osim toga pipete. Ništa nije pomagalo. Zatim su počeli da mi daju hormone i druge lekove. Ubrzo su prešli na transfuziju. Ne znam, čime bi se sve završilo da nisam imala sreće. Slučajno sam saznala o metodi lečenja G.P. Malahova.

Prvo što sam uradila bila je urinoterapija. Posle 5-7 dana analize su bile normalne (pre toga su belančevine bile 2 jedinice). Prestala sam tla uzimati hormone i produžila da pijem urin ujutro po 3 gutljaja.

Od hormona sam se ugojila 11 kilograma. Izbile su mi ospe po telu i prestala mi je menstruacija. Osim toga, stalno me je bolelo želudac i narušio se rad creva.

Posle 2 nedelje urinoterapije menstruacija se normalizovala, ospe su skoro u potpunosti nestale, želudac i creva su proradili, čak se i težina smanjila skoro do normale. Počela sam da se lečim prema preporukama u knjizi *Lekovite sile* i za sada je sve odlično.“

Osmi primer - Valentina Nikolajevna, grad Severodoneck.

„Kod kućerke su otkrili krmeljale tako, da ih ujutro nije mogla da otvori. Trepavice su se u potpunosti slepljivale. Počela sam dajati ispirani toplim urinom i sve je prošlo za nekoliko dana.

Kod našeg majka se pojavio lišaj. Počela sam da ga trljam svojim ukuvanim urinom i sve je prošlo.“

Komentar: Mikroorganizmi, koji izazivaju lišaj - biljnog su porekla. Oksidacija sredine njihovog bitisanja dovodi do njihovog uništavanja - otuda izlečenje.

10.6. Iščenečionih i gajmorovih sinusa od sluzi

Smatram da su za iščenje najteža mesta čioni i gajmorovi (maksilarni) sinusi. Svaka prehlada stvara bujicu sluzi, koja se ulazi i kroz gajmorove i čione sinuse. Sluz delimično izlazi, ali pred kraj bolesti njen sloj ostaje, koji se po principu pihtija pretvara u kserogel - tvrdu pokoricu. Takvih „pokorica“ stvori se mnogo tokom našeg života. Kao rezultat te šupljine se popunjavaju vrstom masom, na kojoj se idealno razmnožavaju patogeni mikroorganizmi (biljne čelije). Prerada vrstih pihtija biljnim čelijama, upravo i predstavlja klasičnu sluz, koji je opisao Bolotov - proces truljenja sa stvaranjem alkalne sredine i raznovrsnih toksina produkata. Prirodno,

ovo neprijatno zvu i: boli glava, gubi se vid, sluh, ulo mirisa, slabi um. Uopšte narušava se normalna funkcija mozga, ovek postaje psihi ki neuravnotežen, pri emu, vremenom, sve to prolazi tako skriveno da on ni ne sumnja, da se u njegovoj glavi nalazi 1-2 aše gnoj. Svoju bolešljivost on tuma i razli itim uzrocima, samo ne ovim.

Prirodno, ni o kakvim ekstrasenzornim sposobnostima ne može biti re i. To se posebno odnosi na naivne ljude, koji, sprovode i kure le enja žele da ih poja aju ne vode i ra una o unutrašnjoj isto i. Istovremeno, o istivši glavu (i ceo organizam), ovek sve dobija prirodno. Uostalom zar COVEKOV ORGANIZAM nije najsavršeniji aparat u Vasioni. Stoje istiji prefmjenije prima vibracije i informacije i vodi ih od podsvesnog nivoa do svesnog nivoa. U suprotnom, naš organizam je sposoban da reaguje samo na fizi ke nadražaje.

Dakle, da bismo o istili gajmorove i eone šupljine od presovane služi u njima, treba postepeno pre i sve etape iš enja:

Prva faza je smekšavanje. Zagrejati glavu na bilo koji na in i ne samo jedanput. Najbolje ete to uraditi pomo u lokalne parne ili vodene kupke za glavu.

