



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

GLADOVANJE

Genadij Petrovič Malahov

GLADOVANJE



GENADIJ PETROVI MALAHOV

GLADOVANJE

- PREVOD SA RUSKOG -

BEOGRAD

2003.

S A D R Ź A J

UVOD	7
TEORIJA GLADOVANJA	9
GLADOVANJE U P R I R O D I	9
GLADOVANJE U ISTORIJI OVE ANSTVA	13
OBJAŠNJENJE POJMA „GLADOVANJE”.	37
PROCESI KOJI NASTAJU U OVE JEM ORGANIZMU	
PRILIKOM GLADOVANJA	48
Procesi koji se dešavaju u fizi kom telu oveka	61
NA INI GLADOVANJA I NJIHOVE KARAKTERISTIKE • •	89
Dužina trajanja gladovanja	89
Periodi gladovanja	90
Karakteristike pojedinih na ina gladovanja	109
KARAKTERISTIKE GLADOVANJA U ZAVISNOSTI OD	
BIORITMOVA, INDIVIDUALNE KONSTITUCIJE	
I UZRASTA	131
GLADOVANJE U PRAKSI	141
KOME JE GLADOVANJE KONTRAINDIKATIVNO • • • •	141
PRIPREMA ZA GLADOVANJE	143
PRAVILNO SPROVO ENJE GLADOVANJA	
TOKOM 24, 36 I 42 ASA	145
IZLAZAK IZ GLADOVANJA TOKOM 24, 36 I 42 ASA • • •	147
PRAVILNO SPROVO ENJE 3-, 7- I 10-DNEVNOG	
GLADOVANJA	148
IZLAZAK IZ 7- I 10-DNEVNOG GLADOVANJA	151
ISHRANA ZA DOBRU PROBAVU	155
MOGU E GREŠKE PRI GLADOVANJU	158
ISKUSTVOAUTORAUGLADOVANJU	163
GLADOVANJE PRI RAZNIM BOLENJIMA	196
Koje bolesti leci gladovanje	196
Akutni stadijum oboljenja	198
Artritis, reumatizam i podagra (kostobolja)	201
Astma	204
Behterova bolest	207
Benigne i maligne neoplazme (tumori)	208
Tumor u želucu s metastazom	210

Rak grli a materice.	211
Tumor dojke.	212
Sarkom plu a	213
Dijabetes.	213
Epilepsija	215
Gojaznost	215
Hipertonija i hipotonija	217
Hroni na oboljenja.	219
Kamen u žu i i bubrežima (holelitijaza i urolitijaza).	224
Kožna oboljenja	226
Ekcem i psorijaza	228
Multiplaskleroza	229
Narkomanija i alkoholizam.	230
Nefritis	231
Neplodnost	232
Nespecifi ni infektivni poliartritis.	233
Oboljenja endokrinih žlezda	235
Oboljenja krvi.	235
Oboljenja o iju	236
Oboljenja organa za disanje.	237
Oboljenja uha.	238
Pankreatitis.	238
Pneumonija	239
Poliomielitis.	241
Pove anje težine tela pomo u gladovanja	241
Prehlada	242
Prostatitis	245
Psihi ka oboljenja	245
Sr ana oboljenja	247
Varikozno proširenje vena.	249
Zeluda no-crevna oboljenja	250
Ulkus (ir) na želucu i dvanaestopala nom crevu.	251
Kolitis.	253
Zatvora	256
ZAKLJU AK.	256

U V O D

Mnogi od nas slušali su pri e o tome da se neki ljudi lece gladovanjem i da ak postoje specijalne klinike u kojima lekari gladovanjem lece bolesnike. Ima još mnogo nepoznanica u toj kratkoj re i **glad** koja nas istovremeno i plaši i privla i. Šta nas plaši, a šta privla i u toj re i?

Kada sam se prakti no susreo s gla u, kada sam po eo da gladujem, vremenom sam shvatio šta je u mom organizmu protiv gladi, a staje priželjkuje. U svim uputstvima o gladovanju uglavnom se isti e uticaj ovog stanja na fiziologiju i psihi oveka, ali niko nije jasno rekao kako gladovanje deluje na ovekova spoljašnji izgled i na njegovu svest. Gladovanje nam omogu ava da kontrolišemo svoja ose anja i um, pogotovu ako su se ona „razrasla" i „ukorenila" u našoj svesti, pa im je potrebno odre eno zadovoljenje. Ovek se u suštini samo time bavi, udovoljava svojim prohtevima - ima apetit, uživa u mirisu jela, komforu i seksu. Um kojim se ponosimo, služi ose anjima, zadovoljava njihove najmanje prohteve, razra uje najsloženije kombinacije kako bi zaobišao prirodu, da umiri savest, da se pravda i opravdava. I vama je poznato do ega to na kraju dovodi - do preterivanja i prezasi enosti koji ra aju bolest.

Kada po ne dobrovoljno da gladuje ovek se ne bori s boleš u, ve s ose anjima i spretnoš u uma, koji ih je stvorio. Prvog dana gladovanja nezadovoljena ose anja protestvuju preko svih njima dostupnih mehanizama. U našem umu stalno se izražavaju nezadovoljstvo, razdraženost, žalost, sažaljenje, strah i sli na ose anja. Ali to želite vi, vaša duša kojom „gospodari" um?

Medicina, koja se bavi telom, nikada nas ne e osloboditi oboljenja iji se stvarni uzrok ne nalazi u našem fizi kom tclu, ve u našim spoljašnjim manifestacijama (svesti). Gladovanje se pokazalo kao pogodno sredstvo pomo u kojeg možemo samostalno da upravljamo patologijom svesti i njenim posledicama u fizi kom telu. Ako •želimo da se izle imo od svih oboljenja, treba da se menjamo kao li nosti.

Autor se nada da e ova knjiga mnogo šta promeniti u vašoj svesti, u odnosu na vlastiti organizam i život uopšte. Vi ete vremenom shvatiti i proceniti smisao ruske poslovice: Glad nije tetka, ve ro ena majka.

TEORIJA GLADOVANJA

GLADOVANJE U PRIRODI

Gladovanje je metoda prirodne terapije, koja spada među najsigurnije i najmanje štetne terapije • pije pod uslovom da se pravilno primenjuje.

Pogledajmo prirodu koja nas okružuje. Na Zemlji se redovno smenjuju godišnja doba. Pri tome, godišnje doba povoljno za rast biljaka i život životinja smenjuje se s nepovoljnim godišnjim dobom. U prole e i leti svetlost i toplota podsti u rastinje koje u izobilju prekriva zemljinu površinu. Životinje imaju dovoljno hrane, žive u povoljnim uslovima, rastu i razmnožavaju se. Zimi u prirodi nastaje drugi period, svetlosni dan se skra uje i manje je toplote. Biljke prekidaju svoju životnu delatnost, odbacuju liš e i suše se. Za insekte i životinje nastaje period nestašice hrane. Za to nepovoljno godišnje doba insekti i životinje dobro su pripremljeni. Skoro svi insekti i deo životinja padaju u zimski san. Životinje koje ne spavaju zimskim snom podnose to nepovoljno godišnje doba zadovoljavaju i se minimumom hrane, a u nekim periodima ak ništa ne jedu.

Prema tome, u prirodi postoje dva glavna mehanizma koja omogu avaju svemu živom na Zemlji da uspešno odoleva nepovoljnim uslovima, koji se periodi no ponavljaju. Prvi mehanizam je sezonski san, a drugi - privremeno odricanje od uzimanja hrane. Razmotrimo karakteristike oba mehanizma.

Sezonski san. Kod životinja postoje tri tipa dubokog zimskog sna (kada oni ništa ne jedu i ne piju) - stanje anabioze, sezonski san i neprekidni sezonski zimski san.

Analnom. Termin poti e od gr kih re i *ana* - obratno, iza i *bias* - život, što označava stanje organizma u kome odsustvuju svi vidljivi znaci života. Naučnici su uo ili daje za anabiozu karakteristično jako hlađenje i/ili dehidracija organizma. Unutar elijske voda pri hlađenju pretvara se u staklastu amorfnu (bezobličnu) masu, koja ne uništava protoplazmu elija, kao kristali leda. Posle otapanja u takvim elijama potpuno se obnavljaju životni procesi. Pri dehidraciji organizma protoplazma elija (živa belančevina) iz stanja hidrozoe (te ne pihijaste mase) prelazi u stanje hidrogela (slično suvom želatinu) i duže vreme zadržava mogućnost povratka u prethodno stanje ukoliko se stvore povoljni uslovi u spoljašnjoj sredini. U tim se takvi uslovi stvore, protoplazma upija vodu - bubri (naduvava se), što obnavlja životne procese.

Stanje anabioze karakteristično je za bakterije iz serena biljaka, za insekte, vodozemce i gmizavce. U takvom stanju ta živa bića sposobna su da ostanu u životu pod uslovima veoma hladnoće (zaleđenosti), velike vrucine, suvoće i povećane radijacije. Tako osušena seinena nekih biljaka mogu da sačuvaju sposobnost klijanja do pedeset i više godina.

Sezonski san. Za vreme sezonskog sna donekle se smanjuje temperatura tela, frekvencija disanja i opšti nivo procesa razmene. Pri promeni situacije ili uznemiravanju san se lako prekida i životinja postaje aktivna. Takav san imaju medvedi, rakuni, psi koji podsećaju na rakune i jazavci. O stanju američkog crnog medveda (grizlija)¹ koji zimi spava može se suditi prema sledećim podacima. Pri temperaturi vazduha od minus 8°C na površini kože izmerena je tem-

peratura 4°C, u debelom (pravom delu) crevu 22°C, u usnoj duplji 25°C (naspram 35°C u periodu bdenja). Frekvencija disanja smanjuje se od 2 do 3 u minutu (naspram 8—14 za vreme budnosti).

Sezonski zimski san. Ovo stanje karakteriše se gubitkom sposobnosti za termoregulaciju, naglim smanjenjem broja disajnih pokreta (frekvencije disanja)² i kontrakcija srčanog mišića, kao i opadanjem opšteg nivoa razmene materija. Na primer, kod tekunice frekvencija disanja je 100—360 u budnom stanju, a za vreme zimskog sna smanjuje se na 1—15; broj srčanih otkucaja (puls) od 100 do 350 u budnom stanju smanjuje se na 5-19 otkucaja za vreme zimskog sna; temperatura tela smanjuje se sa 35-39°C u budnom stanju na 1—13°C za vreme zimskog sna.

Za vreme zimskog sna ne dolazi do potpunog prekida razmene materija. Životinje preživljavaju na račun rashodovanja energijskih rezervi organizma. Na primer, kod mrmota (svizea) utvrđeno je sledeće trošenje tkiva organizma za vreme zimskog sna (izraženo u %): masno tkivo — 99; jetra - 59; dijafragma - 46; pluća - 45; mišići i na telu - 30; srce - 27 i skelet - 12.

Za vreme sezonskog i zimskog sna organizam životinja ima povećanu otpornost prema raznim nepovoljnim faktorima. Na primer, bez narušavanja zdravlja eksperimentalne životinje podnosile su povećane doze otrova, radioaktivnog zračenja i nisu obolevale od veštačkog inficiranja mikrobima i virusima.

Privremeno odricanje od uzimanja hrane. To je način prilagođavanja životinja na nepovoljne faktore spoljašnje sredine i može da bude: prinudno i dobrovoljno.

Prinudno. Ovaj način odricanja od uzimanja hrane može se dogoditi u dva slučaja. U prvom, životinja ne dobija

1 Primćelba prevodioca.

2 Prinćelba prevodioca.

dovoljno potrebne hrane jer je ima vrlo malo. To postepeno slabi (iscrpljuje) organizam, slabi imunitet itd. U drugom sluaju životinja u toku nekoliko dana **ne može da na e** hranu, jer je nema. Zato se snalazi bez hrane. Na primer, vukovi i drugi mesožderi (grabljivice) za vreme lova mogu po nekoliko dana da budu bez hrane. Sli an režim ishrane za njih je uobi ajen i lako ga podnose. Osim toga, uo eno je da se životni vek vuka koji se redovno hrani skra uje za tre inu.

Dobrovoljno. Bez obzira na to veliki broj životinja „dobrovoljno“ se odri e uzimanja hrane zbog prirode vlastitog života. Na primer, kada je malo hrane u prirodi one uopšte ne jedu. Tako se ponašaju losovi krajem zime. Briga za potomstvo kod nekih životinja javlja se za vreme odricanja od uzimanja hrane. Nešto sli no dešava se kod kraljevskih pingvina, kada legu i othranjuju goluždruve pti e. Kada ženka kraljevskog pingvina položi jaje ona odlazi u more da se hrani, a mužjak ostaje da „naleže“ Tokom etiri meseca (!) mužjak ništa ne jede. Ptice gube do 40% vlastite težine, jako mršave, perje im postaje prljavo, gubi sjaj i svilenkast izgled. U to vreme vra aju se ženke, a mužjaci žure u more da se nahrane. Pored toga, krajem novembra odrasle ptice se linjaju. Linjanje traje 20 dana. Za to vreme pingvini gladuju.

U dobrovoljno odricanje od uzimanja hrane mogu se svrstati i slu ajevi kada životinje boluju. Teško obolela životinja obi no se uzdržava od uzimanja hrane sve dok ne ozdravi.

Jedan ili drugi na in privremenog uzdržavanja od hrane u velikoj meri izražen je kod životinja koje se hrane mlekom. Ipak, kada se životinja potpuno odri e hrane i nalazi se u budnom stanju, u njenom organizmu nastaje posebno prestrojavanje koje omogu ava kvalitetan unutrašnji režim ishrane. Unutrašnja ishrana podsti e obnav-

ljanje imunog i geneti kog aparata. Po pravilu, životinje u tom periodu ne boluju.

U vezi s tim može se ista i: ako ho emo da nam imunitet i opstanak u životu budu na visokom nivou, treba da se uzdržavamo od hrane u nepovoljnom godišnjem dobu (za vreme bolesti). Sit i bezbrižan (bez stresova)' život ini svaki organizam slabim i neotpornim. To je jedan od *velikih zakona* prirode ije zanemarivanje ini bolesnim bogate i site narode.

GLADOVANJE U [STORIJI OVE ANSTVA

Gladovanje zahteva vrstu odlu nost i snagu volje, to je borba razuma s ove jim telom.

Ako se osvrnemo na istoriju ove anstva uo avamo dva pristupa metodi gladovanja.

Prvi pristup je negativan. U istoriji ove anstva postoji veliki broj primera gladne smrti usled oskudice ili potpunog nedostatka hrane. Tu spadaju i pomori od slabe letinc, smrt brodolomnika i mnogi drugi slu ajevi, kada su ljudi umirali jer nisu imali šta da jedu ili nije bilo dovoljno hrane. Osim toga, svaki ovek, koji ostane bez hrane, manje-više ose a izvesnu nelagodnost. Iskustvo govori da se bez hrane loše živi jer nam se vrti u glavi, smanjuje se snaga itd. Zato u svesti svakog oveka postoji negativan odnos i otpor prema prinudnom prekidu uzimanja hrane.

Drugi pristup suprotan je prvom i zato izaziva ne-doumice. Postoji na hiljade primera da su se ljudi dobrovoljno uzdržavali od hrane radi duhovnog savršenstva i

izle enja od teških oboljenja. U istoriji ove anstva za-
beleženo je mnogo takvih slu ajeva.

Drevni mudraci odli no su zapazili daje ovek sazdan
od odre enih vrsta energije, koje se nalaze u odre enim
proporcijama - harmoniji (stvaraju informaciono-energet-
sku strukturu, koju možemo nazvati ovekovom spolja-
šnjom manifestacijom). Kada se usled jednih ili drugih
razloga ta harmonija naruši nastaje bolest. Svaka bolest
tuma ila se gubitkom ili viškom odre ene energije (koja
izobli ava normalnu spoljašnju manifestaciju - ovekovu
svest).

Leonardo da Vin i svojevremeno je govorio:

„Treba shvatiti staje ovek, staje život, staje zdravlje,
kako ih ravnoteža i usaglašavanje stihija održava, a njihov
me usobni razdor razara i uništava.”

Ta istina je bila, jeste i bi e prihvatljiva za svakog
oveka koji želi da bude zdrav.

Jedna od važnih drevnih preporuka (uglavnom ajurved-
skih) za sprovo enje gladovanja bio je individualni pristup.
To je podrazumevalo da organizam svakog oveka ima
vlastitu proporciju energija (*probiti*, po ajurvedski), koja se
za vreme gladovanja u svakom slu aju menja. Polaze i od
toga, svakom ovek u preporu ivali su se rokovi i uslovi
gladovanja.

Iz Vasiona koja nas okružuje neprekidno dospevaju
razna zra enja, koja svojom energijom izobli avaju ili ja-
aju ovekove spoljašnje manifestacije. Drevni mudraci
predlagali su da se s tom pojavom bori gladovanjem. Zato
što su osobenosti zra enja bile povezane s prostorom (koji
se radi o iglednosti ozna avao znacima Zodijaka), plane-
tarna i drugim osobinama Kosmosa, predloženo je, a potom
ukorenjeno u religioznom obliku da se primenjuje uzdr-
žavanje od hrane - post - u dane kada planeta aktivira
odre eni znak, stepen Zodijaka. Sva nauka o postovima bila

je zasnovana na energiji oveka, Kosmosa i njihovom sa-
deјstvu. Tako su i nastale preporuke da se gladije u dane
„*ekadaši*” (posebni dani u lunarnom mesecu kod Indusa) i u
odre enim godišnjim periodima (religiozni postovi mus-
limana i hriš ana).

Nekada davno smatralo se da post blagotvorno uti e na
telo i da krep i ovekov duh. Ugledna persijska i spartanska
mladež morala je esto u dužim intervalima da se uzdržava
od hrane i pi a. Kod drevnih naroda broj obroka hrane bio je
ograni en na dva obroka dnevno. Persijanci su se, prema
Herodotu, zadovoljavali jednim obrokom dnevno, što i da-
nas ine neki divlji narodi. Sokrat je nazivao varvarima
ljude koji su jeli više od dva puta dnevno. Sve do srednjeg
veka uzimanje hrane dva puta dnevno bila je obi na pojava.
Znameniti i duhovno nadareni ljudi svih vremena ukazuju
na to, da su se oni tokom dana zadovoljavali sa dva, a više
puta ak i jednim obrokom dnevno.

Isus Hrist preporu iva o je ljudima gladovanje radi i-
š enja svesti i izle enja tela. U najstarijem manuskriptu
(rukopisu) „Jevan elje Sveta Isusa Hrista od u enika Jo-
vana”, koje je u naše vreme izdao Edmond Sekli (PjerZiljar,
Lozana) re eno je:

„Zato ste vi dužni da o istite taj hram (vlastito telo), da
bi vladika hrama (Bog Otac) mogao da se useli u njega i da
zauzme mesto Njemu dostojno.

Da biste izbegli sva iskušenja vlastitog tela i svesti, koja
dolaze od satane, stavite se pod okrilje Neba Gospodnjeg.

Sami se preporodite i uzdržite se od uzimanja hrane!

Jer Ja vam govorim istinski: samo postom i molitvom
može se isterati satana i sva njegova pakost.

Vratite se u svoj dom i postite u samo i i neka vas niko
ne vidi kako postite. Postite sve dok vas Veljzevul i sve
kvarno ne napuste, i svi An eli naše Majke Zemlje do i e
da vam služe. Jer Ja vam govorim istinski, dok ne postite -

ne ete se osloboditi od vlasti satane i svih bolesti, koje od njega poti u. Postite i molite se s usrdnošću, od sveg srca, nadaju i se da ete od Boga Živog dobiti snagu i izle enje. Za vreme posta izbegavajte Sinove Cove je i vratite se u društvo An el a naše Majke Zemlje, jer ko usrdno traži, taj e i na i.

Tražite ist vazduh u šumi, ili polju, jer ete tu na i An el a vazduha. Izujte se i skinite vašu ode u i pustite da An eo vazduha obgrli itavo vaše telo. Zatim dišite duboko i polako da bi An eo vazduha prodro u vas. Istinski vam govorim, An eo vazduha izbacuje iz vašeg tela svu ne isto u koja ga skrnavi spolja i iznutra. I tada e svi loši mirisi i ne isto a iza i iz vas, kao dim od plamena, koji se kovitla u vazduhu i gubi u nebeskom okeanu. Jer Ja vam govorim istinski, An eo vazduhaje svetac, on isti sve oskrnavljeno i pretvara u prijatnu aromu sve što ispušta loš miris. Niko se ne može pojaviti pred licem Božjim ako ga ne propusti An eo vazduha. Stvarno, sve mora da se obnovi kroz vazduh i istinu, jer vaše telo udiše vazduh Majke-Zemlje, a vaš duh udiše Istinu Nebeskog Oca. Posle An el a vazduha tražite An el a vode. Skinite vašu obu u i ode u i dozvolite An elu vode da obgrli itavo vaše telo. Prepustite se potpuno u njegove ruke koje vas uljuškiju i neka se vaše telo njiše i uzburkava vazduh toliko puta, koliko vaše disanje primorava vazduh da struji. Istinski vam govorim, An eo vode izbacuje iz vašeg tela svu ne isto u, koja ga prlja ne samo spolja nego i iznutra.

Ali nemojte da mislite da je dovoljno da vas An eo vode obgrli samo spolja. Istinski vam govorim, unutrašnja ne isto a je još strasnija od spoljašnje. Zato, onaj ko se isti samo spolja, ostaju i ne ist iznutra, li i na grobnicu ukrašenu bleštavom raskoši, a iznutra punu blata i prljavštine. Istinski vam govorim, dozvolite An elu vode da vas, takode, obasja iznutra da se izbavite od svih prošlih grehova i

tada ete biti iznutra isti kao re na pena, koja se poigrava na zracima Sunca.

Da biste to postigli nabavite veliku tikvu sa lozom dužine ove jeg rasta. Tikvu o istite i napunite re nom vodom, zagrejanom na suncu. Obesite tikvu o granu drveta, kleknite kolenima na zemlju ispred An el a vode i strpите se dok kraj loze od tikve ne prodre u vaš anus (mar) da bi voda iz tikve mogla da pote e kroz vaša creva. Ostanite na kolenima na zemlji pred An elom vode i molite Boga života da vam oprostí sve vaše grehe, i molite An el a vode da oslobodi vaše telo od svih ne isto a i bolesti, koje su prodrle u njega. Posle toga ispustite vodu iz creva da biste s njom odstranili sve što poti e od satane, sve ne isto i smrdljivo. I vlastitim o ima ete videti i osetiti vlastitim nosom sve gadosti i ne isto e, koje su oskrnavile hram vašeg tela. I vi ete, tako e, shvatiti koliko je grehova obitavalo u vama i mu ilo vas bezbrojnim bolestima. Istinski vam govorim, osveštavanje vodom oslobodi e vas od svih bolesti. Svakog dana posta ponavljajte to iš enje vodom sve dok voda koja isti e iz vas ne postane ista kao pena reke. Tada potopite svoje telo u teku e talase reke i u njoj, u zagrljaju An el a vode, zahvalite Bogu što vas je oslobodio grehova. I to sveto iš enje od strane An el a vode ozna ava vaskrsnu e u novi život. Jer od tog vremena vaše o i e progledati, a uši uti. Me utim, posle tog iš enja ne grešite više, da bi celu ve nost An eli vazduha i vode mogli da obitavaju u vama i da vam služe svakog trenutka.

Ali ako i posle toga u vama ostanu tragovi ne isto e, imaju i u vidu vaše prošle grehe, pozovite An el a sun eve svetlosti. Izujte se, skinite ode u i dozvolite An elu svetlosti da obgrli vaše telo. Zatim udišite vazduh polako i duboko, da bi An eo svetlosti mogao da prodre u vas. Tada on isteruje demone, što podse a na povratak doma ina ku i kada se sve grabljivice spašavaju bekstvom iz napuštene

ku e, jedne kroz vrata, druge - kroz prozor, a tre e - preko krova. Svako se spašava kako može a vaše telo napusti e demoni bolesti, svi prošli gresi, sva ne isto a, sve slabosti i poboljevanja koji oskrnavljuju hram vašeg tela. I tada e An eli Majke-Zemlje toliko ovladati vašim telom da Vladike hrama mogu ponovo da u u u njega; tada e svi odvratni mirisi u žurbi napustiti vaše telo kroz vaše disanje ili kožu; iz vas e izlaziti voda puna truleži kroz vaša usta, kožu, anus i mokra ne organe. I vi ete to videti vlastitim o ima, osetiti vlastitim nosom i opipati vlastitim rukama. I kada svi gresi i ne isto e budu odstranjeni iz vašeg tela, vaša krv e postati isto tako ista, kao krv Majke-Zemlje, sli no peni vode u bujici reke, koja se igra na sun evim zracima. I vaše disanje posta e isto tako isto kao miomiris cvetova, vaša koža e postati isto tako ista kao ljuska vo ki, koje se rumene kroz liš e drve a; sjaj vaših o iju bi e jasan i blistav kao sjaj Sunca u plavetnilu neba. I tada e vam služiti svi An eli Majke-Zemlje. I vaše disanje, vaša krv, vaše telo stopi e se s disanjem, krvlju i telom Majke-Zemlje; i vaš duh stopi e se s Duhom Oca Nebeskog. Jer uistinu, niko ne može dosti i Oca"...

Re i Isusa Hrista o gladovanju i njegovoj lekovitoj sili otkrivaju nam neke fenomene. Eto to je Božanski metod! Samo primenjujte i menjajte svoju prirodu! Ali satana - u obliku ulno-psiholoških stega, bez obzira na ma koje predloge, tako vesto skre e ovekov um od tog metoda, tako mu se protivi, tako ga zatvara, da prakti no nigde nema ta ne informacije o dejstvu gladovanja na ovekov organizam.

Ali nastavimo naše istraživanje. Poznavalac drevnog sveta Herodot pri opisivanju Egipta govorio je:

„Egip ani, najzdraviji od svih smrtnika, svakog meseca po tri dana istili su organizam pomo u sredstava za povra anje i primenom klistira, smatraju i da ovek sve bolesti dobija hranom".

Otac medicine - Hipokrat, pisao je:

„Ako telo nije o iš eno, što ga više hraniš više mu štete nanosiš ".

U kulminaciji bolesti, kada nastanu krize, radi poboljšanja stanja bolesnika on je savetovao da se ne uzima hrana.

Uopšteno, mnogi drevni lekari primenjivali su gladovanje u lekovite svrhe. Celzus gaje primenjivao za le enje žutice i epilepsije. Avicena je preporučivao bolesnicima da gladuju tri do pet nedelja.

U XVI veku uveni lekar Paraceljs tvrdio je daje gladovanje najbolji lek protiv mnogih bolesti.

Drevni mudraci zapazili su da se tokom gladovanja intenziviraju ovekove umne sposobnosti. Gr ki iilozoli Platon i Sokrat redovno su gladovali po deset dana da bi izoštrili svoje intelektualne sposobnosti i održali se u dobroj fizi koj kondiciji. Pita gora je za poboljšanje umnih sposobnosti, pre polaganja ispita na Aleksandrijskom univerzitetu, gladovao 40 dana. Kasnije je od svojih u enika zatevao da odre eno vreme gladuju. Zahvaljuju i tako surovom izboru kod njega su u ili samo strpljivi i uporni u enici, sposobni da shvate zakone prirode, apstraktne matemati ke formule i sli no.

Kasnije, fenomen gladovanja prihvatili su istaknuti umovi medicinskog sveta. Mnogi su istraživali gladovanje, eksperimentisali i otkrili više važnih osobina, koje su omogu ile da se odredi njihovo lekovito dejstvo u slu aju pravilne i štetno u slu aju nepravilne primene.

Ruski lekari dali su veliki doprinos razvoju nauke o gladovanju. Petar Veniaminov, profesor Moskovskog univerziteta, u knjizi Re o postu kao profilakti kom sredstvu protiv bolesti izdatoj 1769. godine, pisao je:

„Ljudi slabe telesne gra e nalaze se u dobrom stanju kadje re o zdravlju tek kada, osetivši slabost, malo-pomalo

smanje svoju uobičajenu hranu, a u još boljem stanju su kada određeno vreme, prema svojim mogućnostima, uopšte ne uzimaju i sklope sa svojim želucem neku vrstu primirja, koji posle takvog odmora dobija snagu za buduću hranu a njihovu probavu u boljem".

L. A. Struve, profesor Jurjevskog univerziteta, 1822. godine aktivno je propagirao ideju lekovitog gladovanja, preporučujući i ga za lečenje mnogih bolesti.

I. G. Spaskij, profesor Moskovskog univerziteta, uspešno je primenjivao gladovanje kod upornih oblika nekih hroničnih oboljenja. Na primer, u članku *Uspešno dejstvo gladovanja na oboljenja izazvana prehladom*, objavljenom 1834. godine, tvrdio je:

„Gladovanje je, samim tim što ograničava ishranu i utiče na nju, izvanredno sredstvo za lečenje raznih hroničnih oboljenja. Gladovanjem se regulišu mnogi poremećaji u vegetativnom procesu organizma".

U nekoliko časopisa 1887-1888. godine pojavili su se članci N. L. Zelanda, eksperimentalnog lekara iz Alma-Ata, o doziranom gladovanju: on je opisivao uticaj gladovanja na životinje i na samog sebe.

Kokoške, podvrgnute povremenom gladovanju, postajale su teže i izdržljivije od kokošaka koje nisu gladovale. Petlovi su se bolje borili i lakše podnosili hladnoću.

Zelanda su na gladovanje prinudili povremeni jaki bolovi, koji su ga mučili ili od ranog detinjstva a sa godinama života postajali su jači i učestaliji. Pored toga, povremeno ga je obuzimala i gušila melanholija. Sa svim tim on se borio gladovanjem. Evo kako opisuje to stanje:

„Jedan dan u nedelji, ta nije oko 36 časova, ništa nisam ni jeo, ni pio, i to je trajalo pola godine. Kao što se moglo očekivati, tih dana bolovi su se u potpunosti pojačavali, a zatim je nastalo vidno poboljšanje. Ono šta me je obradovalo i podstaklo u mojim namerama - jeste znatno poboljšanje

raspoloženja; svaki put drugog dana posle gladovanja osećao sam se tako živahnim i punim nade, kao 15-godišnji dečak. Za vreme najtoplijih letnjih dana često sam sebi, umesto gladovanja, uvodio dane žetve i, pri tome sam namerno pojačavao žeđ slanim jelima i dužim šetnjama po suncu. Dejstvo je bilo isto. Kada sam primetio da mi se zdravlje poboljšava prešao sam na lakši oblik uzdržavanja, odnosno nisam jeo ni pio do 20-21 časova, a kasnije do 17-18 časova i na tome sam se zadržao. Čak i danas, posle 15 godina, imam običaj da jednom nedeljno ujutro popijem čašu čaja ili kakaoa bez hleba i posle toga do 17 časova ništa ne jedem. Već krajem prve godine lečenja gladovanjem glavobolja mi se javljala jednom u 6 nedelja, a kasnije jednom u 2-3 meseca i na tome je ostalo; danas od toga rede patim, nego u detinjstvu. Zahvaljujući i ovoj vrsti lečenja došlo je do radikalnih promena ne samo u nervnom sistemu, već su se poboljšali moje raspoloženje, probava i sastav krvi. Nekome ovo lečenje može izgledati jednostavno, ali, na osnovu ličnog iskustva, kažem da je ono vrlo teško. Jednom-dva puta, dan-dva gladovati bez obzira na sve, ali godinu dana sedmi deo svake nedelje gladovati ili biti žedan — za to je potrebna izvanredna samodisciplina. Zato sam ubeden da nijedan od priznatih metoda lečenja u naučnoj medicini ne može delovati na nervni sistem čak ni sa polovinom efekta kao gladovanje. Pored toga, strogo lečenje je teško, a dani gladovanja koje ja praktikujem, lakši su, jer ne opterećuju duževno, naročito ako se tih dana izabere lagan posao koji je ujedno i zabava uz ohrabrujuće rezultate. Rezultati mog eksperimenta i ličnog pristupa gladovanju zaslužuju pažnju ne samo kao terapija nego imaju određene vrednosti u fiziologiji i pedagogiji.

Naše društvo, zatrovano duvanom i alkoholom, postepeno prelazi na trovanje lakim drogama ali i opijumom. Depresija, prezasićenost životom, nedostatak volje i mogućnosti

nosti za rad izazivaju u ovek u želju za samoubistvom. U takvim uslovima sve je više pesimisti k ih filozofskih pogleda na svet koji ne donose ništa lepo i korisno ovek u".

Najzna ajniji doprinos nauci o gladovanju dao je profesor V. V. Pašutin (1902. godine) sa svojim u enicima. U Vojno-medicinskoj akademiji Rusije Pašutin je izveo više eksperimenata gladovanja na raznim životinjama. Rezultat toga je spoznaja fiziološke suštine mehanizama gladovanja. On je postavio osnove u enja o stadijumima gladovanja, pa se smatra osniva em fiziološke teorije gladovanja. U enje o stadijumima procesa gladovanja omogu ilo mu je da utvrdi da su ti stadijumi razli iti kod raznih životinja i da se ne smeju prekora ivati, jer se gladovanje iz blagodeti pretvara u nesre u. Eksperimentima su potvr eni fiziološki korisni rokovi za gladovanje, koji produžavaju mladost i život.

Po etkom tridesetih godina XX veka znatan doprinos nauci o gladovanju dao je A. A. Suvorin. To je bio jedan od potomaka uvene porodice Suvorinovich, koji su vladali štamparijama u Sent-Peterburgu. Interesovao se za izu avanje isto nih metoda samousavršavanja i metoda le enja bez lekova. Prou avao je indijske, tibetske, kineske i druge medicinske lanke i knjige, zatim narodne medicinske leksikone i knjige specijalista fiziologa Zapada. Suvorin je sam napisao i objavio više radova (pod pseudonimom Aleksej Porošin), od kojih su najpoznatiji: *Iz/e enje gladovanjem i hranom, te enje gladovanjem i Gladovanje u praksi*.

Posle gra anskog rata u Rusiji emigrirao je u Jugoslaviju, gde je dugo vremena živeo u siromaštvu pa je odlu io da izda jednu od svojih knjiga. Izdava nije bio voljan da deli novac s emigrantom i na osnovu lažne prijave Suvorina su uhapsili i osudili, bez suda i su enja. U zatvoru je primenio gladovanje. „Ho u da se podmladim i obnovim svoju snagu koja se postepeno gubi" - objašnjavao je svoju odluku. Tek tada su podaci o njemu dospeli do viših pravnih

instanci Jugoslavije. Trideset petog dana gladovanja Suvorinu je pružena mogu nost da se sam brani na sudu. On je dobio taj proces i produžio je gladovanje do 42 dana. Ljudi koji su bili sa Suvo iinom mogli su da posmatraju ne samo proces gladovanja, ve i obnavljanje njegovog organizma posle gladovanja. Rezultati su bili zapanjuju i. udotvornu mo gladovanja odlu ili su da ispituju na sebi na elnik zatvora, njegov pomo nik i mnogobrojno osoblje tamnara. Neizle ivi bolesnici pohrlili su Suvorinu iz svih krajeva Jugoslavije.

Suvorin je po eo uveliko da radi na le enju gladovanjem. Vodio je prepisku sa velikim brojem italaca, koji su se samostalno le ili gladovanjem od najraznovrsnijih oboljenja. Od desetine hiljada ljudi, koji su gladovali prema njegovim uputstvima (ve i deo preko prepiske), među kojima je bilo i teško obolelih, umrla su samo etvorica, dok je u isto vreme smrtnost pri le enju drugim metodama bila kudikamo ve a.

Suvorina su pozvali u Francusku da tamo u medicinskoj praksi primeni svoj metod. Ali nešto nije išlo kako treba. Bez sredstava za život, usamljen u nepoznatoj zemlji, Aleksej Suvorin otrovao se gasom. Njegova smrt podstakla je uvo enje metoda gladovanja u medicinsku praksu Francuske, gde je nastala odli na škola koja se bavila gladovanjem.

Knjige Suvorina, izdate na ruskom jeziku u Jugoslaviji, dospele su u Zapadnu Belorusiju. Tridesetih godina XX veka pojavili su se sledbenici A. Suvorina. Jedan od njih - M. R. Zjazulja - le io je teške oblike tuberkuloze po metodi, opisanoj u knjigama Suvorina. On je prepisivao kure gladovanja sa kratkotrajnim rokovima uzimanja hrane izme u kura gladovanja. Za jedanaest meseci bolesnici su gladovali više od sto dana, ali su se pri tom potpuno izle ili. Na osnovu te metode Georgije Aleksandrovi Vojtovi izumeo je metodu frakcionog gladovanja.

U današnje vreme najbolje prakti no iskustvo u le enju gladovanjem u Rusiji ima Jurij Sergejevi Nikolajev. On je oformio školu za pripremu specijalista RDT (drugi naziv gladovanja - rastere avaju a dietoterapija).

Gladovanje su uveliko praktikovali doseljenici iz Evrope u Severnu Ameriku. Na primer, Herbert Šelton o pionirima u istraživanju i primeni gladovanja, piše:

„Tokom više od 140 godina prirodni fiziolozi primenjivali su gladovanje kao sredstvo za obnavljanje zdravlja, koje pruža organizmu mogućnost da se brzo izle i od bolesti. Oni su stekli izvanredno kliničko iskustvo u toj oblasti. Ti rezultati izraženi su u temeljito zasnovanom ubećenju da je gladovanje stvarala ka snaga, koja se može iskoristiti i usavršavati redovnim vežbanjem tokom života”.

Jedan od osniva a primene gladovanja kao sredstva le enja u Americi 1877. godine bio je Eduard Džui, američki lekar iz Pensilvanije. Na osnovu vlastitog iskustva on je došao do zaključka da ni alopatski, ni homeopatski lekovi ne mogu pomo i kod akutnih oboljenja i da kod njih dolazi do gubitka težine nezavisno od toga da li je bolesnik dobro ili slabo hranjen. Grozni avo stanje, u svakom slučaju, propora eno je gubitkom težine. S pojavom apetita uvek se povezuje vra anje snage, nezavisno od toga da li je bolesnik uzimao mnogo ili malo hrane. Na takve misli podstakao ga je slu aj pacijentkinje, koja je болоvala od teškog oblika tifusa. Ona tri nedelje nije mogla da uzima nikakvu hranu, ali se bez obzira na to oporavljala. Trideset petog dana kod nje se javio zadovoljavaju i apetit. Temperatura se normalizovala, a jezik je postao ist.

Taj slu aj podstakao je doktora Džuija da preporu i potpuno uzdržavanje od hrane kod svih akutnih oboljenja i, kao što se pokazalo, uvek s uspehom. Upravo tako izle io je svog trogodišnjeg sina koji je oboleo od difterije.

Pomo u gladovanja Džui je izle io i iznemoglu ženu, koja je patila od teškog oblika zglobnog reumatizma. To-

kom gladovanja on je posmatrao nestajanje bolesti i prelazak bledožute boje kože bolesnice u zdravo rumenilo. Posle mesec dana ona je ustala iz postelje i sela u fotelju. etrdeset šestog dana ta žena je bila u stanju da sama prošeta kroz nekoliko soba u svom stanu, bez obzira na to što je baš tog dana prvi put za sve vreme bolesti s velikim apetitom pojela obi an sendvi . Posle gladovanja ona je dobila 18 kilograma.

Zagonetku procesa gladovanja E. Džui odgonetnuo je tek kada je u jednom od udžbenika fiziologije ugledao slede u tabelu gubitaka pojedinih komponenti organizma u slučaju gladne smrti (u %):

Salo	97
Slezina	63
Jetra	6
Miši i	30
Krv	17
Nervni centri	0

Kao što pokazuje Tabela, sva tkiva više ili manje stradaju zbog gladovanja, isključujući mozak. Polaze i od te injenice, Džui je zaključio da su u ovc jem telu nago-milane velike rezerve ranije asimilovanog hranljivog materijala i mozak može da koristi taj materijal kada nedostaje druga hrana ili kada su probavne sposobnosti oslabljene. Na taj na in mozak uva svoju materijalnu kompaktnost. Zahvaljuju i toj osobini organizma ovek zadržava umnu delatnost ak i kada se telo pretvori u pravi skelet. Otuda Džui donosi zaključke, koji se potkrepljuju posmatranjima: da bi se umrlo od gladi potrebni su ne dani, ve nedelje i meseci. A to vreme znatno prevazilazi prose no trajanje akutnih oboljenja. Kao dokaz Džui navodi slede e injenice.

Kod jednog de aka jednjak i želudac bili su etiri godine ošte eni nagrizzaju om te noš u, tako da ak ni naj-

manja koli ina hrane ili te nosti nije mogla da dospe u želudac. De ak je umro sedamdeset petog dana gladovanja pri potpuno svesnom stanju a njegovo telo sastojalo se samo od kostiju, tetiva i tanke kože.

Jedna žena zbog paralize miši a za gutanje, prouzrokovane apopleksi nim udarom (insultom), nije mogla da proguta ni jednu kap i umrla je tek posle etiri meseca.

Te injenice primorale su Djuia da druk ije gleda na funkciju mozga. On je po eo da rasu uje na slede i na in: od ranog jutra do kasne ve eri snaga organizma sve vreme se smanjuje, nezavisno od toga koliko se hrane unosi u njega. Samo san omogu ava da se izgubljena snaga ponovo obnovi. Hrana ne može da zameiii san. Mozak je, smatra Djui, organ koji sam sebe hrani, ali on predstavlja dinamomašiui koja sebe dopunjava energijom za vreme sna i mirovanja.

Hrana ne može biti izvor životne snage za vreme dok je centar njene obrade - mozak - paralizo van boleš u. A pošto procesi probave i asimilacije hrane zahtevaju njeno ras-hodovanje, postaje jasno da hrana za vreme teškog obo-ljenja guši životnu energiju i omela izle enje obolelog. U organizmu su nagomilane velike rezerve hrane (u vidu sala, miši a i drugih organa i tkiva), koje su sasvim dovoljne da za to vreme hrane mozak. Primoravati bolesnika koji nema apetit da jede zna i pogoršavati njegovu bolest.

Eduard Djui napisao je knjigu o gladovanju u ijem predgovoru itamo slede e re i:

„Ova knjiga je istorija onoga što se odigravalo u duši jednog lekara za vreme njegovog profesionalnog rada. Po-evši svoju praksu u neznanju, obavijenom maglom me-dicinskog sujeverja, došao sam do vrstog ube enja da sa-mo priroda (pomo u gladovanja) može le iti bolesti. Glado-vanje prikazano u ovoj knjizi po mnogim svojim odre-dnicama je revolucionarno. Ono je uveliko ispitano u praksi

i njegova lekovita vrednost je nesporna. Svaki redak ove knjige napisan je ube enjem da lekovi podrivaju zdravlje a uobi ajena ishrana bolesnika u naše vreme ne opravdava sebe”.

Lekar Tajner (1880. godine) nazivao je gladovanje „eliksirom mladosti”. Do gladovanja Tajner se isticao slaboš u i bolešljivoš u. Me utim, kada je napunio 52 godine i kada nije imao ništa da izgubi, on je primenio 40-dnevno gladovanje i oslobodio se od svojih „krasta”. Ziveojejoš31 godinu.

Doktor Adolf Majer 1901. godine napisao je knjigu *Le enje gladovanjem - udotvorno te enje*. On opisuje ko-risno dejstvo gladovanja na ljudski organizam s pozicija fiziologije tog vremena. Za vreme gladovanja ljudski or-ganizam po inje da jede neprobavljene ostatke hrane i patološki nepromenjeno tkivo, koji su se zadržali u or-ganizmu. Produkti raspada materija izvla e se s mesta njihovog taloženja i razlazu: što je u njima upotrebljivo pretvara se u hrani j i vi materijal, a neupotrebljivo se izbacuje.

U SAD 1911. godine izašla je knjiga ameri kog pisca Eptona Sinklera *Le enje gladovanjem*, koja je doživela veliku popularnost i stoga prevedena na mnoge jezike. U nastavku navodim kratak odlomak iz te knjige.

„Okolnosti su bile takve da sam se susreo s jednom ženom ija je izuzetna boja lica i neuobi ajeno zdravlje padalo svima u o i. Bio sam zapanjen kada sam uo daje pre 10 ili 15 godina kao invalid bila prikovana za postelju ... Bolovala je od išijasa i akutnog reumatizma; patila je od hroni nih crevnih oboljenja, koja su lekari nazivali akutni peritonitis, od velike nervne slabosti, melanholiije, hro-ni nog katara, koji uzrokuje gluvo u. To je bila žena koja je uspela da se jašu i na konju popne na planinu Hamilton u Kaliforniji i pre e put od 28 milja za vreme jedne od

strašnih oluja i kiše, koje nikada ranije nisam video!.. Ta žena je u povratku jahala 4 dana. To je bio ključ njenog izljeva: ležala se gladovanjem. Odricala se hrane na 8 dana i sve njene bolesti su nestajale, kao rukom odnesene...

I ranije sam slušao o lečenju gladovanjem, ali ovo je bilo prvi put da sam se susreo s njim ... Počeo sam da gladujem. Gladovanje mi je postepeno prešlo u naviku, ali pretpostavljam da je to za početak novo, kao i za mene, pa u dozvoliti sebi da opišem kako sam se osećao tih dana.

Tokom prvog dana osećao sam glad. Bolesni, halapljivi osećaj gladi, poznat svima koji pate od dispepsije. Sledećeg jutra imao sam manji osećaj gladi, a zatim, na moje veliko zaprepaštenje, nisam više osećao glad. Nisam više imao nikakvu želju za jelom, kao da nisam znao kako je hrana ukusna. Pre gladovanja svakog dana tokom 2-3 nedelje imao sam glavobolju. Sada mi se glavobolja javljala samo prvog dana gladovanja, potom je išezla i više se nije pojavljivala. Drugog dana gladovanja osetio sam veliku slabost i manju vrtoglavicu kada sam ustajao. Bio sam duže vremena na vazduhu i ležao, greju i se na suncu, ceo dan. Isto se desilo trećeg i četvrtog dana - velika fizička slabost, ali pri tom velika jasnoća uma. Posle petog dana osetio sam se bolje, mnogo sam prepešačio i počeo sam pomalo da pišem. Ali najviše me je zaprepastila jasnoća i aktivnost uma: više sam počeo i pisao, nego što sam to mogao raditi ranijih godina ...

Za vreme gladovanja dobro sam spavao. Oko podne svakoga dana osećao sam neku slabost, ali masaža i hladan tuš obnavljali su moju snagu. Dvanaestog dana prekinuo sam gladovanje i popio sok od pomorandže ...

Moji osećaji za vreme obnovljene dijeta bili su isto tako interesantni kao i za vreme gladovanja. Pre svega, imao sam neuobičajeni osećaj mira i spokojstva, jer se svaki nerv u mom telu osećao kao mrtav. Druga karakteristična

pojava bila je produžena aktivnost uma - neprekidno sam počeo i pisao. 1, na kraju, neodoljiva želja za fizičkim radom. Ranijih dana dugo sam pešačio i peo se na planinu, ali nevoljno i s osećajem prinude. Posle išetanja organizma gladovanjem, idem u fiskiilturnu salu i radim vežbe, koje bi mi bukvalno slomile kičmu, s osećajem zadovoljstva i zapanjenju im rezultatima. Miši i mi bukvalno skaču i odjednom otkrivam u sebi mogućnost da postanem atleta. Uvek sam bio mršav i naizgled bolešljiv, pa su me drugovi zvali, „oduhovljen“, a sada imam tako dobru boju lica da stalno slušam šale na svoj račun.

Herbert Selton - autor najpopularnijih knjiga o lečenju ljudi (*Sistem higijene*, u 7 tomova, *Gladovanje može spasiti vaš život*, *Covek i život*, *njegova filozofija i zakoni* i mnoge druge) počeo je da gladije u leto 1920. godine. Za to vreme — skoro 45 godina - on je hiljadama puta gladovao u trajanju od nekoliko dana do devedeset dana kako radi smanjivanja težine, tako i radi obnove narušenog zdravlja. Knjige Seltona smatraju se klasikom prirodnog lečenja. U daljem izlaganju esto ćemo se pozivati na njegove radove.

Savremena nauka stalno otkriva nove mehanizme blagotvornog uticaja gladovanja na zdravlje i produžavanje vekovog života. Ostali primeri biće navedeni u odgovarajućim poglavljima.

Na ini održavanje ovekova od hrane analogni su već opisanim za životinje. Na primer, postojali su i postoje ljudi koji, slično životinjama, zapadaju u anabiozu i u takvom stanju mogu se nalaziti mesec i više dana. Drugi ljudi, slično zimskom snu kod životinja, nalaze se u stanju letargije po nekoliko godina. Postoje jedinstveni ljudi, koji žive uobičajenim na čitavom životu, ali pri tome desetinama godina uopšte ništa ne jedu ili uzimaju mrvicu hrane, što se ne može nazvati ishranom. I, na kraju, svima su poznati ljudi koji su više puta gladovali ili gladiju po 10-40 i više dana.

Svi ti ljudi se iz nepoznatih razloga (zbog ne ega) ne iscrpljuju i ne umiru, ve obrnuto, predivno izgledaju i puni su života.

Evo najboljih primera raznih fenomena gladovanja.

Anabioza. Jelena Blavatskaja u knjizi *Iz peštera (pe-ina) i prašuma Hindiistuna* isti e slede e sposobnosti ljudi koji uporno vežbaju:

„Nedavno smo slušali da se jogini i drugi praktikanti gutavide (tajne svete nauke) u Indiji hvale da su otkrili tajnu da odjednom zadrže disanje u trajanju od 21 do 43 minute i da, bez obzira na to, ne umru! Neki od njih su višegodišnjim svakodnevnim vežbanjem poprimili svojstva hibernizacije: padaju, kao neke životinje, u zimski san i, ostaju i u takvom položaju bez disanja i ak najmanjih znakova života, dozvoljavaju da ih zakopaju u zemlju na nekoliko nedelja, ak i meseci, a zatim ih oživljavaju!"

U knjizi uvenog švajcarskog etnografa O. Štolja *Hipnoza i sugestija u psihologiji naroda* (1904. godine) govori se o tome da je 1837. godine izbio spor izme u jogiste po imenu Harida i maharadže Rundžit Singa. Maharadža nije verovao da ovek može šest nedelja da odleži sahranjen u zemlji i da posle toga oživi. Jogista se zainatio da mu to dokaže.

Pred svoj šestonedeljni san jogista je bio sedam dana na mle noj dijeti, a na dan „udubljivanja" isprao je creva i želudac. Svoje „udubljivanje" u san Haridaje po eo od toga što je u opuštenom stavu spustio glavu na grudi, u mislima usmerio pogled na nosnu kost i monotono izgovaraju i i ponavljaju i stalno re i „Baam, Gaam, Zaam, Džaam, Naam" po eo da zadržava disanje. Kada se „udubio" u san, u enik mu je zalepio voskom o i, nos i usta (da ne bi prodirali insekti), stavio jogistu u vre u i položio u drveni sanduk.

Maharadža je naredio da se sanduk s jogistom zakopa u zemlju. Dopunski je iznad mesta sahrane posejana pšenica i postavljena straža.

Posle šest nedelja došlo je vreme bu enja. Svi stanovnici grada Lahor i okolnih sela došli su da vide ishod spora.

Kada je sanduk otvoren u njemu se, u dobro (hermeti ki) zašivenoj platnenoj vre i, video ovek u neudobnoj i savijenoj (sklup anoj) pozi. Jogistu su izvadili iz vre e i brižljivo pregledali. Primetili su da je cela vre a prekrivena plesnima. Ruke jogiste bile su smežurane, na pipanje - ukru ene, a glava se spustila na rame. Lekar je uzeo rtiku jogiste traže i puis - puis se nije mogao opipati. U enik Haride po eo je da ga poliva toplom vodom i trlja mu ruke, stavivši prethodno na njegovu glavu zagrejano pšeni no testo. Skinuo mu je iz ušiju i nozdrvi vosak koji ih je zapušavao, otvorio mu eljusti i izvukao jezik. Zatim je sluga istrljao jogisti o i uljem i otvorio mu o ne kapke. U po etku o i kao da su bile mrtve (staklaste), o ne jabu ice nisu se pokretale, ženice nisu reagovala na svetlost. Kada je po tre i put na glavu jogiste stavljeno vru e testo javilo se jako konvulzivno gr enje tela (gr enje ili podrhtavanje tela zna i da mu se vra aju spoljašnje manifestacije), malo-pomalo po eli su da se javljaju disajni pokreti, nozdrve su se nadimale, udovi postajali prirodno puniji, mogao se osetiti puis, premda je još uvek bio veoma slab. Sluga je dalje stavljao u usta jogiste ulje i primorao ga da ga guta. Tada su se poluzatvorene o i Haride otvorile i dobile prirodni sjaj. Posle pola sata od po etka oživljavanja jogista je, prepoznavši maharadža Rundžit Singa, koji je sedeo pred njim, dubokim, jedva razumljivim glasom izgovorio: „Dakle, da li mi sada veruješ?" Približno nakon jednog sata posle izvla enja iz sanduka Harida je postepeno došao sebi.

Kasnije su lekari više puta posmatrali jogiste u tom stanju. U indijskim novinama „Hindustan tajms" u broju od

27-28. oktobra 1958. godine objavljena je reportaža sa mesta „sahranjivanja“ 52-godišnjeg jogiste Babašri Ramdaži Džinari. Posle desetodnevnog gladovanja smešten je u grobnicu u kojoj je proveo 24 sata u stanju anabioze. Još ranije, 1950. godine, s tim istim jogistom, Ramdažijem, izveden je jedinstveni eksperiment, koji je opisao indijski lekar Vejkl u asopisu „Lanceta“. U Bombaju u prisustvu deset hiljada gledalaca jogista se zatipao u ranije iskopanu grobnicu u zemlji, koja je zatim hermetički zacementirana i tako ostala 56 sati. Ali to nije bilo sve. Posle navedenog roka (56 sati) unutrašnjost grobnice nalili su vodom i Ramdažije, u stanju anabioze, bio pod vodom šest i po sati, posle čega je vraćen u život u jednoj od bombajskih klinika.

Zimski san. Veoma dug san oveka u istoriji ovestanstva zabeležen je više puta. Tako je Amerikanka Patricija Maguira, saznajući za pogibiju verenika, odjednom poela da zeva. Savetovali su joj da legne u postelju. Patricija je legla i bez buenja prespavala više od 18 godina! Norvežanka Avgustina Langard prespavala je od 1919. do 1941. godine. Za to vreme ona se uopšte nije izmenila. Kada se probudila poela je veoma bizo da stari i posle pet godina je umrla. Dvadeset godina prespavala je Nadežda Lebedina iz grada Dnepropetrovsk. Probudila se na dan sahrane svoje majke. Trebalo joj je osam meseci da obnovi motorne aktivnosti. Izgledala je mnogo mlada za svoje godine i nije se žalila na zdravlje.

Ovi sluajevi pokazuju sposobnost oveka, da sli no životinjama, može da zapada u svojevrzni zimski san i da duže vremena bude bez hrane.

Život bez hrane. Tereza Njumen roena je u Strastni petak 1898. godine. U dvadesetoj godini života, usled posledica nesre nog sluaja, oslepela je i ostala paralizovana.

Molitvama Svetoj Terezi iz Lisje ona je naudan na in 1923. godine povratila vid. Kasnije se trenutno izleila od

paralize udova. Od 1923. godine Tereza se potpuno odrekla jela i pi a, osim stoje svakodnevno uzimala osveštene oblate (okrugli hleb i od presnog testa, koji katolici prinose na pri est)⁴. Od 1926. godine svake nedelje petkom kod nje se pojavljuju stigme (Hristove rane).

Evo kako opisuje Joganana 37-godišuju Terezu Njumen u knjizi *Autobiografija jogiste*:

„...Ona je izgledala mnogo mlada, odlikovala se uistinu dejom svežinom i mirisom. Zdrava, bodra, dobro graena i s rumenim obrazima - to je svetica, koja ništa ne jede! ...

- Vi ništa ne jedete?

- Ne, osim hostije (posveeni beskvasni kola i kojim se katolici pričaju) svakog dana u šest sati ujutro.

- Koliko je velika hostija?

- Tanka, kao hartija, velicine male monete. Jedem je jer je osveštena, ako ona nije osveštena nisam u stanju ni nju da jedem.

- Razume se, niste mogli s tim proživeti dvadeset godina?

- Živim od Božje svetlosti!

- Vidim da shvatate, da se energija uliva u Vaše telo iz etera, od Sunca i iz vazduha.

- Tako sam sre na što znam da shvatate kako živim.

- Možete li naučiti i druge kako da žive bez hrane?

To pitanje kao da ju je šokiralo.

- Ne mogu to da uradim. Bogu to ne bi bilo po volji...”

... Svakog četvrtka od ponoći do podneva u petak rane na njenom telu se otvaraju i iz njih krvari; ona gubi četiri i po kilograma normalne težine na pedeset pet kilograma ...

... Profesor Vutic ispričao je o nekoliko sluajeva, koji su se u njegovom prisustvu dogodili sa sveticom.

4 Priniedba prevodioca.

5 Priniedba prevodioca.

„... esto smo preduzimali višednevne ekskurzije po Nema koj. To je zapanjuje i kontrast: u vreme dok smo jeli tri puta dnevno, Tereza nije jela ništa. Ona je bila sveža kao ruža, koju ne dodiruje umor koji se na nama oseća zbog putovanja. Kada smo gladni i tumaramo po prigradskim gostionicama, ona se veselo smeje”.

Profesor je dodao nekoliko interesantnih fizioloških detalja.

„Pošto ne uzima nikakvu hranu, njen želudac se smanjio. Kod nje nema nikakvih prirodnih izliva, ali znojne žlezde funkcionišu, njena koža je uvek nežna i elastična.

... Iz razgovora sa Terezinom braćom saznali smo da svetica spava sat-dva. Ona je aktivna i puna energije, bez obzira na mnogobrojne rane po telu ...

... Tereza ima sposobnost da pomoću molitve prenosi na svoje telo bolesti drugih. Odricanje od hrane počinje od trenutka kada se molila da bolest grla kod jednog mladog oveka iz njene parohije pređe u njeno vlastito grlo”.

Tereza je umrla 18. septembra 1962. godine.

Može se zaključiti da živi bez hrane i čak bez vode nije ništa novo, i da se ta veština može naučiti ako postoji velika želja za tim.

Dobrovoljno uzdržavanje od hrane. Običan ovek može biti bez hrane dosta dugo. Na dužinu gladovanja svakog oveka utiču sledeći faktori: bezbednosna situacija; informacija o tome kako pravilno gladovati; individualna ovekova konstitucija i starosno doba.

Bezbednosna situacija. Ako se ovek ne očekivano i prinudno nađe u situaciji da ne može da uzima hranu, on umire ne od gladi, već zbog panike i neznanja kako da se pravilno ponaša bez hrane.

U leto 1942. godine četiri naša mornara našla su se daleko od obala Crnog mora bez rezervi vode i namirnica. Trećeg dana probali su da piju morsku vodu. Zahvaljujući

tome što voda u Crnom moru ima dva puta manji salinitet od vode u svetskim okeanima, oni su se na nju navikli petog dana. Svaki od njih pio je dnevno po dve šalice morske vode. Pri svemu tome panika, nepovoljna situacija i ostali faktori delovali su pogubno. Prvi mornar umro je 19. dana, drugi - 24., a treći - 30. dana prinudnog gladovanja. Poslednji, kapetan medicinske službe, otkriven je i podignut na brod trideset šestog dana u stanju pomaćene svesti. Za to vreme izgubio je 22 kilograma, što je iznosilo 32% od njegove prvobitne težine.

Po etkom našeg veka grupa od jedanaest ljudi strajkovala je glađu u zatvoru u irskom gradu Korku. Dva-desetog dana u novinama se tvrdilo da zatvorenici umiru. Takve vesti pronosile su se tridesetog, etrdesetog, pedesetog, šezdesetog i sedamdesetog dana. U stvari prvi zatvorenik umro je sedamdeset etvrtog dana gladovanja, drugi - osamdeset osmog, a ostali su devedeset etvrtog dana prestali da gladuju, postepeno su se oporavili i ostali u životu.

U Odesi, jedna žena je u bezizlaznoj situaciji i izmućena bolestima resila da okonča život samoubistvom. Pošto je bila veoma pobožna nije mogla da dignu na sebe ruku i resila je da umre gladujući. Jednostavno je legla u postelju i čekala da dođe smrt. Odležala je tri meseca i za to vreme izgubila 60% težine. Kada su je otkrili u stanju krajnje iscrpljenosti, prebacili su je na odeljenje rasterećujućih di-jetalne terapije kod lekara V. J. Davidova. Uz njegovu pomoć i specijalnom dijetom potpuno joj je obnovljena težina. Osim toga, ispostavilo se da se ta žena potpuno izlečila od svih bolesti, koje su je ranije mućile!

Kako pravilno gladovati. Ako se ovek ne boji da gladuje i zna kako da se ponaša za vreme gladovanja, može dugo i uspešno da ga primenjuje. Tako je brazilski fakir Adelinu da Silva pedeset godina zadržavao sebi za život

tako stoje redovno gladovao. Za 57 godina života on je odgladovao tri godine, a 1969. godine izdržao je bez hrane 111 dana.

ovek po imenu Su i od 1886. do 1904. godine uz novanu naknadu izveo je deset eksperimenata gladovanja - od 20 do 45 dana. Ovek po imenu Marleti nekoliko puta gladovao je po 50 dana.

Autor ove knjige nije gladovao više od 27 dana, ali je video, čitao i slušao o ljudima koji žive u Rusiji, koji su radi lenjenja, duhovnog usavršavanja, gladovali od 30 do 50 dana i čak 91 dan. Pri čemu je to kod nekih prešlo u naviku.

Individualna ovekova konstitucija i uzrast. Zato što se za vreme gladovanja troše naša tkiva, ispostavilo se, da što ovek ima veće u težinu, duže može da gladije. Jelena Džons iz Los Angelesa koja je patila od gojaznosti (143 kilograma) gladovala je 119 dana. Za vreme gladovanja svakodnevno je pila 3 litre vode, a dva puta nedeljno davali su joj vitaminske injekcije. Za to vreme njena težina smanjena je na 81 kilogram, a lično osećanje je bilo odlično.

U gradu Glazgov 1973. godine dve žene, koje su patile od gojaznosti, gladovale su, radi normalizovanja težine 236 i 249 dana!

Ako govorimo o gladovanju i uzrastu moramo se pozvati na Hipokrata, koji je pisao:

„Starci veoma lako podnose glad, a zatim dolaze odrasli, teže od ostalih - mladi ljudi, a najteže deca, posebno ona koja su suviše živahna”.

Kao što se vidi, uvaženi čitaoci, ovek može da bude bez hrane ako koristi različite mehanizme - od jedenja” svog tela do „ishrane” svetlosnim zracima.

OBJAŠNJENJE POJMA „GLADOVANJE”

Arnold de Vriza u knjizi *Terapija gladovanjem* (Los Angeles, 1963) ovako opisuje pojam gladovanja:

„Pod terminom *gladovanje* podrazumeva se potpuno ili delimično uzdržavanje od hrane ili vode iz bilo kojih razloga. Takvo gladovanje može biti voćno, povrtno, mlečno, vodeno a ima i drugih tipova gladovanja. U zavisnosti od uzroka, koji izazivaju gladovanje, ono se može podeliti i na drugi način: religiozno, profesionalno, fiziološko, patološko i eksperimentalno gladovanje.

Voćno gladovanje je uzdržavanje od uzimanja voća, povrtno - uzdržavanje od povrća, mlečno - od mleka, vodeno - od vode itd. Religiozno gladovanje („post”) je uzdržavanje od uzimanja hrane radi razvoja duhovne misli ili obavljanja religioznog obreda. Profesionalno gladovanje je uzdržavanje od hrane zbog popularnosti i reklame. Fiziološko je prirodno odricanje od hrane, koje se sreće u prirodi, na primer, za vreme zimskog sna, ili sezonsko uzdržavanje od hrane kod nekih životinja. Patološko gladovanje vezano je za organska oboljenja, koja čine organizam nesposobnim da uzima ili asimiluje hranu. Eksperimentalno gladovanje je veštačko uzdržavanje ljudi ili životinja od hrane radi naučnog istraživanja ...Terapeutsko (lekovito) gladovanje je potpuno uzdržavanje od hrane, ali ne i od vode. Cilj terapeutskog gladovanja je jačanje organizma i obnavljanje zdravlja”.

Podela „gladovanja”, koju je dao Vriza, govori o nedopustivoj pometnji u umovima ljudi po tom pitanju. Da bi se postigli određeni fiziološki pomaci u organizmu, a zatim da se izvesno vreme održavaju radi lenjenja ili profilakse, potrebno je potpuno uzdržavanje od uzimanja hrane. Voćno, povrtno, mlečno „gladovanje” (tu možete dodati mesno, hlebno itd.) je obična ishrana, koja nije u stanju da

isklju i probavne organe i aktivirazadremale unutar elijske mehanizme za obnavljanje i oporavak (rehabilitaciju). To su svojevrsne (posebne) dijete, koje ne treba mešati s pravim pojmom gladovanja.

U našem slu aju pojam *gladovanje* ozna a va **dobrovoljno odricanje oveka od unošenja u organizam bilo kakve hrane, a u pojedinim slu ajevima i vode na odre eno vreme radi iš enja organizma, izle enja od bolesti ili duhovnog usavršavanja**. Pri tome grani ni rokovi gladovanja ne smeju dovesti do iscrpljenosti organizma i nepovratnih promena.

Postoje i drugi nazivi za dobrovoljno odricanje oveka od hrane - *post*, *rastere ujit e-dijetalna terapija* (RDT), *fiziološki korisno gladovanje* (FKG). Objasnimo nastanak tih termina i otklonimo neke nedoumice, vezane za njih.

Re „post“ je francuskog porekla i ozna a va: 1) odgovoran i istaknutu dužnost; 2) stražara, postavljenog na ta no odre eno mesto; 3) mesto na kome se nalazi stražar. Ali najvažnije je da se shvati kakvu funkciju izvršava ovek na straži. A funkcija se svodi na zabranu prolaska kroz stražarsko mesto nepoželjnih dejstava, predmeta, ljudi i sli no.

Arhimandrit Nikifor u Biblijskoj enciklopediji (Moskva, 1891. godine) ovako opisuje pojam post:

... Judejci su imali obi aj i smatralo se religioznom obavezom da poste, to jest da se uzdržavaju od hrane, da se mole i prinose žrtve ... Jevreji su se pridržavali postova s posebnom strogoš u... i isticali su se ne samo uzdržavanjem od hrane, ve tako e i od svih drugih ulnih potreba".

Kada se govori o tome da se ovek „pridržava posta“ ili da „posti“, to zna i da je dobrovoljno postavio prepreku svojim ulnim zadovoljstvima radi njihovog obuzdavanja i pot injavanja. Takvim postupkom on se uzdigao, zauzeo

glavno mesto u sebi samom, odbacuju i sve stoje lažno i strano.

Ako se to ne radi svesno, dobrovoljno, tada e povla-ivanje vlastitim ulnim zadovoljstvima (odjela, alkohola, seksa, komfora itd.) u initi oveka njihovim robom, razaraju i postepeno organizam. Do toga dolazi tako neprimetno, da ovek ponekad ni u šta ne sumnja. Veoma dobro je re eno u *„evan elju Sveta Isusa Hrista od u enika Jovana“*:

„... Bezbrojne bede i opasnosti o ekuju Sinove Cove je. Veljzevul, knez demona, izvor svog zla, nalazi se u telu Sinova ove jih. On je izvor smrti, on ra a sve nesre e, i pod o aravaju om maskom on iskušava i sablažnjava Sinove ove je. On im obe a va bogatstvo i vlast, velikolepne dvorce, zlatnu i srebrnu ode u, mnoštvo sluga i sve što oni zažele; on još obe a va slavu i ugled, ulne radosti i raskoš, predivna jela i obilje vina, bu ne orgije i dane provedene u praznovanju i neradu. Tako on sablažnjava svakog, prema emu je više sklono njegovo sree, i onog dana, kada Sinovi ove ji postanu potpuno robovi sve te sujete i svih tih gnusnosti, tada on, kao platu za nasla ivanja, oduzima od Sinova ovc jih sve blagodeti koje im je Majka-Zemlja dala u izobilju. On ih lišava disanja, krvi, kostiju, utrobe, o iju i ušiju.

Disanje Sina ove jeg postaje plahovito (ubrzano) i zaudara kao disanje ne istih životinja; ono postaje kra e i bolesnije. Njegova krv postaje guš a, rasprostru i takav odvratn miris, kao voda u mo vari. Ona se zgrušava i tamni, sli no smrtnoj no i. Njegove kosti se deformišu, postaju lomljive, prekrivaju se spolja vorovima i razlazu iznutra, a zatim se lome napola, kao kamen koji pada sa stene. Njegova koža postaje masna i ote ena; ona se raspada i na njoj se javljaju kraste i odvratni gnojni irevi. Njegova utroba se puni odvratnim ne isto ama, stvaraju i truležne

bujice u kojima se gnezdi gomila poganih crva. Njegove oči se zamrauju sve dok u njima ne zavlada duboka tama. Njegovim ušima ovladava gluvo a i u njima caruje duboka tišina.

I tako, na kraju krajeva, Sin ovi je gubi život zbog vlastitih grešaka, što nije smogao da se nauči i da uvažava zakone svoje Majke i samo je pravio greške - jednu za drugom. Zato su svi darovi njegove Majke-Zemlje njemu bili oduzeti: disanje, krv, kosti, koža, utroba, oči i uši i, na kraju krajeva, sam život, kojim je Majka-Zemlja ogradila (sa uvala) njegovo telo.

Ali ako Sin ovi je priznaje svoje greške, ako zažali za svoje grehe i odrekne ih se, ako se vrati svojoj Majci-Zemlji, oslobodi se od noktiju satane i odupre se njegovim iskušenjima, tada će Majka-Zemlja ponovo prihvatiti njega, svog sina, koji je živio u zabludama i grešio. Ona će mu podariti svoju ljubav i poslaće mu svoje Anđele, koji će mu služiti.

Ja vam uistinu govorim: im se Sin ovi je usprotivi satani, koji obitava u njemu, i prestane da se potinjava njegovoj volji, istog momenta Anđeli njegove Majke utvrde se u njemu da bi mu služili svim što je u njihovoj vlasti, oslobađaju i ovi je Sina od vlasti satane.

Jer niko ne može da služi dvojici gospodara. Uistinu, ili služe Veljevulu, ili našoj Majci-Zemlji i njenom životu.

Ja vam uistinu govorim: blaženi oni, koji slede zakone života i ne slede stazama smrti. Jer u njima je životna snaga rasti, sve više jačaju i, i oni će izbeći uticaju smrti".

Prema tome, „post“ je isto to gladovanje, ali preciznije odražava motivacionu stranu oveka. Kao što vidite pojam „post“ nema nikakve sličnosti s „posnom“ hranom, osim zvuka sličnosti. Spoljašnja sličnost zvuka anja, ali sasvim suprotne po smislu reči i „post“ (francuska reč, označava *zabranu*) i „postan“ (ruska reč, označava *nemasnu i mesnatu*

hranu) dovodje do zbrke u umovima ljudi i do nepravilnog tumačenja religioznih postova. Umesto da gladuju, ljudi uzimaju nemasnu hranu (meso ne može, a riba može!?), izobliju i iz korena utemeljen smisao.

Naravno, ne mogu svi ljudi da gladuju, pa zato neki treba da uzimaju nemasnu hranu, koja rasterećuje i olakšava rad organizma. Takvo odricanje od hrane, u prvom redu, doprinosi ispuštanju uma i kontrolisanju osećanja u spoljašnjim manifestacijama. To upravo i znači da crkveni post leči dušu.

Da ne bih rekao istaocu svoje mišljenje, kao dopunu verenom, navešću u razgovor novinara sa jednim sveštenikom.

Pitanje novinara: „Koje su glavne razlike između crkvenog posta i lekovitog gladovanja koje mnogi primenjuju?”

Odgovor: „Kod crkvenih postova i lekovitog gladovanja ciljevi su različiti, iako suštinskih razlika među njima nema. Ipak ja bih se s izvesnom opazivošću i oprežnošću odnosio prema toj tehnici. Zašto? Reći je o tome da čak i u crkvenim postovima postoji pastirska praksa, da sveštenik zabranjuje ovekima da posti. Ne zato što takva dijeta može prouzrokovati bolest, već zato što ovek može biti potpuno zdrav i istovremeno post za njega može biti koban. To se objašnjava time što ovekovu telo nagomilava na duši kao neke kraste, koje, kao sasušena krv na rani, sjedne strane, ometaju kretanje, a s druge strane, one ga štite. Kada se taj oklop istanji, ovek postaje osetljiviji na spoljašnje uticaje i ranjiviji. Zato se često mogu sresti ljudi koji za vreme posta postaju krajnje razdražljivi, što dovodi do paradoksa - ovek se odriče ulja i mleka, i pri tom zagorava život svojim rođacima i najbližim. **(Gladovanje omogućava da se uoče i aktiviraju osetljive „gnojne rane“, koje, ne dobijaju i odgovaraju i stimulans kroz ukus, pokušavaju da do-**

biju potrebnu energiju od drugih ljudi na račun izazivanja kod njih kontra emocija kao odgovor na sli no „jedenje“. Ti ljudi su „potajni vampiri“. Upravo takvi ljudi treba da gladažu da bi oslobodili vlastitu spoljašnju manifestaciju od tih gadosti. Samo im post omogući da postanu savršeno strpljivi i srdačni. - *Prim. Geneši.*) Svaki sveštenik će u to reći: bolje jedi sve, nego da diraš svoje bližnje. Crkveni post ni u kom slučaju ne podrazumeva просту dijetu na stolu. Najvažnije je da vreme posta bude vreme duhovnog uzdizanja - pojačavanje molitvi, poseta hramu, pomoć bližnjim, borba s gresima i strastima. To mora biti vreme ispovesti i pokajanja. **(Ovo svedoči o tome da mi, izgovaraju i iste reči, tim recima dajemo sasvim drugi smisao. Jer istinski duhovni poduhvat, u prvom redu, pretpostavlja aktivnosti na iščnu duše i svesti. Na prvo mesto treba postaviti borbu sa strastima koje vode ka grehu. Tada ne može biti potrebe da se ispoveda i kaje. Pomoć bližnjima posta je prirodna, a molitve će se same ustremiti iz vašeg srca. - Prim. Geneši.)** A gde se u isto medicinske svrhe praktikuje gladovanje, može se pomoći kod jednog, a naneti šteta kod drugog'. **(Važno je shvatiti, da bez isceljujućeg rada u svesti obolelog ovek nema isceljujuće aktivnosti u njegovom organizmu. - Prim. Geneši.)**

Pitanje novinara: „Već inače entuzijasta lekovitog gladovanja ubeđeni su materijalisti, koji smatraju da je bitno izliti telo, a u zdravom telu zdrav je i duh“. **(Ovo pitanje ukazuje na potpuno neznanje o tome šta je kod ovek primarno i glavno, a šta je sekundarno i zavisno. - Prim. Geneši.)**

Odgovor: „Ja se s velikim simpatijama odnosim prema materijalistima. Mnogo je gore kada ljudi, koje su vaspitavali ateisti, odjednom udare u neku religioznu, a naj-

veće pseudoreligioznu filozofiju, po čemu da se ludiraju okultizmom, lečenjem, hiromantijom i astrologijom. I takvo neomnogoboštvo se potencira. Jer crkva sama po sebi nije protiv toga da ovek vodi zdrav način života i da se brine o svom telu. Meni se čini da je lekoviti efekat gladovanja uslovljen time što se organizam nalazi u eksperimentalnoj situaciji, što uključuje rezervne mogućnosti i počinje da funkcioniše pod surovijim režimom, nego obično, i samim tim neke bolesti se odugovlače. Mislim da nema potrebe da se pribegava natprirodnim objašnjenjima da bi se objasnio lekoviti efekat gladovanja, kao neka ideja o čudu božanske blagodeti, koja tobože leči onoga koji posti, ili neke kosmičke energije“. **(Stupaju i dobrovoljno u okvire strogog posta i gladovanja ovek radi s najdivnijim što ima - s Božanskom silom, i je je on proglašen. On se potpuno oslanja i polaže nadu u Nju, a ne na lekove, terapije i druge izume medicine. - Prim. Geneši.)**

Pitanje novinara: „Isprilike, molim Vas, detaljnije, kako su pravila za vernike u vreme posta. Možda je nekome teško da posti jer to ne radi kako treba?“ **(Sumnje ukazuju na mnoštvo psiholoških stega, koje ometaju ovek da ostvari ono što je zamislio. - Prim. Geneši.)**

Odgovor: „Pravilo broj jedan, koje je izrekao Hrist u Jevanđelju glasi: kada postite nemojte biti tužni, da ne bi padalo u oči da postite. **(Istinski ta na preporuka - radujte se. Jer radost je spoljašnje ispoljavanje lekovite energije i približavanje Božanskim Izvorima (za čijima) u nama. - Prim. Geneši.)** Za vreme posta iz ovek ne sme da se oseća tuga i žalost (melanholija). **(Tuga i žalost su spoljašnja manifestacija toga, odnosno da je spoljašnja manifestacija jako oštećena ulnom (senzibilnom) stegom. Emocije tuge i žalosti stvaraju u organizmu toksične materije, koje uništavaju ovek. - Prim.**

Geneši.) Nije slučajno što se, kada počinje Veliki post, sve crkvene pesme pevaju o prole u: „Nastupilo je prole e pokajanja, prole e obnavljanja”. (**Radosna pesma je izvanredno sredstvo za stvaranje lekovite energije u organizmu, pojave vrlo aktivnih lekovitih materija - endorfina. Posebno značenje u pesmi imaju reči koje usled specifičnih vibracija i smisla podstiču stvaranje lekovite energije i endorfina u organizmu. Reči i „obnova” i „prole e” imaju te osobine.** - *Prim. Geneši.*) Veraici pozdravljaju jedan drugog (**Pozdrav, blagonaklonost i iskrenost nisu ništa drugo, nego informaciono-energetska razmena sa stvaralaškim i lekovitim energijama.**—*Prim. Geneši.*) s početkom posta, jer po svojoj dubokoj suštini Veliki post je vreme velike radosti. (**Za vreme Velikog posta Zemlja se nalazi u posebnom energetskom sektoru prostiranja, koji stimuliše obnavljanje i daje životni impuls svemu živom. S tim u vezi kod oveka se javlja veoma vedro raspoloženje.** - *Prim. Geneši.*) Tokom godine sve je prekrila žabokrečina, okolo je sve uobičajeno, tako obično i odjednom se duša budi: potrebno joj je nešto više. Duhovno buđenje, buđenje pokajanja, na kraju krajeva, donosi ogromnu radost oveku. (**Pokajanje označava aktivnost radi otkrivanja naše svesti. Kada se pokaje zbog nečega, ovek se isti od toga. Sada se stvara više energije, što i izaziva osećaj radosti i lakobe.** - *Prim. Geneši.*) U to vreme treba više pažnje poklanjati ljudima koji nas okružuju, pomagati siromasima, prići im oskudevati u naše dane ne znajući i uvek da nešto postoji. Na kraju krajeva, smisao posta je takav da treba jesti toliko da to ne ometa molitvu. Treba zapamtiti da je to samo sredstvo za postizanje višeg cilja, post treba da pomogne oveku da živi po zakonima duše, a ne po zakonima tela”. (**Istinski tačnog post je sredstvo, instrument, koji nam pomaže u spoznaji i otkrivanju samog sebe.** - *Prim. Geneši.*)

Pitanje novinara: „Kako se crkva odnosi prema postu i gladovanju dece i bolesnih ljudi?”

Odgovor: „Tu je crkveni stav jedinstven: bolesnici, deca, trudnice i majke dojilje ne mogu postiti, njima je potrebna kvalitetna ishrana”. (**Kod bolesnog oveka masaporemećaja je u spoljašnjoj manifestaciji, zbog enost fizičkog tela. Za njih je gladovanje najkvalitetnija ishrana.** - *Prim. Geneši.*)

Pitanje novinara: „A ako je bolesnik ubeđen da će mu od posta biti lakše?”

Odgovor: „Mislim da bi takva pitanja trebalo rešavati u individualnom razgovoru sa ispovednikom, sa ovekomi koji treba da zna stanje tog bolesnika i da ga posavetuje. Ovek mora da ima slobodu izbora. I u duhovnom životu ne sme se svakom prilaziti s istim stavom. Postoje situacije, kada je za oveka korisnije da odustane od posta, a postoje i obrnute, kada treba pojačati post, i to su sve razni oblici duhovnih lekova. (**Dobro rešenje. Jer da bismo uništili dubinske dušne stegere treba da se stavimo u uobičajeno surove uslove. Na primer, suvo gladovanje. Tada postoje mogućnost da se efikasno i brzo oslobodite psihološke školjke u spoljašnjoj manifestaciji oveka, koja je prouzrokovala teško oboljenje.** - *Prim. Geneši.*) Po tome se i razlikuje crkveni post od lekovitog gladovanja, što on ne leči samo telo, već i dušu”. (**U prvom redu dušu, koja ima osnovu spoljašnjih manifestacija svakog oveka. Za vreme gladovanja oveka treba motivisati ne na oslobađanje od jedne ili druge bolesti, već na borbu sa dušnim stegama, koje su prouzrokovala ta bolest.** - *Prim. Geneši.*)

Termin *rasterećujućedijetetska terapija* uveo je pobornik lekovitog gladovanja profesor Jurij Sergejevič Nikolajev. Udeležio i mlada žena kim godinama na njega je veliki uticaj imao Nikolaj Georgijevič Sutkovo, koji je propa-

girao prirodne nauke, zakone prirode i ideje lekovitog gladovanja. U **porodici** Nikolajevih i njihovih poznanika za vreme bolesti obavljali su se redovni postovi i gladovanja.

Kad je završio Moskovski medicinski institut Jurij Sergejevi specijalizirao je psihijatriju. U svojoj lekarskoj praksi trudio se da obolelim ljudima pomaže pilioidim metodama, a ne lekovima.

Posmatrao je le enje obolelih od šizofrenije i, vide i kako ih nasilno hrane, uporedio je metode le enja, koje se primenjuju u psihijatriji, sa dejstvom doziranog gladovanja. I u jednom i u drugom sluaju nastaju duševni potresi i inhibicije.

Na psihijatrijskoj klinici Prvog Moskovskog medicinskog instituta imena Korsakova 1948. godine Nikolajev gladovanjem leci psihi ki obolele ljude.

Ali postavilo se pitanje: kako nazvati takav metod le enja? Svaki ovek ima negativan odnos prema re i „gladovanje“. Posebno što se rat tek završio, pa su se ljudi više godina loše hranili odnosno gladovali.

Izu avaju i procese koji se javljaju u organizmu za vreme gladovanja i posle toga, ispostavilo se da organizam u periodu doziranog gladovanja živi na ra un posebnih mehanizama, koriste i svoje rezervno tkivo. U suštini, gladovanja nema, postoji samo kvalitetno druk iji na in ishrane.

U vezi sa tim momentima - negativnim odnosom oveka prema re i „glad“ i kvalitetno sasvim druk ijim na inom ishrane - i time, što se pri izlasku iz gladovanja primenjuje posebna ishrana, Nikolajev je odluo da svoj metod le enja psihi kih oboljenja nazove *rastere uju e-dijetalnom terapijom* (RDT).

U Rusiji 1952. godine metodom RDT po eli su da lece somatske bolesti: sr anu i bronhijalnu astmu, upalu plu a, tromboflebitis, radikulitis, skleroza itd.

Uglavnom zahvaljuju i naporima J. S. Nikolajeva metod **doziranog** lekovitog gladovanja u našoj zemlji se u vrstio. Mnogi njegovi u enici i sada uspešno razvijaju taj metod prirodnog le enja. Nikolajev ima 90 godina, ali i dalje praktikuje gladovanje.

Suren Avakovi Arakeljan, idu i vlastitim putem izuavanja gladovanja i naširoko ga primenjuju i u sto arstvu za podmladivanje životinja, tu pojavu je nazvao „fiziološki korisno gladovanje“ (FKG).

Zašto „fiziološki korisno“? Na osnovu nau nih i prakti nih istraživanja utvr eno je, da je za aktiviranje niza fizioloških mehanizama, koji su odgovorni za obnavljanje organizma, **potrebno** strogo uzdržavanje od uzimanja bilo koje vrste brane za odre eno vreme. To „odre eno \ reme“ treba da traje dovoljno dugo da bi se pravilno razvili mehanizmi za obnavljanje. Ako je on kratak, ti mehanizmi se ne e aktivirati i ne e do i ni do kakvog podmla uju eg efekta. Ako je suviše dugotrajan, nastaju nepovratne patološke promene, koje mogu da proirzrokuju smrt. Zato gladovanje traje ta no onoliko, koliko je potrebno za aktiviranje i dejstvo fizioloških mehanizama za obnavljanje i podmladivanje organizma. Otuda i naziv fiziološki korisno gladovanje.

U zaklju ku ovog našeg istraživanja možemo re i slede e: termin post zna i svesno prekidanje ishrane radi usavršavanja duhovnih kvaliteta i fizi kog tela; termin glad upotrebljavaju ljudi, koji tu pojavu, u suštini, veoma malo poznaju; termin rastere uju cdijetalna terapija - RDT upotrebljava se u uskim medicinskim krugovima kao metod prirodnog le enja pomo u gladovanja i naknadne pravilne ishrane kod velikog broja obolelih od psihi kih i somatskih oboljenja; termin fiziološki korisno gladovanje - FKG oznaava optimalni rok gladovanja, koji je dovoljan za nastajanje procesa podmladivanja u organizmu životinja i oveka. U daljem izlaganju koristi emo izraz glad, koji je odoma en u narodu.

Gladovati - zna i hraniti se na ra un rezervi vlastitog organizma.

Gladovati - zna i aktivirati posebne mehanizme.

PROCESI KOJI NASTAJU U OVE JEM ORGANIZMU PRILIKOM GLADOVANJA

Gladovanje je magi ni klju za obnavljanje vlastitog zdravlja kako bi se ono uzdigla do savršenstva.

Nekada davno medicina se nije odvajala od ostalih sfera spoznajne delatnosti oveka i potpuno zaslueno smatrala se prvim stepenom mudrosti. Iz tih razloga i rane podatke o gladovanju dobili smo od Bude, Isusa Hrista, Muhameda, ali i od mudraca kao što su Pitagora, Sokrat, Platon i mnogi drugi.

Tokom hiljada godina nagomilan je ogroman materijal, koji ilustruje višestране efekte nastale u oveku usled primene gladovanja. Raznolikost efekata može se svrstati u dve kategorije — uticaj na ovekovu spoljašnje manifestacije i na fizi ko telo. Metode i rezultati spoljašnjeg preobražaja ovekovog bi a pomo u gladovanja postepeno su padali u zaborav istisnuti iz medicinske prakse o iglednijim rezultatima, koji su se odražavali na fizi kom telu.

PROCESI KOJI SE DEŠAVAJU U OVEKOVIM SPOLJAŠNJIM MANIFESTACIJAMA

Gladovanje - posebna grana nove nauke o oveku. Vaša kazna - štetne navike, a najve a nagrada - zdrav na in života.

Na ovekovu spoljašnje manifestacije gladovanje ima dvojaki efekat: trenira životnu snagu organizma za regeneraciju i obnavlja i isti svest od patogenih psiholoških stega. Ta dva efekta gladovanja koristili su drevni mudraci za prosvetljenje i postizanje svetosti.

Glad i životna snaga organizma. Šta se podrazumeva pod *životnom snagom* organizma? Tim terminom označimo informaciono-energijski nivo ovekovog bi a, koji upravlja razvojem našeg organizma od stanja oplo ene jajane elije do stanja polno sazrelog oveka, a zatim održava organizam u stabilnom stanju tokom celog života.

Radi bolje jasno e o životnoj snazi re i emo slede e. Ovek ima fizi ko telo u kome se dešavaju fiziološki procesi; iza fizi kog tela i procesa koji nastaju u njemu, nalazi se nivo svih mogu ih polja energije; energetska polja stvaraju kvantni nivo ove jeg bi a; taj kvantni nivo oveka stvara i još bolje podržava dubinski energetsko-informacioni nivo, koji smo nazvali životnom snagom, ili životnom energijom. Ajurvedski termin *prakriti* objašnjava se ovako: stvarna ovekova priroda sastoji se iz životne snage i kvantnog nivoa ove jeg bi a, koji stvara životna snaga. Sve ostale strukture ove jeg organizma: energetska polja, fiziološki procesi, tkiva organizma i telesna težina odraslog oveka - mogu se menjati u procesu života, ali samo se *prakriti* ne može menjati.

Na životnu energiju i njenu ulogu u procesu gladovanja pozivaju se mnogi nau nici i lekari. Naveš u njihove pri e, da biste imali bolju predstavu o tom važnom fenomenu.

Pol Breg:

„Životna energija, koja se koristila za asimilaciju hrane, za vreme gladovanja troši se na izbacivanje otrova iz organizma. Kada gladujete organizam se sam isti, leci i obnavlja na ra un životne energije.

Ima mnogo hiljada aktivnosti, koje zahtevaju energiju i još energije! Energija je veoma dragocena, ali se ne može

spakovati u flašu ili kutiju, niti kupiti. Mnogi smatraju da se ona može dobiti uzimanjem lekova, alkohola, duvana, kate, aja, pepsi-kole, ali se varaju. Energija je nagrada za život, stoje mogu e bliži prirodnom životu. Smanjivanje energije usporava funkcije svih sistema za lu enje: creva, bubrega, kože i plu a. Kod tih organa nedostaje energija da bi funkcionisali punom snagom. Tada se raznovrsni otrovi ne izbacuju potpuno iz organizma, postepeno se nagomilavaju i nanose veliku štetu organizmu.

Gladovanje je klju od ostave, gde priroda uva ener-giju. Gladovanje dospeva do svake elije, svakog organa i daje životnu snagu*'.

Pogledajmo koji faktori guše životnu snagu organizma (njen drugi naziv je **Kundalini**). Preme tome, kod oveka postoje:

- „Životna snaga“, koja upravlja razvojem i održavanjem ove jeg organizma.
- Kvantni model ove jeg organizma, koji predstavlja prototip fizi kog tela i fizioloških funkcija.
- Energetska polja, koja pokre u jedne ili druge fiziološke procese. Na primer, erekcija polnog uda kod muškaraca. U datom fiziološkom procesu energetsko polje pumpa krv, izazivaju i erekciju.
- Tkiva ove jeg organizma, koja imaju jednu ili drugu strukturu.
- ove ji um, koji je zasnovan na ulnim organima i pameti. ove ji um je „specifi an organ“ pomo u kojeg ovek opšti s okolinom.