Terapija traje 5 minuta. Potom isperite glavu prohladnom vodom. Poželjno je uraditi seriju takvih zagrevanja 3-5 puta, završavaju i ih prohladnim tuširanjem.

U *drugoj fazi* budu i da su pihtije iz tvrdog stanja prevedene u te no stanje (makar i elimi no), treba ih odstranjivati kroz sitastu kost, koja se nalazi u gornjem nosnom kanalu i koja deli nosnu šupljinu od mozga.

Radi toga treba ispirati nosnu duplju te noš u koja bi na ra un osmoze izvla ila gnoj i sluz prema sebi, a takode i sama lako prolazila kroz sitastu kost i rastvarala kserogel. Najbolja i najdostupnija takva te nost je vlastiti urin u toplom stanju. On se može zameniti morskom vodom i jednostavno rastvorom soli.

Terapija ispiranja izvodi se na slede i na in: zatvorite jednu nozdrvu, a drugom ušmrkavajte te nost u nosnu šupljinu i ispljuvavajte je kroz usta. Zatim promenite nozdrve.

Navedenu terapiju izvodite do potpunog iš enja glave i reaktiviranja normalnih senzornih ose aja: vida, sluha i naro ito ula mirisa.

Ako iz ishrane isklju ite produkte koji stvaraju sluz: mleko, testenine sa maslom - bi e još bolje. Gladovanje u još ve oj meri doprinosi ovom procesu iš enja.

Primer - I.B., grad Doneck.

„Bolele su me uši, skoro da sam izgubila sluh, curio je gnoj i nisam mogla da dišem na nos. Sada posle ispiranja ušiju i nosa, ispiranjem grla ujutru kod mene se sve normalizovalo sa ušima, nosom i grlom. Manje poboljevam. Hvala Vam.”

10.7. iš enje ovekovog organizma od patogene energije

Ima nekoliko varijanti, a mi emo razmotriti najprostiju i najefikasniju sa upotrebom drevnih daš ica (traka).

U prirodi na svakom koraku postoji energo-informaciona razmena izme u živih bi a i mrtvih predmeta. Metodom bioloakacije dokazano je da jedna vrsta drve a ima svojstva da uzima energiju, a druga vrsta - daje predaje. Pri tom drve e prvo uzima „lošu" patogenu energiju, tj. energiju bilnog porekla, koja mu je srodna, a za nas patogena. Kao protivtežu drve e ispušta svoju „patogenu" energiju - životinjskog porekla, koja je srodna nama. Ovo je još jedna potvrda Bolotovljevog posmatranja, ali na energetsom nivou. Uopšte, najosetljiviji senzitivi „vide" ta energetska strujanja, koja idu od drveta prema oveku, i obrnuto. Nosioi tih strujanja su kvantne estice - mikroleptoni. Njihova masa je nešto manja nego kod elektrona!

„Upija i" energije za 94-96% ljudi su jasika i topola. Za neke ljude je takvo drvo jela (smreka). Jasika je šampion u otimanju energije ne samo od ljudi nego i od bakterija. U jasikovom drvetu nikad nema truleži. Ta svojstva jasike su ak zabeležena u Daljovom re niku. „Najasici vra aju (gataju) za groznicu i zube: isecaju trougao iz kore, njime trljaju desni dok ne prokrvare i vra aju ga ponovo na svoje mesto (u koru, MS).

Ako se noge gr e, tada stavljajte jasikove cepanice uz noge, a od glavobolje uz glavu". Kao ovekov „hranilac" pokazao se hrast (gotovo za svakog), mada nekima prijaju breza, bor i kesten. Oduzimati i davati energiju osim živog drveta može i nameštaj ura en od njega ili par i i drveta u obliku daš ica.

udotvorne osobine ovog drve a našle su svoje mesto i u narodnoj poslovice koja kaže: „U boroviku se veselite, u breziku ženite, a u jeloviku udavite". Uz sve navedeno jedan kuriozitet - metla za saune naj eš e se pravi od breze i hrasta.

Prakti ne preporuke za uspostavljanje lekovite bioenergetske razmene su:

1. Na i drve e koje „upija" i „daje" energiju. Radi toga izrežite tra icu folije (od okolade ili bombona) dužine 10-15 centimetara, širine 2-5 milimetara. Uzmite je za jedan kraj kažiprstom i palcem i polako piidite drvetu. Ako se obešeni kraj (donji deo trake od folije) po ne priklanjati drvetu, zna i ono ima „upijaju a" svojstva, a ako je obrnuto, tada ima „hrane a" svojstva. Možete se koristiti i klatnom ili ramom.

2. Ne prilazite malom, a takode ni bolesnom drve u, ona imaju malo energije. Prilazite velikom i lepom.

3. Kada na ete takvo drvo postarajte se da se „družite" sa njim. Udvarajte mu se. Poklonite mu pažnju, pozdravite ga pri dolasku i oprostite se pri odlasku, zahvalite mu se, budite otvoreni s njim, kao sa najboljim drugom. To e vam omogu iti da stupite u znažnu bioenergetsku razmenu (nije bez razloga na Budu svetlost sišla pod drvetom). Drvo e vam sa voljom predavati svoju energiju i dobijati još ve u, što e se blagotvorno pokazati na njemu.

4. Ne stavljajte u spava u sobu nameštaj i biljke sa „upijaju im" svojstvima. Možete oboleti, kao što se to desilo jednoj ženi, koja boluje od astme. Kod nje je iznad kreveta stajala saksija sa „upijaju om" biljkom. Kada je skinula saksiju prvi put je za više godina spokojno spavala.

5. Kada treba upotrebljavati „upijaju e" drve e (ili daš ice od njih), a kada „hranioc"?

Energiju treba odstranjivati kada je ona višak u organizmu, što se ispoljava glavoboljom, sr anim neurozama, osteohon-

drozom, gušavoš u, bolovima ujetri, i upalama, opekotinama i traumama.

Energijom se treba „pothranjivati" kada je nema dovoljno u organizmu. To se ispoljava kroz este angine, prehlade, želuda no-crevne poreme aje, artritis, a takode i kod hroni nih oboljenja.

Primer - Recept za dubravu M.Dmitruk (asopis „Svet", broj 4, 1990).

„Pre više godina Mejliš ev E.J. patio je od upale trojni nog nerva. Ležao je u bolnici i inilo se da je sve uzaludno. Predloženo mu je da odstrani sve gornje zube - možda se u njima krije infekcija, koja provocira upalu? Za vreme odstranjivanja njemu su odmah iš upali tri zuba, ije je korenje me usobno sraslo. Bol je bio tako neizdržljiv, da nisu mogli ublažiti nikakvi narkotici. Mejliš ev je izašao na ulicu, da ga uku ani ne bi slušali kako je i. Polusvestan prišao je drvetu i prislonio uz njega obraz... Tada mu se u glavi razbistrilo - bol je nestao! l gle uda gledao je u topolu.

Sljede g dana izašao je na ulicu sa stolicom i presedeo je ispod topole oko 40 minuta, prislonivši na nju obraz. Od tada mu se bol nije pojavljivao."

Uopšte, iš enje organizma od crne - patogene energije potpomaže nošenje predmeta boje SUNCA. Na primer, zlata. Evo šta kaže o zlatu autor knjige *Nepotrebno za neznalice* Amirdovlat Amasiaci: „Ono produžuje život, o vrš ava stare, leci od trovanja.. Onaj ko ga ima uza se ne e znati za tugu, i što ga više bude imao, srce e mu biti radosnije."

Kineski majstori cigun-terapije na seansama le enja obavezno su na sebe stavljali više zlatnih predmeta da ne bi na njih prešla energoinformativna suština bolesti, izvu ena iz organizma pacijenta.