Ako se na osnovu toga razmatra ove ji organizam po stepenu važnosti, najvažniji su životna snaga i um (lokalizacija - srce i mozak). Tkiva organizma mogu se razmatrati kao „sputana“ životna snaga, koja se pri potrebi mogu cepati radi osloba anja životne energije i njene dalje

upotrebe od strane organizma. Re ju, u ove jem orga-nizmu postoji izvor životne snage (mozak i srce) i depo životne snage (ostala tkiva).

Na osnovu navedenog, razmotri emo proces potrošnje hrane. Iz fiziologije je poznato da se hrana sitni u usnoj duplji, epa na sastavne delove uželuda no-crevnom traktu, upija u krv i dospeva u jetru.

Sigurno niste razmišljali zašto krv iz želuda no-crevnog trakta prvo pro e kroz jetru a tek potom se raznosi po elom organizmu? Zašto se hranljive materije, upijene u krv, ne raznose odmah po organizmu? Zato što su one strane organizmu i, ako se odmah raznesu po organizmu - izazivaju alergijsku reakciju. U jetri hranljive materije se pretvaraju iz stranih u vlastite. Samo u lom slu aju orga-nizam može korisno da upotrebi hranljive materije. Na-ravno, na to se troši energija organizma.

Zalogaj hrane ne ine samo materije koje ga sa i-njavaju, ve i informaciono-energetska polja, koja ine nje-govu suštinu. Unošenjem hranom strane informacije i ener-gije u informaciono-energetsko polje oveka prouzrokuje se njegovo slabljenje. Zato organizam mora da potroši deo svoje energije na preradu strane energije u svoju, sli no onome što se dešava u jetri s hranljivim materijama. Strana energetska polja neutrališu se u usnoj duplji i želucu. Meha-ni/nm te neutralizacije nazvao sam informaciono-energet-skom homeostazom.

Odumiranje vlastitih elija organizma, produkti životne delatnosti elija i strane materije, koje su na bilo koji na in dospele u organizam, imaju tendenciju nagomilavanja s postepenim pove avanjem. A svaka materija ima svoj kvan-tni nivo. Tako se, u precizno ura enom kvantnom telu o-veka postepeno pojavljuju i nagomilavaju strani kvanti odu-mrlih elija, metabolita i stranih materija (raznorazno pro-težiranje i korekcija figure pomo u silikona podriva z rav-

lje organizma na tom nivou). Kvantno ovekovo telo gubi svoju kompaktnost, postaje „podlokand“ i slabo. To, sa svoje strane, slabi i izobliava strukturu i funkciju organa. Spolja se to odražava oronulošću i prevremenim starenjem.

Kada ovek po ne da gladuje opterećenje na životnu snagu bitno se smanjuje. Ona se sada ne troši na funkciju informaciono-energetske homeostaze i taj njen suvišak počinje da izbacuje sve suvišno i strano s kvantnog nivoa oveka. Šljaka se struže s mesta taloženja i dospeva u krvotok, a potom krvlju do organa za izlivanje i izbacuje.

Istovremeno s izbacivanjem šljake životna snaga regeneriše kvantno telo ove jeg organizma. To obnavlja strukturu elemenata u ćelijama i aktivira fermente, a takode se obnavljaju genetički aparat ćelija i ćelijske membrane. Obnavljanje kvantnog tela pojačava i harmonizuje polja, što se, sa svoje strane, ispoljava na aktiviranje svih fizioloških funkcija organizma (izoštavaju se osećanja, javlja se izgubljena polna želja i slično).

Kao rezultat gladovanja životna energija u ovekovom organizmu popunjava se na dva načina: iz izvora njenog stvaranja i iz depoa - tkiva organizma. Prema stepenu produžavanja gladovanja tkiva organizma se cepaju i životna energija iz vezanog oblika prelazi u aktivni oblik - rashoduju i se na održavanje životnih procesa. Rezultat tog procesa jeste da se u ovekovom organizmu javlja debalans između postojećih rezervi životne energije u tkivima organizma i energije koja bi trebalo da bude u skladu s kvantnim telom. Slika debalansa uoči se kod organizma koji raste - kvantno telo deteta za vreme rasta prevazilazi rast fizičkog tela. To dovodi do toga da se, radi obnavljanja organizma, stvara mnogo jača životna snaga kako bi se brzo obnovila tkiva organizma prema „crtežima“ kvantnog tela. Drugim rečima, u periodu rehabilitacione ishrane u organizmu odraslog oveka uoči se procesi koji su svoj-

stveni detetu koje raste. I ispostavlja se, što je više deponovane životne energije (tkiva organizma) prevedeno u aktivni oblik (upropašeno u **procesu** gladovanja), izraženiji je efekat podmlađivanja ili efekat rasta organizma. Naravno, rokovi takvog gladovanja ne treba da se protežu iza fizioloških granica. Razumno ponavljanje sličnog gladovanja omogućiava da se trenira mehanizam stvaranja životne energije, čineći i ovekovi organizam mladim i otpornim na razne vrste štetnih faktora spoljašnje sredine.

Na taj način vlastita životna snaga oveka se obnavlja, a organizam u procesu gladovanja regeneriše.

Glad i ovekova svest. Pod pojmom ovekova svesti podrazumeva se suma znanja o okolnoj sredini, vlastitom organizmu i na način na koji ovek ostvaruje sadejstvo s okolnom sredinom i svojim organizmom.

U mojim ranijim radovima bilo je reči o spoljašnjoj manifestaciji ovekove svesti. Ukratko u ponoviti ono šta je glavno: na čemu se zasniva ovekova svest, odakle nastaju potrebe i motivacije organizma i iz čega se sastoji ponašanje oveka.

1) Na čemu se zasniva ovekova svest? U prvom redu ona se formira u ćulnim organima. Drugo, temelji se na pamćenju. Treće, funkcioniše na račun pameti i razuma.

Tako na primer, dete u početku samo oseća. Ono vidi, miriše itd. Postepeno kod njega se stvara „banka“ podataka - pamet. Na primer, osećaji „raportiraju“ da je spoljašnji izgled nekog oveka takav, glas takav itd. A zatim ono počinje da saznaje, da upoređuje i slično. To veštačava postojanje umnog procesa — upoređivanje u datom momentu informacije koja dolazi od ćulnih organa s postojećom informacijom u umu i, na osnovu tog procesa, donošenje odluke. Na primer, dete vidi ženu. Spoljni izgled te žene upoređuje s katalogom ranije viđenih figura žena.

Po inje proces raspoznavanja - to je majka. Naredno dejstvo uma - ispružiti ruke prema njoj i obradovati se. Ako u pameti deteta nema figura, glasa itd., um preporu uje potpuno drugi odnos - oprezan pogled.

2) Potrebe i motivacije ove jeg organizma ukorenjene su u njegovim spoljašnjim manifestacijama, ovekove spoljašnje manifestacije, pored duše, svesti, životne energije i kvantnog tela, obuhvataju prostor, vreme, obrtnoosciliraju u, svetlosnu, toplotnu, elektromagnetnu, gravitacionu i niz drugih energija, o kojima mi veoma malo znamo. Odnos tih energija je individualan kod svakog oveka. Spolja se to izražava kroz jednu ili drugu figuru, karakteristike fizioloških i umnih procesa. Spoljašnji uslovi stalno menjaju odnos tih energija. Kao odgovor na te promene kod oveka se nesvesno javlja motivacija - uravnotežiti te energije pomoću u na ina života, ishrane, terapija i tako dalje. Želja za uravnotežavanjem i jeste potreba - uraditi nešto, da bi se uspostavilo normalno stanje unutrašnjeg komfora.

3) Ponašanje oveka je spoljašnji izraz unutrašnjih informaciono-energijskih procesa, vezanih za potrebe organizma i umna istraživanja radi njihovog zadovoljavanja. Na primer, ovek je žedan. Radi zadovoljavanja te potrebe ukljuuje se um. Pomoću u ulnih organa u okolnom prostoru istražuje se predmet vode. Sve što dolazi od ulnih organa upoređuje se u pameti s pojmom voda. Im neki ulni organ pružita informaciju o vodi, umje upoređuje po katalogu i uoava, da se to može piti i odmah donosi odluku - pri i i popiti vodu. Rezultat toga je da se oseaj zadovoljava i potreba nestaje, pošto se ovekova energija vratila u normalu.

Iz navedenogproizi/azi nekoliko zaklju aka.

• Katalogi raznih stvari, pojava itd., stoje vlastito i ini memoriju, treba da stvore posebne informaciono-energijske „vorove" u kvantnom telu oveka.

• Um, kao instrument za upoređivanje informacija koje dolaze od ulnih organa i informacija koje se nalaze u katalogima memorije, koristi životnu energiju.

• Misaoni proces - kako zadovoljiti jednu ili drugu potrebu, a takode proces tog zadovoljavanja - dovodi do gubitka životne energije.

• Neke prirodne potrebe organizma (zasi enost hranom, polna strast, stanje komfora, intelektualno zadovoljstvo i sli no) ovek do te mere hipertrofua (oni tako „narastu"), da to vezuje ogromnu koli inu životne energije i zato sam ih nazvao psihi kim školjkama i psihi kim stegama. Kao rezultat toga ponašanje oveka postaje neprirodno, jednostrano, narušava se normalan tok informaciono-energijskih procesa, što postepeno prouzrokuje oboljenja.

Na primer, ovek voli ukusna jela. To ga gura prema omamljuju im kulinarskim specijalitetima, odnosno da eš e i obilnijejede. Njegov život pretvara se u proces sticanja novca za kupovinu delikatesa. Javlja se ogromno patološko informaciono-energijsko žarište hipertrofiranog ose aja ukusa - „psihološka školjka ukusa". ovek prestaje da bude ovek, postaje oru e, instrument, pomoću no sredstvo za zadovoljavanje vlastitog ukusa - zahteva „školjke ukusa". Kao rezultat toga ovek može da oboli od gojaznosti, želuda no-crevnih bolesti, ateroskleroze, podagre (kostonbolje) itd. Svoje oboljenje može povezati s bilo im, samo ne s patologijom u vlastitoj svesti. Savremeno le enje pokušava da obnovi narušenu biološku funkciju pomoću u hernioterapije i drugih sredstava. Naravno, od toga se ne dobija ništa valjano. Obrnuto, stvara se zaga enost od lekova, što guši životnu snagu i komplikuje bolest, a u ove joj svesti ostaje patologija i produžava da deluje pogubnim dejstvom u vidu jedne ili druge ružne navike ili strasti (tj. „psihi ke školjke").

Pol Breg se ovako izražava o hipei troTiranom ukusu i drugim strastima:

„Da li jedete so ili slanu hranu? Pijete li katu? Pušite li? Upotrebljavate li alkoholne napitke? Da li upotrebljavate rafinirani beli še er ili druge produkte s tom beživotnom materijom? Koja devitaminizovana i demineralizovana hrana truje vaš organizam? Imate li jaku volju? Šta upravlja vašim telom? Loše navike? Ili razum upravlja vašim željama? Zapamtite: **ljudske pohote i strasti su glupe**. Telo ne može da misli za vas. Samo snagom volje i razuma savlada ete glupe navike koje upravljaju nemim telom.

Za glupe navike mi smo kažnjeni, za dobre nagra eni. Jer zbog glupih navika gubi se snaga i organizam oboleva. Glupe navike nas iscrpljuju, smanjuju se zalihe energije, nastaje opšte slabljenje organizma i nedostaje nam energija za potpuno iš enje.

Otrovi se konecentrišu u raznim delovima organizma, deluju na nervni sistem i vi patite od bolova. To su signali prirode, koja vas upozorava da ne živite po zakonima koje vam je ona odredila u brizi o vašem blagostanju. Ali vi za sve što vam se dešava optužujete sve drugo, umesto da se orjentišete na istinski uzrok neprijatnosti. *Ne, - kažu oni, - prehladio sam se, premorio sam se, ose am se loše zato što starim.* Pronalaze opravdanje za opravdanjem, ali se nikad ne ukazuje na istinski uzrok - njih same! Vi i samo vi odgovorni ste za svoje boli i bolesti, za svoje prevremeno starenje. Kada vodite nepravilan na in života iscrpljujete sebe. Nivo vaše životne snage se smanjuje, otrovi se ne izbacuju iz organizma. Oni vas mu e ispoljavaju i se kroz oboljenja organa u kojima su koncentrisani. Ali bol u suštini nastaje usled vašeg na ina života. Ne okrivljujte nikoga i ništa, osim sebe samog. Vi ste oslabili svoj organizam i otrovne materije, koje nastaju iz mnoštva izvora, truju vas. Oja ajte svoju životnu snagu gladovanjem i prirodnim načinom života i slabost e se povu i!

Neuredan na in života - to je istinski (pravi) uzrok vašeg lošeg samoose anja, slabosti, iznurenosti, prevremenog starenja i itavog niza raznih bolesti, koje vas mogu pretvoriti u žalosnu ruinu. Želim da to sebi razjasnite jednom i zauvek.

Ljudi koji boluju ili prevremeno stare sanjaju o brzom i lakom putu ka zdravlju i mladosti. Zapamtite: **zdravlje treba zaraditi! Ono se ne može kupiti.** Niko vam ga ne e prodati".

Kada ovek po ne svesno da gladije, on prestaje da „hrani" patološke ulne tvorevine u vlastitoj svesti. I upravo tu se odvija borba na život i smrt izme u istinske prirode ove jeg bi a i hipertrofuanog ose aja uživanja. U vašoj svesti nalazi se ogroman broj ose aja. Tu su i samoljublje, žalost, netrpeljivost, zavist, ose aj nepravедnosti prema sebi, nepostojanje želje za odricanjem, ljubomora, strah, neodlu nost, raznovrsne sumnje i sli no. Trpe i i smiruju i u sebi informaciono-energijsku buru vlastitih ose anja, ovek ih rasplinjuje, osloba a se patološke energije i uspostavlja normalnu energiju na nivou polja i kvantnog tela.

Unutrašnji proces osloba anja od patoloških stega ispoljava se u vidu posebnih „eneigijskih probadanja" i „sevanja". Na primer, iz neobjašnjivih razloga u telu (naj eš e u glavi) dolazi do elektri nog pražnjenja, bleska - to je nestanak normalne patološke stega i uspostavljanje normalne cirkulacije na nivou kvantnog tela..Prema snazi bleska može se suditi o tome koliko je energije bilo vezano ovom ili onom patološkom stegom. Samo ako oslobodi svoju svest od te patologije pomo u gladovanja, ovek može istinski da ozdravi, a ne da se zale i.

Eto na taj na in glad osloba a deo životne snage koju je, kao zmija, upijala patološka stega ulnog zadovoljstva. Oslobodivši se od tih stega ovek postaje bolji, spokojniji, sigurniji, otvoreniji i, naravno, zdraviji.

Glad i ovekovu umne sposobnosti. Ovekovu umne sposobnosti u procesu gladovanja (ako ne postoji jaka intoksikacija) i naročito posle njega dobro se stimulišu. Prvo, poboljšava se pamćenje, drugo, um se osposobljava da bolje razmišlja i, treće, prikupljaju se informacije iz informacionog polja Vasiona. Razmotrimo, na kraju, otkuda dolazi do toga.

Ovekovu pamćenje se poboljšava zato što se aktiviraju posebne funkcije, koje upoređuju informaciju od ulaznih organa sa informacijama u „banci“ memorije (pamćenje), zbog prisustva „smetnji“ - psiholoških stega. Psihološke stegine su isti informaciono-energijski kondenzati, kao i informacija u „banci“ memorije, ali koji se ne nalaze u svojoj „eliji“ već na „putu“ izmeću ulaznog organa, „banke“ informacija stvorenih tim osedajem i funkcijama, koja donosi odluku kako dejstvovati na osnovu uporedne informacije. Glad usled svesnog strpljenja „briše“ patološko-informaciono-energijski kondenzat psihičke stegine. Sada funkcija upoređivanja i donošenja odluka funkcioniše bez smetnji, što se ispoljava pojačanim pamćenjem, brzinom i jasnoćom razmišljanja.

Drugi faktor koji narušava rad uma je šljaka. Stvaraju i u ovekovima spoljašnjim manifestacijama vlastita polja, šljaka ometa informaciono-energijski proces mišljenja slabije i ga izobličuju i ga. Izbacivanjem šljake iz organizma uspostavlja se isto sa informaciono-energetskog polja, što poboljšava tok vlastitih informacionih procesa. Spolja se to izražava pojačanom sposobnošću u brzog i jasnog mišljenja i preduzimanjem originalnih rešenja (odluka).

Covek je svojim strukturama polja i kvantnim strukturama „potopljen“ u informaciono-energijski „ocean Vasiona“. Bilo šta da se dešava u „oceanu“, odmah se odražava na navedene strukture, koje se menjaju. Da bi se raspoznao signal takve modifikacije, treba dostići i nivo rada uma, što se

izražava u intuitivnom pogledu. Ali na kvantnom nivou i nivou polja već postoje izobličenja od psiholoških stega, koja mnogo jače „signaliziraju“, nadmašuju i informacione vibracije Vasiona svojim „patološkim frekvencijama“. Zahvaljujući i gladovanju dolazi do izobličenja od šljake struktura ove polja i povećava se osetljivost prema informacionim procesima, koji nastaju u Vasioni - takozvana ekstra-senzitivnost (ekstra - na latinskom, u složenim recima, označava nešto „iznad“, „dopunski“; senzitivna — na latinskom znači i osetljiv; obe reči spojene označavaju superosetljivost). Nekada davno gladovanje se primenjivalo uglavnom za razvoj i usavršavanje navedenih sposobnosti. Buda, Isus Hrist i Muhamed gladovali su radi toga.

Gladovanje i ovekova individualna konstitucija. Gladovanje je informaciono-energijski proces. Kada ovek po ne da gladuje kod njega se menja proporcija energije, koje sačinjavaju njegovu spoljašnju manifestaciju. Prvo se smanjuje gravitaciona energija. Težina tela menja se iz dana u dan. Zatim se smanjuje toplotna energija. Velikog gubitka energije na probavu, asimilaciju i izlučivanje hrane, koja je zagrevala organizam, sada nema. Razmena materija naglo se usporava i stvara se znatno manje toplote. Ovek koji gladuje oseća hladnoću. Rasejavanje gravitacione energije (preovladavanje procesa katabolizma) organizma povećava proporciju obrtno-oscilatorne energije. A to, sa svoje strane, potpomaže „isparavanje“ vode iz organizma. Ovekovu telo se „suši“, a koža peruta. Povećava se „količina“ vremena u organizmu. Fiziološki procesi pri gladovanju su sporiji. Osećaj vremena u procesu gladovanja potpuno je drugačiji, ono se oteže i oteže. U posledku gladovanja smanjuje se količina elektromagnetne energije i isto nastaje aritmija srca. U daljem toku gladovanja sve se izjednačava i čak povećava, što se izražava pojačanom aktivnošću u otpornošću u organizmu. Približno isto događalo se i sa svetlosnom

energijom, koja je odgovorna za formiranje holografskog tela. Holografsko telo, koje je na po etku gladovanja tamno i razlokano, pri kraju gladovanja postaje jarko i jasno.

Svi energijski procesi uslovljavaju individualni pristup za vreme gladovanja. Oni ukazuju na rokove gladovanja, uslove njegovog sprovo enja i terapiju koju treba da primenjuje svaki ovek.

Na primer, ovek koji ima telesnu težinu 20 i više kilograma (odre uje se na slede i na in: visina oveka u centimetrima minus 100, ostatak je idealna težina. Na primer, visina oveka je 180 centimetara. Oduzmimo 100 i dobijamo cifru 80. Idealna telesna težina oveka takve visine je 80 kilograma) ima u izobilju energiju prostora, vremena i gravitacionu energiju. Upravo ti oblici energije stvaraju veliko po obimu i težini ovekovo telo s preovladavanjem sala u njemu. Kod takvog oveka nedostaju obrtno-oscilatorne, toplotne, svetlosne i elektromagnetne energije. Zbog nedostatka obrtno-oscilatorne energije kod takvog oveka smanjuju se svi procesi cirkulacije-probava hrane i pražnjenje, brzina umnih reakcija i opšta razmena materija. Zbog nedostatka toplotne i elektromagnetne energije smanjuju se probavne sposobnosti želuda no-crevnog trakta, aktivnost fermenata i toplotna produkcija organizma. Zbog nedostatka svetlosne energije telo je preterano ugojeno i loptasto, pošto se ne obezbe uje jasno a holografskog tela, odgovornog za ovekovu figuru.

Preporuke u vezi sa gladovanjem za takvog oveka su slede e: može se gladovati 30 i više dana, manje piti voda, više se kretati, primenjivati sauna i nalaziti se u suvoj i toploj prostoriji. Pri izlasku iz gladovanja treba unositi u organizam produkte koji sadrže malo vode i produžiti aktivno kretanje.

Za ljude sa suvonjavom telesnom gra om, a shodno tome, s drugom proporcijom energijskih polja tela, potrebna je odgovaraju a korekcija za vreme gladovanja i izlaska iz njega.

Opšte preporuke tipa: gladovati jednom nedeljno, „kaskadno suvo" gladovanje, izlazak iz gladovanja s takvim i takvim produktima i sli no, blago re eno, neumesne su i esto se pretvaraju u veliku nesre u. Pitanje individualnog gladovanja bi e detaljnije razmotreno u odgovaraju em poglavlju.

U zaklju ku ovog poglavlja treba posebno ista i: kada se ovek odri e od uzimanja hrane, a shodno tome, od „agresije" strane informacije, energije i rasejava vlastite patološko- ulne stegle, on time stvara povoljne uslove za dejstvo životne snage na obnavljanju kvantnih struktura i struktura polja svog organizma. **U zavisnosti od stepena izobli enja (usled nepravilne ishrane ili umnog procesa) kvantnih struktura i struktura polja potrebno je odre eno vreme za njihovo obnavljanje. Upravo otuda i proisti e da je za osloba anje od jednog oboljenja (malog izobli enja) potrebno malo vremena gladovanja, a za osloba anje od drugog (velikog izobli enja) mnogo više vremena (nekoliko dužih gladovanja). Bitan momenat u procesu gladovanja jeste svesno strpljenje, koje omogu ava životnoj snazi da podstakne organizam na obnavljanje.**

PROCESI KOJI SE DEŠAVAJU U FIZI KOM TELU OVEKA

Gladovanje je najbolji pre ista , posto samo u o iš enom organizmu mogu normalno da funkcionišu svi sistemi.

Uticeaj gladi na kvantnom nivou i nivou polja odražava se pojavom posebnih lekovitih fizioloških procesa u ovejem organizmu. Ve ina tih fizioloških procesa kod oveka

koji je na režimu ishrane odvija se u ograničenom obimu i samo gladovanje omogućava da se potpuno zadejstvuje. Mnogi istaknuli naučnici i savremeni lekari izjavljivali su i opisivali te procese. Ostaje nam samo da se koristimo njihovim originalnim saznanjima o gladovanju i da ih **primenjujemo** na sebi.

Dakle, evo najvažnijih procesa koji se po svom redosledu „aktiviraju“ u ovekovom organizmu pri gladovanju i imaju po snazi dejstva nevišenu lekovitu funkciju.

I - Oksidacija unutrašnje sredine organizma. Im se ovek potpuno odrekne od uzimanja hrane u njegovom organizmu troše se nagomilane rezerve i drugostepena tkiva. Cepanje hranljivih materija i tkiva u procesu gladovanja prouzrokuje nagomilavanje produkata njihovog raspada unutar organizma. Kao rezultat toga brzo dolazi do pomaka pokazatelja pH organizma prema kiseloj strani (acidozi), ali pri tome velike oksidacije ne prelaze fiziološke norme.

Prvi i najvažniji fiziološki mehanizam pri gladovanju jeste acidoza, koja izaziva uključivanje lanca drugih lekovitih mehanizama koji za vreme režima ishrane organizma funkcionišu na minimalnom nivou.

Oksidacija unutrašnje sredine organizma aktivira procese rastvaranja tkiva (autolizu). Ispostavlja se, u kiseloj sredini aktiviraju se fagociti (čelijske žderice) i neki enzimi, čija se funkcija svodi na uništavanje oslabljenog vlastitog tkiva i svega stranog u organizmu.

Sa svoje strane, procesi autolize aktiviraju mehanizam izlivanja organizma od šljake, oslabljenog i patološki promenjenog tkiva. Usled cepanja tkiva oslobađa se šljaka koja je bila zatvorena u njemu i izbacuje se iz organizma, a tkivo koje je promenilo oblik uništava se.

Cepanje tkiva organizma kontroliše se na nivou kvantnog tela posebnom funkcijom, koju smo nazvali „princip

prioriteta“. Upravo ta funkcija prati i obezbeđuje da se u početku cepaju sva suvišna, patološki izmenjena, a zatim zdrava tkiva - po principu važnosti za životnu delatnost organizma.

Oksidacija organizma i povećanje fagocitarne aktivnosti normalizuju mikrofloru organizma.

Acidoza uključuje mehanizam asimilacije ugljen-dioksida i azota iz vazduha pomoću elija organizma. Uključivanje tog mehanizma označava prelazak organizma na potpuno endogenu ishranu, koja obezbeđuje kvalitetnu sintezu aminokiselina i drugih bioloških jedinjenja za vreme gladovanja.

U procesu gladovanja mnogi organi i sistemi organizma svode se na stanje fiziološkog mirovanja, koje im omogućava da obnove svoje povređene (narušene) strukture i funkcije. Povećano cepanje tkiva pri gladovanju kao rezultat autolize i obnavljanja strukture i funkcija probavnih organa stimuliše povećanje razmene materija i povećava probavnu sposobnost organizma u periodu obnavljanja ishrane.

Za vreme gladovanja pojačavaju se zaštitne funkcije organizma kako na nivou elija, tako i celog organizma. Organizam postaje mnogo otporniji na različite unutrašnje i spoljašnje štetne faktore.

Svi navedeni fiziološki mehanizmi izazivaju snažan efekat preporoda i podmlađivanja u periodu posle gladovanja.

Posle opisa faktora koji „aktiviraju“ proces oksidacije (acidozu) unutrašnje sredine pri gladovanju, vratimo se samoj acidozi. Proces oksidacije unutrašnje sredine brzo se širi. Obično se maksimum oksidacije uočava od šestog do desetog dana gladovanja. A do toga dolazi na ovaj način. Na početku gladovanja, kada u organizmu još postoje rezerve životinjskog šećera - glikogena, organizam ga koristi. Im

presuše reze i ve glikogena (što se dešava obično prvog ili drugog dana gladovanja) u krvi se nagomilavaju kiseli produkti nepotpunog cepanja masti (masne kiseline, aceton), alkalne rezerve se smanjuju i to se odražava na ličnost osobe, kod osobe koja gladuje mogu se javiti glavobolja, muka (gađenje), osećaj slabosti i opšta iznemoglost. Takvo stanje je rezultat nagomilavanja štetnih produkata u krvi. Tada osobe treba da izađe na vazduh, da radi vežbe disanja, da prođe isti creva pomoću klistira, istušira se - i svi navedeni simptomi će nestati. Ipak, blago samotrovanje kiselim produktima raspada masti (acidoznog pomaka) postepeno može da se pojavi oko šestog - desetog dana gladovanja, ali navedeni simptomi brzo nestaju a osoba koja gladuje oseća se sve bolje. Zadržavanje ugljen-dioksida od strane obolelog ličija i korišćenje ketonskih tela u tom trenutku dostižu maksimum. Ova faza naziva se acidoznom krizom.

Za vreme trajanja acidozne krize u obolelim se aktivira poseban „prekid“ i oni počinju da koriste ugljen-dioksid po principu fotosinteze. Istovremeno, i korišćenje ketonskih tela sprečava njihovo nagomilavanje. Šećer se sada dobija iz vlastitih masti i belančevina, i u njegovom prisustvu masti se cepaju ne ostavljaju i produkte nepotpunog cepanja. Pri tome se smanjuje acidozni pomak, povećava količina šećera u krvi i osoba koja gladuje lako podnosi gladovanje sve dok u njegovom organizmu postoje rezerve masti i belančevina i dok ima mogućnosti da ih koristi.

Kao rezultat toga, kod osobe koja gladuje da bi se izlomio, pH prestaje da se pomera prema kiseloj sredini, čak se donekle i smanjuje (u početku sa pH za vreme acidozne krize). To se ispoljava izvesnim smanjenjem koncentracije ketonskih tela u krvi. Zatim se acidoza održava na približno istom nivou, neznatno oscilira oko sedamnaestog-dvadeset trećeg dana gladovanja. U to vreme nastaje druga acidozna kriza, ali je ona slabija od prve.

Posle prve acidozne krize ljudi koji gladuju gube znatno manje na težini tokom narednih dana (u početku sa prvim danima gladovanja), a masno tkivo se troši ekonomičnije bez obzira na intenzivniji motorni režim osobe koja gladuje.

Prva acidozna kriza i njen značaj za ozdravljenje organizma. Postepena oksidacija unutrašnje sredine organizma za vreme gladovanja potiskuje većinu hroničnih oboljenja, koja se razvijaju i napreduju u obolelog organizma koji truli. U zavisnosti od stepena truljenja (truljenje je alkalni proces) u njemu nastaju pojedina oboljenja. Na primer, oboljenja prouzrokovana prehladom govore o malom stepenu truljenja, tuberkuloza i gangrena -o velikom.

Kada se bolest lišava uslova, koji su je izazvali, ona prelazi iz hroničnog stanja u akutno stanje, a zatim izlazi. Do najjače oksidacije organizma dolazi u periodu acidozne krize i zato se u to vreme intenziviraju hronična oboljenja. Prema stepenu intenziviranja može se rasuđivati s kakvim uspehom je glad „zakačila“ jednu ili drugu bolest i „upa“ je iz organizma. Ako je intenziviranje jasno izraženo može se očekivati potpuno izlecenje. Ako je slabo, znači da glad rešava druge važnije probleme u organizmu. Posle izvesnog vremena treba ponoviti gladovanje i ono će delovati na zaostale bolesti.

Kada acidozna kriza „izlazi“ iz organizma bolesti nastaje proces jačanja imuniteta, koji je ranije trošen na borbu protiv bolesti. Tako E. Šenk i H. Major, koji su istraživali reakcije organizma na različite bacile, navode da procesi samozaštite i povećanja imuniteta protiv mikroba nastaju tek po isteku acidozne krize. To se ispoljava u tendenciji brzog zarastanja rana, povećanju bakteriocidnosti organizma, čime se objašnjava povoljan uticaj gladovanja na mnoga septična (truležna) oboljenja.

Iz navedenog sledi zaključak - dok kroz ovekova organizam koji gladuje ne prođe **prva** acidozna kriza ne može se raunati na izlečenje hroničnih oboljenja i naglo povećanje otpornosti organizma.

Druga acidozna kriza i njen značaj za ozdravljenje organizma. Svaka bolest ima svoj „informaciono-energijski koren” - „psihički školjku”. Bilo koja bolest javlja se u ovoj organizmu samo kada kod oveka postoje izobličenja polja, na koja se može privrstiti i na kojima se može razvijati „koren” bolesti.

Iz ličnog iskustva mnogi znaju daje bolest ranije bila „izlečena” na ovaj ili onaj način, ali posle izvesnog vremena ima tendenciju da se ponovo javi. To upravo ukazuje na prisustvo „korena” bolesti u organizmu - „psihičke školjke”. Zato, čim se u organizmu stvore „povoljni” uslovi „koren” bolesti pušta „izdanak” u obliku recidiva stare bolesti.

Od trenutka prestanka prve acidozne krize do početka druge organizam nagomilava životnu snagu i obnavlja izobličene strukture polja, što informaciono-energijski „koren” bolesti lišava „životne sredine”. Informaciono-energijski zaetak bolesti postepeno se „izvlači” iz struktura spoljašnjih manifestacija (polja) oveka i nastaje druga acidozna kriza. To se ispoljava u tome, što se kod nekih ljudi jako intenzivira njihova glavna bolest ili se naglo pogoršava ili no raspoloženje, odnosno dolazi do gubitka snage itd. Navedeni simptomi ukazuju na to da je glad poela da „izvlači” bolest i da se treba strpiti dan - dva ili tri dana, da bismo se konačno oslobodili bolesti.

Nakon prestanka druge acidozne krize, koja je obnovila strukture ovekova spoljašnjih manifestacija, počinje rad na njihovom izvršavanju i jačanju. Tek sada su u organizmu stvoreni uslovi za podmlačivanje i razvoj iznadnormalnih sposobnosti.

Sledi zaključak - dok ovekova organizam koji gladuje ne pretrpi drugu acidoznu krizu ne može se računati na potpuno izlečenje od hroničnih oboljenja, niti na jasno izražen efekat po mladež i razvoj iznadnormalnih sposobnosti.

Kao dopunski i prirodni oksidant unutrašnje sredine organizma može se i potrebno je pri gladovanju primenjivati vlastiti urin. To omogućiti da se aktiviraju svi navedeni procesi, aktivirani acidozom, i da se skрати dužina trajanja gladovanja.

Ako se progresija acidoze teško podnosi ona se može „kočiti” primenom mnogobrojnih terapijskih, opštefizioloških i drugih terapija, a takođe pijenjem mineralno-alkalijnih voda.

Važno je ista i sledeće: opisani fiziološki procesi ostvaruju se samo pri potpunom isključenju hrane (i napitaka koji sadrže šećer: slatkiše, ajevi, voda s medom i slično), zbog cepanja masnog tkiva i stvaranja kompenzovane kisele sredine - acidoze. Upotreba jela i šećera u zanemarivim količinama ne omogućiti aktiviranje lekovitog procesa gladovanja a organizam zbog nedovoljne ishrane biti potpuno iscrpljen.

II - Resorpcija tkiva organizma (autoliza - „samoprobava”). Prema stepenu aktiviranja životne snage pri gladovanju se obnavlja ranije „položaj” kvantno i holografsko telo ove organizma. Ona postaju jasna i „jarka”. Sve strane aktivnosti postepeno se uništavaju na kvantnom nivou, što dovodi do fizičke resorpcije tkiva koja nije svojstvena zdravom organizmu.

Jedan od mehanizama uništavanja svega stoje strano i oslabljeno tokom gladovanja u organizmu jeste povećana fermentaciona i enzimska aktivnost, a isto tako i fagocitarna (od grčkih reči: **phagein** - proždirati, kytos - elija, tj.

„proždrljivac elija“) aktivnost leukocita. Rezultat tog procesa jeste da se tkivo raspada na sastavne delove. Ta pojava poznata je pod nazivom autoliza. Na taj na in autoliza omogu ava organizmu da hrani elije na ra un raspadnutog tkiva, a neupotrebljivo da izbacuje.

Nau nici su utvrdili da se enzimetri noj i fagocitarnoj agresiji - autolizi u prvom redu podvrgavaju oslabljena i boleš u izmenjena tkiva, izrastaji, tumori, hematomi, otoci, patogeni mikroorganizmi i ostalo.

Za vreme gladovanja u trajanju od 36 asova aktivnost fagocita može da se pove a tri puta. Osim te nau ne injenice važno je znati da aktivnost fagocita oscilira u zavisnosti od godišnjeg doba. Fagociti su najaktivniji u maju-junu, a najmanje aktivni u novembru-februaru. Odavde proizilazi daje za kvalitetno uništavanje stranog u organizmu (izraštaja, masnih tkiva, tumora itd.) najbolje primeniti duže gladovanje u maju-junu (Petrov post) i poželjno na urinu. U novembru-februaru gladovanje je potrebno radi pove anja otpornosti organizma, koja je smanjena u tom periodu (Boži ni post).

Važno je ista i i injenicu da se s pove anjem temperature pove ava aktivnost fermenta. Primena zagrevanja pri gladovanju znatno poja ava procese autolize.

A. de Vriza, specijalista za lekovito gladovanje, piše:

„Bukvalno prevedeno re ..autoliza“ ozna ava samo-prohavu. U fiziologiji ta re se primenjuje za ozna avanje procesa samoprobave ili raspada životnog tkiva pomo u fermenta (pobudiva a bioloških reakcija unutar elija) i enzima (pobudiva a bioloških reakcija u van elijskoj sredini organizma), a to tkivo uništile su same elije organizma. Prema tome, to nije ništa drugo, nego proces samoprobave organizma i probave u elijama organizma. Autoliza je deo norma/ne fiziološke delatnosti organizma. Normalna autoliza sastoji se u dejstvu enzima na takve materije

organizma kao što su glikogen, masno tkivo, koštana srž radi pripreme tih materija za unošenje u krvotok. Sli no tome, za pražnjenje sadržaja apscesa (gnojno zapaljenje tkiva) na površini tela potrebna je autoliza, pri kojoj enzimi probavljaju tkivo izme u apscesa i površine tela.*

Iako se priznavalo da je autoliza uobi ajena životna pojava, verovalo se da se taj proces ne može pot initi kontroli oveka i primenjivati u prakti ne svrhe. Bilo je poznato da se patološke tvorevine u organizmu mogu resorbovati pri autolizi, ali su smatrali da do dubokih promena, potrebnih za taj proces, može do i samo u redim slu ajevima - posle velike iscrpljenosti u posleporodajnom periodu ili u periodu menopauze. Takva stanja ne daju mogu nost da se proces autolize stavi pod kontrolu i usmeri prema potrebi. Izustavanje gladovanja dovelo je do preokreta u tradicionalnim shvatanjima. Nesumnjivo je da gladovanje, vrše i duboke promene u biohemiji organizma, predstavlja stimulans za razvoj autolize i omogu ava upravljanje tim procesom. To nije novo otkri e u fiziologiji, jer su ga priznavali pre više od sto godina ljudi koji su primenjivali gladovanje. Poetkom XIX veka Silvester Grehem je rekao: „To je opšti zakon životne evolucije da se pri gladovanju u prvom redu apsorbuju i odstranjuju materije koje su najmanje potrebne za životne funkcije. Pri strogom i dužem gladovanju smanjuju se a esto i potpuno nestaju sve bolesne tvorevine - masna tkiva, ciste, tumori, irevi itd/*.

Drugi specijalista za lekovito gladovanje, G. Vojtovi navodi primer sli ne resorpcije. Le io je bolesnika J. od 47 godina, koji je bolovao od: ishemijske bolesti srca, nestabilne stenokardije (angine pektoris)⁸, ateroskleroze aorte, moždanih i koronarnih arterija, ekstrasistola i hipertoni ne

8 Priniedba prevodioca.

9 Priniedba prevodioca.

bolesti II stadijuma. Osim toga, bolovao je i od propratnih oboljenja: osteohondroze vratno-grudnog dela ki me, ira na dvanaestopala nom crevu s deformacijom bulbusa, ekcema gornjili udova, zavisnosti od hormona kore nadbubrežnih žlezda (glukokortikoidna zavisnost), multifaktori-jalne alergije i dnigih bolesti. Bolesnik je primenio tri kure lekovitog gladovanja po frakcionoj varijanti. Posle prve dvadesetodnevn kure gladovanja uo eno je znatno poboljšanje li nog ose anja bolesnika. Nestali su bolovi u srcu i ki mi, prestali su da ga mu e bolovi u podbratku itd. Ali na fonu pozitivnog dejstva gladovanja nakon dve nedelje posle obnove ishrane intenzivirali su se ekcemi. Bolesnik je bio upozoren na mogu nost intenziviranja ekcema u pauzi iz-me u le enja, pa zato nije obnovio mazanje delova tela hormonalnim kremama, ve je u ishrani ograni io uzimanje hrane životinjskog porekla i otklonio je intenziviranje ekcema lekovima koji ne sadrže hormone. Posle druge kure gladovanja u trajanju od 22 dana kod bolesnika je uo eno stabilno slabljenje simptoma svih hroni nih oboljenja, me-u kojima i ekcema. Tre a kura gladovanja sprovedena je kao profilaksa dva meseca posle druge kure gladovanja. Nakon godinu i po dana kod bivšeg bolesnika nije bilo nikakvih simptoma ranijih bolesti. Na osnovu dva gas-trofibroskopska ispitivanja želuca utvr eno je da na želucu i dvanaestopala nom crevu **nema patoloških promena i de-formacija**, koje su pre lekovitog gladovanja otkrivene pre više od deset godina.

III - Princip prioriteta (prvostepenosti). Ranije je ukazivano na to da životna snaga iz vezanog oblika prilikom gladovanja prelazi u dinami ki oblik. Tokom tog prelaska tkivo organizma se raspada. Patofiziolog V. V. Pašutin, koji je mnoge godine svog nau nog rada posvetio izu avanju fizioloških mehanizama gladovanja, potvrdio je tu važnu

zakonitost: „snažni“ organi za vreme gladovanja žive na ra un „slabih“. Najmanje gubitke ima tkivo nervnih centara i srca. Navedeni podaci to i dokumentuju.

Gubitak težine organa i tkiva psa pri gladovanju do momenta smrti (u % u odnosu na težinu pre gladovanja):

Salo	97
Creva	18
Slezina	60
Plu a	17,7
Jetra	53,7
Guštera a (Pankreas)	17
Miši i	30
Kosti	13,9
Krv	26
Nervni sistem	3,9
Bubrezi	25,9
Srce	3
Koža	20,6

J. Nikolajev, na osnovu višegodišnje prakse lekovitog gladovanja, iznosi svoje mišljenje o tom fenomenu:

„Gladovanje naglo pove ava „rušila ke“ procese, do uništavanja i izbacivanja iz organizma svih viškova, šljake, i svega što zaga uje organizam i ometa njegovu normalnu životnu delatnost. To se pre svega odnosi na patološke taloge i tvorevine, na primer taloge soli, višak sala, tok-si nih produkata razmene materija i drugo. Osloba aju i se šljake, organizam prelazi na endogenu ishranu na ra un uništavanja vlastitog sala (masti), ugljenih hidrata i belan-evina odre enih organa i tkiva, ali prakti no ne zahvata životno važne organe kao što su srce i mozak. Taj proces poja anog razaranja tkiva, elija i molekula propra en je pove anjem obnavljaju ih procesa na molekularnom, elij-skom i tkivnom nivou i dovodi do obnavljanja i odre enog

podmlađivanje celog organizma i svih njegovih organa. Zato se metod RDT osnovano može smatrati metodom stimulacije fiziološke regeneracije. Taj metod u potpunosti se podudara s podacima koje nudi nauka o regeneraciji, koji, takođe, u svim slučajevima reparatorne i fiziološke regeneracije ima dve faze: uništavanje (razaranje) i obnavljanje ... Prema tome, lekovito gladovanje može se posmatrati kao prirodni faktor stimulacije fiziološke regeneracije, koji obnavlja i podmlađuje ćelije, tkiva, molekule i hemijski sastav celog organizma."

Dakle, princip prioriteta obnavljanja životno važnih tkiva organizma potreban je da bi se u potpunosti upravljalo organizmom u procesu gladovanja, i po prestanku gladovanja brzo pristupilo njegovom obnavljanju.

Taj princip ukazuje na to daje, u prvom redu, potrebno „pojesti“ sve što je strano i suvišno. Zatim se može „jesti“ vlastito tkivo i organi prema principu važnosti. U vezi sa tim gladovanje se smatra operacijom bez noža, a hirung je prirodna.

IV - išćenje od šljake. Pol Breg je govorio:

*„Gladovanje je jedini način da se organizam oslobodi otrovnih materija, koje dospevaju u naš **organizam**.*

Gladovanje je veliki ista, ali ne i lek od bolesti“.

Proces autolize i princip prioriteta omogućavaju da se organizam oisti od šljake. Šljakom ćemo nazivati produkte razmene materija, koji se postepeno nagomilavaju u ćelijama našeg organizma, strane materije dospele u organizam na ovaj ili onaj način, kao i stare, odumrle ćelije promenjenog izgleda.

U šljaku, koja se stvara odprdukata razmene materija, spadaju: krajnji produkti razmene belančevina - mokraćevina, mokra na kiselina, kreatinin, amonijevе soli i neke druge materije; krajnji produkti razmene ugljenih hidrata; produkti koje organizam ne prihvata (ne asimiluje) zbog promene njihovog oblika usled termičke i druge obrade — soli kalcijuma, kuhinjska so itd. Tome mnogo doprinose prekomerna ishrana, nepravilna kombinacija produkata, nepravilan redosled uzimanja hrane u toku jednog obroka, nepodržavanje bioritamske aktivnosti probavnih organa (posebno uzimanje hrane noću).

U strane materije, dospele u naš organizam, spadaju materije koje se primenjuju u tehnološkom procesu: za pripremanje hleba- izbeljiva i brašna, usitnjiva i testa itd.; pri konzerviranju — konzervansi, materije koje poboljšavaju spoljašnji izgled finalnog produkta (u kobasicama), soljenje (stavljanje u salamuru), mariniranje itd.; hlorisanje vode, boje za farbanje napitaka; nadevi u žvakaćim gumama, bombonama i drugo. Većina lekova i sintetičkih vitamina, uz minimum koristi za organizam, zagađuje organizam materijama koje su rezultat njihovog raspada. Uzmite veknu industrijskog belog hleba: on je obrađen, izbeljen, obojen, oišćen, smekšan, konzerviran i aromatizovan. I sve to pomoću sintetičkih hemijskih ingredijenata. Danas je skoro nemoguće nabaviti veknu hleba koja se 100% sastoji iz neobrađenog mlevenog pšeničnog brašna, oslobođenog arome i sintetičkih dodataka hrani.