Na prisustvo ovog fakta, prelaska bolesti, ukazivao je P.K.Ivanov, govore i: „Sa boleš u treba biti oprezan, da ona ne bi na tebe presko ila."

Nije tajna, da za vreme fiziolerapeutskih terapija na lekare, koji ih sprovode, prelaze bolesti pacijenata.

Naveš emo najprostiji, ali elikasan na in iš enja organizma od te gadosti.

Primer - Nadežda Aleksejevna, grad Energodar.

„Kada sam imala 31. godinu iznenada je po elu da mi opada kosa. Dobila sam nervni napad i kosa je ispadala u pramenovima. Moja frizerka, jedna starija Iranka, posavetovala me je da pre pranja glave stavljam komprese od tople mokra e. Ja sam tu terapiju sprove ila u toku 6 meseci i moja kosa se REGENERISALA U POTPUNOSTI. Nestalo je peruti, svraba glave, kosa je postala blistavija, svilenkasta. Kompresu sam stavljala 2-3 puta nedeljno. Samo sam se na po etku vrlo kratko šišala.

Posle prvih 3-4 terapije na temenu su mi se POJAVILE OSPE. Strašno me je svrbelo i bolelo, ali sam sve otpela, kao stoje Anahoret rekla. Od tada je prošlo 17 godina, aja sam i danas zahvalna plemenitoj frizerki za savet."

Komentari i preporuke: Stres je pokazatelj prodiranja patološke energo-informacije u organizam. Opadanje kose - mesto njene lokalizacije. Urin, koji ima boju sunca, a prema tome i deo njegovih svojstava - najja i je ista . Proces iš enja - osipanje prištova, svrab i drugo.

Kad se oslobodio ne isto a, organizam je sam obnovio rast kose. Osobe, koje to neshvataju i lece se hemoterapijom i tome sli no, idu pogrešnim putem.

Još snažnija svojstva iš enja ima urin ukuvan do 1/4. Skoro kod svakog oveka postoje ne isto e u telu. Ako se profilakti ki mažete dvaput godišnje po 1 -2 nedelje svaki drugi dan ukuvanim urinom, tada ete se osloboditi tih ne isto a. Vaša koža e biti pokazatelj energetske isto e organizma.

ini mi se da je svako zainteresovan da na vreme izvu e ne isto u (bez obzira na to kakva je) iz svog organizma. I uz ove primere imamo dokaze da vlastiti urin nema sebi ravnih. Informaciju možemo završiti Puškinovim recima: „I iskustvo je sin velikih grešaka, i genije je paradoksov drug."

10.8. iš enje organizma sisanjem ulja (biljnog masla)

Originalnu metodologiju iš enja i le enja organizma preuzetu iz drevnih knjiga predložio je bakteriolog Ka uk P.T. Suština njegovog metoda sastoji se u sle e em: Mi imamo tri

para pljuva nih žlezda - zaušnice, podjezi ne i podvili ne. Jedna od funkcija pljuva nih žlezda jeste izdvajanje produkata razmene materija iz krvi. Sama po sebi pljuva ka ima alkalnu reakciju. U poglavlju o ishrani vi ete saznati šta se izdvaja iz organizma sa pljuva kom. Koli ina krvi, koja proti e kroz pljuva ne žlezde pri sisanju ili žvakanju, pove a se za 3-4 puta. Dolazi do svojevrsnog proterivanja sve krvi kroz „filtar" i njeno iš enje.

Biljno maslo (ulje) je u datom iš enju absorbent, koji veže sve nepotrebno i štetno za organizam.

Na in iš enja: *biljno maslo* (bolje je suncokretovo ulje ili ulje od kikirikija) u koli ini ne ve o j od jedne supene kašike stavlja se u prednji deo usta. Maslo se sisa kao bombona, i ne srne se gutati. Terapija sisanja sprovodi se vrlo lako, slobodno, bez naprezanja, u trajanju od 15 do 20 minuta. Maslo je u po etku gusto, zatim te no kao voda, posle ega ga treba ispljunuti. Te nost mora da bude bela kao mleko. Ako je te nost žuta, proces sisanja nije doveden do kraja. Ispljunuta te nost je inficirana i trebaje baciti.

Ovu terapiju treba raditi jedanput dnevno, bolje na gladan stomak, ili uve e pred spavanje.

Za vreme sisanja organizam se osloba a štetnih mikroba, toksina, kiselina, poja ava se razmena gasova, aktivira se i dovodi u red razmena materija.

Treba imati u vidu da kod primene date metode mogu nastupiti kratkotrajne komplikacije, naro ito kod ljudi sa više oboljenja, stoje rezultat slabljenja žarišta bolesti.

Pitanje o tome koliko puta se može primenjivati ova terapija ovek rešava sam, u zavisnosti od stanja vlastitog zdravlja. Akutna oboljenja se lece lako i brzo, u toku 2 nedelje. Le enje hroni nih oboljenja može trajati mnogo duže.

Meni ovaj metod iš enja imponuje još i zbog toga stoje naš jezik - ogledalo zdravlja. Naslage na jeziku mogu nam mnogo re i.

Kod jogista postoji specijalno iš enje jezika. Jezik se maže istopljenim maslom (maslacem) i pomo u pokreta, kao da se doji, kažiprstom, srednjim pistom i palcem obavlja se iš enje.

Oni, koji su gladovali, znaju da prisustvo ne isto e u organizmu prvo signalizira jezik. Usta i jezik su gornji putevi za iš enje. Naš organizam se uvek stara da što više ne isto a izbacuje kroz vrh - plu a. Pri sisanju masla to iš enje je prirodno.

Postoji mnogo drugih iš enja, među njima je najja e prirodno - gladovanje, o emu e posebno biti re i.

I 1. PITANJA I ODGOVORI U VEZI SA IŠ ENJEM ORGANIZMA

1. Odakle po eti iš enje organizma?

- Od debelog creva, zatim jetre i posle ta dva iš enja pristupati, po potrebi, drugim terapijama iš enja.

2. Kako pravilno o istiti organizam?

- U po etku treba uraditi „smekšavanje“ organizma i posle toga uraditi terapiju iš enja. To se odnosi na sve vrste iš enja.

3. Kojih kriterijuma se treba pridržavati da bi ishod terapije iš enja bio uspešan?

- Efekat iš enja debelog creva uo ava se redovnom i lakom stolicom u obliku kobasice i istorodnoš u fekalnih masa.

Efekat iš enja jetre ispoljava se normalizacijom svih vrsta razmene. Figura postaje znatno vitkija.

Efekat o iš enih koloida vidi se na koži (koža je glatka), mladala kim pokretima, pove anom radnom sposobnoš u.

4. Kako esto istiti organizam?

U po etku za godinu dana treba obaviti 3-4 iš enja debelog creva, a 5-7 iš enja jetre. Kasnije jednom - dvaput godišnje u dane prole ne i jesenje ravnodnevnice. Prolilakti ki odvojiti jednu do dve nedelje za kapitalno iš enje. Tu spada prethodno smekšavanje, iš enje debelog creva i jetre.

Osim toga, možete gladovati po 3-10 dana u dane posta.

5. Mogu li jetru istiti lica sa odstranjenim žu nim mehurom?

- Mogu i potrebno je. Sve se radi na isti na in.

6. Može li se kod iš enja jetre zameniti maslinovo ulje i limunov sok ne im drugim?

- Može: maslinovo ulje se može zameniti suncokretovim, a limunov sok - limunskom kiselinom ili biljkama sa veoma kiselim ukusom kao što su mahovnica, oblepiha, ribizla itd.

7. Ako posle iš enja nastupi jaka kriza, šta raditi?

- Najbolje se uzdržavati od hrane, piti više protijeve vode (poželjno je namagnetisane) u toplom stanju. Boraviti u toplom. Jesti posle prestanka svih simptoma krize.