U produktima ishrane ima mnogo soli. To je takozvana „skrivena so“. Kada se upotrebljava stalno s produktima ishrane, ona izaziva nezasitnost, osećaj sušenja u ustima, gubitak elastičnosti kože i tonusa mišića, nastaju različiti otoci, figura ovekа gubi oblik i otežava se rad bubrega. Na našu sreću, prvo otežava se organizam oslobađajući ga za vreme gladovanja jesu so i tečnost koja je vezana za njega.

Praksa pokazuje, da etverodnevno gladovanje uz upotrebu Protijeve vode (vidi knjigu iš enje organizma) omogu ava da se iz organizma potpuno izbaei višak kuhinjske soli i vode. Da bi se to iš enje uo ilo omogu ava nam prosta analiza mokra e. Za vreme gladovanja treba svakoga jutra skupljati prvu jutarnju mokra u u flašu i uvati je dve do tri nedelje na prohladnom mestu. Zatim flašu (tlaše) pogledati prema svetlosti. Na dnu flaše uo i ete talog kuhinjske soli zajedno s drugom šljakom itd.

To etvorodnevno iš enje organizma spolja e se ispoljiti u tome da ete izgledati mladi i vitkiji. Sa „skrivenom solju" dalje se borite jednom nedeljno dvadeset etvorosovnim ili trideset šesto asovnim gladovanjem i što je mogu e manje koristite so u hrani. Zamenjujte je za inima od trava (kinza — Bi for a radians, peršun - Petroselinum sativum, mirodija - Anethum graveolens itd.), lukom, ešnjakom, koji su prirodni dodaci jelima. Oni daju jelima pikantnost. Vi ete mnogo bolje izgledati i bolje ete se ose ati pri gladovanju i dijeti bez soli.

Pol Breg navodi slu aj iz svoje prakse, kada su iz organizma izba ene najštetnije materije (živa), sastavni deo lekova kojima su ga „le ili" u ranom detinjstvu.

Nau nici-lekari iz Odese obavili su istraživanja u vezi sa izbacivanjem žive iz organizma. Najbolji preparati (među njima uvozni) izazivali su pove anje žive u mokra i za 3—4 puta, a ponekad i sporedne efekte, komplikacije na bubrezima. Kada su primenili gladovanje, izbacivanje žive iz organizma ubrzalo se za deset puta! 1 bez bilo kakvih komplikacija, naprotiv - uo avalo se poboljšanje opšteg raspoloženja i ozdravljenje organizma u celini.

Stare, izobli ene i odumrle elije stalno se stvaraju u organizmu. Stare elije su balast za organizam, optere uju ga i ne koriste mu. Izobli ene elije prete da se pretvore u narastaju i tumor, koji razara organizam. Izumile elije

truju organizam najstrašnjim otrovima, koji nastaju pri raspadu lešina. Upravo te otrove A. S. Zalmanov nazvao je toksinima umora. Da bi se u inili neškodljivim i izbacili iz organizma potrebna je ogromna koli ina energije, što se spolja izražava brzim zamaranjem i gubitkom snage. Zamaranje i gubitak snage (iznemoglost) kod starih ljudi u ve ini slu ajeva posledica je zaga enosti organizma.

Sva opisana šljaka u organizmu stvara jedne ili druge taloge, koji se u Ajurvedi nazivaju „ama" - sluz. Oni guše životne procese u organizmu i naj eš e su uzroci oboljenja. A u glavne uzroke (naro ito za pojavu tumora), koji izazivaju skupljanje šljake na jednom ili drugom mestu u organizmu, treba svrstati energetske zastoje (psihološke stege). Oni, kao što magnetno polje privla i opiljke željeza, koncentrišu u sebi šljaku. elije organizma prinudno se prilagodavaju pogoršanim uslovima - degenerišu se i stvaraju tumor jednog ili drugog oblika.

Ukrajinski nau nik A. V. Nagomij u knjizi *Starenje i produženje života* vra a se na ideje I. I. Me nikova i piše:

„Pristalice teorije samotrovanja pravilno su uo ili da u živim organizmima stalno nastaju otrovni produkti životne delatnosli i potpuno pravilno ukazuju na to da te materije, te „šljake" života mogu ejstvovati kao otrov na elije i tkiva organizma/

Ukratko emo opisati mesta u ovekovom organizmu na kojima se odlaže jedna ili druga šljaka i spoljašnje simptome, koji ukazuju na taj proces.

• „Oslonac" radnih elija organizma je **vezivno tkivo**. Ono u vidu „pau ine" obuhvata ceo organizam, svaki organ. Radne elije su, kao „mušice", zaglavljene u njemu. Kroz vezivno tkivo („pau inu") dostavlja se hrana do elija („mušica") i kroz njega se odstranjuju otpadi životne delatnosti. Vezivno tkivo obezbe uje nespecifi ni imunitet organizma i mnogo toga drugog. Tako u njemu, pivom posre-

dniku izme u elija i krvotoka, nagomilava se šljaka nastala usled razmene materija a delimi no i strane materije. Neki nau nici smatraju da u „obavezu" vezivnog tkiva spada asimilacija šljake i njeno zadržavanje u sebi radi zaštite radnih elija. Kasnije, kada se za to stvore povoljni uslovi, vezivno tkivo tu šljaku prenosi u krv radi njenog izbacivanja iz organizma.

Prvi i glavni simptom zaga enosti vezivnog tkiva jeste gubitak elasti nosti, a simptom njenog iš enja - normalizacija elasti nosti. Drugi osnovni simptom je gubitak nespecifi nog imuniteta organizma. Razna proba anja, gr- evi, bolesti miši a, opšta predispozicija organizma na obo- ljenja - posledica su te ozbiljnije zaga enosti. iš enje odstranjuje sve te pojave.

- Sluzna šljaka belan evinaste prirode i škrobni pro- dukti nagomilavaju se u šupljinama plu a, nosa, glave i usta. Ceste prehlade, angine, maksilarni sinuzitisi, otitisi, gla- vobolje, ospe na koži lica, gubitak vida, obložen jezik i neprijatan zadah pri disanju - posledica su te zaga enosti. Odstranjivanje šljake iz tih delova organizma osloba a nas oboljenja.

- Koža je univerzalni organ za izlu ivanje. Prosudite sami, njena težina iznosi 20% ukupne težine tela. Kroz kožu ovek može izlu iti tri i po puta više otpada (ubreta), nego kroz debelo crevo i mokra nu bešiku zajedno. Pri tom koža izlu uje sve vrste šljaka koje se nalaze u organizmu. Masna, puna mitesera i bubulji ava koža govori o tome da je or- ganizam „do vrha" pun šljake i da organi za lu enje svojim radom ne uspevaju da se izbore sa tim. Imunitet je oslabljen a disanje kroz kožu otežano. Re ju, kod oveka sa takvim simptomima svakoga asa može da se javi ozbiljno obo- ljenje.

Gladovanje omogu ava da se u prvom redu pro isti koža, usled ega se i uo ava efekat njenog poboljšanja. Uspostavljaše njena zaštitna funkcija i pove ava imunitet.

- Veoma mnogo šljake nagomilava se u jetri i žu nom mehuru. Ona zadržava strane **materije**, koje ospevaju u jetru (žu ni mehur) iz želuda no-crevnog trakta prilikom probave hrane. U jetri (žu nom mehuru) postepeno se nagomilava (naro ito kod ljudi kod kojih je jako izražen životni princip „žu i") zastarela žu i stvaraju se kamen i i koji podse aju na vosak. To prouzrokuje poreme aje svih oblika razmene materija u ovekovom organizmu, izaziva zastoj venoznog krvotoka i smanjuje probavnu funkciju organizma.

Za vreme gladovanja, približno 7-10. dana, kod vas može do i do iš enja jetre u vidu proli va. Ugleda ete crnu, smrdljivu masu sli nu mazutu koja je izba ena iz vas. To je stara žu i rastopljeni kamen i i sli ni vosku.

Kada se jetra o isti obnovi e se razmena materija - oja a e i brže rasti kosa i nokti, popravi ete se - ako ste bili mršavi, odnosno smrša ete - ako ste bili debeli, obnovi e se zubni emajl, izoštri e se vid, poboljšati pam enje i probava hrane. Kao rezultat normalizacije venoznog krvotoka ne- sta e hemoroidi, proširenje vena na nogama, uspostavi e se polna funkcija i nesta e adenom. Uopšte, iš enje jetre prouzrokuje e neo ekivane i prijatne metamorfoze u va- šem organizmu, o kojima i ne sanjate.

- U debelom crevu nagomilava se masa svih mogu ih šljaka i parazita ije e vas izbacivanje zapanjiti. To se naro ito odnosi na ljude koji pate od zatvora, nepotpunog pražnjenja i prinudne stolice. Tome doprinosi nepravilna i prekomerna ishrana. Potrebno je ista i injenicu da se oko stomaka esto razmešta emocionalna stega tuge i straha, koju izazivaju ve opisani simptomi.

Narušavanje evakuativne funkcije debelog creva prou- zrokuje samotrovanje organizma. Šljaka, koja nije izba ena kroz anus, asimiluje se u krv i izbacuje kroz plu a (disanje s neprijatnim mirisom), kožu (bubuljice, miteseri, ospa) i bubrege (mutan urin s veoma **neprijatnim** mirisom).

Gladovanje omogućiava da se obnove i normalizuju funkcije debelog creva. Rezultat tog procesa jeste da ovek dobija masu energije i stanje gušenja se gubi. Disanje postaje svežije, a koža istija. Normalizuje se krv i nestaju raznovrsne „teško izleive“ bolesti.

- Šljaka se nagomilava u masnim i koštanim tkivima miši a koji su neaktivni - kao u „depou šljake“. Spolja se to jedva prime uje, ali bez obzira na to šljaka guši važne životne procese, koji se odvijaju u kostima.

- Šljaka se nagomilava i u radnim elijama organizma. To se dešava zbog na ina života (malo kretanja, obilna ishrana, emocionalna napetost i godine života). Šljaka u elijama ošte uje geneti ki aparat, što dovodi do gašenja ili nepravilne sinteze belan evinastib struktura, a zatim i degeneracije elija. Ako to duže traje nastaje tumor, koji se postepeno degeneriše u maligni tumor.

- Šljaka u vidu tromba i mrlja (depoa) taloži se u krvnim sudovima - tako nastaje patologija krvnih sudova. Skleroza (otvrdnjavanje tkiva), ishemija (smanjivanje sadržaja krvi), insult (nagli prekid krvotoka), tromboza (za epljenje), infarkt (stvaranje žarišta odumrlog tkiva) i drugo.

- Loše raspoloženje, nespokojstvo, napregnutost, stresovi, nervoza i nepotrebno uzbuđivanje svedo e o bolesnom stanju krvi. Za nas treba da budu uobi ajeni optimizam, veselost, bezbrižnost i samouverenost. Svi ti simptomi mogu se objasniti jedino stanjem krvi koja je o iš ena ili neo iš ena.

Šljaka koja se stalno nagomilava u organizmu pogoduje stvaranju budu ih ovekovih oboljenja. A kada priroda ho e da izbaci tu šljaku, ona bira „eksploziju“, koja se naziva bolest. Bolest je na in pomo u kojeg priroda pokazuje da je naš organizam prepun toksinih materija i unutrašnjih otrova, a takode i leci organizam.

"Kada gladujemo pomažemo prirodi da izbaci produkte raspada i otrove, koji su se nagomilali u organizmu. To zna svaka divlja životinja. Gladovanje je jedinstven na in koji pomaže životinji da savlada fizi ke slabosti koje je obuzimaju. To je njihov prirodni instinkt. Me utim, kod ljudi stvarje sasvim druk ija. Pošto smo dugo živeli u uslovima civilizacije um nam je mnoge prirodne zakone potisnuo. Više se oslanjamo na vešta ko (le imo se na klinikama, savremenim lekovima i postajemo bogalji) nego na prirodno (jednostavno odgladovati i ozdraviti).

Kada po inje gladovanje organizam na ra un mehanizma informaciono-energijske homeostaze po inje da „mete“ šljaku, obnavlja strukturu tkiva i funkcije organa. Taj proces deluje tako da sve ranije „nabijeno“ (na opisanim mestima) naglo dospeva u krvotok (na primer, amonijak se pri gladovanju izbacuje hiljadu puta ja e nego obi no) i organe za lu enje radi izbacivanja iz organizma. Bubrezi, creva i plu a za vreme gladovanja rade veoma aktivno, izbacuju i iz organizma otrovne produkte raspada masti (aceton, masne kiseline), belan evina (tirozin, triptofan), fenilalalin, fenol, kreazol, indikan (sve toksini materije s neprijatnim mirisom), pesticide, teške metale, radionukleotide, lekove, dodatke ishrani (za ine) i sli no. Plu a odstranjuju oko 150 razli itih toksina u gasovitom stanju. **To prouzrokuje intoksikaciju - naglo pogoršanje li nog ose anja oveka koji gladuje.** To je prirodni proces kojeg se ne trenaja bojatai, ve treba tipeti i pomo i ga preduzimaju i razli ite mere iš enja: istiti debelo crevo klistirima, upotrebljavati vodu (protijevu, destilovanu), prati telo (bez sapuna), šetati na svežem vazduhu, ispirati usta.

Vi možete suditi o vlastitoj zaga enosti organizma prema lošem stanju, koje ose ate, po obloženom jeziku, u zavisnosti od izgleda i debljine sloja na njemu, mutno i mokra e i koli ine taloga u njoj, koli ini gnojia i sluzi, koji

se lu e kroz o i, uši, nos i prema smradu koji se širi iz vašeg tela i iz usta pri disanju.

U prvom redu organizam se osloba a ustajale vode, kuhinjske soli i soli kalcij uma. Zatim se troši bolesno izobli tkivo, salo u trbušnoj duplji i miši i. To nije ništa drugo do proces autolize, koji pomaže da se organizam oslobodi toksina i šljake. Dalje se odvijaju dva paralelna procesa - u zavisnosti od prioriteta troši se tkivo organizma i elije se iste iznutra. Ti procesi traju tokom itavog perioda fiziološki korisnog gladovanja.

Primeru radi, Pol Breg na ovaj na in opisuje izbacivanje šljake iz organizma za vreme gladovanja:

„Kada primenjujem desetodnevno potpuno gladovanje svakoga jutra uzimam za probu prvu jutarnju mokra u. Sipam je u malu flašicu i stavljam na prohladno mesto. Posle nekoliko dana u mokra i se uo avaju mali kristali. Zatim šaljem mokra u na hemijsku analizu, koja pokazuje da se u mokra i nalaze tragovi DDT i drugih otrovnih pesticida ...

Jednom prilikom, kada sam gladovao 21 dan, devetnaestog dana osetio sam jake bolove u mokra noj bešici, posebno neprijatne prilikom mokrenja. Dao sam mokra u na analizu i pokazalo se daje ona prezasi ena DDT i drugim otrovima. Kada su ti otrovi izašli iz mene osetio sam ogroman priliv energije. Beonja e u mojim o ima postale su bele kao sneg, a koža na telu poprimila je lepu boju."

Opisana pojava dosta je rasprostranjena. Prema tome, kada vam se pri gladovanju ne ekivano pojave jaki bolovi, to ukazuje da životna snaga „otkida" najstrašniju šljaku i uništava patologiju. Radujte se štojoš imate dovoljno životne snage i izbavi ete se od opakih bolesti. *Neo ekivani i jaki napadi gladi, koji se javljaju tokom prvih 20-25 dana gladovanja, ukazuju na „bunt"patologijespoljašnjih manifestacija* - „psihi kih školjki". Ali ako ose aj gladi nastaje

posle tog roka treba prekinuti gladovanje. Znajte da „psihi ke školjke", odumiru i, dejstvuju na svest naglim oseajem gladi, kako bi se što brže prekinulo gladovanje. Pretrpite tu glad 30-60 minuta. Ako za to vreme ne prestane ose aj gladi, zna i da ste prošli rok fiziološki korisnog gladovanja i vreme je da prekinete gladovanje.

Kod ljudi našeg vremena organizam je toliko prepunjen šljakom, da neki mogu umreti ne od gladi, ve od opisane intoksikacije. O tome govore mnogi specijalisti za lekovito gladovanje: J. Nikolajev, P. Breg i drugi. Organi za lu enje ne uspevaju da neutrališu i izbace šljaku iz **organizma**. Nastaje „blokada" - organizam se ne prilago ava gladovanju. To se obi no dešava petog - desetog dana gladovanja. Covek koji gladuje prestaje da gubi na težini, pove ava se opšta slabost, javljaju se ga enje, glavobolja, nesanica, može se pove ati i temperatura tela, nastaju sr ana slabost i aritmija. To su glavni simptomi „blokade" (jake intoksikacije).

Iz radova uvenih doma ih fiziologa i biohemi ara (V. V. Pašutina, M. N. Saternikova, J. M. Geftera) poznato je da za vreme prinudnog dužeg gladovanja organizam životinja i oveka umire, esto pre nego se potpuno iscrpi, kao rezultat „blokade" (samotrovanja produktima raspada). Kada se u procesu lekovitog gladovanja ti produkti raspada izbacuju iz organizma posredstvom itavog niza terapija (pro iš avaju i klistiri, kupke, masaža, pove ana ventilacija plu a, šetnje) ovekov organizam koji gladuje, podnosi gladovanje u trajanju do 30 do 40 dana bez ispoljavanja bilo kakvih znakova samotrovanja.

Ako se simptomi „blokade", bez obzira na preduzimanje opisanih mera, pove avaju treba prekinuti gladovanje. Posle oporavka tokom jedne-dve nedelje, za koje vreme treba uzimati sokove i svezu biljnu hranu, treba ponoviti gladovanje. Trajanje gladovanja ne srne biti veliko

- najduže 3-7 dana. Shvatanje te pojave omogući nam da se stručno borimo s njom i da postignemo odlične rezultate pri gladovanju. U daljem izlaganju biće naveden metod „mekog“ ulaženja u sistem gladovanja.

Prema tome, u pravu je bio Buhinger koji je govorio:

„Lekovito gladovanje je izludjuće, pročišćavajuće i lečenje svih tkiva i sokova organizma, pri čemu produkti raspada belančevina dejstvuju kao stimulatori na nervni sistem.“

V - Normalizacija mikroflore organizma i njegove zaštitne funkcije. Aktiviranje naslednog aparata elija pri gladovanju izražava se pre svega u jedinstvenom prestrojavanju njegovog fermentnog sistema, usmerenog na uništavanje patoloških žarišta infekcije, tkiva, tumorskih tvorina, promena na ožiljcima.

Pri gladovanju ne mogu se komplikovati virusne infekcije. Za vreme epidemije gripa nijedan ovek, koji se nalazi u stanju gladovanja, ne može oboleti. Posle prvih kura doziranog gladovanja ljudi redom obolevaju od virusne infekcije ili je podnose u lakšem obliku. Pri višestrukom ili sistematskom gladovanju oni prestaju da boluju, izmeću ostalog, i od virusnih oboljenja. Za vreme gladovanja nastaje proces potpunog uništavanja žarišta skrivene infekcije.

Infekcija koja se nalazi u kapsuliranom - latentnom stanju, praktično je otporna na savremene antibakterijske terapije (lečenje antibioticima, sulfanilamidima i drugim lekovima). Obrnuto, u tom periodu života mikroorganizmi, koji se nalaze u zaštitnim kapsulama, postaju otporniji na te medikamente i druga lekovita sredstva. Pri gladovanju te kapsule uništavaju se fagocitima i fermentima, koji se aktiviraju acidozom.

Neki specijalisti za gladovanje isti u sledeću činjenicu. Kod ljudi, kod kojih se za vreme gladovanja intenziviraju

žarišta skrivene infekcije, mogu se izraženija dinamika lekovitog procesa. Takvo aktiviranje skrivenih žarišta ne može, naprotiv, pomoći brže izludjenje i hroničnih oboljenja pri gladovanju. U inoterapiji u kombinaciji s gladovanjem moguće je brzo i efikasno uništavanje skrivenih žarišta infekcije. Na primer, stvaranje gnoja u usnoj duplji ukazuje na proces uništavanja slikih žarišta u tonim i maksilarnim sinusima i na proces izludjenja korena zuba.

Deformisane membrane elija „koje stare“ pri gladovanju poprimaju oblik koji je sličan obliku mladih elija. Proces elija koje se brzo dele pri tome se usporava. Prestrojavanje fermentacionog sistema pojačava receptore nervnih završetaka, koji su utemeljeni u membrane elija i sposobni da pojačaju barijernu funkciju aktiviranjem nekih materija u elijama. Na taj način pri gladovanju se obezbeđuje kompleksno obnavljanje barijernih funkcija elija preko normalizacije membrana. To znači da se gladovanjem mogu obnavljati barijere elija, barijere organa i povećati otpornost celog organizma.

U periodu gladovanja kod oveka se menja crevna mikroflora. Kao rezultat oksidacije organizma uništava se truležna mikroflora, ali se istovremeno obnavlja i održava mikroflora kiselomlećnog vrenja (kao kod zdrave dece). Rezultat toga je da posle gladovanja mikroflore creva poboljšava sintezu vitamina, aminokiselina i drugih biološki aktivnih materija, na primer fermenta, među kojima i nezamenjivih.

Kada se pri gladovanju uzima urin, koji povećava oksidaciona svojstva u organizmu i aktivira autolizu, proces otklanjanja infekcije je mnogo bolji.

Gladuju i, organizam štiti najslabije elije - želuca i creva. Prekidajući lučenje sone kiseline koja ljušti epitelijalne elije želuca. Obrnuto, te elije (želuca i creva) sadrže u sebi masna ječinjenja, koja ih štite pri gladovanju.

Po završetku gladovanja i prelaska na obnavljaju u ishranu tokom prvih 24-48 sati režima ishrane te elije ponovo izbacuju masna jedinjenja u krvotok. Ako se u to vreme upotrebljava masna hrana to e preopteretiti krv i jetru masno om, prekinuti runkcionisanje želuda no-crevnog trakta i izazvati druge štetne posledice. Radi toga prvih dana obnavljanja ishrane masnu hranu treba isklju iti. ak i ki-sela pavlaka i mlad kravlji sir su „otrovni" produkti.

ovekov organizam, koji redovno gladojuje, lako se prilagodava naglim promenama temperature i dostaje otporan na hladno u. Na primer, Pol Breg piše o svom iskustvu.

„Zahvaljuju i redovnom gladovanju i pravilnoj ishrani moj organizam se lako prilagodava na veliku hladno u. Ponekad bolje podnosim nepovoljne klimatske uslove nego ljudi koji su ro eni u tim mestima i koji su se od ro enja navikli na takvu klimu. Mogu napustiti svoju ku u, koja se nalazi u okolini Palm-Springsa u Kaliforniji, u januaru kada termometar pokazuje plus 27°C danju i oko 16°C no u i avionom odleteti u gradove srednjeg Zapada - kao što su Mineapolis, država Minesota, ili u Kanadu, na primer, u Toronto gde je temperatura u to vreme 25-35°C ispod nule".

VI - Asimilacija ugljen-dioksida i azota iz vazduha. Endogena ishrana. Akademik M. F. Guljš, kao i drugi inostrani nau nici isti u da pri promeni kiselo-alkalne ravnoteže prema kiseloj sredini ubrzavaju se procesi asimilacije ugljen-dioksida od strane elija. Prema zakonima hernije, kisela sredina plazme krvi lakše predaje, a elije krvi i elije krvnih sudova u tom periodu aktivnije apsorbuju ugljen-dioksid, koji je rastvoren u krvi.

Radovima profesora M. I. Volskog i njegovih sledbenika utvr eno je da, pri promeni kiselo-alkalne ravnoteže krvi prema kiseloj sredini, ubrzava se asimilacija azota iz vazduha od strane elija. Na taj na in azot uporedo s

ugljenikom, zasi uju i aktivnije eliju, doprinosi poboljšanju biosinteze belan evina i drugih jedinjenja u eliji.

Dokazano je da se ugljenik iz ugljen-dioksida u eliji pretvara u ugljenik organskih materija (H. A. Krebs, Evans i drugi), a da dva molekula kiseonika pri upotrebi ugljen-dioksida od strane elija daju organizmu dopunsku energiju.

Kvalitativna i koli inska sinteza nukleinskih kiselina (od njih se sastoji genetski aparat elija), kao i amino-kiselina i drugih biološki aktivnih materija, tkiva ove jeg organizma direktno proporcionalno zavisi od procesa asimilacije u elijama rastvorenog ugljen-dioksida iz krvi. Kod mladih ljudi ta biosinteza je savršenija i, shodno tome, kvalitetnija nego kod starijih. Najsavršenija biosinteza je kod dugove nih ljudi, slabija kod ljudi ro enih s defektnim genetskim aparatom i kod hroni nih bolesnika.

Pri gladovanju u uslovima promene kiselo-alkalne ravnoteže prema kiseloj sredini ove je elije poja ano asimiluju ugljen-dioksid i azot, približavaju i se nivou asimilacije tih materija elijama biljaka. To i jeste potpuno kvalitetna endogena (unutrašnja) ishrana.

Pri potpunom isklju ivanju produkata ishrane za vreme gladovanja u po etku se poja ano cepaju vlastite masne rezerve organizma na sastavne delove. U prvom redu iz masti se stvaraju nezasi ene (te ne) masne kiseline. Me u njima se nalaze takozvane visokomolekularne nezasi ene masne kiseline, koje ine osnovu mnogih vitamina, hormona i drugih biološki aktivnih materija. Radi toga elije organizma odmah ih koriste kako bi održale neophodne životne aktivnosti. Ali krajnji produkti raspada masti su mnogobrojne organske kiseline, koje se jednim imenom nazivaju ketonska tela. Osim toga, kao i pri raspadanju bilo kojeg tkiva, stvara se ugljeni na kiselina koju elije asimiluju u obliku ugljen-dioksida ili se ta kiselina izlu uje

kroz plu a. Ti krajnji produkti raspada masti, kad dospeju u krvotok, menjaju njegovu kiselo-alkalnu ravnotežu prema kiseloj sredini (acidoza). Upravo acidoza, koja se razvija pri gladovanju, poboljšava proces potrošnje ugljen-dioksida od strane elija, to jest pojačava biosintetički efekat. Pri poboljšanju biosinteze organizam kvalitetnije asimiluje ketonska tela, koja se pretvaraju u važne belančevine i nebelančevine strukture. Pri tome se gube pojmovi nezamenjive aminokiseline, deficit hranljivih vitamina, belančevina itd.

Na taj način acidoza, koju reguliše organizam, obezbeđuje savršenu ishranu i snabdevanje energijom ovoj organizma. Karakteristično je da posle prvog acidoznog maksimuma (vrhunca) oboleli znatno manje gube telesnu težinu. Ako pri umerenom režimu kretanja (motornom režimu) ovek prvih dana gubi po kilogram telesne težine, posle acidoze gubi po 50-150 grama. To se objašnjava biosintezom koja obezbeđuje efekat plus energiju.

Drugim recima, gladovanje obezbeđuje ovek kvalitetnu drugu vrstu ishrane i snabdevanja energijom, što se izražava jedinstvenim lekovito-profilaktičkim efektom, koji se ne može postići ni jednim drugim medikamentnim ili prirodnim lečenjem.

VII - Fiziološko mirovanje organa. Gladovanje bitno smanjuje opterećenje na mnoge organe, što omogućava obnavljanje oštećenih struktura organizma i njihovih funkcija. Srce se odmara pri gladovanju. Želudac i probavni trakt jačaju zahvaljujući gladi. Slaba probava isčezava. U vezi sa tim donekle je opravdana preporuka Pola Brega da se za vreme gladovanja ne treba klistirati, što daje mogućnost debelom crevu da se regeneriše.

Kao rezultat fiziološkog odmora i „remonta gena“ kod muškaraca se obnavlja polna potencija. Kod žena u kli-

maksu mogu ponovo da se obnove redovne menstruacije. Nestaje netrpeljivost prema okolini, razdražljivost i obnavlja se sposobnost ovek da se prilagođava stresnim situacijama.

VIII - Povećanje razmene materija i asimilacione sposobnosti organizma. Gladovanje izaziva povećanje razmene materija u prvih 30-40 dana perioda obnavljanja za 5-6%. Posle gladovanja hrana se bolje asimiluje. Normalizuje se razmena materija. Samo zato gladovanje se preporučuje starijim ljudima kod kojih se ti procesi odvijaju tromo.

IX - Podmlađivanje organizma. Engleski naučnik Haksmej izveo je eksperimente sa crvima iz zemlje. On je običnom hranom hranio celu koloniju tih crva, a po jednog crva izolovao je od drugih i povremeno ostavljao bez hrane. U svemu ostalom na životu i ishrani izdvojenog crva bio je sličan ishrani i na životu kolonije. Kao rezultat eksperimenta crv koji je povremeno gladovao nadživio je devetnaest pokoljenja crva, koji su živeli u koloniji.

Doktor Mjuler iz Nemačke veoma je zainteresovan:

„... gladovanje je jedinstven evolucionarni metod pri kome se pomoću sistematskog ishranjenja možete postepeno vratiti u normalno fiziološko stanje“.

Profesor Morgulis na osnovu eksperimenata koje je obavio došao je do važnog zaključka:

„Kako laboratorijski, tako i klinički eksperimenti potvrdili su podmlađujuće dejstvo gladovanja. Ako ono nije suviše dugotrajno, deluje blagotvorno i može se uspešno iskoristiti za savlađivanje starenja i tromosti, a takođe i za poboljšanje funkcija osnovnih organa (krvotoka, disanja), povećanje snage mišića i oštrote osećanja ... Izražavaju i sebiološki, iako organizam ne dobija novi pod-

sticaj, on postaje snažniji, jer je oslobođen neaktivnosti. Odnos izme u citoplazme i jezgra menja se u korist preovladavanja jezgra, usled čega se morfološke elije, iz kojih se sastoji organizam, podmlađuju i postaju slične embrionalnim elijama. Time se može objasniti energičan rast, koji one ispoljavaju pri pravilnom režimu ishrane".

Profesor L. V. Poležajev, doktor bioloških nauka, poznati specijalista za regeneraciju udova kod životinja, ovako piše o podmlađujućem efektu gladi:

„Gladovanje je proces povišene fiziološke regeneracije, obnavljanja svih elija, njihovog molekularnog i hemijskog sastava".

Biohemijske promene pri gladovanju i obnavljanju izgubljenih i oštećenih udova su slične. Kako pri gladovanju, tako i pri regeneraciji postoje dva procesa: razaranje (odumiranje, povređivanje) i obnavljanje (regeneracija). Proces razaranja karakteriše se raspadom belančevina, pomakom unutrašnje sredine organizma prema kiseloj strani i acidozom. Proces obnavljanja pojačava stvaranje belančevina, ujednačava unutrašnju sredinu organizma, otklanja acidozu. Pojačanje procesa razaranja pojačava proces obnavljanja. Zato se lekovito gladovanje može posmatrati kao prirodni proces fiziološkog obnavljanja organizma. U osnovi lekovitog gladovanja je opštebiološki proces, koji podmlađuje tkiva u celom organizmu.

Kao rezultat duže prakse gladovanja utvrđeno je da je podmlađivanje najbolje izraženo u starijevom organizmu. Posebno je primetan efekat podmlađivanja kože - linije i bore postaju manje vidljive, a pege (mrlje), mesta bez pigmenta i bubuljice polako nestaju. Koža dobija lepšu boju, poboljšava se struktura tkiva. Oči su bistrije i izražajnije.

Pravilno tumačenje podmlađujućeg efekta gladovanja sadržano je u dejstvu životne snage organizma. Ona se

stvarno može i treba je uvežbavati pomoću u razumnog gladovanja. Dodao bih još sledeće: pri gladovanju smanjuje se toplotna sposobnost organizma. Treba znati da obična temperatura tela od 36,6°C spontano oštećuje spiralu DNK - nosioca naše naslednosti. Smanjivanje temperature tela pri gladovanju i pojačanje fermentacione aktivnosti omogućavaju da se otklone ta oštećenja, što normalizuje sintezu belančevina - kao kod mladih ljudi.

Devet posebnih mehanizama, koje glad pokreće, ne mogu se aktivirati nalaze i se u režimu ishrane.

NAJVAŽNIJE GLADOVANJA I NJIHOVE KARAKTERISTIKE

Gladovanje - možemo, prirodni metod, koji se među specijalistima smatra „kao adutom” narodnih lekovitih sredstava.

Ono što glad ne izleči, ne može ništa izleći.

Gladovanja se međusobno razlikuju po dužini trajanja i kvalitetu. Dužina trajanja sastoji se u rokovima sprovođenja gladovanja, a kvalitet - u načinu njegovog sprovođenja. Razmotrimo detaljnije te dve velike grupe.

DUŽINA TRAJANJA GLADOVANJA

Svaki starijevolik koji želi da gladuje, prvo postavlja pitanje - koliko dana je potrebno da odgladuje da bi ozdravio, podmladio se i stekao posebne sposobnosti. U ova pitanja o stadijumima procesa gladovanja i obnavljanja organizma omogućava da se da kvalifikovan odgovor na to pitanje: gladovanje

vanje može biti potpuno - završeno i nepotpuno - prekinuto. U enje daje odgovor i na pitanje koliko je potrebno vremena za postizanje planiranih rezultata. Postoje tri stadijuma procesa gladovanja i obnavljanja organizma. Tokom svakog stadijuma u spoljašnjim manifestacijama i u fizi-
kom telu oveka odvijaju se posebni procesi, prema kojima se ti stadijumi i nazivaju.

PERIODI GLADOVANJA

Prvi stadijum se naziva „iritacija hrane”. Dužina trajanja tog stadijuma obi no je 2-3 dana. oveka iritiraju bilo kakvi signali hrane: njen oblik i miris, razgovori o jelu, zvuk posude za pripremanje i serviranje hrane i drugo. Ti signali izazivaju lu enje pljuva ke, kr anje u stomaku, ose aj sisa-
nja u ustima; pogoršava se san, pove ava razdražljivost i javlja loše raspoloženje. Ponekad se kod bolesnika uo ava neznatno komplikovanje simptoma bolesti. Telesna težina brzo opada (gubitak težine do 1 kg dnevno). Žed obi no nije velika.

**Utkaj prvog stadijuma gladovanja na ovekove spo-
ljašnje manifestacije.** Kada se ovek odri e uobi ajenog uzimanja hrane i ne zadovoljava nastali ose aj gladi od tog momenta po inje rad na uspostavljanju poretka u vlastitoj svesti. ovek svesno trpi i samim tim disciplinuje, odnosno stavlja pod kontrolu ose aj ukusa i gladi.

Pogoršanje sna, razdražljivost i sli no u tom stadijumu gladovanja ozna ava unutrašnju borbu i pot injavanje ose-
aja volji oveka. Redovno gladovanje jednom u 1-2 me-
seca po 2-3 dana menja ovekove navike i stvara kvalitetno drugu li nost.

Ljudi kod kojih su jako razvijeni ose aj gladi, ukusa i sklonost prema alkoholu, duvanu, narkoticima i kod kojih

su ti ose aji i sklonosti „osvojili” ve i deo svesti, kapriciozni su, nastrani, nestrpljivi i prepuni ose aja samosa-
žaljenja. Oni dopunjavaju vlastiti ose aj gladi i ukusa, zadovoljavaju i njegove zahteve. Veoma teško gladuju, iako im gladovanje donosi najviše koristi.

Kada izdrže navalu „umiru ih strasti” u tom stadijumu gladovanja (prvih 2-4 dana) ovek gubi neodoljivu žudnju prema alkoholu, narkoticima i duvanu. Pri tome se ne uo-
ava ni sindrom „ukidanja” kod ljudi koji su zavisni od glukokortikoidnih hormona nadbubrežnih žlezda, od lekova koji blokiraju ili aktiviraju receptore elija, od sredstava koja razreduju krv (finilin i drugi).

Stadijum iritacije hrane je svojevrsan test, koji otkriva „ubre” u ovekovoju svesti. Svi negativni ose aji i misli, koji su se kod njega pojavili tokom tih 2-3 dana, ine to „ubre”. Kada ga odstrani, ovek postaje kompaktniji i energijski snažniji, a to zna i da uspešnije odoleva nepovoljnim uslovima i bolestima.

Uticaoj prvog stadijuma gladovanja na fiziološke procese. Stadijum iritacije hrane je blagi stres za organizam. Taj stres u prvom redu izaziva aktiviranje glavnog „pulta” upravljanja ove jim organizmom — hipotalamusa. Hipotalamus po inje da lu i razne materije, koje ispoljavaju posebno dejstvo na žlezde sa unutrašnjim lu enjem radi prilagodavanja organizma na opstanak bez hrane.

Posle 24 asa gladovanja kod oveka se naglo pove ava lu enje iz hipofize somatotropnog hormona - hormona rasta. Taj hormon aktivira hormon guštera e (pankreas) glukogen, koji poja ava cepanje glukogena u jetri, što obezbeduje ishranu organizma. On otklanja intoksikaciju organizma blagotvornim uticajem na štitastu žlezdu.

Ako gladovanje traje duže od 24 asa, hipotalamus produžava da upravlja prilago avanjem organizma na glad, lu e i tkivne neurohormone. Pomo u tih hormona ostva-

ruju se prilagođavaju reakcije organizma, koje su usmerene na otklanjanje intoksikacije, obnavljanje rada imunog sistema, genetskog aparata, barijera elija, neutralizaciju alergijskih reakcija u organizmu itd. U tom periodu znatno se povećava aktivnost fagocita na uništavanju patološkili mikroorganizama.

Prvih 3-4 dana gladovanja iz organizma se aktivno izbacuje suvišni natrijum kroz mokra ne kanale, kožu, creva, a s njim i „suvišna“ voda. Istovremeno, normalizuje se razmena belančevina, čiji je rezultat nestajanje otoka bilo kojeg porekla.

Prema tome, postupkom gladovanja u periodu trajanja stadijuma iritacije hrane (2-3 dana) vi izazivate fiziološki duševni potres u svom organizmu, povećavate njegovu fagocitarnu i imunu zaštitu, izbacujete iz organizma suvišni natrijum i tečnost. Možete se izlečiti od oboljenja koja su se aktivirala za vreme trajanja tog stadijuma i smrštati od 2 do 4 kilograma.

Drugi stadijum naziva se „narastajuća acidoza“. Ovaj stadijum počinje od 2 do 3 dana gladovanja i završava se prvom acidoznom krizom - šestog-desetog dana gladovanja.

Treće do petog dana uzdržavanja od uzimanja hrane osećaj gladi se obično smanjuje, a ponekad i potpuno nestaje, pošto se u to vreme povećava žed. Prema istraživanjima doktora Vegera, otprilike kod jednog ovek od četrdeset ljudi koji gladuju osećaj gladi zadržava se za vreme trajanja intenzivne kure gladovanja. Uzrok te pojave je u spoljašnjim manifestacijama ovek i označava prisustvo jakog žarišta osećaja gladi s kojim ovek ne ume da se bori. On stalno misli na jelo što još više provocira glad. U tom slučaju treba se svesnim voljnim naporom prebaciti na suprotnu temu. Na primer, zamisliti da svaki trenutak vašeg gladovanja spašava ovek. Približno tako je postupao

Porfirije Ivanov. Uopšte, prisustvo osećaja gladi ni u kom slučaju ne smanjuje efikasnost gladovanja, već je otežava. Kod većine ljudi koji gladuju uoči povećanje opšteg usporavanja. Ponekad, naročito ujutro, neki bolesnici se žale na glavobolju, vrtoglavicu, muku i osećaj slabosti. Te pojave se u znatnom stepenu smanjuju ili potpuno nestaju posle šetnje i uzimanja alkalnih voda („boržomi“). Uoči povećanje belih ili sivih naslaga (sloja) na jeziku, suvo a jezika i usana, sluz na zubima, miris acetona iz usta, suvo a i bledilo kože. Kod nekih bolesnika uoči povećanje neznatno komplikovanje simptoma propratnih hroničnih somatskih oboljenja. Gubitak telesne težine dostiže 300-500 grama dnevno. Sve te pojave kod ljudi koji gladuju ispoljavaju se različitom intenzitetom od šestog do desetog dana gladovanja, posle čega se stanje obolelih bitno menja. Nastaje treći stadijum.

Uticaj drugog stadijuma na ovekove spoljašnje manifestacije. Za vreme trajanja stadijuma narastajuća acidoza u spoljašnjim manifestacijama ovek produžava se rad koji je počeo u prethodnom stadijumu. Životna snaga, ne troši se na preradu, asimilaciju hrane i izbacivanje produkata njenog raspada, počinje da „cedi“ odnosno da istiskuje sve suvišno i strano iz organizma. Time se objašnjava povećanje belih i sivih naslaga na jeziku, suvo a jezika i usana, sluz na zubima - simptomi lučenja šljake.

U vezi sa nastalom slabošću i intoksikacijom u organizmu se aktiviraju patološki osećaji samosažaljenja, težnja za komforom, odsustvo želje da se trpi dobrovoljna patnja, osećaj zavisti i nepravdnosti prema ljudima koji nas okružuju („Zašto ja tako patim, bolujem, a oni žive raskalašno i ništa im ne nedostaje?“ i slično).

Intenziviranje simptoma jedne ili druge bolesti govori o njenom iskorenjivanju i označava dobar efekat procesa gladovanja.

Kada se ovekovе spoljašnje manifestacije oslobode svojih psiholoških stega i ose aja koji ih optere uju, nastaje unutrašnje smirenje, normalizuje se san i nestaje glavobolja.

etvrtog ili petog dana gladovanja kod nekih ljudi može se javiti duševno blagostanje. ak i mra no, kišno, vreme oveku se može uiniti prijatnim, a ljudi koji ga okružuju dobrim. Ako je ovek pre gladovanja esto nesvesno ulazio u bezna ajne sporove, provociraju i konflikte, to se posle gladovanja skoro ne uo ava.

Uticaj drugog stadijuma gladovanja na fiziološke procese. Po ev od 2 do 3 dana gladovanja dolazi do kvalitetne promene sekrecije želuda no-crevnog trakta. Prekida se lu enje sone kiseline. Umesto nje u otvor želuca „probijaju" se nezasi ene masne kiseline i belan evine.

Nezasi ene masne kiseline aktiviraju tkivni neurohormon holecistokinin, koji guši ose aj gladi. Zato od tre eg do etvrtog dana gladovanja ljudi ne ose aj u želju za hranom.

Osim toga, nezasi ene masne kiseline obezbe uju izrazit efekat izbacivanja žu i. Pri gladovanju žu je otkrivena ak i u debelom crevu. Snažan efekat izbacivanja žu i pomaže iš enje jetre i žu ne kese od stare, ustajale žu i i delimi no normalizuje funkcije tih organa.

Od sedmog do devetog dana gladovanja potpuno prestaje sekrecija želuca za varenje hrane, a umesto njejavlja se takozvana spontana želuda na sekrecija. Sekret koji se pri tome stvara sadrži ve u koli inu belan evina, koje se ponovo asimiluju kroz sluzokožu želuca u krvotok. Nastanak i koriš enje spontane želuda ne. sekrecije pri gladovanju je važan mehanizam za prilago avanje, koji smanjuje gubitak belan evina i obezbe uje organizam stalnim dotokom aminokiselina - plasti nog materijala koji se koristi za stvaranje i obnavljanje belan evina u najvažnijim organima.

Još jednom isti em: ako za vreme gladovanja ovek uzimajednoli nu hranu, makar i u minimalnim koli inama,

kod njega e se razviti simptomi distrofije. To se objašnjava time, što povremeno unošenje u želudac ak i neznatnih koli ina hrane pobu uje peristaltiku želuca i creva zbog ega ne dolazi do blokade rada probavnih žlezda i zadržava se ose aj gladi. Pri tome se, tako e, narušava normalni proces razmene materija. Organizam se blagovremeno ne prestrojava na unutrašnju ishranu i do patoloških promena u elijama, njihove dezorganizacije, može do i znatno pre nego što se upotrebe vlastite unutrašnje rezerve organizma.

Pri potpunom gladovanju, kada ovek koji gladuje pije samo vodu, ne uo avaju se nikakve distrofi ne pojave. Organizam se na odre eno vreme prilago ava svojoj unutrašnjoj ishrani, tj. ishrani vlastitim rezervama masti, belan evina, ugljenih hidrata, vitamina i mineralnih soli. Ispostavlja se da ta ishrana zadovoljava sve njegove potrebe i da je veoma kvalitetna.

U drugom stadijumu gladovanja poja ava se oksidacija unutrašnje sredine organizma ketonskim telima i nagomilava se ugljeni na kiselina. To prouzrokuje prestrojavanje fermentacionog aparata u elijama organizma i uklju ivanje u aktivni režim ranije prigušenih mehanizama. Feimentacioni aparat se snažno aktivira na cepanju svega što je nesvojstveno organizmu (tim mehanizmom neutralise se intoksikacija), to jest aktivira se autoliza.

Zato, što se u tom stadijumu gladovanja uklju uju mehanizmi kvalitetne ishrane u elijama, nema potrebe za aktiviranjem hormona rasta a hipofiza ga stvara za 5-7 dana uz normalne pokazatelje. To govori da je stres, koji je besneo prvih dana gladovanja, zamenjen ko enjem nervnog sistema - po elo je odmaranje celog organizma. ovek se ose a opušteno. Sveopšte opuštanje - bitan je uslov za kvalitetno iš enje tkiva i elija organizma.

Prema tome, kada odgladuje itav stadijum narastaju e acidoze, ovek naglo aktivira imunitet organizma, uništava

u njemu patogenu mikrotloru, osloba a se od „najstrašnije“ šljake i delimi no može resorbovati manje i nekompaktne tumore, a obezbeđuje i dobar fiziološki mir (odmor) probavnim organima i nervnom sistemu.

Tre i stadijum nosi naziv kompenzacije ili adaptacije. On po inje prestankom acidozne krize i završava se iš enjem jezika i pojavom jakog ose aja gladi. Dužina trajanja ovog stadijuma, kao i prethodnih, individualna je. U prošeku on po inje od šestog do desetog dana gladovanja i završava se etrdesetog-sedamdesetog dana gladovanja i kasnije. Dužina trajanja ovog stadijuma zavisi od rezervi masti u organizmu: što ih je više, trajanje je duže.

Ovaj dugotrajni stadijum treba razbiti na dva dela. Prvi deo po inje od prve acidozne krize i završava se drugom acidoznom krizom: to je od šestog do desetog, pa do dvadeset tre eg-dvadeset petog dana gladovanja. Drugi deo tre eg stadijuma po inje po završetku druge acidozne klize i završava se pojavom jakog apetita i iš enjem jezika: to se dešava od dvadeset tre eg-dvadeset petog, pa do etrdesetog-sedamdesetog dana gladovanja. Tako veliki raspon objašnjava se razli itom telesnom težinom ljudi koji gladuju. Kod nekih ona može iznositi 60-70 kilograma, a kod drugih - 80-100 kilograma.

Pogledajmo šta se dešava tokom trajanja tih stadijuma u ovekovom organizmu i zašto ih treba primenjivati.

Prvi deo tre eg stadijuma gladovanja odvija se ovako: od šestog do desetog dana tokom jednog dana ili ak nekoliko asova, esto no u, kod oveka koji gladuje dolazi do naglog preokreta stanja organizma - acidozne krize. Znatno se poboljšava li no ose anje, smanjuje se ili potpuno nestaje ose aj fizi ke slabosti, javlja se bodrost, poboljšava raspoloženje, prestaju razni neprijatni ose aji u telu, iš ezavaju oboljenja koja su u prethodnom stadijumu bila intenzivirana. Kod nekih ljudi koji gladuju, to

poboljšanje ide u talasima, pri emu su svetli trenuci u po etku kratkotrajni, a zatim postaju sve duži i duži. Jezik se isti od naslaga, smanjuje se miris acetona iz usta, lice poprima lepšu boju - ono kao da postaje prozirnije a o i bijeste. Sr ani tonovi su zvu niji a puis se normalizuje. Dnevni gubitak telesne težine je minimalan - 100-200 grama dnevno. Psihi ko stanje se obi no znatno poboljšava, prestaje uznemirenost, smanjuju se napregnutost (napetost) i depresija. To traje sve dok ne po ne druga acidozna kriza za vreme koje se pogoršava li no ose anje i aktiviraju hroni na oboljenja. Dužina trajanja druge acidozne krize je ista kao i prve, ali simptomi ispoljavanja oboljenja mogu biti izraženiji.

im pro e druga acidozna kriza ovekov organizam je prakti no obnovljen i po inje „energetsko pumpanje i sabijanje“ ovekovih spoljašnjih manifestacija. ovek „vidi“ razne bljeskove (sevanja) i ose a probadanja, koja nastaju u tom periodu gladovanja. Dolazi do nivelisanja informaciono-energijskih neuravnoteženosti (asimetrija) i probijanja „zapuša a“ u ovekovim spoljašnjim manifestacijama. ove je holografsko telo poprima jasne konture i jarku svetlost.

Gubi se po 50-100 grama telesne težine dnevno ili manje. To traje sve dok u organizmu postoje drugostepena tkiva, koja se mogu cepati. Taj deo završava se jakim ose ajem gladi i iš enjem jezika (iš enje jezika može da kasni). To ukazuje na završetak procesa fiziološkog gladovanja i izle enja. Sada treba polako iza i iz gladovanja - obnoviti uzimanje hrane. Ako se to ne uradi, nastaje patološko gladovanje, za vreme kojeg se javljaju nepovratni procesi, koji podrivaju ne samo ovekovo zdravlje ve mu ugrožavaju i život.

Uticaj prvog dela tre eg stadijuma gladovanja na oveкове spoljašnje manifestacije. Životna snaga tokom

prvog dela procesa gladovanja obavlja prvostepeni rad na obnavljanju funkcija i struktura organizma.

Na ra un svesnog strpljenja dolazi do iš enja ovekovih spoljašnjih manifestacija od drugostepenog emocionalno-ose ajnog „ ubreta". Patološke misli i želje ne deluju na ovekovu svest tako energijom kao u stadijumu iritacije liranom. One tako laskavo i uporno „šap if, smiruju, hvale i kažu - vreme je da se prekine gladovanje, ve je mnogo ura eno. Ako se pod uticajem tog „šapata" po ne izlaziti iz gladovanja, najverovatnije da e se takve misli vremenom ukoreniti i stvoriti svojevrstne „mlade useve" u našoj svesti. Na primer, vi ete se osloboditi od zlobe i samosažaljenja, ali e ostati gordost, ose aj nadmo i i sli no, što e nas uvesti u druge karmi ke nemire.

Uticaj prvog dela tre eg stadijuma gladovanja na fiziološke procese. Glavna fiziološka karakteristika tog perioda gladovanja jeste kompenzovana acidoza. Unutrašnja sredina organizma prestaje da se pomera prema kiseloj strani, a sistemi, koji prilago avaju organizam novim uslovima života, rade maksimalnom snagom. To se posebno odnosi na žlezde s unutrašnjim lu enjem. Upravo za vreme tog perioda gladovanja samoregulacija organizma dostiže maksimum, jer odstranjuje patologiju iz organizma.

Posle prve acidozne krize naglo se pove ava imunitet organizma. I samo tada proces autolize (resorpcija tkiva) odvija se punom snagom, produžavaju i da otklanja nepoznate tumore, žarišta infekcije, patološka tkiva i druge izrasline iz organizma.

Ako je u prva dva stadijuma gladovanja autoliza tkiva organizma inila jedini izvor ishrane, u tre em stadijumu autoliza ima ulogu prirodnog hirurga.

Usled obnavljanja genetskog aparata elija pri gladovanju nastaju potpuno nove elije, a u nekim organima stvaraju se dodatne elije. Kao rezultat otklanjanja starih,

pasivnih, elija organi i tkiva organizma postaju mnogo mla i.

Uticaj drugog dela tre eg stadijuma gladovanja na ovekovu spoljašnje manifestacije. Drugi deo tre eg stadijuma gladovanja po inje drugom acidoznom krizom. Njegov nastanak vezanje sa procesima koji se javljaju u ovekovim spoljašnjim manifestacijama.

Svaka bolest ima svoj informaciono-energijski „koren", koji se pri stvaranju povoljnih uslova u organizmu prestrojava na jedan ili drugi patološki proces. Po pravilu, ve ina bolesti uspešno se razvija u truležnim uslovima. Pri gladovanju, usled stvaranja kisele sredine u organizmu, bolesti se lišavaju „životne sredine" i prekidaju spolja vidljive aktivnosti, ali „koren i " ostaje. Ako ovek posle gladovanja nastavi da živi ranijim na inom života, „koren i " ponovo pušta bolesni izdanak i sve što je prošlo javlja se ponovo.

Ako piva acidozna kriza otklanja „stablo bolesti", druga acidozna kriza uništava „koren bolesti". Do toga dolazi zato što ovekovu spoljašnje manifestacije, poprimaju i i zasi uju i se raznim energijama, „istiskuju" iz sebe stranu, njima nesvojstvenu energiju. Izlazak te energije uzrokuje pojavu druge acidozne krize. ovek, koji je pri gladovanju prebrodio drugu acidoznu krizu, po pravilu, potpuno ozdravi.

„Umne (intelektualne) šljake" skoro da nema. ovek, koji je potpuno izdržao taj stadijum gladovanja iznutra se pretvara u potpuno drugu, savršeniju, li nost. Na primer, doktor Karington ovako opisuje ose aje oveka, koji je izdržao celu kuru gladovanja:

„Iznenadno i potpuno podmla ivanje; ose aj neuobičajene lako e i zdravlja potpuno obuhvata oveka koji je gladovao, izazivaju i zadovoljstvo i opšti ose aj blagostanja i viška životne aktivnosti".

Životna snaga, posle uspostavljanja informaciono-energijskog poretka u organizmu za vreme druge acidozne krize, više se ne troši na borbu s bolestima, već se nagomilava u organizmu. Holografsko telo, kanali i akre postaju jarki i jasni. Upravo u tom momentu u ovekovom organizmu odvijaju se aktivnosti na stvaranju njegovih skrivenih mogućnosti. Na primer, neki ljudi posle takvog gladovanja sposobni su da itaju rude misli, drugi vide „treće oko“, kod trećih se razvija intuicija, četvrti su sposobni da primaju informacije i dostižu religiozne istine, a kod nekih ljudi razvija se sposobnost za lečenje drugih.

Uticao je drugi deo trećeg stadijuma gladovanja na fiziološke procese. Naravno, što se organizam duže nalazi u uslovima kompenzovane acidoze, u njemu se duže odvijaju lekovito-obnavljajući i podmlađujući procesi.

Za vreme dugotrajnog gladovanja elije nekih organa se po nekoliko puta potpuno obnove. Na taj način u njima se uvršuje zdrav genetski aparat i gubi sposobnost raznovrsnih degeneracija, vezanih za mutacije i druge genske poremećaje. To, sa svoje strane, stabilizuje organizam u stanju maksimalne aktivnosti. Drugim rečima, ovek se fiziološki nalazi u uzrastu 20-25 godina, iako ima 40, 60, pa čak i 80 godina i više (setite se Pola Brega).

Trajanje drugog dela trećeg stadijuma gladovanja kod svakog oveka je individualno. Drugi deo trećeg stadijuma obično se završava „vučjim“ apetitom. Jezik se potpuno ističe od naslaga (ali ne uvek). Za to vreme kod nekih ljudi koji gladuju, donekle se pogoršava san, javljaju im se snovi u kojima neki vide ukusnu hranu, a drugi znak, koji označava kraj gladovanja. Na primer, jednom sam u snu video crtu, a drugi put sam sanjao da se nalazim na ivici dubokog ponora. Od tog momenta nastaje proces obnavljanja i ovek koji gladuje počinje da jede.

Prema dužini trajanja gladovanje se smatra potpunim, ili završenim, kada je ovek prošao sva tri stadijuma gladovanja. Gladovanje se smatra prekinutim, ili nepotpunim, ako se kod bolesnika nije javila jaka potreba za uzimanjem hrane i nije otišao jezik. Drugim rečima, gladovanje koje se uklapa u prvi, drugi stadijum i prvi deo trećeg stadijuma gladovanja smatra se nepotpunim, ili prekinutim.

Pod frakcionim gladovanjem podrazumeva se serija prekinutih gladovanja, od kojih neki traju od prve do druge acidozne krize, a poslednje se završava samo kada nastupi osećaj gladi i dođe do otišanja jezika.

Prekinuto gladovanje primenjuje se u onim slučajevima i u određenom periodu da bi se pomoću njega resili problemi nastali sa zdravljem. Na primer, za vreme akutnog stanja bolesti, radi normalizacije temperature i otklanjanja oštetne patologije.

Potpuno gladovanje primenjuje se veoma retko radi izlaska od ozbiljnih hroničnih oboljenja i samousavršavanja.

Frakciono gladovanje zamenjuje potpuno. Covek ne može uvek da odjednom izdrži potpuno gladovanje. Međutim, seriju prekinutih perioda gladovanja, koji kao rezultat daju efekat potpunog gladovanja, svaki ovek lako podnosi. Pri tome prvo gladovanje treba da traje onoliko dugo, dok ne prođe prva acidozna kriza. Period obnavljanja traje onoliko, koliko je trajalo samo gladovanje. Drugo gladovanje treba da traje do druge acidozne krize, a period obnavljanja organizma treba da traje 1,5-2 puta duže od perioda gladovanja. Treće gladovanje traje sve dok se ne pojavi osećaj gladi i ne otiđe jezik. U nekim slučajevima (kod jakog oštećenja organizma) potrebno je uraditi do pet prekinutih gladovanja i ako ih sledeće godine ponoviti radi potpunog izlaska. U periodima obnavljanja organizma između gladovanja koriste se namirnice koje ne sadrže

životinjske belančevine (mleko, mlad kravlji sir, sir, meso, jaja i slično). U tom slučaju i za vreme tih perioda produžava se lekoviti efekat gladi - asimiluje se ugljeni na kiselina i na njenoj bazi produžava proces biosinteze.

Važno je znati sledeće - radi lenja, umnog i duhovnog usavršavanja primenjuju se tri stadijuma gladovanja (do pojave osećaja gladi i iščinja jezika). Stadijum iscrpljenosti (iznuravanja) **zabranjuje se**.

Period obnavljanja (rehabilitacije). Proces rada pomoću gladi vremenski je razvijen i obuhvata ne samo vreme trajanja gladovanja, već i vreme potrebno za obnavljanje organizma. Zato gladovanje predstavlja prvu etapu rada nad vlastitim organizmom, a obnavljanje posle gladovanja drugu.

Postoji opšta biološka zakonitost koja se sastoji u tome da posle završetka svakog procesa ugnjetavanja ili kočenja neminovno nastaje proces uspona, obnavljanja. Tu zakonitost iznio je I. P. Pavlov i njegovi sledbenici a formulisana je u tezi:

„Stoje intenzivniji i dublji (do određenih granica) proces iscrpljivanja, intenzivniji je i snažniji proces obnavljanja“.

Drugim rečima, nastaje proces uvećavanja životne snage.

Gladovanje prouzrokuje stanje iscrpljenosti - kočenja. Posle prekida gladovanja uoči se povećanje regenerativnih sposobnosti organizma (životne snage).

Posebnu pažnju zaslužuje samoobnavljanje tkiva, do kojeg dolazi prvih dana posle prekida gladovanja. To nam omogućava da obratimo posebnu pažnju na važnost perioda obnavljanja ishrane organizma. Mnogi specijalisti smatraju da efikasnost primene gladovanja zavisi ne samo od gladovanja, već i od osobenosti sprovođenja perioda obnavljanja organizma.

Od prvih dana ishrane javljaju se elije koje burno sintetizuju DNK („skriveni period“ ishrane, iako je u stvari dosta jasno izražen). Prema stepenu povećanja dužine trajanja obnavljanja naredne ishrane povećava se broj elija koje intenzivno sintetizuju DNK.

Naučnici iz Instituta za gastroenterologiju otkrili su da se kod obolelih ljudi kao rezultat sprovođenja dvadeset osmodnevnog gladovanja u želucu javljaju nove elije sa svetlom protoplazmom, koje se po završetku gladovanja tokom 20-30 dana postepeno pretvaraju u elije odgovorne za zaštitu tog organa (dodatne elije, koje luče sluz namenjenu za zaštitu želuca od povreda). Posle nekoliko kura gladovanja, čak i kod ljudi koji boluju od želuca no-crevnih oboljenja, želudac postaje „kalajisan“.

Pravilno sprovođenje obnavljanja eg perioda zahteva specifična znanja, što se uglavnom odnosi na pravilnu ishranu. Ishrana ovek prolazi kroz svojevrsnu evoluciju, a ta evolucija za vreme gladovanja udvostručuje se.

Razmotrimo proces od samog početka, odjajane elije koja se deli. Na toj etapi ovek predstavlja manju grupu elija. Tokom prve nedelje života „ovek“ se hrani onim što je pre toga sakupila jajanacija. To je ishrana žumančetom - masti, belančevine i pigmenti. Dale i se dalje, elije ove jeg organizma za nedelju dana „pojedu“ rezerve žumančeta. Dalje održavanje u životu je na račun posebnog omotača embriona - trofoblasta, koji svojim fermentima topi tkivo majinog organizma i asimiluje njegove produkte. Dalje ishrana je preko krvi, koja do svake elije donosi hranljive materije. Na kraju, kada se ovek rađa, ishrana se obavlja kroz želuca no-crevni trakt. Rečju, prisutan je proces koji ide od elija organizma prema spoljašnjoj sredini preko niza prilagođenih mehanizama-posrednika (krv i organi za probavu).

Prema tome, ishrana ovek konkretno je ishrana svake elije njegovog tela. Ali, da bi do te ishrane došlo treba normalizovati rad želuda no-erevnog trakta (svojevrnog skladišta produkata), krvi (transportno-distributivnog sistema) i fermenta u samoj eliji (potroša a produkta).

Za vreme gladovanja, naročito dugotrajnog, u ovek organizmu javljaju se obrnuti procesi - od spoljašnje sredine u eliju. U prvom stadijumu gladovanja treba da se isključi i želuda no-crevni trakt. U drugom stadijumu u telu sredinama organizma (krvi, limfi itd.) treba da se stvori sredina, koja će aktivirati fermente u elijama (kao kod trofoblasta). Treći stadijum gladovanja predstavlja aktivnu potrošnju svega suvišnog i stranog u organizmu. Posle drugog dela trećeg stadijuma gladovanja ishrana organizma analogna je ishrani jajne elije, koja se deli - potrošnja hranljivih zaliha same elije. Ako se za vreme tog stadijuma spolja ne unesu hranljive materije u organizam, ubrzo će zbog iscrpljenosti nastupiti smrt.

Proces izlaska iz gladovanja treba da aktivira ranije ograničene mehanizme potrošnje hranljivih produkata i da ograniči mehanizme nastale za vreme gladovanja. Naravno, za to je potrebno ne samo vreme, već i posebna hrana, koja bi pomogla organizmu u dotom prestrojavanju, a ako je moguće i produžila korisno dejstvo gladovanja. Ako se to potceni može se izgubiti lekovito dejstvo gladovanja, naneti organizmu šteta i čak umreti zbog odsustva probave. Problem izlaska iz gladovanja biće razmotren u daljem izlaganju. Sada ćemo opisati prošee, koji se dešavaju u ovekovom organizmu za vreme obnavljanja elije ishrane.

Ovi procesi se, takođe, mogu podeliti na stadijume za vreme kojih se organizam prestrojava sa endogene na spoljašnju ishranu.

Prvi stadijum naziva se „astenizam“ i ima svoje osobenosti. Te osobenosti, uglavnom, zavise od dužine trajanja

gladovanja, jer treba da „aktiviraju“ spoljašnju probavu koja je bila ograničena za vreme gladovanja.

Ako je ovek odgladovao stadijum „iritacije hranom“ - 2-3 dana, nema problema s probavom pri obnavljanju ishrane. Može jesti istu hranu, kao i pre gladovanja.

Ako je ovek odgladovao stadijum „narastajuće acidoze“ - 6-10 dana, treba za vreme izlaska iz gladovanja da uradi dve stvari: da omogući organizmu da izbaci šljaku koja je bila pomešana za vreme gladovanja, i da „aktivira“ ishranu. Narastajuća acidoza za tih 6-10 dana gladovanja izazvana je velikim dotokom šljake u krv. Ako ovek odjednom po ne da jede kuvanu i tešku hranu (krompir s maslom, meso, mlad kravlji sir, supe, borš, kiselo testo s maslom i sl. slično), delimično ograničena probava ne može kvalitetno da vari tu hranu i dostavlja u krv „polufabrikate“ - svojevrzne životinjske lepkove (škrobni, belančevinasti) i čini krv lepljivom. Bujica šljake, pomerivši se s mesta gde je ranije zaleгла, treba da bude vraćena u tetive, masna i druga tkiva organizma. Kao rezultat toga kod ovek se mogu pojaviti bolovi i bolesti, kojih pre gladovanja nije bilo. A oni bolovi i bolesti koji su ranije bili mogu da prođu. To se objašnjava fenomenom prebacivanja šljake s jednog na drugo mesto u organizmu.

Ishrana posle 6-10 dana gladovanja mora biti teška na (sveže iscedeni sokovi od povrća, odvari od trava pripremljeni s protijevom vodom uz dodatak meda), sveže ubrana (ovoće, povrće, može se uzimati obareno povrće na vodi do stanja polugotovosti) - tokom prvih 3-4 dana. Uvajte se prejedanja. Radi čišćenja jezika pre svakog jela treba brižljivo sažvakati koricu hleba, na koju je narendan češnjak, a zatim tu koricu ispljunuti. Usled toga usna duplja i jezik postaju isti i poprimaju roze boju. Naslage na jeziku u tim danima ukazuju da čišćenje organizma još traje.

Po evši od tre eg- etvrtog dana do šestog-desetog dana, kao dopuna navedenom, treba jesti lileb od prokljale pšenice, monolitne kaše na vodi uz dodatak morskog kupusa. Tek posle takve pripreme može se pre i na uobičajenu ishranu (najbolje prema mojoj knjizi *Ishrana i hrana*). Kriterijum prelaska na uobičajenu ishranu je nestanak naslaga na jeziku. Taj simptom ukazuje na to daje završen aktivni period ishrane posle gladovanja.

Ako tako postupite, izbacite ostatke šljake, bez problema ćete aktivirati probavu, dopunski ćete oistiti organizam i smršaće.

Ako je ovek odgladovao stadijum „adaptacije“ do druge acidozne klize - 23-25 dana, spoljašnja probava je jako ograničena, a proces oslobađanja organizma od šljake odvija se punim tempom. Pri tako dugom trajanju gladovanja izlazak iz gladovanja mora biti veoma oprezan i znati. Ishranu treba pojesti sveže isceženim sokovima, razblaženim protijevom vodom. Otprilike piva 2 dana treba piti razblažene sokove na pola s protijevom vodom, druga 2 dana sokove razblažene s trećinom vode, a sledeća 2 dana piti nerazblažene sokove. Posle toga u dnevni obrok može se uključivati sveže ubrana biljna hrana. Ako se ne mogu nabaviti sokovi, treba obnavljati organizam s odvarima od trava i raskvašenim suvim voćem. U narednim danima treba uključiti u ishranu manju količinu hleba od prokljale pšenice i kaše skuvane na vodi. Ne zaboravite da pre jela sažvaćete koricu hleba, natrljane češnjakom i da je zatim ispljunete.

Ako je gladovanje završeno i ovek osetio glad, znatno je lakše primenjivati obnavljanje i ishranu. Prvo, nema intoksikacije i drugo, organizam prirodno „aktivira“ probavu. Jedina preporuka u tom slučaju jeste - ne prejedati se i uzimati prirodnu biljnu hranu.

Kada završi potpuno gladovanje ovek, do kraja tog procesa osećaća jak apetit, posle prvog uzimanja manjeg obroka hrane (100-200 grama soka) osećaća maksimalnu zasićenost, ali već nakon kraćeg vremena (20-30 minuta) ponovo osećaća jaku glad. Želeće se u potpunosti zadovoljiti ispijenim sokom. U to vreme kod ljudi koji su odgladovali pojava se slabost, pošto se deo energije sada troši na preradu i asimilaciju hrane. Tada treba ležati u postelju. Stolica se javlja, po pravilu, posle 2 do 3 dana ishrane. Telesna težina prvih dan-dva obnavljaćeg perioda produžava da se smanjuje (100-200 grama dnevno).

Astenični stadijum obnavljaćeg perioda karakteriše se pobuđivanjem životnog principa „vetra“. Radi njegovog neutralisanja potrebno je svakodnevno mazati telo maslinovim uljem ili istopljenim maslom, uz primenu vrućih kupki.

Drugi stadijum pod nazivom „intenzivno obnavljanje“ nastaje kada organizam „aktivira“ probavni sistem. Obnavljanje probavne funkcije zavisi od dužine trajanja prethodnog gladovanja. Ako je ovek gladovao 2-3 dana, taj stadijum nastupa odmah; ako je gladovao 6—10 dana, tada trećeg etvrtog dana; ako je gladovao 20-30 dana, tada petog-sedmog dana, a ako je gladovanje završeno, tada nastaje brže - etvrtog-šestog dana.

Apetit biće raste. Sada radi zasićenja već treba uzeti dovoljno veliku količinu hrane. Telesna težina ovek brzo se povećava - približno u istim razmerama, kao što se smanjivala za vreme gladovanja i dostiže prvobitni nivo za period koji odgovara dužini trajanja gladovanja, a ponekad čak i brže. Paralelno se povećava i fizička snaga, brzo se popravlja raspoloženje, a nezdravi simptomi većim delom nestaju. Arterijski pritisak dostiže normalni nivo, puls je stabilan a stolica se normalizuje. Veliki apetit i dobro ras-

položenje zadržavaju se posle gladovanja, otprilike, jedan-dva puta duže od vremena trajanja gladovanja.

Najveća i ova greška u periodu obnavljanja jeste neznanje da se kontroliše osećaj gladi. Osećaj apetita, koji je bio pod kontrolom, s novom snagom deluje na svesnu i pretvara ga u mehanizam za žvakanje hrane. Treba jesti umereno, biraju hranu, ujutro i za ručak. Time se regulisati i usaglasiti energiju organizma s prirodnim ciklusima.

Drugim rečima, što duže traje gladovanje, snažniji je i duži period intenzivnog obnavljanja.

Treći stadijum obnavljanja nosi naziv „normalizacija”. Posle gladovanja apetit kod ljudi je umeren a probava normalna. To ukazuje na potpuno obnavljanje spoljašnje ishrane. Raspoloženje je ujednačeno i spokojno.

Upozorenje: ne savetujem da se za vreme trećeg stadijuma uzima previše sveže biljna hrana, bogata balastnim materijama (kupus, šargarepa, lisnato povrće i sl.). Te materije znatno pojačavaju fermentacione procese i proizvode povećano stvaranje gasova (vodonika). A to nije ništa drugo, nego jačanje životnog principa „vetra” i svega nepovoljnog što taj princip donosi (bolovi u krstima, hladnoća u telu, slabo varenje itd.). Balansirajte svoj dnevni obrok dovoljnom količinom kaša, povrća i voća, koji sadrže manju količinu balastnih materija. Ne upotrebljavajte jako ohlaćujuću hranu. To se naročito odnosi na ljude konstitucije „vetra” i ljude koji pate od povećanog stvaranja gasova.

Početak trećeg stadijuma, takođe, zavisi od dužine trajanja prethodnog gladovanja.

Na osnovu toga koliko su kod oveka koji gladuje izraženi stadijumi gladovanja i obnavljanja, može se suditi o efektu gladovanja. Ako su oni jasno i blagovremeno izraženi, gladovanje odmah daje najbolji lekoviti efekat.

Kod drugih ti stadijumi su ili dobro izraženi, a vremenski zaostaju, ili su blagovremeni, a nedovoljno izraženi. To su ljudi kod kojih je jako naglašen životni princip „služi” ili „vetra”. Efikasnost gladovanja kod njih je smanjena, pozitivni rezultati ispoljavaju se usporeno ili nisu postojani. Takvi ljudi moraju da uzmu u obzir individualnu konstituciju i da sprovedu kvalitetno drugi način gladovanja, o kome će biti reči kasnije. U svakom slučaju strpljenje i upornost biće nagrada - dostignute postavljene ciljeve i potpuno izlečiti organizam.

KARAKTERISTIKE POJEDINIHA NAČINA GLADOVANJA

Umesto da uzimate lekove - bolje je odgladovati jedan dan.

Pri svakom oboljenju najbolje je da pacijent ništa ne jede.

Kao što je navedeno, na način gladovanja razlikuju se po kvalitetu. U osnovi, razlika u kvalitetu je na način na koji se gladuje. Na primer, gladovanje se može primeniti na „klasičan” način, može na urin, a može i „nasuvo”. Osim te tri razlike postoji niz varijanti kod jednog načina upražnjavanja gladovanja, a isto tako kombinacija svih tri načina u jednom procesu. Na primer, ovek prva 2-3 dana gladuje „nasuvo”, sledećih 5-10 dana - na urin i još 5-10 dana - „klasično”.

Pored svega opisanog, svaka škola gladovanja (ruska - J. Nikolajev, Porfirij Ivanov, A. Suvorin; američka - H. Šelton, P. Breg; francuska - Iv Vivini; engleska urino-terapeutska - D. Armstrong itd.), svaka klinika za gladovanje

vanje ima svoje poglede i na ine, koji mogu biti u suprotnosti s pogledima i na inima druge škole. Pri tom ijedni i drugi navode argumente u svoju korist. Ne u da polemishem o suprotnostima u pristupu le enju gladovanjem, ve u ih samo nazna iti. Vaš zadatak je da na osnovu vlastitog iskustva i li nih sklonosti odaberete najprihvatljiviji na in gladovanja za sebe.

„KLASI NO" GLADOVANJE u trajanju od 20 do 30 dana u našoj zemlji uvedeno je u ve ini medicinskih ustanova, koje lece bolesti gladovanjem i podrazumeva slede a pravila.

Prvo pravilo - radi boljeg ulaska u proces gladovanja uzima se velika doza purgativa (magnezijuma ili so „Barbara": najmanje 60 grama rastvara se u 300-400 mililitara vode i pije se odjednom). Purgativ se primenjuje pred odricanje od hrane sa slede im ciljem.

Prvo, pri iš enju želuca i creva brže se aktiviraju mehanizmi za prestrojavanje na kvalitetniji unutrašnji režim ishrane.

Drugo, brže nestaje ose aj gladi. Kod ljudi, kojima su nepotpuno o iš ena creva, ose aj gladi zadržava se još 2-3 dana.

U retkim slu ajevima purgativ se može primeniti ponovo nakon 2-3 dana gladovanja, ako bolesnik u ekskrementu uo ava ve u koli inu ekskrementnog kamenja. Ponovna primena purgativnih sredstava, bez posebne potrebe, nije poželjna. To može na odre eno vreme da naruši razmenu jona u organizmu, da izazove ga enje, pa ak i povra anje.

Preporuke: *ako ne želite to da radite, po nite gladovanje s nekoliko (2-3) dvolitarskih pro iš avaju i/i klištira ili uradite Šankh Prakśalanu s 2-4 litra vode.*

Drugo pravilo - pridržavajte se režima pijenja vode. Za vreme „klasi nog" gladovanja **preporu uje** se svakoga dana popiti najmanje 2 litra vode. Voda se može piti odmah posle po etka dejstva purgativa. Purgativ uzrokuje poveano odstranjivanje natrijuma i vode iz organizma oveka kroz creva. Ako ovek, koji gladuje, ima izražene otoke prva dva dana gladovanja može se uzimanje vode ograni iti do litar dnevno. Otoci, ak i otporni na le enje medikamentima, postepeno nestaju.

Treba ograni iti koli inu vode koja se unosi u organizam kada po ne da gladuje ovek s povišenom telesnom temperaturom. U tom slu aju temperatura e se prirodno, bez dopunskih obroka i sredstava, smanjivati približno za 0,5" C i za 2-3 dana, i po pravilu, sveš e se na normalu.

Pri normalnoj temperaturi režim pijenja potreban je radi kvalitetnijeg cepanja masti. ovek koji gladuje može piti više od dva litra vode dnevno, na primer, 5-6 litara i više, i u tom slu aju ne uo ava se zadržavanje te nosti u organizmu. ovek e mokriti nešto više od uobi ajenog a njegova mokra a bi e svetlija.

Voda se obi no pije sa izvora za snabdevanje vodom u svežem stanju. Može se piti prokuvana, destilovana, otopljena (dobijena topljenjem snega- leda) ", protijeva, vru a i hladna voda. Nije uo ena primetna razlika u lekovito-profilakti nom efektu pri promeni sastava vode, ali mnogi isti u da se otopljena voda ispija s velikim zadovoljstvom, dok destilovana voda bolje isti organizam od šljake.

Od tre eg- etvrtog dana gladovanja ljudima, koji teško podnose stadijum narastaju e acidoze, preporu uje se da u režim pijenja vode uvrste 0,5 litra mineralne vode. Ugljen-dioksid (CO₂) je prisutan u organizmu, uglavnom, u pet varijanti, izme u ostalog, i u bikarbonatima koji se nalaze u

mineralnoj vodi. Bikarbonati kao „buleri“ ublažavaju razvoj acidozne krize.

Preporuke: *pijte te nost po potrebi, uli ne više od togu. Pijte vodu one temperature koja vam najviše odgovara.*

Tre e pravilo - potreban je motorni režim (režim kretanja, aktivnosti)¹¹. Treba se kretati na svežem vazduhu u proseku 15-20 kilometara dnevno. Preporu uju se šetnje van grada, u šumi, u brdima (planinama), pored bazena itd. Na podru ju grada treba šetati tamo gde ima manje vozila, u zonama za odmor, parkovima, oko skverova i pošumljenim parkovima.

Ljudi s manjom telesnom težinom trude se da što manje hodaju, to jest da ne intenziviraju motorni režim, pošto imaju male zalihe masti. Bez obzira na to i njimaje uspevalo da gladuju po 17-20 dana. Veoma mala telesna težina pre gladovanja (42-50 kilograma) esto je prouzrokovana gušavoš u i drugim hroni nim oboljenjima s izraženom intoksikacijom organizma. Ljudi s malom telesnom težinom prvu kuru doziranog gladovanja podnose s odre enim teško ama. Ali bukvalno poslejedne-dve kure takvog le enja dostižu normalnu težinu, koju zbog bolesti nisu mogli dosti i tokom mnogih godina. Lekovito-profilakti ni efekat kod takvih ljudi obi no se ispoljava znatno ranije, nego kod ljudi sa izraženom gojaznoš u. Zapamtite, mala telesna težina ne mora uvek biti kontraindikativnaza primenjivanje doziranog gladovanja! Ali režim kretanja ti ljudi moraju da ograni e do 5-10 kilometara dnevno.

Potpuna nepokretljivost je relativno kontraindikativna pnlokom sprovođenja gladovanja, pošto se kod ljudi u tom slu aju mogu stvoriti ekskrementni epovi, koji u znatnoj meri neutrališu antitoksi ni efekat lekovitog gladovanja.

11 Priin celba prevodioca.

ovek koji gladije ne ose a se stabilno i zdravo. Kod njega se uo avaju slabost, lupanje srca i drugi simptomi intoksikacije. Ali za vreme perioda fiziološkog gladovanja uopšte se ne uo avaju bilo kakve komplikacije.

Leti, kada su vru ine velike dobro je šetati po istom vazduhu u lakoj ode i, po mogu nosti u kupa em kostimu. Kada je prohladno vreme treba se obu i toplije. Poželjno je da se svakodnevno za vreme dužeg intenzivnog hodanja blago oznojite, a još bolje da se preznojite. To se postiže s velikim teško ama, pošto gladovanje izaziva suvo u kožnih i sluznih pokrivki.

Preporuke: *pridržavajte se režima kretanja prema li nom ose anju. Svako naredno gladovanje organizujte kao da je novo, tako da ono što je ranije bilo nemogu e sada postane mogu e. Ako ste za vreme prvih gladovanja samo ležali, a narednih umereno šetali, pri daljem gladovanju mo i ete aktivno da se bavite fizi kim vežbama.*

etvrto pravilo - vodene terapije. Radi boljeg iš enja organizma kroz kožu, ja anja kožne strukture i borbe sa suvo om kože i sluznica preporu uje se tuširanje ili kupanje u kadi najmanje jednom dnevno. Nije loše primenjivati kontrastno tuširanje, naizmeni no toplom i hladnom vodom. Za gojazne ljude blagotvoran je tuš Šarko, koji istovremeno i masira celo telo (trup i udove). Jednom u 5-7 dana preporu uje se parenje u banji ili sauni.

Za vreme lekovitog gladovanja sauna nije kontraindikativna kod ishemijskog i mnogih drugih oboljenja srca.

Za vreme primene vodenih terapija ne treba esto koristiti sapun. Dovoljno je jednom u 7-10 dana. Može se obaviti i svojevrsna masaža - istrljati likom od lipe svaki deo tela dok ne pocrveni.

Preporuke: *// zavisnosti od individualne konstitucije odaberite za sebe najprihvatljiviji oblik vodenih terapija. Jer sve je druk ije za jednog istog oveka leti i zimi.*

Peto pravilo - pro iš avaju i klistiri. **Klistir** treba primeniti približno 24 asa posle dejstva purgativa.

Klistiri se rade na uobi ajen na in. Esmarhovo lon e puni se litrom i po prokuvane vode. Temperatura vode ne srne da bude ve a od 36" C. U vodu se dodaju 2-3 kristali a hipermangana tako da se voda oboji u bledoroze. Pacijent u položaju na kolenima i laktovima sam uvodi vrh gumenog creva u pravo crevo i pušta vodu iz Esmarhovog lon eta. Kada se stvore ekskrementni epovi, poželjno je ponoviti klistiranje i to ve om koli inom vode. Ako bolesnik ima hemoroide, eroziju, polipe ili ir na crevima, u vodu za klistiranje sa hipermanganom treba dodati rastvor kamilice ili **Dane** (mente), kantariona i drugih lekovitih trava. Obi no klistiranje mogu primenjivati s narednom kurom vodenih terapija.

Preporuke: ako se klistirate, radite to santo s urinom. Da li ih primenjivati ili ne zavisi od dužine trajanja gladovanja, zaga enosti organizma, individualne konstitucije i težine oboljenja. U krajnjem slu aju jednom u dva-tri dana uradite klistir urinom i na osnovu izba enog sadržaja (ekskrementa) odlu ite da li ga treba ponoviti slede eg dana. Ako ima mnogo šljake (ne isto a) uradite klistir dva puta dnevno - ujutro i uve e. Ako je malo šljake, uradite klistir posle jednog dana. pa ak i nakon dva dana.

Šesto pravilo - masaža i samomasaža. Preporu uje se ujutro i uve e u trajanju od 30 minuta masirati krvne sudove, zatim naizmeni no razli ite delove gornjih i donjih udova, tj. naizmeni no masirati golenicu i rame, butinu i podlakticu, a zatim stomak kružnim pokretima. Grudni koš treba da vam masira maser ili neko od uku ana prisutnih kod pacijenta. Otpozadi izme u lopatica i niže u trajanju od 10 do 15 minuta maser treba da obavlja masažu pritiskuju i pesnicama ili pal evima grudni koš.

Preporuka: Masirajte se ukuvanim urinom. Efekat e biti bolji.

Sedmo pravilo - higijena usne duplje. Za vreme gladovanja ogromna koli ina šljake odstranjuje se preko „gornjih puteva“- kroz usta i nos. Na jeziku je mnogo naslaga. Javljaju se naslage u usnoj duplji. Tokom 6—7 dana i dirže može da traje slobodno izlu ivanje kroz usnu duplju gnoja iz maksilarnih i eonih sinusa, iz zuba i desni, obolelih od paradentoze. Na taj na in istovremeno se iste krajnici ukoliko u njima postoje gnojne „kesice" i epovi. Radi odstranjivanja te šljake (ne isto a) preporu uje se ispiranje usne duplje hladnom vodom, odvarima od trava i rastvorom sode bikarbone - naizmeni no. Ispiranje se obavlja pre svakog unošenja vode (sokova), tj. najmanje 6-7 puta dnevno.

Preporuka: ispirajte usta i nos i zakopavajte u uši svoji urin. To je najbolja higijena.

Osmo pravilo - za vreme gladovanja nije preporu ljiivo nositi sinteti ku ode u, koja izoluje oveka od spoljašnje sredine i ne dozvoljava da slobodni elektroni prodru u organizam kroz kožu, a isto tako spre ava kvalitetno obnavljanje kožne strukture, posebno kod bolesnika koji su zavisni od hormonalne (glukokortikoi ne) terapije.

im ovek zameni sinteti ku ode u pamu nom ili vunenom ode om (zimi ili kada je napolju hladno), odmah se ose a udobnije i pun energije.

Preporuka: ovog pravila treba se pridržavati svako-dnevno, a ne samo za vreme gladovanja.

Deveto pravilo - ne kontaktirati s hranom. Narušavanje ovog pravila smanjuje lekovito-profilakti ni efekat gladovanja približno za 50%. Treba znati da se ovek od produkata ishrane koji su sastavni deo hrani na ra un njihovih cnergijskih zra enja. Nalaze i se medu produktima ishrane ovek nesvesno upija to zra enje i živi na njegov ra un. Zato ne udi ponašanje Isusa Hrista koji se za vreme

posta sklanjao u pustinju. On preporu uje ljudima da gladuju na usamljenim mestima, daleko od prebivališta (kuće, odnosno stana).

Staviše, za vreme gladovanja ovek nesvesno „upija“ energiju od ljudi koji ga okružuju. Mnogi to ne osećaju. I to, takode, smanjuje efekat gladovanja. Treba postiti i da organizam živi samo na račun vlastite snage i energije, a ne uvežbavati „vampirske“ osobine.

Preporuka: ovog pravila treba se strogo pridržavati.

Posle prve kure „klasi nog“ gladovanja (17-20 dana) po inje ishrana sokovima, a zatim prevashodno biljnom hranom.

Prvi dan ishrane-pomešati litar sveže iscedenog soka sa pola litra otopljene (dobijene topljenjem snega ili leda)¹² ili protijeve vode. Piti po jednu kašu na svakih 1-1,5 sat. Poželjno je pripremiti sok od šargarepe ili jabuka, ali se može piti i bilo koji drugi sok: od povrća, voća ili jagoda. Tokom prvih pet dana obnavljanja režima ishrane **strogo se zabranjuje upotreba kuhinjske soli.**

Drugi dan ishrane podrazumeva uzimanje 4-5 obroka povrća, voća ili jagoda sve do prvog osećaja zasićenosti hranom. Uglavnom se upotrebljava sveže povrće. Vojtovi preporu uje da se prvih dana obnavljanja ishrane obavezno uzima veća količina češnjaka (10-15 grama), bez obzira na njegovu individualnu podnošljivost pre gladovanja. Ljut ukus češnjaka aktivira probavu i dezinfikuje organizam (ova preporuka najviše odgovara osobama sa individualnom konstitucijom „sluzi“).

Krajem drugog dana obnavljanja ishrane može se skuvati cvekla i u rerni ispeći krompir.

Treći dan ishrane - uz povrće, voće i sokove dodati suvo voće, prvenstveno suvo voće koje je prethodno po-topljeno u toploj vodi, sa dve kašike meda.

četvrti dan - uzimanje hrane smanjiti na 3-4 obroka dnevno. Dodati kašu od različitih prekrupa: heljda (Fagopyrum esculentum), ovas, proso, geršla itd. Kaša se priprema na vodi i za injava biljnim uljem (maš ulje). Krajem četvrtog dana mogu se uzeti orasi i semenke.

Peti dan - u obrok uvesti bobice, povrće - grašak, pasulj (može u vidu kaše).

Šesti dan - dodati hleb u kome ima soli. Posle toga preporu uje se ishrana od dva obroka dnevno po principu - prvi obrok jednoobrazna hrana, a zatim što raznovrsnija hrana tokom dana, nedelje, meseca itd. Jedan obrok hrane treba da se pripremi na sledeći način: prvo ispitati tečnost (aj, kompot, sok, kiselo mleko) ako ste žedni; zatim pojesti salatu od svežeg povrća ili dinstano, zapečeno povrće, a može i voće; posle toga može se jesti hleb ili supa od proklijalog zrna, kaša, krompir, meso (ljubitelji mesa), mlad kravlji sir, orasi itd., ali samo jedan produkt od navedenih.

Produžava se mesečni ciklus takve ishrane. Pri tome ograničavaju se mlečni produkti, koji zbog veoma složene asimilacije i sklonosti organizma alergijama u znatnom stepenu smanjuju naknadni efekat lekovitog gladovanja. U tom periodu preporu uje se da se rede, nego uobičajeno, jedu jaja, kokošije meso i druge namirnice životinjskog porekla. Uzevši u obzir da se posle gladovanja produžava efekat poboljšanja biosinteze u ćelijama, nisu uočeni gubici u organizmu pri uzimanju samo biljne (vegetarijanske) hrane.

„URINSKO“ GLADOVANJE uglavnom se primenjuje samostalno. Razlika u odnosu na „klasično“ je u tome stoje **drugo pravilo** donekle izmenjeno. Preporu uje se da se pije sav izlučeni urin u toku dana. Vodu piti po potrebi, ali u tolikoj količini da urin ne bude previše koncentrovan.

U **peto pravilo** - pročišćavajući klistiri - unose se manje izmene. Umesto vode upotrebljavajte svež (oko litra) i ukuvan (od 100 do 500 grama) urin.

12 Priniedba prevodioca.

Šesto pravilo - masaža i samomasaža—primenjuj i vati ih i iz upotrebu ukuvanog urina do 1/2 - 1/4 prvobitne zapremine u trajanju od 1 do 2 sata.

Sedmo pravilo - higijena usne duplje - menja se na ispiranje usta i nosa svežim urinom (može se uz oprez upotrebljavati i ukuvani urin).

Prednosti „urinskog“ gladovanja nad „klasičnim“ gladovanjem su u brzini oksidacije organizma, boljem oslobađanju organizma od šljake, uništavanju patogene mikroflore i tumora, homeopatskom efektu i skraćivanju dužine trajanja gladovanja.

„SUVO“ **GLADOVANJE** može biti dvojako - potpuno i delimično. Uglavnom se primenjuje samostalno. Potpuno i delimično „suvo“ gladovanje razlikuje se od „klasičnog“ gladovanja po drugom pravilu - vodenim režimom. Ovaj režim je ovde potpuno isključen. Izostavljanje tečnosti pomaže brže razlaganje masti. Samo trpljenje žedi doprinosi bržem oslobađanju organizma od osećajne patologije i patologije spoljašnjih manifestacija. Mnogo brže se upa „korenje“ bolesti.