8. Kako istiti decu?

- Treba ih pravilno hraniti, tada nema potrebe za iš enjem. Ipak, najbolje iš enje za njih je - unošenje vlastitog urina unutra i tople kupke sa naknadnim prohladnim tuširanjem.

9. Može li gladovanje da zameni terapiju iš enja?

- Može, ako se gladije po 7-10 dana redovno 3-4 puta godišnje. Ali, jetru je ipak bolje o istiti prema uputstvima koje smo naveli.

10. Kako vi sada istite svoj organizam?

- Tri do etiri puta godišnje gladujem po 5-9 dana. Za vreme gladovanja svakodnevno primenjujem 10-20 minutnu kupku (37-40 stepeni C voda), klistiram se sa litrom urina. Pijem protijevu vodu i urin (skoro sav dnevni urin). Aktivan sam, dosta se kre em.

Kriterijumom završetka iš enja smatram kada pri klistiranju izlazi manje—više ist urin.

Jetru sam istio 13-14 puta. Klistire sa urinom, ukuvanim urinom u pauzama sprovodim po potrebi.

11. Može li se pro i bez iš enja organizma?

- Teoretski, da. Ali, sam proces iš enja je znatno dublji, on stimuliše preporod celog organizma, aktivira ugašene mehanizme. NEMOGU E je to posti i sa dnevnim obrocima hrane.

Ako ho ete da živite dugo i da ne bolujete obavezno odvojite vreme za terapiju iš enja. Unutrašnja isto a organizma - najbolja je garancija da ete biti zdravi i živeti dugo.

Do sada objavljena izdanja iz alternativne medicine:

Biblioteka *Lekovite sile*, Genadij Petrovi Malahov

1. **IŠ ENJE ORGANIZMA**
2. **ISHRANA I HRANA**
3. **JA ANJE ORGANIZMA U STARIJEM DOBU**
4. **URINOTERAPIJA**
5. **OSNOVNA ZNANJA O ŽIVOTU I ZDRAVLJU**
- biosinteza, bioenergetika i bioritmologija oveka
6. **METODI POVE ANJA LJUDSKE BIOENERGIJE I**
BIOSINTEZE
7. **UTICAJ OKOLINE NA OVEKOVO ZDRAVLJE**
- biljke, minerali, tkanine i druge materije
8. **GLADOVANJE**
9. **LUNARNI KALENDAR**

Biblioteka *Osnovi zdravlja*, Genadij Petrovi Malahov

1. **ŽIVOT BEZ PARAZITA**
2. **ZDRAVLJE MUŠKARCA - le enje i profilaksa**
3. **ZDRAVLJE ŽENE - šta svaka žena treba da zna**
4. **SVE O ZATVORIMA - opstipacije kod ljudi**
5. **TUMORI - le enje i profilaksa narodnim sredstvima**
6. **ELI ENJE ORGANIZMA I LE ENJE VODOM**

Biblioteka *Recepti zdravlja*

1. **LE ENJE DISANJEM - metod akademika Butejka**,
Fjodor Grigorjevi Kolobov
2. **GRIP PREHLADA KAŠALJ I KIJAVICA**, Mahmut Šehi
3. **NERVNA I PSIHI KA OBOLJENJA**, Henrih Nikolajevi Užegov
4. **LE ENJE KORENJEM**, Vladimir Kalistratovi Lavrenov i
Alina Viktorovna Moroz

Ostala izdanja

1. **ENCIKLOPEDIJA IŠ ENJA ORGANIZMA**
2. **TAJNE TIBETSKE MEDICINE**
3. **POBEDILA SAM RAK**, Marijana Zjola Markuš

Sve informacije o knjigama možete dobiti na telefone:

IGP "Prometej"

011-319-31-13; 064-26-99-143; tel./faks 011-2604-751

Mahmut Šehi

tel./faks 011-2154-475; 011-319-49-48; 064-329-01-50;

063-396-860