četvrto pravilo - vodene terapije. Kod potpuno „suvog“ gladovanja one se izostavljaju. Kod delimično „suvog“ gladovanja dozvoljeno je primenjivati kupke, tuširanje i polivanje vodom. To pomaže da se koža bolje očisti od prljavštine (šljake).

Peto pravilo - pročišćavaju i klistiri - potpuno isključeno kod oba načina „suvog“ gladovanja.

Sedmo pravilo - higijena usne duplje - potpuno isključena kod potpuno „suvog“ gladovanja, ali se primenjuje kod delimičnog. Pri tom ovek koji gladije samo ispira usta.

Deveto pravilo - ne dolaziti u dodir sa hranom. Kod potpuno „suvog“ gladovanja dopunjuje se još jednim pravilom - ne dolaziti u kontakt sa vodom. Drugim **rečima**, ovaj način gladovanja potpuno isključuje ne samo unošenje

vode u organizam, već i njeno dospevanje na bilo koji deo tela. To znači - potpuno odricanje od vode za kratki period.

Prednosti „suvog“ gladovanja u odnosu na „klasično“ i „urinsko“ gladovanje su u stavljanju organizma pod stroži režim. Sada organizam treba da se prestroji tako da iz samog sebe „dobija“ ne samo hranljive materije nego i vodu. Tkiva organizma cepaju se još brže i oksidacija nastaje za kratko vreme. Otuda proističu i svi naknadni efekti: uništavanje svega stranog u organizmu, povećanje sposobnosti prilagođavanja i drugo, o čemu je ranije bilo reči.

To je veoma težak ispit za čovekovu psihu, jer se naglo aktiviraju patološki procesi koji zahtevaju ogromno strpljenje. Zato su rezultati primene tog načina gladovanja znatno izraženiji nego kod ostala dva načina gladovanja.

Na primer, evo šta kažu pacijenti L. A. Senikova, „izumitelja“ metoda potpunog „suvog“ gladovanja (patent broj 2 028 160 za pronalazaštvo pod nazivom „Način rehabilitacije organizma“). On je dobio specijalni sertifikat broj 1068 da radi kao bioenergoterapeut.

Stanovnik Stavropoljskog okruga O. patio je od čira na želucu i poremećaja razmene materija. Postio je po 10 dana i zaboravio je za svoje bolesti. Na Krimu pacijent I. bolovao je od mnogobrojnih bolesti, među kojima i od ciroze jetre. On se 10 dana pridržavao „suvog“ posta i posle 10 dana vratio se na radno mesto. Moskovljanin G. od detinjstva je bolovao od tuberkuloze kostiju i astme. Gladovao je 11 dana i potpuno ozdravio. Majka i sin iz Krasnodarskog rejona dva puta su primenili „suvo“ gladovanje. Posle prvog gladovanja sin se osećao mnogo bolje, iako se ne može nimalo zavideti njegovoj dijagnozi i pretrpljenim patnjama. U nalazu, koji je izdala oblasna bolnica, crno na belu bilo je zapisano: leukoza, limfosarkom. Matije prolila mnogo suza skrivaju i od sinazlosre ni papir. Ali tugu ne možeš sakriti, tim više što se i naši lekari ne opterećuju etikom kada su u

pitanju teški bolesnici. Sergej je vlastitim ušima slušao kada je medicinska sestra rekla za njegovog druga: „Mlad, a ve leš koji hoda“. Koliko je u sina naliveno hernije, koliko je izvršeno punktiranja ki mene moždine, teško je i izra unati. Doze lekova mogle bi i bika da obore. Sin je s velikom teško om odlazio od bolni kog kreveta do toaleta i natrag. Sve eš e su ga proganjale misli o samoubistvu. To je potresalo i razbijalo organizam, a kosti su postajale oštre i krte. U glavi mu je odzvanjala presuda lekara: dani su mu odbrojani.

Prvi put Sergej je uspeo da bude bez hrane i vode kra e vreme, ali rezultati su zapanjili ak i lekare (u tome nema ni eg udnog, jer na ra un svesnog trpljenja zbrisan je deo patologije iz spoljašnjih manifestacija - primedba autora). Naglo su se poboljšali rezultati analize krvi, u telo se vratila snaga. Posle mesec dana kura gladovanja je ponovljena. Da bi podizala sina, majka je i gladovala zajedno s njim. Izdizati post nije bilo lako, a povremeno je predstavljalo pravo mu enje. Zato je le enje gladovanjem bilo efektno bez ikakvih lekova i operacija. Sin, koji se ranije boja o i najmanje promaje, posle kure gladovanja kupao se u ledenoj vodi. Na dinamometru pri stezanju desnom i levom rukom kazaljka je pokazivala 45 kilograma. Zaboravio je na mu ne terapije i lekove, postao je pokretan, ponovo je imao volju za životom.

Stanovnica Kislovodska D. imala je drugu grupu invaliditeta. Za vreme gladovanja no ima je plakala iz samosažaljenja i molila se bogu. Zato je posle doživela duševno olakšanje - lako u u telu, smanjila je uzimanje preparata jakog dejstva i stabilizovala krvni pritisak. Posle nestanka „psihološke školjke“ - uzroka njenog slabog zdravlja ona se preobrati la u drugu li nost, a svet oko nje postao je lepši. - Znate, ja sam ak osetila novi odnos prema životu, - rekla je. - ini mi se, i sunce ja e svetli, i liš e je zelenije, i vazduh je nekako aroban (zanosan, divan)...

O tome, kako je Leonid Aleksandrovi došao do metode „suvog“ gladovanja, govori on sam:

„Još od mladih dana razmišljao sam o tome, staje život? Neko živi 70-80 godina, a neko 100 godina. Zna i, tajna dugove nosti negde postoji? Odlu io sam daje otkrijem.

Izu avao sam anatomiju, radio u bolnici, zanimao se homeopatijom, upijao narodne mudrosti. Godine 1971. re sio sam da po em putem samospoznaje. Odlu io sam da živim po principu - što gore, to bolje. Svakodnevno sam privikavao svoje telo na hladno u, a stomak - na glad. Ujutro, zimi i leti, bez obzira na vremensku situaciju, polivao sam telo hladnom vodom. Uspeo sam da gladujem bez te nosti po 3 dana. Zatim 5 dana uzastopce. U martu 1981. godine prvi put sam postio 10 dana bez te nosti. Vlagu sam dobijao: no u iz vazduha, a danju sam je asimilovao kroz kožu, sede i povremeno u vodi, kao žaba. Izgubio sam 20 kilograma telesne težine i ponovo je obnovio kroz nedelju dana. Toliko sam se podmladio, da me ljudi nisu prepoznawali. Najduže gladovanje, koje sam izdizao, trajalo je 18 dana, što je iznad svetskog rekorda upisanog u Ginisovoj knjizi rekorda."

Se am se pri e jednog dobrog Aleksandrovog poznika, koji je pre više godina samostalno primenio sli no gladovanje u trajanju od jedanaest dana.

„Po eo sam nasuvo da gladujem leti. Vodu uopšte nisam pio, ali sam redovno primenjivao kupke. Svakoga dana je bilo sve teže i teže.

Ležim u poludremljivom stanju i odjednom osetim u sebi neki bljesak (sevanje). Prili no mali, razmišljam, nije ništa strašno, i odjednom ujem glas:

„Ho eš da probam ja e? " Ja se u mislima obra am tom glasu: „Daj isprazni ceo indukcioni kalem". Samo što sam to pomislio u meni je sevnula itava munja. Da nisam ležao, verovatno bih pao s nogu.

Pred kraj gladovanja sanjam. Prilazi mi stariji muškarac i kaže: „Što se ti tako mu iš? Uzima moje telo, okre e ga naopa ke i veša o konopac. Gledam, s mog tela potocima se sliva raznovrstan mutljag. Posle toga po eo sam da izlazim iz gladovanja.

Efekat tog gladovanja bio je zapanjuju i. Energija je izbijala kao iz fontane. Tokom pola godine žene su u kontaktu sa mnom ostajale bez pameti. Dovoljno je bilo da im stavim ruku na stomak i da im bude dobro, a da ne govorim o ostalom. Zatim je sve iš ezlo".

Evo opisa „suvog" kaskadnog gladovanja autora-kontaktera Valentine Lavrove (iz knjige *Izvori tajni života*):

„U Bibliji postoji napomena i o gladovanju. Mojsije je gladovao na planini po 40 dana i ne samo jednom. Zajedno sa njim gladovao je i Isus. U svom tre em ovaplo enju pod imenom Isus Hrist ponovo je gladovao 40 dana u pustinji. Treba re i da Hrist tri puta figurira u svojim ovaplo enjima pod tim imenom. I zato je dobro prikazana njegova li nost od samog po etka. Posle gladovanja „lice Mojsija po elo je da zra i", tako da su se ljudi „bojali da mu pri u". Kod Hrista su se posle takve profilakse javile natprirodne sposobnosti. Po 40 dana gladovali su Buda i Muhamed (vidi ta ku 1 komentara). I ništa se nije desilo, sve je pošlo nabolje. Kao nagrada - povezivanje s nebom. Direktan razgovor s Bogom. A naša medicina i dalje to ne uvažava i ne primenjuje. Vi istite i perete posude, zašto tu mogu nost ne biste dali i svom organizmu? Ako nas napadaju bolesti, obavezno treba pribe i selektivnom, prirodnom na inu osloba anja od njih. Svaka sila ima kontrasilu.

Epoha Besmrtnosti bez biljnih dijeta i gladovanja ne može biti pružena nikome, ak ni Bogu. i kako se On izrazio da e Sam voditi Svoj narod na žive izvore, to jest da e se li no pridržavati profilakse zdravlja. Jedan od na ina takve profilakse je „kaskadno" gladovanje. Ono je dobro i za

po etnike i za iskusne. Prvo, treba razjasniti slede e pravilo: pre nego gladovanje po ne najbolje je nekoliko dana biti na biljnoj dijeti, ne upotrebljavati nikakvu belan evinastu hranu životinjskog porekla. Ribu, tako e, isklju iti. Hrana mora biti samo biljna, kako je to savetovano u Velikom postu.

ak i bez gladovanja, ako se esto budete pridržavali takvih dijeta, u svom organizmu mnogo štošta ete izmeniti (vidi komentare pod 2).

Krvne sudove posebno dobro pro iš avaju kaše sku-vane na vodi bez masla (ulja), ak i biljnog. U ve im koli-inama one su tako e štetne. Zašto uporedo s gladovanjem treba primenjivati biljne dijete po 30-60 dana? Zato što jedno bez drugog ne ide. Zato što se ne smeju razviti gladni geni. A oni se mogu razviti i tada nas gladovanja ne spašavaju. Po e ete mnogo da jedete. Korist od njih ne e biti, nego samo šteta a uz to javi e se strah. Posle jedne-dve pro-be prekinite, jer sve treba da bude u sadejstvu (vidi ta ku 3).

„KASKADNO" GLADOVANJE primenjuje se bez vode. U po etku treba savladati prvi stepen. Sta to zna i? Izvesno vreme treba jesti svakog drugog dana. U danu kada gladujete ne treba piti vodu. Ali prethodnog dana treba se dobro napiti. Na takvom kaskadnom gladovanju (dan ishrane, dan gladovanja)¹³ možete da živite koliko ho ete dugo. Ovakvo gladovanje možete kombinovati s biljnom dijetom. ak i ako izdižite mesec dana, dobija se 15 dana gladovanja (vidi ta ku 4).

Drugi stepen „kaskadnog" gladovanja zahteva od vas da se dva dana hranite, dva gladujete itd. Tako e u dane gladovanja ne treba piti vodu. Ali ovde ve treba da se pridržavate zlatnog pravila. Kako iza i iz gladovanja? Posle dva dana gladovanja treba se napiti vode, a zatim se nekoliko sati hraniti kefirom. Hrana mora biti belan e-

13 Priiuedba prevodioca.

vinasta, ali ne biljna, to jest kefir treba uzimati bez lileba. Nekoliko sati posle uzimanja kefira možete jesti sve. Zašto se ne smeju uzimati hleb, povrće i voće odmah. U organizmu postoji gušterača (pankreas), taj organ je inertan i teško se aktivira. S dospevanjem insulina u krv taj organ (žlezda) ne može odjednom da se u takvom obimu izbori. Zato taj organ i ne treba opterećivati. Bolje ga je opterećivati postepeno. Ako posle gladovanja to ne uzmete u obzir, bolje nemojte gladovati. Možete narušiti funkciju gušterače. Ako u kući nemate kefir, možete popiti kuvano mleko, u najgorem slučaju riblji buljon; mleko se može zameniti kiselim mlekom (jogurtom)¹⁴, odnosno ribljim buljonom - kokošjim buljonom, ali sve mora biti skuvano bez povrća. I ne uzimati nikakav hleb. Veoma poštujem Pola Brega, ali se ne mogu sa njim saglasiti po pitanju izlaska iz gladovanja. On savetuje izlazak iz gladovanja s razblaženim sokovima. Protestujem protiv toga i smatram daje takav stav pogrešan i čak štetan (vidi tačku 5).

Razmotrimo to pitanje zajedno. Dete se rađa i počinje da se hrani mlekom (vidi tačku 6) i belančevinastom hranom. Bilo koja životinja koja se hrani mlekom čini isto. Neishranjeni organizam novorođeneta odmah prihvata tu hranu. Dobro, obratimo se pticama. Roditelji svojim pticama takođe donose belančevinastu hranu. I nikada im ne donose ni jagode, ni semena, jer po prirodi to nije dozvoljeno u prvo vreme. Možemo analizirati i gladovanje životinja. Zimi duže gladuju grabljivice (mesožderi), što nije ništa strašno. Oni odmah počinju od belančevinate hrane (vidi tačku 7). A kada su u pitanju biljojedi, tu nema istog gladovanja. Travka, trava, pačica, pačica svejedno je, važno da u usta nešto dospeva, tj. praktično se ne prekida funkcija gušterače. Ali kako objasniti zimski san

medveda? Životinja se može hraniti kako biljnom, tako i životinjskom hranom. Takođe, objašnjava se veoma jednostavno. Pre nego se prepusti zimskom snu, mrki medved puni svoj brlog korom jasike. Gorkog ukusa i s bakterioidnim svojstvima, korajasike u brlogu održava se tokom cele zime. Produkt je biljni. Gušterača ne prekida svoju funkciju. Uvek je u pripravnosti.

Treći stepen „kaskadnog“ gladovanja. Tri, pa tri dana itd. Sve isto, tri dana ne piti i ne jesti, zatim se tri dana hraniti i ponovo tri dana ne piti i ne jesti itd. Koliko možete podneti i koliko imate snage. Izlazak iz gladovanja je isti. Tri dana je teško izdržati bez vode. Ovde dolazi do izraza provera izdržljivosti duha. Žešćaziva i muči. Pazite, pridržavajte se zlatnog pravila izlaska iz gladovanja. Ne treba raditi previše avajua klistire (vidi tačku 8). Ako se svega pravilno pridržavate želudac će se sam oistiti. Ali ako budete pili vodu, klistiri će vam, možda, dobro doći. Pri „suvom“ gladovanju oni nisu potrebni.

četvrti stepen „kaskadnog“ gladovanja. četiri, pa četiri dana itd. Sve isto kao za treći stepen. Ne jesti i ne piti. Sve što je teško postaje izdržljivo i muči i žešće. Izlazak iz gladovanja je isti. Ali ako ne izdržite žešće i napijete se, javiće se problemi. U tom slučaju mogu i su zatvori. To je veoma teži period, privremeno vam se rezervoari (bazeni), bunari, izvorska voda. Može doći do ljuštenja kože s usana i desni i do sušenja u ustima.

Peti stepen „kaskadnog“ gladovanja. Poslednji. Pet dana, pa pet dana itd. Sve isto kao što je opisano za prethodni stepen. Izlazak iz gladovanja na isti način. Ovo su najteži dani. Spavati je nemoguće. Oseća se potreba za svežim vazduhom. Telo ispušta neprijatan miris. Kroz organizam protiču samo kristali. Otvaraju se pore na telu i kroz njih se odstranjuje sve što bubrezi nikada ne bi mogli da izbace. Teško je razgovarati, usta se suše. Nemate želju za jelom,

¹⁴ Priniedba prevodioca.

samo vam se pije. Zapamtite zlatno pravilo. Prvo voda a tek posle 2 sata kefir. Samo belan evinasta, laka i te na hrana. I tek nakon 2 sata može se oprezno pomalo jesti sve ostalo. Ne preterujte u jelu. Posle tri, etiri i pet dana gladovanja treba jesti pomalo.

Nemojte po injali gladovanje od petog, etvrtog ili trećeg stepena, jer je to necelishodno i ak štetno. Usvojite u po etku prvi i drugi stepen. Ako takvom gladovanju posvetite mesec dana, u svakom slu aju ima ete isti broj gladnih dana. Za 30 dana - pet dana, pa pet dana - nakupi ete 15 dana gladovanja, isto kao da ste gladovali dan, pa dan (vidi ta ku 9).

Još jedna važna napomena. Za vreme gladnih dana najbolje je ne kupati se, ne umivati se, ne prati zube - ukratko, nemati nikakav kontakt s vodom. To je potrebno da bi se spre io pristup vode do raznih delova tela i da se elije organizma ne bi u kontaktu s vodom hranile preko nje. U suprotnom, ta mesta se ne e obnavljati i remontovati. Teško je, naravno, uzdržati se od kvašenja ruku. U doma instvu ima raznih poslova, pranje posuda itd., ali se u tom slu aju ne e obnavljati koža ruku, treba izabrati jedno od toga.

Možda vam ne e uspeti etvrti ili peti stepen, ali nemojte o ajavati. Zapamtite još jedno. Posle gladovanja ne treba piti gazirane napitke, ve samo vodu - istu i najbolje prohladnu.

Pri pravilnom izlasku iz gladovanja takav metod nije štetan za organizam (vidi ta ku 10). U budu nosti e se primenjivati pri le enju infektivnih oboljenja i za profilaksu organizma. Na toj bazi s kvalitetnom ishranom na petom stepenu gladovanja možete se, ukoliko želite, iz penzionerskog doba vratiti u mladost. Težak postupak, ali izazovan. Narod ima izreku za to: nije orao onaj, ko ne leti.

Na kaskadi 5 dana, pa 5 dana može se le iti bilo koje oboljenje. Ne postoji bolest, koja se ne može izle iti na taj

na in. 1 sida, i rak i dijabetes - lece se. Lece se i sva infektivna i veneri na oboljenja (vidi ta ku 1 1).

Ukoliko je potrebno taj metod se može primeniti za prekid neželjene trudno e (vidi ta ku 12). Ako je sve po pravilu, onda u tom postupku nema ni eg grešnog. Svaki ovek treba sam da odlu uje o ra anju dece. Broj dece i vreme njihovog ro enja imaju važnu ulogu za nas. Natalitet su regulisali i bogovi. Ali to treba uraditi u prvom ili drugom mesecu trudno e. I ako ste sa tim po eli, dovedite proces do kraja. I zapamtite, gladovanje 5 dana, pa 5 dana, s vodom ne daje željene rezultate. To se može posti i samo bez vode. Nekada se taj metod uveliko primenjivao u zemljama Južne Azije, ali je zatim iz neobjašnjivih razloga zaboravljen.

Za vreme takvog gladovanja u organizmu stradaju gli ste, virusi, stare i bolesne elije. Raspadaju se kristali šljake i holesterina, i što je posebno važno - organizam se osloba a mrtve vode. Takve vode ima mnogo u oveku, ona ne u estvuje u razmeni materija, nagomilava se i ne izbacuje napolje. To je težak balast, koji nije sposoban za život i nije aktivan, a koji se precizno i sigurno akumulira u našem telu. D,0 je radioaktivna voda. Ona nas vodi prema starenju i smrti. I nikakvim drugim na inima ne može se izbaciti iz organizma. Samo - 5, pa 5 dana. I bez vode. Eto to je tako.

Veliku pomo (podršku) pri „kaskadnom“ gladovanju pružaju fizi ke vežbe s disanjem po jogi. Manja je potreba za pi em i jelom. Gladovanje zajedno s fizi kim vežbama na svežem vazduhu ubrza e vaš uspehi na podmla ivanju organizma. Zasi enost organizma kiseonikom omogu i e da se brže razruši staro i stvori novo (vidi ta ku 13). I još jedan veoma važan detalj. U dane, kada se budete aktivno hranili, nemojte zaboraviti da vežbate s ru kama ili tegovima. Mlade novoro ene elije treba privikavati na fizi ko optere enje (vidi ta ku 14). U suprotnom, ne e biti

napretka. Vaš organizam posta e snažan samo ako se pri-
državate navedenih pravila".

Komentari: mnogi ljudi su slušali o „kaskadnom" gla-
dovanju i žele da znaju šta je to. Zato sam odlu io da
prikazem taj metod gladovanja u originalu i da ga razjasnim.
Tekst sam obeležio brojevima, da bi italac bolje mogao da
prati moja objašnjenja.

1. Kao što sam ranije ukazivao, posle gladovanja raz-
vijaju se posebne sposobnosti, što je rezultat ja anja o-
vekovih spoljašnjih manifestacija („lice zra i").

2. Biljna hrana „ispravlja" jer deluje na organizam kroz
crevni hormonalni sistem. U zavisnosti od unesene hrane
stvaraju se pojedini hormoni, koji, dospevaju i u krvotok,
postaju regulatori žlezdi sa unutrašnjim lu enjem.
Ustanovljeno je da sveza biljna hrana najharmoni nije uti e
na crevni hormonalni sistem. Ako je endokrini sistem
izbalansiran, sve funkcije u organizmu su normalne i bla-
govremene. Ako nije, dolazi do „deformacije" (neurav-
noteženosti) u vidu bolesti. Opisao sam mehanizam „isprav-
ljanja" pomo u isto biljne hrane.

3. Važna napomena. Ako ovek jede biljnu hranu, kod
njega se stvara mišljenje da je može jesti u neograni enoj
koli ini - štete ne e biti. Stvar je u tome da sveza biljna
hrana stimuliše životni princip „vetra" , koji se ispoljava
kroz proždrljivost i bezrazložan strah. Povremena glado-
vanja ne dozvoljavaju da se aktivira životni princip „vetra" i
se se odvija normalno.

4. Pri petnaestodnevnom gladovanju ne ete mo i da
aktivirate mehanizam acidoze i sli no. Vi ete dreždati za
vreme faze iritacije hranom i na ra un toga u svesti i telu
obavlja ete odre ene funkcije (radnje).

5. To je veoma protivre na preporuka i nju treba bri-
žljivo razmotriti. „Suvo" gladovanje aktivira „unutrašnju

vatru" organizma ili životni princip „žu i". Ako se iz gla-
dovanja izlazi sa biljnom hranom ili sokovima, to e naglo
smanjiti njegovo dejstvo. Kiselo mleko zahvaljuju i svom
ukusu produžava da stimuliše „unutrašnju vatru". Kiselo
mleko ostavlja iza sebe normalnu mikrofloru u crevima. To
je tako e veliki plus. Postoji još jedna interesantna osobina
kiselog ukusa: on primorava organizam da bolje zadržava
vodu.

Kada je u pitanju dostavljanje insulina od strane gušte-
ra e, to ne odgovara stvarnosti. Na primer, ako jedete kras-
tavce ili paradajz, ili kupus u kojima nema še era, odakle u
tim namirnicama insulin? A ako izlazite iz gladovanja s
buljonima (riblji, kokošiji) ili s prokuvanim mlekom, naglo
se pove ava optere enje probavnih organa, pošto u samoj
hrani nema aktivnih fermenta koji bije autolizom cepali
(autolizu hrane aktivira sona kiselina želuca, videti knjige
iš enje organizma i Ishrana i hrana).

Kao što je pokazala praksa izlaska iz gladovanja po-
mo u sokova - sa ovek se ništa ne dešava. U
suprotnom, odavno bi bile ura ene odgovaraju e dopune.
Obrnuto, to je jedan od boljih na ina izlaska iz gladovanja.
Ali u datom slu aju nama je potreban produkt s kiselim
ukusom, kiselom pH, s živom normalnom mikroflorom.
Zato je izbor i pao na kiselo mleko.

6. Maj ino mleko je živi produkt. To je prvo. A drugo,
posle ra anja dete se prva 2-3 dana hrani mlezivom, zatim
4-5 dana „mlezivnim mlekom", dalje „prolaznim mlekom",
a tek potom „zrelim mlekom".

Uporedimo hemijski sastav mleziva i mleka (u %):

Mlezivo:

Zrelo mleko:

Belan evine do 5,8

Belan evine 0,9-1,2

Še er 4,1 - 7,6

Še er 7,3-7,5

Masti 2,8-4,1

Masti 3,3-3,4

Iz navedenih podataka postaje jasno da ni o kakvoj belan evinastoj ishrani ne može biti re i. Tim više mleko sadrži najviše še era, koji zahleva insulin, to jest aktivnost guštera e.

7. Zeluda no-crevni trakt grabljivica (mesoždera) znatno se razlikuje od želu a no-crevnog trakta oveka po konstrukciji, dužini, mikroflori i sli no. Oni se ne mogu uporedivati. Zato navedeni argumenti ništa ne vrede.

8. Ako se ovek klistira voda se upija kroz debelo crevo i ne ose a se potreba za pijenjem. Prema tome, primena klistira je drugi na in unošenja vode u organizam.

9. Pri gladovanju u trajanju od 5 dana sumarni efekat od 15 dana bi e mnogo ve i, nego pri jednodnevnom gladovanju.

10. Ovaj metod najbolje odgovara osobama s konstitucijom „sluzi“, koje u sebi imaju mnogo vode i masti (sala). A osobama s konstitucijom „vetra“, kod kojih organizam jedva zadržava vodu i koji imaju malo sala, odgovaraju samo prva dva-tri stepena.

11. Informaciono-energetska osnova bilo kojeg oboljenja za svoj razvoj mora da ima „slobodnu“ vodu u organizmu. Kada nastane dehidracija organizma po inje jaka konkurencija izme u ovekovi spoljašnjih manifestacija, koje za sebe zadržavaju vodu, i informaciono-energijskog „korenja“ oboljenja, koja parazitiraju na toj istoj vodi. Rezultat toga je da „doma in“ rasteruje „podstanara“.

12. Za vreme takvog gladovanja tako se snažno aktivira „vetar“ da on razara i izbacuje plod iz organizma trudne žene.

13. Fiskultura i disanje primoravaju organizam da stvara energiju. Organizam zasi en energijom lakše podnosi teško e.

14^A Fizi ko naprezanje nije ništa drugo do energetska polje. Što je energetska polje ja e, tim lakše strukturira

te na sredina elija koja ja a njihove organe. Rezultat toga je da elije stvarno postaju mnogo otpornije na razaranje.

Opisao sam razli ite na ine gladovanja s objašnjenjem njihovih osobenosti i karakteristi nih obeležja. Mogao sam da iznesem samo svoje mišljenje, ali vi tada ne biste imali izbora, nedostajao bi deo informacija o darom problemu. Ja vam objašnjavam, ali izbor je uvek vaš. Nemojte da se izgubite u obilju informacija i objašnjenja, ve odaberite ono što vam najviše odgovara.

Ako prilikom prvog itanja ove knjige kod vas ostanu neke nejasno e i sumnje - ponovo itajte knjigu sve dok se svaka pojedinost „ne smesti na policu“ i dok vam ne postane sve jasno.

KARAKTERISTIKE GLADOVANJA U ZAVISNOSTI OD BIORITMA, INDIVIDUALNE KONSTITUCIJE I UZRASTA

Glad, ograni avaju i i mcnjaju i ishranu, uravnotežava mnoge poreme aje u vegetativnom procesu organizma i u tom smislu predstavlja izvanredno sredstvo za le enje raznih kroni nih i upornih oboljenja.

Uzimanje u obzir sezonskih ciklusa pri gladovanju.

U kosmi kom prostoru, koji okružuje Zemlju, postoje razli iti energijski tokovi, stvoreni usled osobenosti prostora i kretanja planeta u Sun evom sistemu. Ti tokovi se menjaju svake sekunde, svakog minuta, svakog dana, svakog meseca itd. Pri tom na Zemlji dolazi do refleksije tog „energetskog plesa“ u vidu promene godišnjih doba, promene vre-

mena i mnogo ega drugog. Te energije veoma snažno uti u na zdravlje i psihi ku aktivnost oveka. Neke energije su štetne, a druge korisne. Za vreme aktivnosti jedne energije ove ji organizam postaje najranjiviji. I obrnuto, postoje energije koje pomažu ove jem organizmu.

Autor je došao do zaključka da treba gladovati u skladu s biološkim ritmom prirode. Ako se gladuje spontano, rezultati gladovanja donekle se smanjuju, a mogu nastati i komplikacije, koje odvrataju od daljeg ponavljanja gladovanja. Kako postupati da bismo s maksimalnom efikasnošću u iskoristili bioritamske faktore za uspešno gladovanje?

Godišnja doba uti u na životne procese ove jeg organizma preko dva faktora: energije, koja dospeva na Zemlju iz Kosmosa, i klimatskih uslova.

Energijski faktor najjače se ispoljava u periodu ulaska Sun evog sistema u sektor prostora stihije „vatre“. To se dešava pod znakom Ovna, Lava i Strelca. Osim toga, mnogo gravitacione energije dospeva na Zemlju u periodu zimskog solsticijuma. U tim periodima gladovanje je lakše i efikasnije. Nisu bez razloga svi postovi (naročito dugotrajni - Veliki i Božićni) vremenski prilagođeni tim periodima.

Klimatski uslovi na našem hladnom, toplom, vlažnom i suvom mogu poboljšati ishranu organizma pri gladovanju, ili obrnuto - usporiti ga. Toplo i vlažno vreme posebno je dobro za gladovanje. Po etak leta, približno na Petrov post, kada spoljašnja toplota aktivira biološke reakcije u organizmu, podstiče bolje ishranu organizma od šljake i uništavanje neoplazmi. Zimsko vreme zbog hladnoće i suvoće vazduha može „stegnuti“ šljaku u koloidima i smanjiti efekat gladovanja. Da biste neutralizovali to štetno dejstvo treba primenjivati više zagrevanja i vlažnih terapija. U tom slučaju sve će doći na normalu.

Leti je teže gladovati zbog iscrpljujućeg dejstva sunčeve toplote, premda se za toplih dana organizam bolje ističe.

Zimi je lakše gladovati zato što svežina i gravitaciona energija okrepljuju organizam, iako je proces ishrane organizma slabiji.

Ako se uzme u obzir sezonska aktivnost organa, tada je, radi celishodnog ishrane, izlaze i jačanja jednog ili drugog organa, potrebno gladovati u periodu njegove aktivnosti. Tako je, prema našem pet primarnih elemenata, po etkom godine po istom kalendaru 72 dana aktivna jetra (proleće); 18 dana slezina i gušterača (pankreas); 72 dana srce i tanko crevo (leto); 18 dana slezina i gušterača; 72 dana pluća i debelo crevo (jesen); 18 dana slezina i gušterača; 72 dana bubrezi i mokraćna bešika (zima); 18 dana slezina i gušterača.

Usklađivanje gladovanja sa navedenom bioritmologijom omogućava da se postignu najbolji lekoviti efekti na organe oslabljene usled bolesti ili prirodno slabe.

Po etak godine po istom kalendaru objavljuje se u štampi i preko televizije, pa ga ne možete propustiti. Osim toga, naš fond „Geneša“ štampa svoje kalendre u kome su po danima raspoređene sve aktivnosti lečenja tokom cele godine.

Nije loše duže gladovati u periodu zatišja i uravnoteženosti u prirodi - tj. u vreme proleća i jesenje ravnodnevce. Upravo to čini večinu životinja. Kada se o iste i obnove gladovanjem, kod životinja dolazi do priliva životne energije, što se ispoljava u polnoj aktivnosti (proleće i jesenje gonjenje).

Osim toga, gladovati se može prema znacima Zodijskog radi usmerenog dejstva na određeni deo tela. Na primer, gladovanje u znaku Ovna, još na početku I faze lunarnog ciklusa podstiče ishranu glave; u znaku Škorpiona na kraju 11 faze - po etku III faze binarnog ciklusa o istom se donji deo stomaka i polni organi.

Uzimanje u obzir lunarnog ciklusa pri gladovanju.

Lunarni ciklus (mese) najsnažnije utiče na procese koji se dešavaju u ovekovom organizmu. On je najvažniji jer u njemu postoje dani i celi periodi kada se organizam sam isti, i dani i periodi kada to nije poželjno raditi.

Kretanje Meseca, njegove faze izazivaju na Zemlji plime i oseke. Uoeno je da se taj proces odražava i na ove organizam u vidu dve pojave. Prvo - naš organizam se i sam sastoji iz vode i prema tome prati plime i oseke; drugo - usled promenljivog gravitacionog dejstva Meseca naš organizam postaje lakši, lakše, težiji. Kada nam organizam postane „lakši“ on se „širi“, što povoljno utiče na pročišćavanje i proces gladovanja; kada postaje „teži“ on se skuplja pod dejstvom gravitacije Zemlje i vlastitih sila. Tkiva su „stegnuta“ i sa velikom teškoćom predaju šljaku.

Ako dejstvujete u skladu s lunarnim ciklusima - obezbeden vam je potpun uspeh. Dakle, kako koristiti lunarni ciklus? (O tome, kada počinje jedna ili druga faza binarnog ciklusa više podataka naći ćete u posebnom kalendaru.)

- Gladovanje do 7 dana treba primenjivati samo u II i IV 1a/i lunarnog ciklusa. U to vreme organizam se prirodno isti i vi samo podstičete to čišćenje.

- Gladovanje duže od 7 dana vremenski podesite tako da se veći dana gladovanja uklapi u navedene faze lunarnog ciklusa.

- Gladovanje duže od 14 dana planirajte tako, da se izlazak iz gladovanja poklopi sa početkom lunarnog ciklusa. U to vreme organizam prirodno aktivira životne procese i vi ćete se bez teškoća uklopiti u ritam njegovog rada.

Ako imate poverenja u sebe i iskustvo s dugotrajnim gladovanjima, po nite ulaziti u gladovanje po početkom lunarnog ciklusa, a izlaziti - posle njegovog završetka. To je najbolja varijanta.

Još jednom napominjem - gladovanje u I i III fazi lunarnog ciklusa (opravdano je do 7 dana), a kada se organizam prirodno „skuplja“ i koloidi elija „drže“ šljaku - nije efikasno. Međutim, obnavljanje po nite upravo u tim fazama, kada organizam „vezuje“ i zadržava materije u sebi.

Jednodnevna i jednoipodnevna uzdržavanja od hrane najbolje je primenjivati u ekadašim danima (posebni dani u lunarnom mesecu kod Indusa)¹⁵: jedanaesti dan posle mladog meseca i jedanaesti dan posle punog meseca. Drevni mudraci su zapazili da tih dana zemlja postaje „vlažna“, to jest mesečeva gravitacija podiže vodu iz dubine bliže površini Zemlje. Sličan proces dešava se i u našem telu, što doprinosi mnogo boljem čišćenju, nego drugim danima. Osim toga, ti dani se smatraju energijski jakim i vi ćete lako podneti glad i preživno se oistiti. Ako imate želju da primenite „suvo“ jednodnevno ili jednoipodnevno gladovanje, primenite ga na dan „Trube“, taj danje upravo uoči i mladog meseca.

Centar ovekove teže pomera se pod uticajem promenljive gravitacije Meseca. Ispostavlja se da on „luta“ odozgo nadole i obrnuto. U zavisnosti od dana lunarnog ciklusa on se može nalaziti bliže glavi ili bliže zadnjici. Tamo gde je centar teže, tamo se uočava i izraženija aktivnost fizioloških funkcija organizma.

Za gladovanje u trajanju od 1 do 3 dana, radi čišćenja nekog od delova tela, navešćemo najpovoljnije dane lunarnog ciklusa. Tokom prve Mesečeve faze, u njenoj prvoj trećini, aktivira se glava, lice, mozak, gornja eljust i oči; u drugoj trećini - grlo, vrat, eustahijeva tuba i vratni pršljenovi; u poslednjoj trećini - ramena, ruke (do lakata), pluća i nervni sistem. Tokom druge Mesečeve faze, u njenoj prvoj trećini, aktivira se deo iznad stomaka (iznad utrobe),

grudi, stomak i zglobovi lakata; u drugoj tre ini - srce, žu na kesa (mehur), jetra, grudni koš i grudni deo ki me; u poslednjoj tre ini - organi trbušne duplje koji su vezani za probavu: želudac, tanko i debelo crevo. Tokom tre e Me-se eve faze, u njenoj prvoj tre ini, aktivni su bubrezi i sve oko bubrega i slabina (kista); u drugoj tre ini - polne žlezde, prostata, mokra na bešika i pravo crevo; u poslednjoj tre ini - zadnjica, bedrene kosti i Uli ni pršljenovi. Tokom etvrte Mese eve faze, u prvoj tre ini, aktivna su kolena, itav koštani sistem, koža i probavili sistem; u drugoj tre ini - gležnjevi na nogama, gležnjevi (zapeš a) na rukama, kosti donjih ekstremiteta i vid; u poslednjoj tre ini - stopala, te nosti u telu i želuda no-crevna peristaltika.

Budu i da sada poznajete periode aktivnosti organa u binarnom mesecu i godišnjim dobima, možete konkretno pristupiti gladovanju radi njihovog iš enja i ja anja.

Debelo crevo je najbolje ja ati pomo u gladovanja (7-14 dana) ujesen, za vreme druge ili etvrte Mese eve faze.

Jetru i žu nu kesu (mehur) pomo u gladovanja (14-21 dan) ja ati u prole e, za vreme druge Mese eve faze. Najbolje za vreme Velikog posta.

Bubrege i mokra nu bešiku pomo u gladovanja (7-14 dana) ja ati zimi, za vreme druge i etvrte Mese eve faze. Najbolje za vreme Boži nog posta. Pri tom drobljenje, usitnjavanje i resoqDciju kamenja pri gladovanju najbolje je obaviti u drugoj Mese evoj fazi - ona najviše odgovara tome. iš enje bubrega i mokra ne bešike od isitnjenog kamenja i peska pomo u gladovanja najbolje je obaviti u etvrtoj fazi lunamog ciklusa. Energija organizma u to vreme usmerenaje nadole i podsti e njihovo izbacivanje.

Kada je najbolje vršiti klistiranje pri gladovanju. Postoje dva perioda u toku dana u kojima su posebno aktivni organi za iš enje. Ujutro, kada se u vazduhu kondenzuje

voda i pada rosa, u ove jem organizmu se uo ava sli na pojava. U to vreme, od 5 do 7 sati ujutro, aktivno je debelo crevo jer odstranjuje otpatke probavnog procesa. Uve e, od 17 do 19 sati (po lokalnom vremenu), nastaje period zatišja u kome se aktiviraju bubrezi na izlu ivanju iz organizma produkata razmene belan evina. Zato je pri gladovanju najbolje u to vreme uraditi pro iš avaju e klistire.

Iz izloženog proisti e pravilo: **GLADOVATI TREBA U SKLADU S PRIRODNIM PROCESIMA**, ali ne u proizvoljno odabrane dane. Na primer, ljudi koji gladuju jednom nedeljno u odre ene dane (po Bregu ili po Ivanovu) povremeno „nasr u" na nepovoljne dane lunarnog meseca i nanose štetu vlastitom zdravlju. Ako ste ušli u sistem i ne ete da odustanete, zaobi ite navedene dane.

Ve ini ljudi preporu uje se da se uzdržavaju od hrane samo u ekadaši dane, i to je po svim parametrima pravilno. Sve ostale preporuke, odnose se na bilo šta osim na zakone prirode.

Uzimanje u obzir individualne konstitucije i starosnog doba oveka pri gladovanju i izlasku iz njega. Ljudi se razlikuju jedan od drugog. Drevni mudraci su uo ili tu razliku u razli itim kombinacijama životnih principa - „doša". Ako u ovekovom organizmu preovladava životni princip „sluzi", njegov organizam dobro zadržava vodu. Takvi ljudi su debeli i telo im je veliko. Ako preovladava životni princip „žu i", tada organizam tih ljudi ima sposobnost za pove ano stvaranje toplote. Ti ljudi su srednje telesne gra e sa žutom bojom kože. Ako u ovekovom organizmu preovladava životni princip „vetra", njihov organizam slabo zadržava vodu i toplotu. Ti ljudi imaju nežnu telesnu gra u, mršavi su i nikada im nije toplo. A pošto organizam za vreme gladovanja gubi toplotu i vodu, to se na njih odražava na razne na ine.

Tako e osobama s viškom kilograma glad davati la-ko u i snagu, jer gladovanjem odstranjuju suvišnu vodu. Od terapija za njih je poželjno da se zagrevaju u saunama sa suvom parom i da piju manje te nosti (uglavnom prokuvanu vodu). Njima odgovaraju preporuke gladovati jedan-dva puta nedeljno „nasuvo“. Lica koja su suvonjava (mršava) i kojima je uvek hladno, da bi postigli dobre rezultate treba redovno (ak i nekoliko puta dnevno) da primenjuju tople kupke i da piju više tople vode, jer u suprotnom usled nedostatka vode i toplote kod njih dolazi do zaustavljanja procesa iš enja. Oni e pocrneti, ose a e se veoma loše, u nekim trenucima ak i užasno. Normalni ljudi radi pos-tizanja dobrog procesa iš enja pri gladovanju, mogu da pose uju vlažnu saunu, da primenjuju zagrevaju e kupke i piju toplu vodu. Kada je re o vodi mršavi i normalni ljudi, treba da je piju toliko dok se u njihovom telu ne stvori oko litar mokra e.

Kod oveka s jako izraženom sluznom konstitucijom u organizmu se nagomilava i zadržava šljaka sluzne prirode i raspore uje se, uglavnom, u plu ima, nosnoj duplji i šup-ljinama mozga. Zato oni treba da obrate posebnu pažnju na ishranu radi isklju ivanja iz ishrane produkata koji stvaraju sluz, i treba da gladuju, kada su aktivni ti delovi tela u binarnom ciklusu (1-2 dana), u znaku Zodijaka (2-7 dana) i u godišnjem dobu (7-14 i više dana). Za vreme gladovanja tim ljudima se preporu uje da što manje piju vodu. Dobro im odgovaraju razne varijante „suvog“ i urinskog gla-dovanja. Za vreme izlaska iz gladovanja i naknadne ishrane bolje im je da uzimaju hranu, koja je delimi no dehidrirana i topla, na primer, blago dinstano povr e, suvo vo e, suve kaše i salate s minimumom ulja.

Ako je kod oveka izražena žu na konstitucija, usled pove anog stvaranja toplote u jetri tih ljudi stvara se ve a koli ina žu ne šljake, koja truje krv i izaziva ospe po koži.

Takvi ljudi treba da izbegavaju ljuta jela koja zagrevaju, da se ne pregrevaju, da piju više protijeve vode i sveže isce-denih sokova, i da iste jetru. Radi normalizacije žu ne funkcije preporu uje im se da gladuju u binarnom ciklusu (1-2 dana), u znaku Zodijaka (2-5 dana) i u godišnjem dobu (5-14 dana). Tim ljudima se preporu uje da gladuju „kla-si no“, a takode i s upotrebom urina. Za vreme izlaska iz gladovanja i naknadne ishrane treba da jedu sveže salate, vo e i kaše obi ne konzistencije.

I na kraju, ljudi s izraženom konstitucijom „vetra“, kod kojih se usled dehidracije i hla enja stvara tvrda šljaka u vidu kamenja, poliartritisa, peska i ugrušaka razne vrste, moraju da promene ishranu i na in života radi zasi enja organizma vodom i toplotom. Zato moraju što više da pri-menjuju tople hidroterapije, da piju vru e odvare i da se bez potrebe ne rashla uju suviše. Radi normalizacije funkcije vetra njima se preporu uje da gladuju u binarnom ciklusu (1-2 dana), u znaku Zodijaka (2-4 dana) i u godišnjem dobu (4-10 dana). Za vreme gladovanja moraju uveliko da pri-menjuju tople hidroterapije. Za vreme izlaska iz gladovanja preporu uje im se da još 3-7 dana rade urinske klistire, da mažu telo maslinovim uljem (naro ito kista i karli no-be-drene zglobove) i da primenjuju vru e kupke. U ishrani treba da koriste te ne i tople produkte - sveže isce ene tople sokove (dobijaju se od ovlaš zagrejanog vo a i povr a), supe od povr a i žitke kaše. U daljom ishrani u kaše moraju dodavati istopljeni maslac. Uopšte, svim ljudima (bez ob-zira na konstituciju) preporu uje se da pri izlasku iz glado-vanja uzimaju u ve im koli inama hleb od proklija log zrna.

Zato, što su svi ti životni principi u raznim proporcijama pomešani u jednom oveku, zaga enost sluznim, žu nim i slanim šljakama kod svakog oveka izražava se razli ito. Zato izu avajte svoj organizam i primenjujte gladovanje u trajanju i pod uslovima, koji su svojstveni samo vama.

GLADOVANJE U PRAKSI

Kada je reč o starosnom dobu, preporuke se zasnivaju na energetskom potencijalu, na sadržaju tečnosti u ovekovom organizmu i sposobnosti da stvara toplotu. Sa starenjem ovej organizam gubi sposobnost da u dovoljnoj količini proizvodi toplotu i da zadrži vodu koja smanjuje njegov životni potencijal. Zato mlad ovek ne mora da primenjuje zagrevajućep kupke za vreme gladovanja, jer ima dovoljno energije; u zreloom dobu tih preporuka se treba pridržavati; a u starijem bez njih se ne može.

Dužina trajanja gladovanja zavisi od godina života. Mladim ljudima sa velikim potencijalom životne snage i normalnim tokom fizioloških funkcija za isenjenje organizma potrebno je mnogo manje vremena, nego starijim ljudima. Oni pri gladovanju prvo treba da dostignu odgovarajući životni potencijal i da normalizuju fiziološke funkcije, pa tek potom da iste organizam. Neophodno je da zapamtite sledeće preporuke: što vam je pomagalo pre 15-20 godina, sada daje samo delimične rezultate. Zato napravite odgovarajući režim života i gladovanja za starost. Nema sumnje, odlučnost i strpljenje daće željene rezultate.

KOME JE GLADOVANJE KONTRAINDIKATIVNO

Gladovanje je najefikasnije sredstvo za lečenje velikog broja oboljenja.

Ovek je odlučio da gladije bez saveta drugih. Od čega treba da počne? Svaka praksa, izmeću ostalog i gladovanja, počinje od teoretske pripreme. Pre nego što nešto preduzme, ovek mora da prikupi što više informacija o predmetu kojiga interesuje. Prvi deo ove knjige sadrži informacije neophodne za znalku samostalnu primenu gladovanja.

Kada je jednom od najvećih stručnjaka za gladovanje G. A. Vojtovi postavljeno pitanje može li se samostalno gladovati u domaćim uslovima, on je odgovorio:

„Drevna civilizacija nije imala bolnica. Prema tome, svi metodi lečenja, meću kojima i lečenje gladovanjem, primenjivali su se u domaćim uslovima“.

Sledeće pitanje, koje interesuje ljude koji žele da gladiju jeste: postoje li kontraindikacije pri lečenju gladovanjem? Ako se obratimo medicinskoj praksi, kontraindikacije pri lečenju gladovanjem su:

- Kod žena druga polovina trudnoće i period dojenja deteta.

- Poodmnkli stadijumi tuberkuloze s nepokretnoš u oveka.
- Poodmakli stadijumi malignih tumora s nepokretnoš u oveka.
- Poodmakli stadijumi malignih oboljenja krvi s nepokretnoš u oveka.
- Poodmakli stadijumi difuznih oboljenja vezivnog tkiva s nepokretnoš u oveka.
- Niz psihoneuralgi nih oboljenja u poodmaklom stadijumu s nepokretnoš u oveka ili slaboumnoš u (senilnoš u).
- Gnojni procesi unutrašnjih organa (apscesi, gangrene i drugi).

Kod bilo kojeg oboljenja kontraindikacija je nepokretnost ljudi. Ali to ne zna i da se kod tih ljudi ne može postići pozitivan efekat pri primeni lekovitog gladovanja. U slučaju kada su iscrpljeni svi metodi i sredstva za lečenje, dobro je primeniti gladovanje čak i kod nepokretnih bolesnika. Pri tom može se postići i odličan pozitivan lekoviti efekat.

Dakle, uvaženi čitaoci, vi ste dovoljno teoretski pripremljeni i želite što pre da primenite gladovanje, da savladate pivu acidoznu križu, posle nje drugu i da završite gladovanje potpunom pobedom - pojavom „vu jeg“ osećaja gladi, roze jezika i potpunim podmlađivanjem organizma. Ne sumnjam da će vam se sve to dogoditi. Ali teoretska priprema je jedno, a praksa nešto sasvim drugo. Ostaje vam da na osnovu nevedenih preporuka polako, nežure i, gradite (stičete) vlastito iskustvo. Kao rezultat vlastitog iskustva kod vas će se javiti samouverenost, znanje o reakcijama organizma na glad, umeće da pravilno izađe iz gladovanja i da održavate postignute rezultate pomoću pravilnog naćina života, ishrane i mišljenja. Da biste gladovanje primenili u praksi, treba da potnete od najkraćeg roka i da polako povećavate dućinu trajanja gladovanja.

PRIPREMA ZA GLADOVANJE

Prvo što vam savetujem - pomoć u različitim slučajevima terapija rasteretite organizam od neistovremene. Pomoć u klistirama o istovremeno debelo crevo od ekskrementnog kamenja i druge patologije. Pri gladovanju više ne dolazite do većih izbacivanja neistovremeno a iz njega, što će vam uštedeti energiju za druge lekovite funkcije u organizmu. Iščenje jetre omogućuje i vama da izbegnete krizna stanja za vreme gladovanja, kada usled snaćnog efekta izbacivanja žuč i mogu da izlaze kamen ići, stara žuč i slično. Primenom terapija u sauni odstranićete već i deo toksina, koji se nalaze u tećnim sredinama organizma. Terapija sa sokovima omogućuje i vama da ućvrstite taj uspećh, da dopunski proćistite vezivno tkivo i izlećite bubrege. Preporučujem da promenite ishranu i prećete na bilćnu hranu. Izbacite iz ishrane većtaćke (torte, kolaće, okolaćdu, bombone itd.) i mećšovite produćkte (sendviće, pice, krompir s mesom i slično). Postavite sebi zadatak da ne jedete noću i da ne pijete posle jela. Tek tada izbacivanje šljake pri gladovanju neće biti tako snaćno i vićete lako podneti glad, odmah ćete potićeti da ćistite svoj organizam na nivou ćelija.

A sada ćemo nećšto reći o tome kako treba stićati vlastito iskustvo u gladovanju. Poslućži ćemo se pri tom pedesetogodićšnjim iskustvom gladovanja Pola Brega i dopuniti ga nećkim komentarima iz vlastite desetogodićšnje prakse. Evo šta piće Pol Breg:

„Ćesto sam posmatrao kako su ljudi poćinjali da gladuju onoliko dana koliko sam im priblićžno odredio, tj. 21-25 dana. Ali već prvih šest dana u ćnjihovom organizmu dolazilo je do pokretanja velikog broja toksina materija, pa sam im odmah prekidao gladovanje. Ljude koji su gladovali prećbacivao sam na prirodnu dijetu i posle nećkoliko nedelja pokućšaj gladovanja sam ponavljao. Ali ako je ponovo dolać-

zilo do osloba anja mnogih otrova, tada sam im prekidao gladovanje. Naveš u još jedan razlog* zbog kojeg sam protiv dugotrajnog gladovanja, ako se ono primenjuje bez nadzora specijaliste. Prose an ovek zaražen je ne samo toksima otrovima usled nepravilne ishrane, zagađenosti vazduha i vode hemijskim otpadima i solju, već i ostacima uzimanih lekova, koji se duže vremena nagomilavaju u njegovim tkivima. Zato je dugotrajno gladovanje za išćenje organizma dobro teoretski, ali se ne preporučuje u praksi .

Komentar: Upravo taj fenomen po etnog izbacivanja šljake bez prethodne pripreme preopterećuje sistem za izlučivanje, njihovu „blokadu“ i prekida gladovanje. To uspešno možete savladati pomoću prethodnog išćenja organizma po metodima opisanim u mojim knjigama.

„U praksi sam postizao najbolje uspehe kratkim kurama gladovanja. Pri dvadeset etvorodnevnom i trideset šestom asovnom gladovanju u toku nedelje uočavao sam da se organizam isti. Pridržavaju i se programa ishrane samo prirodnim produktima, ovek koji hoće da stekne životnu sposobnost i dugovečnost može za nekoliko meseci da se pripremi za trodnevno- etvorodnevno gladovanje. Posle etiri meseca gladovanja jednom nedeljno i nekoliko trodnevno- etvorodnevnih gladovanja ovek je spreman za sedmodnevno gladovanje. Do tog vremena već količina toksina materija već je odstranjena iz organizma“.

Komentar: Primenu i prethodno išćenje organizma možete gladovati u dane ekadaši (jedanput u dve nedelje) po 24-36 sati, a posle mesec-dva možete praktikovati dvodnevno-trodnevno gladovanje jednom u binarnom mesecu u drugoj ili etvrtoj fazi. Posle 2-3 meseca primene sličina programa gladovanja bićete spremni za petodnevno-sedmodnevno gladovanje jer ćete imati dovoljno ličnog iskustva.

PRAVILNO SPROVOĐENJE GLADOVANJA TOKOM 24, 36 I 42 ASA

Sa dvadeset etvorodnevnom asovnim gladovanjem treba po etiposle doručka, gladovati do doručka narednog dana i provoditi ga u dane ekadaši. Ne preporučuje se gladovanje od večere do večere. Hrana koja se uzima uveče upropašuje itav efekat gladovanja zato što se pri doručku ne možemo pridržavati bioritma rada probavnih organa.

Za vreme gladovanja treba se uzdržavati od uzimanja bilo kakve tvrde hrane i voća, a tako i od voćnih sokova i sokova od povrća. Za to vreme može se piti obična, namagnetisana, protijeva ili destilovana voda. To je „klasično“ gladovanje. Ako se pije urin i voda ili samo urin - to je minsko gladovanje. Ako se uopšte ne uzima nikakva tečnost - to je „suvo“ gladovanje.

Za slabe i neodlučne ljude mogu i su izuzeci (ali samo jedan pri prvom dvadeset etvorodnevnom asovnom gladovanju. U slučaju destilovane vode može se dodati trećina kafene kašice prirodnog meda ili čajna kašica limunovog soka. Ti dodaci dejstvuju kao rastvarači i toksina materija i služi. Ovo se radi da bi voda bila ukusnija i da bi bolje rastvarala sluz i toksine materije.

Vaše trideset šestom asovno gladovanje treba da po ne po završetku večere, da traje celu noć, dan, još jednu noć i da se završi doručkom.

Gladovanje u trajanju od 42 sata treba po etipozavršetku večere, produžiti preko noći, tokom dana, i sledeće noći i završiti u 12 asova uzimanjem hrane.

Sva pravila za trideset šestom asovno i etrdeset dvoasovno gladovanje analogna su opisanim za dvadeset etvorodnevno asovno gladovanje.

U zavisnosti od individualne konstitucije možete praktikovati „klasično“, minsko ili „suvo“ gladovanje, tokom

24, 36 i 42 asa jednom u dve nedelje u dane ekadaši (posebni dani u binarnom mesecu kod Indusa). Možete gladovati i u druge povoljne dane binarnog ciklusa.

Zato što se za vreme gladovanja snažno aktiviraju emocionalne stege nestrpljenja, gladi, nespokojstva i sli na ose anja, veoma je važno održavati svoj moralni duh na nivou. Kako to raditi? Kada vas obuzmu ose aji gladi ili bilo koje negativne emocije, potiskujte ih drugim pozitivnim emocijama koje daju snagu. To e vam pomo i da disciplinujete svoje potrebe i da trenirate voljne osobine, odgovorne za ja anje životne snage.

Postarajte se da se radujete tome što za samo jedan dan istite organizam i ja ate imunitet. Misao o tome da stvarate telo koje ne stari, koje je lišeno bolesti i umora, u stanjuje da održi vaš moral na visokom nivou za vreme gladovanja. Odbacujte od sebe samosažaljenje i bilo koje negativne emocije. Svakoga dana ponavljajte slede e re enice:

- Danas sam svoje telo prepustio životnoj snazi radi unutrašnjeg iš enja i obnavljanja.

- Svakog minuta gladovanja izbacujem šljaku i otrove iz fizi kog tela. Svaki sat gladovanja isti moju svest. Sve sam sre niji i energiji (može se re i bezbrižniji i prirodniji).

- Iz sata u sat ja am svoj organizam.

- Pri gladovanju primenjujem isti metod duhovnog, fizi kog i umnog iš enja, koji su vekovima koristili veliki u itelji ove anstva.

- Za vreme gladovanja u potpunosti kontrolišem svoje ose aje. Nikakav lažni ose aj gladi, žalosti, teskobe ne e me prisiliti da prekinem gladovanje. Uspešno u završiti gladovanje, jer verujem u Boga, koji struji iz dubine mog organizma.

Dok ponavljate te re i, vi upravljate svojim organizmom preko spoljašnjih manifestacija. Ne dozvolite nikome

da negativno uti e na vas, poturaju i vam „emocije-diverzante“. Ne razmatrajte svoj program gladovanja sa svojim drugovima, ro acima i poznanicima! Gladovanje je pre svega li ni odnos ovekovih spoljašnjih manifestacija s njegovim ose ajima, emocijama, stegama i ambicijama uma. Budite nepokolebljivi i dosledni u namerama, razmišljajte o udesnim rezultatima koji se postižu gladovanjem. Likujte u sebi.

Emocionalna uzvišenost omogu ava da iz Vasiona, na nivou vakuma, crpate posebnu energiju, koja ini osnovu ljudskog bi a. Ne u i nas bez razloga drevnotibetska tradicija da se u osnovi oveka nalazi „telo ekstaze“, koje hrani velika radost. Ako sve teško e gladi po nete da preživljavate s pozitivnim emocijama, vi ne samo da ete lako prebroditi potpuno gladovanje, ve ete brzo o istiti spoljašnje manifestacije.

Iako ste za vreme gladovanja, kada vam je teško, iscrpljeni, ošamu eni intoksikacijom i smatrate se usamljenim i nesre nim, javi e vam se misao da niste napušteni. Obrnuto, božanska sila odmah e se odazvati na moje dobrovoljno strpljenje. Ona se trudi da iz mog organizma izbacii svu ne isto u, da obnovi svaki organ i svaku eliju organizma. Te misli treba da u vama izazovu buru ose aja i suze zahvalnosti, strahopoštovanje i ljubav. To je tajna gladovanja i njegove efikasnosti.

IZLAZAK IZ GLADOVANJA TOKOM

24, 36 I 42 ASA

Da biste odstranili toksine i šljaku iz usne duplje uradite slede e. Natrljajte koricu hleba belim lukom, dobro sažva ite i ispljunite. Vaš jezik e se o istiti i dobiti roze boju. Dopunski ljut ukus ešnjaka stimuliše probavim funkciju organizma. Sada ste spremni za uzimanje hrane.

Prvi obrok treba da se sastoji od salate od svežeg povr a - narendana šargarepa i iseckani kupus (kao za in možete upotrebiti sok od limuna). Ta salata u želuda no-crevnom traktu dejstvova e bolje nego metlica. Ona e podsta i rad miši a želuda no-erevnog trakta. Posle salate sledi jelo od kuvanog povr a. To može biti obaicna cvekla, blago dinstani kupus, svež dinstani paradajz bez lileba.

Ne treba izlaziti iz gladovanja s hranom kao što su meso, mleko, sir, maslac, riba, orasi' ili semenke. Ponavljam: prvi obrok hrane treba da se sastoji iz salate i barenog povr a. U drugom obroku hrane može se uporedo sa salatom od povr a (zimi povr e blago dinstati) uzimati hleb od prokljalog zrna (ljudima konstitucije „sluzi"), a može i supa od prokljalog zrna (ljudima konstitucije „vetra").

Ako se iz gladovanja izlazi sa sokom od šargarepe ili sokom od jabuka i cvekle, to e izazvati proliv i dopunski pro istiti jetru i žu nu kesu (mehur) od stare žu i. Zimi je zamena za sok aj od trava s medom.

Ako tokom prvog-drugog dana kod vas ne bude normalna stolica ili je ona tvrda (u vidu „oraš i a") i povređuje anus, uradite slede e. Namažite celo telo, naro ito deo oko slabina maslinovim uljem i pre ose aja nužde uradite klistir sa 100 grama obi nog ili ukuvanog urina. To dobro pomaže i kada na anusu postoji naprsnu e ili manji hemoroid.

PRAVILNO SPROVOĐENJE TRODNEVNOG, SEDMODNEVNOG I DESETODNEVNOG GLADOVANJA

Prvih tri-pet gladovanja u trajanju od tri i više dana treba uraditi u komfornim uslovima. Morate sebi omogu iti odmaranje u bilo koje vreme, kada osetite da šljaka dospeva u krvotok i izaziva intoksikaciju organizma. U tom periodu

obi no se ose ate nemo nim i treba da na ete mogu nost da prilegnete. U postelji se treba opustiti i mirno odležati dok životna snaga ne obnovi vašu snagu i ne skloni šljaku iz krvi. Taj period tegoba e pro i im se iz vašeg organizma odstrani šljaka.

Ulazak u trodnevno, sedmodnevno i desetodnevno gladovanje može se uraditi na razli ite na ine.

Prva varijanta. Ujutro ništa ne jedite, samo pijte vodu. Sve što se nalazi u vašem debelom crevu tokom vremena odstrani e se samo, kroz anus i plu a. Ali dok se to ne dogodi, u krv e dospevati materije koje usporavaju prelazak organizma na ishranu u elijama i istovremeno e zatrovati organizam.

Pol Breg je rekao:

„Ne verujem u purgative i klistire za vreme gladovanja. Ne verujem ni u kakvo nasilje nad prirodom, a primena klistira, prema mom mišljenju, ve im delom je neprirodna. To isto odnosi se i na primenu bilo kakvih vrsta purgativa. Creva imaju svoja vlastita sanitarna i antisepti na sredstva, i ostatak hrane, koji je bio u crevima pre po etka gladovanja, bi e neutralizovan pre završetka gladovanja. Izlu uju i sistem prirode je savršen, pod uslovom da se ne ometa njegov prirodni rad".

Te re i su opravdane za ljude koji imaju zdrav probavili trakt i najmanje jednogodišnje iskustvo u gladovanju u trajanju do tri dana.

Druga varijanta. Ujutro uzmite purgativ, ili radite nekoliko ve ih pro iš avaju ih klistira, ili primenjujte Sankh Prakšalanu (ta terapija sadrži u sebi dobre strane purgativa i klistira. Njen opis nalazi se u knjizi *iš enje organizma* na str. 46). Rezultat toga je da naglo prekidate vezu s hranom i brzo prelazite na ishranu u elijama. U ovoj varijanti ne dolazi do mogu e autointoksikacije kroz debelo crevo i vi ete se bolje ose ati u procesu gladovanja.

Nadalje možete pro i bez klistira tokom trodnevnog gladovanja, primenjivati ili svaki drugi dan tokom sedmodnevnog i desetodnevnog gladovanja. eš a primena klistira (jedan ili dva puta dnevno) nema svrhe zato što šljaka i žu ne uspevaju za to vreme da se nagomilaju u debelom erevu i vi ne ete posti i rezultat koji o ekujete. U tom slu aju Bregje u pravu. Primena klistira svakog drugog dana za vreme sedmodnevnog i desetodnevnog gladovanja je potpuno opravdana, svakodnevna - zamorna (naporna) i nasilna, a jednom u tri dana - nedovoljna.

Za vreme prvog trodnevnog gladovanja veoma je poželjno biti što duže u postelji. To omogu ava životnoj snazi da radi na detoksikaciji i unutrašnjem iš enju organizma. Ako želite da prošetate po svežem vazduhu ili da se sun ate, uradite to samo ako ose ate da imate dovoljno snage. Ne-mojte se dugo sun ati, pošto ono stimuliše aktivnost organizma na autolizu, koja oduzima mnogo energije. Prekomerna fizi ka aktivnost u to vreme tako e e vas zamoriti.

Ne radite ništa, što bi moglo da troši vašu energiju! Pol Breg kaže:

„Tokom mnogih godina govorio sam svojim u enicima da se bolji rezultati pri trodnevnom - desetodnevnom gladovanju postižu ako se to vreme provodi što duže u krevetu, tj. odmaraju i se. Što ovek koji gladuje duže spava, tim bolje. Ako ne može da spava, leže i se opušta. U tom periodu dobro je potpuno odustati od poslova. Ne treba razmišljati o svojim problemima, ve se potpuno osloboditi suvišnih misli“.

Komentar: san najbolje ja a spoljašnje manifestacije života. Ali ubudu e trodnevno i desetodnevno gladovanje treba primenjivati kao da ne gladujete. Tokom tih tri-deset dana gladovanja treba živeti normalno, razlika je jedino u tome što ne jedete i što ujutro i uve e primenjujete odgovaraju u terapiju. Ako se tako ne postupa, teško je oda-

brati specijalno vreme za redovna gladovanja jednom mese no (trodnevno) ili jednom u tri meseca (sedmodnevno, desetodnevno). Tako ceo sistem gladovanja postaje neostvarljiv. Iznosim svoje iskustvo - glad nije tako zna ajan razlog da biste samo njemu posve ivali 7-10 dana u toku tri meseca, a jednom godišnje - i više od 20 dana. To je vaš život, gladujte, ali i živite. Radite svakodnevne poslove u još ve em obimu, nego ranije. Rad i stvaralaštvo skrenu e vam pažnju od misli o hrani i vi ete za dan gladovanja uraditi više, nego za 2-3 dana uobi ajenog režima ishrane. Ipak, to je mogu e samo ako ste prethodno o istili svoj organizam, redovno gladovali jednom u dve nedelje po 24-42 sata tokom pola godine i pravilno se hranili izme u gladovanja.

Izlazak iz trodnevnog gladovanja približno je isti, kao što je opisano za dvadeset etvoro asovno i etrdeset dvoasovno gladovanje.

IZLAZAK IZ SEDMODNEVNOG I DESETODNEVNOG GLADOVANJA

Za vreme sedmodnevnog gladovanja vaš želudac se smanjuje a ceo crevni trakt i probava delimi no su „preba eni“ na nivo elija. Probavu treba polako „aktivirati“. Sedmog dana gladovanja, približno u šesnaest asova, možete postupiti na slede i na in. Uzeti koricu hleba, natrljati je ešnjakom, brižljivo sažvakati i ispljunuti. Ta terapija omogu i e vam da o istite usnu duplju od šljake i toksina. Posle 15-20 minuta po eti s obnavljanjem ishrane prema jednoj od navedenih varijanti.

• Ispijte ašu (200 grama) kiselog mleka. emu služi taj savet? Kiseo ukus energijski stimuliše funkciju probave. On je „aktivira“ s kvantnog nivoa. Kisela sredina i mikroorganizmi

odmah stvaraju odgovaraju u situaciju u želuda no-crevnom traktu, što podstiče probavu, stvara pravilnu bakterijsku mikrofloru i stimuliše probavne funkcije organizma.

Kao dopunu ovog argumenta reči u nešto o „aktiviranju“ probavnog sistema novorođeneta. On se „aktivira“ mlezivom, a tek posle toga dobija snagu i probavlja biljne produkte.

- Ispijte čašu sveže iscedenog soka od šargarepe. Čemu služi taj sok? Boja soka od šargarepe, dejstvujući i na vid, stimuliše probavne sposobnosti i time prenosi impulse za uključivanje probavne funkcije. Obilje karotina svojim dejstvom jača sluzokožu želuda no-crevnog trakta. Sok od šargarepe ima jaka litocidna svojstva, a usled obilja prirodnog šećera brzo se probavlja i organizam ga odmah koristi. Dopunski ističu jetru. Ovaj način izlaska iz gladovanja preporučuju mnogi specijalisti.

- Uzeti četiri-pet paradajza srednje veličine, oljuštiti ih i razrezati. Zatim ih staviti u ključalu vodu i odmah skinuti s vatre, ohladiti i pojesti. Šta zna i ovaj savet? Paradajz ima kiseo ukus i crvenu boju. Oba faktora stimulišu probavnu funkciju. Sličan način izlaska iz gladovanja savetuje i Pol Breg.

Vaš zadatak je da od tri navedene varijante izaberete za sebe najprihvatljiviju. Može se i treba tako postupati: leti izlaziti iz gladovanja s paradajzom, ujesen i u proleće - sa šargarepom, zimi - s kiselim mlekom. Možete eksperimentisati i odabrati bilo koju drugu varijantu.

Tog dana više ništa ne treba uzimati, osim protijevu vode.

Ujutro osmog dana pripremite salatu od narendane šargarepe i kupusa, iscediti približno polovinu pomorandže (može i bez nje). Posle toga može se pojesti gusta supa od proklijalog zrna. Tokom dana pijte protijevu vodu po želji.

Za ručak možete pojesti salatu od narendane šargarepe, narezanog celera i kupusa, za injenih jabukovim sokom.

Posle salate mogu da uslede dva jela s povrćem (kuvana) - cvekla, pečen tikva (bundeva), šargarepa. Uz to dobro je dodati lepinjicu od proklijale pšenice, koja ne sadrži škrob (škrob se pretvara u sladni šećer - maltozu).

Ujutro devetog dana može se pojesti bilo koji sveži plod voća ili sezonsko povrće (jabuka, banana, šargarepa ili krastavac). Uz to može se dodati lepinjica od proklijale pšenice, zaslaćena medom (ali ne više od jedne supene kašike). U toku dana treba pojesti salatu od narendane šargarepe, kupusa i celera, jedno toplo jelo s povrćem i lepinjicu od proklijalog zrna. Uveče večerajte salatu od šargarepe i listova kupusa, a u hladno godišnje doba - sveže dinstano ili sveže zapečeno povrće u toplom stanju (cvekla, bundeva). Posle desetog dana uz povrće i sveže iscedene sokove može se dodati kaša od monolitnog zrna (prekrupe) — proso, heljda, pšenica (bez masti). Narednih tri-četiri dana pridržavati se takve ishrane, a posle toga hrana se može dopuniti orasima i istopljenim maslacem.

Između sedmodnevnog i desetodnevnog gladovanja razlika je neznatna. Desetog dana oko šesnaest sati po nite da izlazite iz gladovanja po bilo kojoj od tri varijante, a zatim se pridržavajte predložene šeme ishrane.

Zapamtite da je jedno od glavnih pravila izlaska iz gladovanja - ne jedite više, nego što želite. Gladovanje od sedam do deset dana je skraćena varijanta, ono kao da je prekinuto i vi treba da vratite proces ishrane u organizmu. Potrebno je dosta vremena da bi organizam prešao sa programa detoksikacije na program zasićenosti.

Napominjem da za vreme dužeg gladovanja ne treba mnogo govoriti o tome da gladujete, pošto tu i negativne emocije mogu da poremete vaše uzvišeno raspoloženje i misli o Božanskom sudu, koje se dešava u vašem organizmu. Životna energija oslobađa vaš organizam od svega suvišnog: sluzi, toksina i drugih stranih materija.

Na primer, Pol Bregpiše:

„Gladovanje je za mene toliko li na stvar, da sam pre više godina u Kaliforniji u planinama Santa-Monike, nedaleko od kanjona Topanga, izgradio malu kolibu. U tom dobrovoljnom izgnanstvu esto sam gladovao. Ako imate mogu nosti da se udaljite na bilo koje usamljeno mesto i da gladujete na svežem vazduhu i u samo i, posti ete odli ne rezultate".

Kada nastupi vreme narednog posta, možete primeniti desetodnevno gladovanje. Slede e godine, ako se budete **pridržavali** programa gladovanja u trajanju od 24 ili 36 sati u dane ekadaši, ili u trajanju pet-sedam dana jednom u tri meseca, mo i ete na Veliki, Boži ni ili Petrov post gladovati 14 dana. Kroz godinu dana - 21 dan i ak više. Eto tako, postepeno, možete sticati životnu snagu i primeniti potpuno gladovanje.

Savetujem da ponovo obratimo pažnju na preporuke Pola Brega:

„Ne u da ograni avam vreme trajanja vašeg gladovanja na deset dana. Ali vam ne savetujem da gladujete više od deset dana dok ne isprobate najmanje šest desetodnevnih gladovanja s tromese nim intervalima. S takvim „prtljagom" možete uspešno gladovati 15 dana. Pomo u takvog gladovanja o isti ete na najbolji na in organizam. Vi ve znate šta se tu može o ekivati. Ako posle toga zaželite da isprobate gladovanje tokom 21-30 dana zna ete kako ga treba primeniti... Dozvolite mi dajoš jednom istaknem daje gladovanje nauka. Zato ne prisiljavajte sebe na dugotrajna gladovanja samo zato što od toga o ekujete u da ... Vaša gladovanja tokom 24-36 asova jednom nedeljno, zatim trodnevna- etvorodnevna gladovanja jednom mese no i sedmodnevna-desetodnevna gladovanja jednom u tri meseca obogati e vas iskustvom, koje e vam omogu iti da se pripremite za duže rokove gladovanja".

ISHRANA ZA DOBRU PROBAVU

Ve ina ljudi stalno boluje ili skoro da boluje zato što pokušavaju da probave ogromnu koliinu suviše hrane koju su uzimali.

Posle gladovanja pravilna ishrana može se lako i brzo regulisati. Postavite sebi pravilo da ne jedete posle 16 sati. Ako u tome istrajete, ima ete dobar san. Ujutro ete se ose ati odmornim. Kod vas e prirodno dolaziti do samoiš enja organizma i normalizova e se naslage sala.

Doru kujte od 9 do 10 sati izjutra (može i ranije). Jedite salate od svežeg povr a, kao što su šargarepa, kupus i zelen (zimi bareno povr e). Drugo jelo neka vam bude hleb od proklijalog zrna s medom ili morskim kupusom ili monolitna kaša s malo masla. Zajedno sa šargarepom, kupusom i zeleni, hleb od proklijalog zrna i kaša dobar su stimulator za funkcionisanje probavnog trakta, odgajanje pravilne mikroflore i obnavljanje organizma usled povratnih veza funkcije endokrinog sistema organizma.

Pre svega jedite salatu. To podsti e itav niz procesa, koji ine osnovu normalnog iunkcionisanja organizma. Na primer, stimuliše se lu enje probavnih sokova, jer je sveže povr e bogato prirodnim stimulatorima. Posle nekoliko godina takve ishrane oseti ete da vaš organizam ne prihvata nikakvo drugo predjelo. Na osnovu toga možete svesti potrebe za povr em i vo em do 60% dnevnog obroka. Sveže povr e, vo e i sokovi su hrana koja je bogata životnom snagom. Njihova tkiva su bogata energijom, koja održava strukturu tkiva organizma i elasti nost kože.

Idealna dijeta sadiži 50% svežeg vo a i povr a. Celuloza i pektin, koji se sadrže u ve ini produkta biljnog porekla, nazivaju se „balastnim materijama", pošto ih organizam ne asimiluje. Te materije su potrebne organizmu, jer

imaju važnu ulogu u procesu probave: regulišu funkciju crevnog bormonalnog sistema, a preko njega i itavog organizma; javljaju se kao regulatori motorne funkcije creva, stvaraju povoljnu mikrofloru u želuda no-crevnom traktu, koju organizam delimi no koristi kao kvalitetnu živu belan cvinu.

Na belan evinastu hranu otpada 10%. Belan evine mogu biti u vidu mesa, ribe, jaja, prirodnog sira ili u biljnom obliku, na primer, u orasima i semenkama. Pivski kvasac, hleb i supa od proklijale pšenice su, takode, važan deo belan evinaste ishrane. Oni su posebno nezamenjivi kao dodaci vitaminima grupe B, E i D. Preostali procenti dele se na tri dela. Jedna tre ina (30%) je prirodni škrob, koji se dobija iz kaša i bobi astih plodova. Druga tre ina (najmanje 5%) je prirodni še er, koji se sadrži u suvom vo u, medu i sveže iscedenim sokovima. Poslednja tre ina (najviše do 5%) sastoji se iz prirodnih masti i ulja, kao što su sun-cokretovo ulje, kukuruzno, maslinovo, prirodno salo, mas-lac i pretopljeni maslac.

Ljudi, skloni gojaznosti, treba da izbegavaju še er, hleb, prera evine od prekrupe, ili da ih unose u minimalnim koli inama, pri emu kaše moraju biti sveže kuvane. Veoma je važno i potrebno brižljivo žvakati hranu. Pri brzom uzi-manju hrane ovek asimiluje kaše tri-pet puta brže nego što je potrebno. To i prouzrokuje gojaznost. Ako se uzima manja koli ina hrane, koja se žva e toliko da postane bela kao mleko, prestaju zatvori, poboljšava se peristaltika creva (za vreme žvakanja peristaltika creva ubrzava se za etiri puta), odstranjuje se zastoj hrane u želuda no-crevnom traktu.

Period obnavljanja traje onoliko koliko je trajalo gla-dovanje. Postarajte se da se makar u tom periodu hranite pravilno.

Dnevni raspored u periodu obnavljanja ostaje približno isti (šetnje, fizioterapeutske terapije, radna terapija i aktivni

odmor). Suvonjavim ljudima treba dodati i specijalne te-rapije - masaža celog tela uljem (naro ito oko slabina) i vru e kupke, a ljudima sa suvišnom telesnom težinom - saunu, masažu tela ukuvanim urinom. Ljudima konstitucije „žu i" treba dodati plivanje u toploj vodi.

Ako se pridržavate ovog razumnog programa glado-vanja napuni ete se životnom snagom i gladovanje e po-stati obavezan deo vašeg života. Kada iz dana u dan budete ose ali kako vam se udesno obnavlja svest i ceo orga-nizam, uživa ete u tome, što ste odabrali pravilan na in života, koji vas svakim danom ini savršenijim i zdravijim.

Kod nekih ljudi za vreme izlaska iz gladovanja eks-krement postaje tvrd, u vidu lopte i ozle uje anus pri vršenju nužde. Kod drugih ljudi ne dolazi do potpunog pražnjenja debelog creva zato što se debelo crevo sporije obnavlja (situacija kao posle operacije apendicita - tera vas u toalet, a creva slabo rade i ne možete se jako napeti). U tim slu-ajevima potrebno je nekoliko dana uzastopce (2-4 dana) pre pražnjenja uraditi mle no-uljne mikroklistire (20-30 grama maslaca ili pretopljenog maslaca rastopiti u 100 gra-ma toplog mleka; pomo u gumene kruške ta emulzija ubacuje se u anus). Time ete otkloniti suvo u u pravom crevu, koja se javlja usled prepobu ivanja životnog principa „vetra". Ne sumnjam u to, da ete visoko oceniti ovaj prakti ni savet, kojim se, uz to, normalizuju pl 1 i mikroflora u debelom crevu.

MOGU E GREŠKE PRI GLADOVANJU

Svaki ovek treba da se odnosi prema svom zdravlju s takvom pažnjom, s kakvom iz dana u dan upoznaje svoj organizam. On mora da održava svoj organizam u stanju najboljeg zdravlja i što je važnije od poznavanja drugih nauka.

U daljem tekstu navodim primere iz prakse na osnovu kojih ukazujem na najtipi nije greške, koje prave ljudi koji gladuju. Postarajte se da ih ne ponavljate u li noj praksi gladovanja.

Priniena gladovanja bez uzimanja u obzir individualne konstitucije i kontraindikacija. J. Nikolajev govori o tome, kako su gladovanjem le ili ženu od 26 godina života koja je obolela od teške alimentarne distrofije. Bila je visoka 158 cm i teška samo 31 kilogram 200 grama.

Ta žena je samostalno gladovala 12 dana da bi se izleila od tirotoksikoze, a za tu bolest je kontraindikativno duže lekovito gladovanje. Oporavljala se 14 dana, tako e nepravilno: jela je mnogo belan evina životinjskog porekla — mleko, jaja, mlad kravlji sir, ribu - sve što je sama smatrala „hranljivim“. Kao rezultat toga njen želudac prestao je da vari hranu, javilo se povra anje, bolovi u stomaku, vrtoglavica i velika slabost.

Prepisano joj je pravilno obnavljanje ishrane - surutka, te ni odvari od ovsenice, a zatim postepeno odvari od povr a, te ne kaše i drugo.

Otpuštena je posle dve nedelje s telesnom težinom 39 kilograma.

Komentar: u datom sluaju u injeno je nekoliko veoma grubih grešaka. Zbog o iglednog prepobu ivanja životnog principa „vetra“ gladovanje nije smelo da traje više od

sedam dana i trebalo je da se primenjuje u toplim, vlažnim i komfornim uslovima. Za 12 dana gladovanja aktiviran je program iš enja organizma od šljake, a tu se prekida program i po inje ishrana hranom, koja nema sposobnost samoprobave (zato što u njoj nema aktivnih fermenta; sve je inaktivirano termi kom obradom). Probavni organi ne mogu odmah da se izbore s tim zadatkom. Zakonit rezultat povra anje, slaba probava, intoksikacija hranom. Otuda poti u bolovi u stomaku i opšta slabost. Te na i topla hrana, koju je prepisao J. Nikolajev, brzo uravnotežava prepo-
budeni životni princip „vetra“, što je i dovelo do izvesne normalizacije funkcija i pove anja telesne težine.

Greške pri ulasku u gladovanje. Takve greške naj-
eš e nastaju zbog odsustva volje da o isti želuda no-crevni trakt. One izazivaju dugotrajan ose aj gladi i autointoksikaciju preko debelog creva. ovek slabi, boli ga glava i stvaraju se gasovi.

Greške za vreme gladovanja. Ukoliko ovek trpi tegobe koje nastaju pri gladovanju treba da prekine gladovanje, jer to zna i da su ose aji nadvladali razum. Na primer, kao rezultat autolize javlja se sladak ukus gnoja u usnoj duplji, koji prodire iz maksilarnih sinusa, gor ina u ustima sa simptomima muke pri gastroduodenalnom refleksu (prodiranju žu i u želudac), sipnja (napad astme)¹⁶ pri podizanju uz strme stepenice ili na planinu itd. Glad postepeno po inje svoj lekoviti rad i „iskorenjuje“ patologiju spoljašnjih manifestacija. Ta patologija, sa svoje strane, preko uma deluje na svest i „ube uje“ nas da prekinemo gladovanje. Rezultat toga je daje sve propalo. A kada bolest uzme maha daje recidiv.

Ako ovek, koji gladuje, ne miruje i za vreme gladovanja nastavi da puši, odnosno nosi sinteti nu ode u itd.,

16 Priniedba prevodioca.

kod njega se mogu javiti nesanica, razdraženost, glavobolja, opšta slabost, lupanje srca, duševni poremećaji i slično.

Kod oveka koji se delimično pridržava preporuka za vreme gladovanja javljaju se sledeći simptomi.

Žena, 64 godine, boluje od reumatoidnog artritisa. Doputovala je kod kućerke da primeni gladovanje. Petnaestog dana doziranog gladovanja javili su se bolovi i pojačala se sputanost zglobova. Kada je lekar-specijalista posetio bolesnicu kod kuće temeljnim pregledom i ispitivanjem bolesnice i njenih rođaka otkrio je da je ta žena sama odlučila da od desetog dana gladovanja pored vode pije sokove, veruju i da će to imati lekovitiji efekat. Dogodilo se suprotno, i sve je moralo da po ne ispočetka.

Kao što je istaknuto, od prvih dana odbacivanja hrane ovek ne oseća glad, odnosno ona ga ne uznemirava ozbiljno. Ali ako po ne da kontaktira s hranom ovek udiše njene mirise, što izaziva prekid prilagodavanja ih funkcija organizma na glad i razvoj drugih reakcija, koje izazivaju gorušicu, nesanicu i razdražljivost.

Ulo mirisa „upravlja“ ovekom, a to zna i da u svesti postoji patologija. Rezultat je da ostaje koren bolesti, unutrašnji procesi se remete i ovek prevremeno izlazi iz gladovanja, ne uradivši ništa razborito.

Greške za vreme prekida gladovanja. Gladovanje se može dobro primeniti ali se može i sve pokvariti ako se prekine. Posle dužeg gladovanja neki ovek posetio je italijanski restoran i pojeo nekoliko tanjima makarona. Kao što se moglo i očekivati, taj pir mu je bio poslednji u životu. Drugi ovek prekinuo je gladovanje i pojeo svinjski kotlet. Ništa nije čudno što mu se zatim morao isprazniti ceo sadržaj želuca. Trećije posle gladovanja pojeo konzervirani zeleni grašak, koji spada u biljnu hranu, ali veoma koncentrovanu belanu i vinastu hranu, s oporim ukusom, koji izaziva spazme (kao japanska jabuka, samo nešto sla-

bije). Kod njega su se javili oštri bolovi u stomaku, zbog kojih je hitno prebačen u bolnicu sa zavezanim crevima, a život mu je spašen samo zahvaljujući hitnoj hirurškoj operaciji. Četvrti je odjednom pojeo kilogram jabuka i time izazvao strašne bolove u stomaku, koji su doveli do naglog vrenja sa stvaranjem gasova. Olakšanje je osetio tek posle ispiranja želuca i uzimanja purgativne soli. Peti je prekinuo gladovanje s bombonama i posle toga mesecima se osećao lošije nego pre letenja. Jedna žena, posle trideset petodnevno gladovanja, najela se mušmula sa semenom i umrla od neprohodnosti creva. Creva nisu u stanju da odmah posle gladovanja obavljaju uobičajene peristaltičke pokrete i normalnu probavu hrane, a tim bolje ne prirodne.

Zapamtite za ceo život - izlazak iz gladovanja, posebno dugotrajnog, moguće je samo uzimanjem ranije navedenih produkata ishrane.

Greške za vreme izlaska iz gladovanja. Ako se ovek, posle gladovanja, nije bitno promenio i ima senzibilne stegge, on produžava s poronim na inom života, prema kojem ga guraju te stegge. Da bi se izbavio od njih treba da odgladuje posle acidozne krize još malo - oko 14-20 dana. Kraće trajanje gladovanja ne omogućava da se „iskoreni“ patologija spoljašnjih manifestacija i efekat sličnih gladovanja je neznatan.

Evo primera. U bolnicu, u kojoj se u letenju primenivalo lekovito gladovanje, došao je ovek od 68 godina s dijagnozom cerebralna ateroskleroza, cerebrastenijni sindrom, hronična koronarna mana, postinfarktna kardioskleroza, promenljiva aritmija, emfizem pluća i pneumoskleroza.

U razgovoru sa njim ispostavilo se da je on tokom četrdeset godina povremeno samostalno gladovao, skidao telesnu težinu, poboljšavajući i lično osećanje. On je primenjivao kraća gladovanja - od tri do osam dana, a posle

toga prelazio je na uobičajenu ishranu. Jeo je mnogo mesa, ljute hrane i pio alkohol. Taj ovek je bio obmanjen svojom pameću i potčinjen navikama dobrog ukusa. Umaga je „nagovarao“ da gladije na kraju vreme tobože radi poboljšanja zdravlja, a zatim „smirivao“ - posao je odrađen i može se poastiti svim „poslasticama“. Ranije navike obnavljale su se s novom snagom i dovodile do debalansa u organizmu.

Jedna od grešaka koju ljudi čine pri obnavljanju ishrane posle gladovanja jeste uzimanje presoljenih produkata. Pri tome se mogu stvarati, kao što je ranije navedeno, tumori koji se ne mogu odstraniti diureticima. Zato je bolje oistiti creva i dan-dva se uzdržati od hrane ili povećati režim kretanja.

Neki ljudi produžavaju redovno klistiranje i posle kure gladovanja. To može prouzrokovati razvoj uobičajenog zatvora. Stolicu treba normalizovati pravilnom ishranom, a ne klistirima. Urinski klistiri mogu se raditi nedelju-dve dana posle dugotrajnog gladovanja i to svakog trećeg-četvrtog dana, ali ne češće.

Režim u periodu rekonvalescencije. Potrebno je potpuno mirovanje, veće nego pri gladovanju, pošto se na probavu, asimilaciju i celokupnu trošku mnogo životne energije. Ljudima s individualnom konstitucijom „vetra“ preporučuje se poluposteljni režim, naročito prvih dana rekonvalescencije.

Veliku grešku čine ljudi, koji misle da samo jednim gladovanjem mogu izlečiti neku bolest. Najbolje, najpoštojanije i značajne rezultate, postižu ljudi koji se posle gladovanja pridržavaju pravilne ishrane, vode aktivan način života i koji su raskrstili sa emocijama ili su se bar naučili da ih kontrolišu. Možete upitati - koliko dugo se treba svega toga pridržavati? Odgovor je - tokom celog života!

ISKUSTVO AUTORA U GLADOVANJU

Nema kratkih puteva do zdravlja.

Najvažnije je dati primer iz prakse gladovanja od prvog - jednodnevnog do približno desetodnevnog dvadesetodnevnog gladovanja. Mislim da je to mnogo korisnog izvući iz mog iskustva.

Godina 1985.

Moje prvo (jednodnevno) gladovanje

7. januar

Prema savetu Brega odlučio sam da primenim jednodnevno gladovanje (36 sati). Prema mom mišljenju, postepeno sam ga odložio. Nisam osećao naročitu potrebu za jelom. Istina, predveče sam imao osećaj, kao pred spavanje: rasejanost i želju za pričinom bez posebne kontrole. Posebno istaknem intenziviranje osećaja svoga „Ja“ i okolne prirode.

Prva hrana bila je onakva, kakvu je preporučio Breg. Stolica je bila normalna. U 18 sati pojeo sam nešto crvenog povrća i kajganu s kobasicom (2 jajeta). Drugog dana posle gladovanja odložio sam se osećao.

Komentar: glavno je - napraviti prvi korak. On je uvek najteži, jer u početku treba da se u celokupnom izazovu briga i podstrek. To je već veliko delo na putu ka savršenstvu i zdravlju.

Kada je u pitanju „kajgana s kobasicom“ - zadovoljeno je uživanje u ukusima, pa je borba protiv toga trajala deset i više godina.

Trodnevno gladovanje

6. februar

Završio sam trodnevno gladovanje. Danas sam posteo izlaziti iz njega. Osećao sam malu slabost, a ostalo je uglav-

nom sve bilo normalno. Struk se smanjio na 74 cm, puis je bio 46 otkucaja u minutu. Jezik se, ipak, nije o istio.

Komentar: kao i drugi ljudi bio sam veoma naivan, kada sam smatrao da se organizam za tri dana može potpuno o istiti.

9. februar

Nekoliko li nih primedbi. Za vreme gladovanja oba nosna kanala bila su ista, što govori o tome da se u organizmu nije stvarala sluz, a otkada sam po eo da jedem, teže dišem kroz nos nego za vreme gladovanja. Obi no kada perem zube, malo mi krvare desni. Za vreme gladovanja nije bilo tog krvarenja, i sada je tako, to jest desni su oja ale.

Komentar: eto tako sam samostalno sticao iskustvo u gladovanju.

Sedmodnevno gladovanje

28. mart-prvi dan

Danas sam po eo da gladujem. Do 12 sati nisam ose ao potrebu za jelom. Zatim se pojavila izvesna potištenost, a od 14 sati došlo je do pove anja radne sposobnosti i to je trajalo do 17-18 sati. Posle toga nastao je do zastoj, nisam ose ao posebnu potrebu za jelom. Da, oko 13-14 sati kao da sam osetio „životnu snagu", koja je po ela da dejstvuje. Ležao sam opušteno i kod mene se javio taj ose aj. Bio je to neki udan ose aj, nisam ose ao telo, ve samo neku silu u obliku tela.

Komentar: za vreme gladovanja javila se masa neo-bi nih ose aja, pre svega zato što su se aktivirale ovekovе spoljašnje manifestacije.

29. mart - drugi dan

- Raspoloženje odlično. Ustao sam u 5 sati 20 minuta i uradio sve jogi vežbe. Nemam potrebu za jelom. U 10 sati

50 minuta intenziviralo se ulo mirisa. Imao sam ose aj kao da se u želucu i crevima obavlja neka aktivnost. U 12 sati 20 minuta uradio sam vežbe disanja, „koje iste nerve". U 15 sati 10 minuta došlo je do nekog zastoja i usporavanja. U 19 sati 15 minuta osetio sam potpuno „opuštanje" i neku vrstu slabosti.

Komentar: eto takav je prelazak od iritacije hranom prema stadijumu narastaju e acidoze.

30. mart - tre i dan

Ustao sam u 5 sati 40 minuta. Nisam imao želju ni za kakvim posebnim zanimanjem. Ose ao sam se veoma slabo i opušteno, ali otkada sam odvežbao joga vežbe i imao redovnu stolicu ose am se normalno. Pijem prokuvanu vodu s limunom. U 10 sati povratilo mi se stanje slabosti. Raspoloženje je nešto slabije.

Komentar: zato što sam „gladovao po Bregu" i nisam se pridržavao preporuka za prethodno iš enje i nisam se klistirao prilikom gladovanja, javili su se ovi efekti: vrst ekskrement, jaka slabost, potištenost usled intoksikacije kroz debelo crevo.

31. mart - četvrti dan

Ju e sam legao u 23 sata, a probudio se u 4 sata 50 minuta. Ustao sam i odmah odjurio do WC-a. Iz mene je izašla neka gusta teku ina. Stomak još radi, ali produžava da kr i. U 9 sati ili nešto ranije ponovo sam pojurio u toalet. Creva su se dobro ispraznila, izašla je sluz u vidu „zelenih algi" i gotovo crni ugrušci. Organizam se isti - to je dobro. Slabost se javila u 16 sati i trajala je do 19 sati.

Komentar: za etiri dana nastale su jake oksidacije organizma, koje su otrgle patologiju u vidu „zelenih algi" i crnih ugrušaka. Za takvo iš enje potrebna je energija, zato je organizam oslabio.

1. april —peti dan

Probudio sam se u 7 sati 15 minuta. Opšta slabost, a glava bistra. U 7 sati 50 minuta iz mene je izašlo malo tvrde sluzi, kao gлина. U 9 sati posle vežbi joge bilo mi je bolje. Zato morate obavezno da uradite neku od fizičkih vežbi. U 20 sati 40 minuta išao sam u toalet, izašlo je malo žuči. Pijem mnogo vode s limunom. U proseku na 0,5 litre vode iscedim polovinu ili trećinu limuna. U 22 sati 20 minuta lično osećanje bilo dobro, a glava kristalno jasna.

Komentar: dobro je što imam dovoljno životne snage, koja otkida šljaku i patologiju. Od nje sam se osećao slabim. A predstavite sebi oveka, kod kojeg nema samostalnog ishrućenja - kod njega se do i do „blokade“ i on se otrovati vlastitim „ubretom“. Pomozite svom organizmu da se oseti.

2. april - šesti dan

Ustao sam u 5 sati 20 minuta. Vežbao sam jogu. Osećao sam se predivno, kao da ne gladujem. Gipkost se poboljšava. U 20 sati jaka „opuštenost“ (mlitavost). Pijem vodu s limunom.

Komentar: prebrodio sam acidoznu krizu, prestrojio organizam na unutrašnju ishranu, i od toga mi se poboljšalo lično osećanje.

3. april - sedmi dan

Poslednji dan gladovanja. Probudio sam se u 5 sati 15 minuta. Opuštenost i slabost su veoma jaki. Najeziku su se povećale naslage. Popio sam vodu s limunom. Posle joga vežbi donekle se poboljšalo lično osećanje. U 7 sati 10 minuta pusti 44 otkucaja u minutu. Odlučio razlikujem mirise. Nozdrve su sve vreme iste. Odlazim na posao. U 16 sati 25 minuta odlučio sam da uzmem ajnu kašicu meda i približno 350 grama vode. U 18 sati pojeo sam da jedem: 2

šargarepe i 150 grama kupusa (sve sveže). Zalio sam to vodom sa limunom.

Komentar: izlazak iz gladovanja uračun je normalno, a najvažnije - uvek. Na taj način organizam ima vremena da se prestroji na uzimanje hrane.

4. april - izlazak iz gladovanja

Slabost gotovo da ne osećam. U 8 sati 10 minuta pojeo sam da jedem: jednu šargarepu i 75-80 grama kupusa. Pojeo sam zatim 10-15 oraha i suvi hleb s medom. Hleb sam brižljivo sažvakao i trudio sam se da ga manje zalivam vodom. Zalio sam ga istim sokom od grožđa. U 14 sati pojeo sam šargarepu, kupus, jezgro lešnika, jedan hleb i s medom i popio sok od grožđa. U 18 sati pojeo sam šargarepu i kupus, supu od pasulja, 200 grama crnog hleba, med i jezgro lešnika.

Komentar: počinje da se oseća nestrpljivost u obnavljanju ishrane, želja da se pojede nešto „korisnije“.

5. april - izlazak iz gladovanja

Probudio sam se u 5 sati 20 minuta i odmah sam ispraznio creva. Lično osećanje normalno.

Ujutro sam se normalno hranio: pola cvekla, jezgro lešnika, crni hleb s medom i jabuke. Ručak: supa od pasulja, kajgana s kobasicom i slaninom, pavlaka, crni hleb s medom, mnogo svežeg kupusa s biljnim uljem. Večera: šargarepa, pire krompir s kobasicom i uljem, halva.

Komentar: opisan je prekid (poremećaj) u obnavljanju ishrane. Ranije navike u ukusima i delimično prepobivanje životnog principa „vetra“ otrgli su se kontroli i došlo je ne samo do prejedanja nego i upotrebe produkta, koji su štetni u periodu obnavljanja ishrane - kajgana s kobasicom i slaninom, pavlaka, krompir s mesom i halve. Sve je ukazivalo na to da u mojoj svesti nisu nastale neop-

hodne promene, a shodno tome, nisu se mogli o ekivati ni posebni rezultati u ozdravljenju.

6. april - izlazak iz gladovanja

Probudio me oštar bol u stomaku, ispraznio sam creva. U po etku je stolica bila u vidu kaše, a zatim je izašla gusta teku ina. Bio sam pun sala i masti. Eto ta masna hrana pokazala se štetnom po organizam. Danas ujesti umereno.

Komentar: o ekivanje rezultat ju erašnjeg prejedanja. Organizam ne može odjednom da aktivira probavnu funkciju, i da dobro probavlja salo i masti. Otuda je i nastala „impregnacija“ organizma mastima i oštar bol u stomaku. Moglo je da bude i gore.

Eto tako sam sticao iskustvo u pravijnom obnavljanju ishrane.

Desetodnevno gladovanje

22. juli -prvi dan

Ve je drugi dan gladovanja. Sa mojim organizmom nešto se dešavalo 19, 20. i 21. jula i to nagore. Intenzivirali su se hemoroidi (krvarili su pri svakoj defekaciji). Nešto se upalilo iza umnjaka, stvorile su se dve stomatitne gnojne rane na gornjoj usni (iznutra). Bolela me glava i lomilo celo telo.

Danas se ose am bolje, zub me manje boli i prime-njujem terapiju za hemoroide.

Komentar: sve sam uradio pravilno. Glad e sama regulisati rad u organizmu.

23. juli — drugi dan

Danas sam isprao creva vodom s limunskom kiselinom. Izašlo je nekoliko uvaljanih loptica. Prilikom klistiranja ulio sam u debelo crevo više od dva litra odjednom. U po etku je

izlazila ista voda, a posle šetnje po ku i prljava voda sa zelenožutom sluzi.

Sino sam imao manju drhtavicu, boleo me je zub, ta nije deo iza zuba. Gnojne rane još nisu zarasle. Sada je li no ose anje normalno, iako ne mogu da otvorim usta - ne dozvoljava mi bol iza zuba.

Još neka zapažanja: kod mene su posle sedmodnevnog gladovanja prošli hemoroidi a opšte stanje organizma i dalje se poboljšava, tako da u gladovati sve dok mi ne pro e bol iza zuba i dok se usta ne budu normalno otvarala. U 21 sat ose am se uobi ajeno.

Komentar: prljavština i sluz su uzrok pogoršanja samo-ose anja.

24. juli - tre i dan

Ose am se dobro i ne uo avam neku slabost. Ispirao sam creva vodom s limunskom kiselinom. Vidno je da se po eo ispirati po etni deo debelog creva. Ose am kako se voda uliva u taj deo. Danas je izašlo mnogo svežih oraš i a i nekakva tamna, skoro crna sluz. Po eo sam da utrljavam u bele pege, a tako e i u bradavice ricinusovo ulje. Još mi nije prošao zub i dve gnojne rane, iako se bol smanjio. Sada je 22 sata, celog dana oe ao sam se dobro, uve e ak odli no. ir iza zuba se provalio - ispljuvavao sam krv, ali usta još ne mogu da otvorim, gnojna rana je pobleдела.

Komentar: crna sluz - znaci da se izbacuje stara žu .

25. juli — etvrti dan

Bolje je sa zubom i gnojnim ranama. Pri ispiranju je izašlo nekoliko zastarelih sivih oraš i a sa sluzi (i voda je bila kao ridasta smeša) i cma sluz.

26. juli -peti dan

Šesti dan gladovanja. U 14 sati 30 minuta ose ao sam se i psihi ki i fizi ki dobro. Ceo dan sam radio i nisam se

previse odmarao. Dok sam ispirao creva nastavili su da izlaze zastareli oraš i i - po boji i obliku nalik žabokre ini, a takode i sluz. Gnojne rane na ustima skoro da su se izgubile, zub me i dalje boli. Interesantno, u stomaku mi nešto stalno kr i. U 22 sati 45 minuta uradio sam drugo ispiranje creva, izašlo je ponovo mnogo ubreta, jedan oraš i i ostalo u vidu mulja, ali solidno.

Komentar: do pražnjenja creva došlo je zato što pre gladovanja nisam o istio organizam.

27. ju/i - šesti dan

Li no ose anje normalno, od dve gnojne ranice u ustima je ostao samo trag. Iza zuba me još uvek boli, ali mi je mnogo bolje. U 8 sati 20 minuta isprao sam creva, opet su izašli oraš i i i drugo ubre. Ovog puta voda se ulivala bolje i popunjavala je ve i deo debelog creva. Obe en sam da otkiseljavanje pomo u limunske kiseline ide po slojevima. Ose am prliv toplote u glavi. U 22 sata 15 minuta ose ao sam se dobro, od gnojnih ranica ostao je samo trag, zub me manje boli i sve više otvaram usta.

Iskašljavam tamnu *krv* isisanu ispod zuba. Ceo dan sam radio, samo sam posle ru ka odspavao sat i po. Posle ve ernjeg ispiranja želuca izašla je samo jedna „žu na kesa". Ponekad mi je mokra a bezbojna.

Komentar: da se pri klistiranju može upotrebljavati urin, u to vreme nisam znao. Prisutno je suzno dejstvo gladovanja na zarastanje sluzokože.

28. juli - sedmi dan

Li no ose anje normalno. Posle ispiranja želuca izašao je još jedan deo „žu nih kesa", ali u manjoj koli ini, nego ranije. Creva su istija i bolje funkcionišu.

Komentar: „žu na kesa" (štib) je isitnjeno ekskremenatno crno kamenje.

29. juli - osmi dan

U 21 sat 30 minuta li no ose anje normalno, ali je slabost ja a nego ranije. Ceo dan sam radio. Uve e, ta nije no u, ose am prliv snage, a danju mi je lošije. Za sve vreme gladovanja osim klistira s limunskom kiselinom i pijenja obi ne vode ništa nisam uzeo u usta, ak pijem vrlo malo. Na jeziku su naslage druk ije; na krajevima bele, a po sredini sa žutilom i metalnim stranim ukusom.

Komentar: žute naslage na jeziku ozna avaju iš enje jetre od žu ne šljake.

30. juli - deveti dan

Pri kraju je moje desetodnevno gladovanje. Zub me, istina, još malo boli. Uzeo sam jednu supenu kašiku meda. San mi se pogoršao, bez optere enja organizma jedva zas-pim. Li no ose anje je dobro. U 12 sati 30 minuta pojeo sam još malo meda, li no ose anje je normalno, po inje neko sisanje u stomaku. Pri ispiranju želuca izašlo je mnogo ne isto e i nekoliko srednjih oraš i a. Obnovi u ishranu prema preporukama Brega. U 13 sati 30 minuta došlo je do pražnjenja creva - izašla je neka gusta prljavažuta teku ina i nekakva sluz. Organizam se sam isti od „ubreta". U 22 sata 15 minuta po eo sam izlazak iz gladovanja prema Suvorinu: sažvakao sam bajat hleb s ešnjakom radi iš enja jezika i usne duplje.

Komentar: desetog dana došlo je do jake oksidacije organizma, stoje omogu ilo da se iz organizma izbaci deo patologije u vidu guste teku ine i sluzi.

31. juli - izlazak iz gladovanja

Ispljunuo sam mnogo gorke, prljavosive pljuva ke. Išao sam u toalet, ekskrement je svež, nema nikakvih bolnih ose aja u anusu. U 9 sati 30 minuta pojeo sam šargarepu, kupus i popio svež sok.

U 17 sati 30 minuta pojeo sam dve velike jabuke i tri velike kruške, a pre toga 250 grama sveže šargarepe.

Greška pri izlasku iz gladovanja - suviše mnogo povrća i voća, i sve sveže, posebno je važno ne jesti ništa što proteruje, a ja sam pojeo kajsiju.

Komentar: loša pljuvačka je znak produženog efekta iznenađenja organizma. To što sam pomislio da analiziram svoje iskustvo je veoma dobro.

/ . avgust - izlazak iz gladovanja

Pokušao sam po novom receptu, i ponovo neuspeh, organizam još nije sposoban da se bori s tolikom količinom hrane, ukratko — prejeo sam se. U 9 sati pojeo sam: par hleba od 250 grama s medom i malo maslaca, 200 grama kisele pavlake i dinstanog kupusa sa slaninom. U 16 sati 20 minuta pojeo sam 200 grama šljiva i dve jabuke.

Komentar: kod mnogih ljudi prisutna je nekakva životna požuda za hranom. Dok se ne uništi, to se kod oveka javlja uvek iznova.

2. avgust - izlazak iz gladovanja

Sino sam se uzdržao od jela — i sve je normalno, organizam je sve asimilovao. Ujutro salata, krastavci, paradajz, kuvani krompir, tikvice i dve jabuke. Pre toga pojavio se apetit. Ručak: sveža kruška, jabuke, šargarepa, kajsije.

Komentar: samo vlastite greške primoraju oveka da sazna istinu. Na primer, takva da se ne jede noću.

Trodnevno urinsko gladovanje (11-12-13. novembar)

Primenio sam urinsko gladovanje za vreme mladog meseca.

Prvog dana mokraća je bila uglavnom mutna.

Drugog dana od 12 sati pošla je ista mokraća a boje slame, malo gorkog ukusa, a predveče sam imao potrebu da popijem oko 1,5-2 litra vode.

Trećeg dana ujutro u 6 sati probudio sam se s osećajem vreline na dlanovima i na stopalima. Mokraća je imala boju svetle slame i bila je malo gorka.

Četvrtog dana ujutro mokraća je imala istu boju i pomalo je bila gorka. Svakoga dana imao sam stolicu tri i više puta. Lakoća i gipkost mojih pokreta su veoma izraženi (kao posle sedmodnevnog i desetodnevnog gladovanja).

Komentar: pio sam sav urin izlučen tokom dana. U takvoj velikoj količini on je dejstvovao kao purgativ, naravno iste i moj organizam. Zato je stolica bila tako ista.

14. novembar - izlazak iz gladovanja

Prvo jelo: salata — kupus, šargarepa i cvekla. Na hranu se obilno uložila pljuvačka. Hrana je bila gotovo neukusna.

15. novembar - izlazak iz gladovanja

Prvi put pravilno izlazim iz gladovanja. Ujutro sam osetio priliv snage, bodrost i uopšte lepo raspoloženje. Telo je odbacilo suvišnu težinu i izgleda predivno.

Godina 1986.

Osamnaesto dnevno gladovanje

8. februar - prvi dan

Pomislio sam „binarno gladovanje“ na urinu. Prvi dan prošao je uobičajeno, nisam osećao potrebu za jelom, dva puta sam išao u toalet.

Komentar: „binarno gladovanje“ pomislio je za vreme mladog meseca.

9. februar — drugi dan

Raspoloženje je normalno, ne ose am potrebu za jelom, imam redovno pražnjenje creva (uglavnom izlazi gusta tekućina). Ose ao sam veoma jak bol u predelu pupka, ali posle odlaska u toalet bol je prošao. Sada je 14 sati 30 minuta, ali ne ose am da gladujem, prolazi uobičajeni dan.

10. februar — treći dan

Raspoloženje je normalno, ne ose am potrebu za jelom. Ujutro nisam pio urin - prosuo sam ga; zasada idem „nastavo“, stomak dobro podnosi. Sada je 20 sati - ceo dan sam podneo bez te nosti, ali ni urin ne pijem. Iz odeljka uveliko zaudara acetonom. A sada najglavnije. Približno u 13 sati osetio sam umor, zbolela su me leđa, vid je oslabio i prispavalo mi se. Odlučio sam da meditiram i odsedeo sam oko jedan sat. Posle meditacije ose ao sam odličnu radnu sposobnost, živahnost, ukratko, ostatak dana proveo sam kao da se ništa nije desilo.

12. februar - peti dan

Jutro je bio najteži dan. Produžio sam da ne pijem tečnost do 16 sati, a zatim sam pio vodu i urin. Danas mi je raspoloženje normalno, meditiram sa osećajem lakoće. Vratila mi se gipkost pokreta. Provodim dan u radnoj atmosferi.

15. februar - osmi dan

Sada je 12 sati 30 minuta. Ose am se dobro, radim sve poslove po kući. Ujutro sam imao stolicu, izašla je neka gusta tekućina i malo gasova. Pio sam vodu i još jednom sam išao u toalet, izašla je gusta tekućina.

17. februar - deseti dan

Telesna težina je 77 kilograma 800 grama. Raspoloženje mi je odlično, sudeći po simptomima po kojima je priliv

snage. Telo mi je toliko lagano, da ne hodam, već letim. Polivao sam se hladnom vodom - ne ose am mnogo njenu hladnoću. Jezik je i dalje prekriven žutom naslagom, ali razmena energije između tela i okoline se povećala, što se ispoljava u većem prilivu snage. Od 11 sati počinje jako „opuštanje“ - rečju, opušten sam i to je sve. Ništa mi se ne radi. Naravno, to se oseća da se proširavaju kanali, ispod oči koža koja se ogulila sada se sve više zateže. Mislim da počinje etapa najdubljeg ispuštanja, kao i autoliza. Motivisan sam jedino na ispuštanje jezika.

Komentar: kako je bilo naivno misliti da je počinje „dubinsko ispuštanje“. A ono je u stvari išlo po svom redosledu.

18. februar - jedanaesti dan

Raspoloženje mi je nešto bolje. Produžavam da meditiram, da se polivam hladnom vodom i vežbam kompleks asana. Meditirao sam od 13 sati, raspoloženje mi se odmah poboljšalo. Sada je 21 sat 10 minuta. Dan je prošao uobičajeno, premda je bilo i napada razdražljivosti; ali mi se da je jezik počeo da se ispušta.

Komentar: razdražljivost i uzrujanost ukazuju na aktiviranje odgovarajućih psiholoških staza pred njihovo uništenje.

19. februar - dvanaesti dan

Raspoloženje mi je normalno. Danas sam mnogo hodao i prošao lekciju o ishrani.

21. februar - trinaesti dan

Ako sam se trinaestog dana osećao kao da „nisam u svojoj koži“, danas ne osećam nikakvu slabost, niti imam druge loše simptome.

Komentar: organizam je u potpunosti prešao na unutrašnju ishranu, oslobodio se najotrovnije šljake i sada funkcionira nešto drukčije, ta nije onako kako treba.

22. februar - petnaesti dan

Raspoloženje mi je normalno, kad sam na svežem vazduhu osećam se odlično. Jezik se polako ističe. Danas je prvi sneg pa sam se valjao po njemu. Sve u svemu osetio sam nekakav slatki umor i prijatnu hladnoću. Približno od 10 do 11 sati pomalo me je bolelo srce. Sada nemam nikakvih neprijatnih osećanja. Glava mi je sveža, samo sam veoma opušten, i to uglavnom kod kuće, u toplom, a na ulici se osećam predivno. U 21 sat jezik mi je bio još istiji.

23. februar - šesnaesti dan

No u osećam jezik, on kao da „gori“. Ranije sam ga osećao skoro celog, a sada samo po centralnom naboru. Verovatno se približavam kraju iscjeljenja. Mali iveri u vidu ranica ispod oči su prošli i na tim mestima koža je normalna. U 21 sat osetio sam kako me jezik peče po sredini (nešto kao ukus metala). Počeo sam da osećam sisanje u crevima, jezik još nije isti. Raspoloženje mi je normalno.

24. februar - sedamnaesti dan

Danas sam se izmerio, istina u odelu. Težak sam 76 kilograma 250 grama. Raspoloženje mi je uobičajeno, ali na jeziku osećam strani ukus željeza.

Komentar: strani ukus željeza ukazuje na borbu s patologijom u plućima i debelom crevu. Ne upoređuju se slučajno u istom medicinskom organu s metalom.

25. februar - osamnaesti dan

Jučer me je dosta jako probadalo u predelu srca upravo u tačku nasuprot meridijana srca. Imao sam neprijatne osećaje

u jetri, a i u slezini sam osećao nešto neprijatno. Do 17 sati krampovi mi je u stomaku i imao sam gasove. Ponekad kao da je nešto podupiralo levu podrebricu, neprijatno sam se osećao. Uradio sam klistir - 3 litra vode s limunovim sokom. Izašlo je oko jedne ašče zastarelih orašica. Osećam se normalno, glava sveža, kao da ne gladujem. Lak sam i disao, kao da sedim na konopcu. U 21 sat jezik se dobro oistio, može se reći da je skoro isti, a najvažnije - stvarno se pojavio „vučji apetit“, zato creva tako i krampiruju. Poslednja dva-tri dana iz bronhija i nosnog ždrela izlazile su guste izlucine, poput gnojnih ugrušaka.

Komentar: u početku je vodena borba s patologijom u plućima i debelom crevu, a sada se otkidaju gnojni ugrušci i „zastareli orašici“.

26. februar - devetnaesti dan

Jezik se još nije potpuno oistio, ali se jasno osećam glad, normalno ispod lopatice. Posle 8 sati počeo sam da obnavljam ishranu svežim pomorandžama. Lino osećanje je predivno, osim osećanja gladi nemam drugih osećanja. Završavam osamnaestodnevno gladovanje.

Komentar: može se reći da sam, zahvaljujući ranije sprovedenim gladovanjima i tome što sam se dva puta dnevno polivao ledenom vodom i vodio aktivni način života, uspeo da završim gladovanje u predviđenom roku. Opšti gubitak težine iznosio je 12-15 kilograma.

27. februar - izlazak iz gladovanja

Lino osećanje predivno, nikakve slabosti, u telu lakoća, kao da ne postoji. Imao sam odličan apetit i od 9 do 10 sati pojeo sam dve pomorandže - 100-200 grama.

14.20-14.45 - jedna pomorandža od 120 grama.

16.55-17.12 - pomorandža.

U 17.00 sati javio se mali bljesak u oči.

19.50-20.10 - pomorandža. Posle pomorandže treba isprati usta da se ne bi ose ala oporost u ustima.

21.40-22.07 - pomorandža.

28. februar - izlazak iz gladovanja

Li no ose anje predivno. Težina 73 kilograma.

U 09.00 - pojeo sam oko 200 grama šargarepe. Danas u uzeti sok od šargarepe. Posle 2-3 sata sok od pomorandže a zatim ponovo nakon 2-3 sata sok od šargarepe itd. (prema DŽ. Yokeru).

Jezik mi je istiji, o i sijaju.

13.05-13.45 - dve pomorandže.

16.35-17.15-šargarepa.

19.30-20.10 - dve pomorandže.

22.00-22.30 - dve pomorandže. Danas žva em i isisavam sok, a ostalo ispljuvavam. Danje prošao normalno, sve je dobro.

Komentar: rezultat je zapanjuju i u odnosu na moju težinu, jer sam do 1984. godine bio težak 100 kilograma. Skinuti 27 kilograma za dve godine (miši e, patološko tkivo) pri visini od oko 190 centimetara nije baš jednostavno. Uz to imam tanke kosti. Trenutno moja telesna težina varira od 84 do 90 kilograma i pri gladovanju se teško smanjuje. Na primer, posle 5-7 dana gladovanja izgledao sam kao da uopšte nisam gladovao.

/ mart - izlazak iz gladovanja

etvrti dan obnavljanja ishrane. Po eo sam da primenjem mumije.

08.35 - dve jabuke.

10.30-tri kajsijsije.

12.00 - tri pomorandže.

14.30 - šargarepa 150 grama i kaša od heljde skuvana na pari 200 grama.

Sada je 17.30 - ose am neku veliku težinu u želucu, iako sam kašu brižljivo sažvakao, ose an i neku težinu ispod srca. Heljda se teško probavlja.

20.05-20.30-jabuka ijedna i po pomorandža.

Kaša se polako probavila, ali je i dalje ose am u želucu. Tek posle poslednjeg jela osetio sam rad creva (javila se peristaltika) i sve je po elo da se normalizuje. O igledno da je još rano da jedem kašu ili da je jedem u malim koli inama - 50 grama. Osim toga sve je bilo normalno.

2. mart. - izlazak iz gladovanja

Uzimam mumije.

09.45 - dve ajne kaši ice meda.

10.15-10.45 - dve pomorandže.

Sino pred spavanje ispred .o iju su po eli da mi se pojavljuju veliki svetle i krugovi, potom bljesak takode crven, a zatim u glavi kao da je nešto kvrcnulo i pojavio se jak bljesak, kao od crvene eksplozije. Kao da je nešto eksplodiralo u glavi, a zatim se sve izgubilo. Da, prividao mi se i crni slon.

12.10-tri jabuke.

13.30-14.00 -200 grama šargarepe i 100 grama kupusa.

Iskustvo: da posle biljne hrane ne bi ose ao opor ukus- inspiraj usta! (Ova preporuka odnosi se na lica konstitucije „žu i", kao stoje slu aj sa mnom.)

16.20-17.00 - pet jabuka 300-350 grama (ispostavilo se daje previše, treba manje).

20.00-20.40 - dve ajne kaši ice meda.

21.00-dve jabuke.

3. mart - izlazak iz gladovanja

07.10 - dve ajne kaši ice meda. Telesna težina 73 kilograma 500 grama.

11.15 - tri jabuke.
14.00-14.45 - šargarepe 250-300 grama i kaše od heljde 100 grama.

18.50-19.20 - kupusa 260 grama.

22.30 - dve ajne kaši ice meda.

4. mart - izlazak iz gladovanja

07.10 - dve ajne kaši ice meda.

09.20 - dve jabuke.

13.00 - dve jabuke.

S naporom sam vršio nuždu — izašlo je mnogo ekskrementa.

16.00 - šargarepe 250 grama.

18.20 - kupusa 200 grama i oraha 200 grama.

S jelom je po elo odli no. Ukus je izuzetan, odnosno dokjedem ose am posebno uživanje i bolji ukus produkata.

U 21.10. creva veoma dobro funkcionišu. Imao sam veliku nuždu, istina fekalije su bile malo suve. (To ukazuje na po etak prepobu ivanja životnog principa „vetra“. Treba uraditi mle no-uljani klistir, primenjivati vru e kupke i utrfjavati u telo maslinovo ulje ili pretopljeni maslac.)

22.00 - dve ajne kaši ice meda. Te dve kaši ice jeo sam oko 40 minuta. Odmah sam osetio poboljšanje peristaltike, iz želuca se brzo odstranilo prethodno jelo.

5. mart - izlazak iz gladovanja

10.30 - dve ajne kaši ice meda, pojeo sam prstom.

12.00-12.30 - tri jabuke. Polio sam se hladnom vodom i uopšte nisam ose ao hladno u, iako na telu nema nimalo sala. Šteta, sve je pojela glad. (Pri izlasku iz gladovanja nije preporu ljivo polivati se hladnom vodom - jer obavezno nastaje prepobu ivanje „vetra“.)

14.45 - badema 100 grama i kupusa 200-250 grama. Nestao je ose aj oporosti u ustima od biljne hrane.

19.35 - cvekke 70 grama i šargarepe 100 grama.

21.15-21.45 - badema 50-70 grama i kupus.

6. mart - izlazak iz gladovanja

08.15 - dve ajne kaši ice meda.

10.05-10.22 - etiri jabuke.

12.35 - etiri jabuke.

13.00 - 0,5 litra soka od paradajza.

15.00 - 0,2 litra soka od paradajza.

15.20 - šargarepe oko 250 grama, cvekke 70 grama i kuvanog krompira 100 grama.

20.10 - oko 300 grama badema i isto toliko kupusa.

22.00 - išao sam u toalet - izašla je gusta teku ina boje cvekke. (Kuvani sok od paradajza se ne asimiluje. Otuda i gusta teku ina.)

23.00 - etiri kašike meda - prstima. (Uzimanje hrane u ovo doba ukazuje samo na to da se patološki ose aj „proždrljivosti“ zadržao. U to vreme ne treba ništa jesti. U suprotnom, obavezno nastaje poreme aj u ishrani.)

7. mart - izlazak iz gladovanja

06.15 - bio sam u toaletu - izvanredan ekskrement: mek, s prijatnim mirisom.

Iskustvo: svakodnevno piti sok iz povr a i vo a, poželjno ih je dobro sažvakati: ne e dolaziti do dehidracije organizma i stolica e postati normalna.

08.50 - tri ajne kaši ice meda - prstima.

10.00 - jabuka 350-400 grama.

Na ovome se završava izlazak iz gladovanja - po inje „proždrljivost“.

U 13.15 - žvakanje i ispljuvavanje šargarepe, 250-300 grama. Jezik je po eo da poprima rože boju.

14.15 - pet isprženih jaja, 150-200 grama kupusa i 70 grama svežeg krastavca.

17.10 - sažvakao sam cveklu i mnogo šargarepe.

19.30 -200 grama badema i 300 grama kupusa. Za sada je sve normalno.

Komentar: opet sam se vratio starim navikama - pet isprženih jaja! Sve je prošlo u redu zahvaljujući i tome što sam ih unosio u organizam sa velikom količinom salate. Jelo uveče stimuliše patološke navike i neutralise efekat gladovanja. Zapamtite to i pridržavajte se.

Godina 1993.

Dvadesetdvodnevno gladovanje (od 26. marta do 16. aprila)

Opis je dat u knjizi *Urinoterapija* (izdanje 1996. godine).

Trodnevno gladovanje

20. juli - prvi dan

Kao rezultat neadekvatne ishrane neke bolesti su se vratile, premda u nešto slabijem obliku. Na osnovu raznih simptoma utvrdio sam da bolujem od „toksoplazmoze“ i, žarko želeći da se uzdignem u duhovnom životu, odlučio sam da pristupim novom dugotrajnom gladovanju. (Zelja je jedno, a mogući organizma nešto sasvim drugo. Treba da obnovim rezerve životne snage, a tek potom da pristupim dužem gladovanju.)

Uradio sam Sankh Prakšalanu i poeo da gladujem.

21. juli - drugi dan

Danas mi se nešto zamutilo, ali je uglavnom sve normalno. Mnogo sam radio po kući - popravljao i premeštao ono stoje uništeno i dotrajalo.

Popio sam ukuvani urin i njime izmasirao telo. Proteralo me je - ukuvani urin dobro ističe jetru i žučnu kesu (mehur).

Kasno uveče plakao sam od bola - po elu je išlo i spoljašnjih manifestacija.

22. juli - treći dan

Dan je bio veoma topao. Nešto sam radio u Berkasku i Rostovu a potom sam otišao po porodicu u Mariupolj. Sve me je to toliko iscrpilo da sam četvrtog dana poeo da izlazim iz gladovanja.

Komentar: potrudite se da u stadijumu iritacije hranom ne menjate naglo životnu situaciju i da ne radite ništa što zahteva unutrašnje naprezanje. Stres od gladovanja i spoljašnji stres brzo crpu vašu odlučnost za produženje gladovanja. To se i desilo sa mnom.

Šesnaestodnevno gladovanje

1. i 2. avgust- prvi i drugi dan

Poeo sam da gladujem bez ikakvih priprema, pio sam urin. Od ranog jutra (09.00) zamutilo mi se - osećao sam želju za jelom, ali sam odoleo „molbi patologije“. Uradio sam mnoge poslove.

Drugog dana imao sam želju da trčim, da nešto radim, što se i dogodilo. Mnogo sam radio. Primetio sam da mi je kosa na zalicima i na temenu postala gušća, izrasla je „nova kosa“.

Komentar: posle prvog neuspelog pokušaja da gladujem na duže vreme ovo je drugi pokušaj. Domaća situacija pogodovala je terapiji gladovanja.

3. avgust - treći dan

Po etkom dana (gladovanja)¹⁷ u 22.00 sata uradio sam urinski klistir, izašao je ekskrement.

17 Priiniedba prevodioca.

4. avgust - četvrti dan

Ceo dan sam radio. Pio sam vodu sa bunara. Radio sam kao zver, iako sam bio iscrpljen. Kasno uveče, petog dana gladovanja, uradio sam klistir sa 2 litra zasoljene vode. Izašlo je mnogo prljavštine. Zatim sam uradio drugi klistir— izašlo je manje prljavštine, treći klistir uradio sam s ukuvanim urinom - i jako me je zbolelo u stomaku (žarišta su bila u predelu uzlaznog dela debelog creva) - izašlo je još nešto prljavštine u obliku žabokrepine.

5. avgust - peti dan

Jezik nije tako prljav i u ustima se ne oseća loš strani ukus. Danas sam radio, ali ne tako mnogo, kao juče. Uradio sam klistir, pijem urin. Organizam je poeo sam da se ističe, kada treba da se izbaci - debelo crevo samo odrađuje. Sve teče normalno. Ujutro trčim, polim vam se vodom, trljam elu urinom i solju, a zatim i lukom. Glad veoma lako podnosim. Šljake je sve manje.

6. avgust — šesti dan

Glad veoma dobro podnosim — čitav dan sam na nogama i radim. Uradio sam klistir sa slanom vodom - izašao je mutljag. Odmah sam uradio klistir s litrom ukuvanog urina - nisam imao mnogo stolica, iako je želudac dobro proradio, izašla je tamnosiva sluz. Istim se!

7. avgust - sedmi dan

Glad lako podnosim, napregnutost je nestala, a tako je i vrtoglavica pri ustajanju. Imam utisak da dobro hodam i radim. Da, ovako gladovati veoma je korisno. Jezik je belast, gipkost se povećala i, što sam s radošću primetio, prestala su da me bole kista. Nesumnjivo, gladje udno, treba je shvatiti i prebroditi najteži deo - išćenje od šljake.

Komentar: kada sam 1985. godine čitao da neki ljudi, posebno oni koji redovno gladuju, kao od šale podnose glad,

to mi je izgledalo gotovo nejasno. Skoro stalno sam osećao iscrpljenost, muku, unutrašnji otpor prema gladovanju. Ali kada je postepeno i ne odjednom iz mojih spoljašnjih manifestacija izbrisana patologija, deformisano tkivo uništeno bolešću i iz organizma izbace i deo šljake, osetio sam, da bez obzira na to što se ne hranim, nedeljama radim, čak i produktivnije, nego dok sam imao redovan režim ishrane, što mi se ranije nikada nije dešavalo. **Na osnovu vlastitog iskustva shvatio sam da se stvarno može živeti 2-3 nedelje samo na vodi i urinu, bez bilo kakvih tegoba, slabosti i slihog.** Ali za to je potrebno dosta raditi na pripremi za gladovanje.

(V. / 9. avgust - osmi i deveti dan

Išao sam do reke da se okupam - bio sam veoma zadovoljan, bodar i svež. Uradio sam klistire s ukuvanim urinom. Oni su ponovo dejstvovali, izazvavši bolove u uzlaznom i poprečnom crevu - izbacivanje patologije se produžavalo.

Lično osećanje normalno. Oči su skoro prestale da me bole, ali jezik je sve beliji.

10. avgust - deseti dan

Na u sam se odjednom probudio zbog oštrog bola u jetri i shvatio da se deblokiralo žarište patologije u jetri - što je dobro. Ujutro posle klistira pošlo je iz mene da izlazi to što se otrgnulo - masna, žuta sluz nalik algama. Izašlo je dosta te sluzi. Preko dana probadalo me je oko srca. Mokra a je postala skoro potpuno crvena a po ukusu jako koncentrovana. Produžavam da radim.

// . avgust - jedanaesti dan

Nešto se dešava na desnom boku - oči gledno se otkida patologija (me u kojem i fina). Kada sam bio u toaletu,

posle klistira s odvarima od trava i mokra om (kada ukuvavam urin u njega dodajem suve trave), došlo je do masovnog otkidanja i izbacivanja deli a raspadnutog polipa ili tumora - izlazili su dronjci u vidu pihitja s gustom žutom i masnom teku inom. Ujutro su mi se o i jako zakrmeljile — traje iš enje (iz o iju izlazi gnojna sluz, isti se glava). Danju posle klistiranja javili su se simptomi otkidanja - mu ilo me je, boleo me je stomak s desne strane. Uve e sam dva puta preplivao rekif Donec (oko 300 metara).

12. avgust - dvanaesti dan

Ose ao sam se slabo. U stomaku mi je kr alo s desne strane, ose ao sam potrebu da jedem. Proveo sam ceo dan bez jela i rade i. Posle toga s desne strane osetio sam neku prazninu. Kao da se nešto ispraznilo, a zatim kao da tamo zeva ogromna rana, i ose aj je bio isti, kao od rane. Predve e je sve prošlo. Posle klistira izašao je crni, zlokobni, mutljag. Jezik je zaprljan.

Komentar: svi ti ose aji nastaju u zavisnosti od tipa i lokalizacije patologije i ukazuju na aktivnost životne snage na tom mestu. Kada vam je muka pri gladovanju uvek treba da se stipite izvesno vreme. Posle toga bi ete nagra eni izle enjem od bolesti -izašao je crni, zlokobni, mutljag.

13. avgust - trinaesti dan

Posle klistira slanom vodom iz mene su po eli da izlaze komadi ne isto e u vidu mazuta, i to u ve im koli inama. Ponovo me je povremeno boleo desni bok. Uradio sam klistir s 1,5 litrom ukuvanog urina, ali ništa nije izašlo.

Komentar: naravno, ukuvani urin snažno izbacuje patologiju. Dok organizam sam ne pripremi bolest za odvajanje, od obilnih minskih klistira malo je koristi. Zato nemojte da prisiljavate svoj organizam na tako velike i snažne klistire - sve u svoje vreme. Radite profilakti ne klistiresa 100-150 grama ukuvanog urina. To je dovoljno.

14. avgust - etrnaesti dan

Približno od 8 do 9 sati ujutro imao sam jaku želju za jelom, ali je zatim sve prošlo. Li no ose anje se znatno poboljšalo.

15. i 16. avgust — petnaesti i šesnaesti dan

Uradio sam klistire. Kao i ranije izlazi masa sluzi, ali joj je boja žutobeli asta, kao kod meduze. Li no ose anje je bolje, ponekad se javljaju napadi gladi (to odumire sluz u vidu meduze), jezik se isti.

Šesnaesti dan. Uradio sam klistir. U stomaku nije bilo nikakvih neprijatnih ose aja, te nost je prolazila slobodno, što je posledica ukuvanog urina! Po svemu sude i, debelo crevo je dobro ozdravilo, ali posle ovog klistira izašla je 1-1,5 aša mase u obliku meduze. Zapanjen sam, koliko je u meni sluzi i kako je ona nikla u debelom crevu i uopšte u organizmu. U stomaku se nešto kre e, kr i, danju izlazim iz gladovanja.

17. avgust - izlazak iz gladovanja

Obnavljam ishranu s jabukama, kruškama, salatam od kupusa, koncentrovanom odvaru od trava s medom, pio sam urin i uve e sam napravio hleb od prokljalog zrna. Jeo sam ešnjak, ali njega treba jesti s ne im - može se spržiti sluzokoža u ustima.

Komentar: zašto sam odgladovao 16 dana? Zato što 17. avgusta nastupa mlad mesec - po etak binarnog ciklusa, i aktiviraju se sve funkcije organizma, pa prema tome to je najpovoljnije vreme za izlazak iz gladovanja.

18. avgust - izlazak iz gladovanja

Jedem povr e, vo e i hleb od prokljalog zrna. Bio sam u toaletu - nešto je izašlo od zaostalih „taloga“, a zatim je

po ela da izlazi „pasta”(to zna i da izlazi isitnjena, ali neprobavljena hrana).

Devetodnevno gladovanje

30. novembar — prvi dan

Po eo je post i resio sam da odgladujem. Zadatak broj 1 - prekinuti vezu ishrane. Zato sam uradio Šankh Prak-šalanu. Izašlo je mnogo prljavštine i ubreta. Prošetao sam oko 1,5-2 sata, polio se vodom (kofom tople vode, pa kotom hladne). Ošišao sam se do glave i po eo da utrljavam ukuvani urin u glavu i stavljam na glavu obloge s ukuvanim urinom. Uve e sam meditirao i zamišljao kako mi raste kosa.

1. decembar - drugi dan

Zadatak broj 2 - u i u gladovanje blago, s energijom. Važno je da se ne ose a hladno a i suvo a. Nisam se polivao hladnom vodom, ve sam primenio toplu kupku. Uradio sam klistir s de jim urinom, izašlo je mnogo „kozjih kamen i a". No u je izlazilo mnogo sluzi.

2. decembar - tre i dan

itav dan je prošao mnogo bolje nego prva dva dana. Pojavila se energija i svežina. Prvo sam malo prošetao, a zatim sam primenio vru u kupku. Voda je postepeno zagrevala moje telo. Posle toga, kada se sve dobro zagrevalo, osetio sam brujanje u telu, koje je ukazivalo na snažan protok energije kroz moje telo. Shvatio sam daje vreme da ustanem iz vode. Kada sam ustao, pred o ima mi se zamra ilo, sve se rasplinulo i javila se mu nina. Izašao sam iz kade i legao. Umotao sam se ovlaš peškirom i sve je prošlo. Uradio sam klistir. Izašla je lepljiva, sivkasta, odumrla strana masa u vidu malih ugrušaka.

3. decembar - etvrti dan

Ne spava mi se i vrlo malo vremena provodim u krevetu. U toku dana dobro sam se zagrejao u kadi. Uradio sam klistir s urinom. Po ela je da izlazi dubinska patologija: mrvice, ugrušci, crni mekušci. Tokom dana ose ao sam jetru — neko micanje u njoj. Li no ose anje — dobro. Dva puta sam masirao glavu po 15 minuta urinom.

4. decembar - peti dan

Danas sam bio mnogo svežiji. Dobro sam se ispario, a zatim istuširao hladnom vodom. Utrljavam urin i so u glavu.

5. i 6. decembar — šesti i sedmi dan

Za ovo vreme znatno se normalizovala krv. Tako je konjunktivitis poprimio više roze boju. Odli no su se o istili zglobovi, ali s mokra om i dalje izlaze „dubinske" soli - ukus urina je poseban (kao što sam ranije ukazivao, po ukusu urina može se suditi kako se odvija iš enje. Ako urin pe e, iš enje je u punom zamahu. Ako je urin kao voda - vi ste se o istili). Li no ose anje normalno, iako je telo iscrpljeno. Glava dobro funkcioniše, misli su mi razborite i jasne. Izbacio sam mnogo sluzi kroz nosnu duplju i anus. Uve e je ak izlazila te na sluz u vidu kapljica. Sada se nos smirio, ali je jezik prekriven belom naslagom. Posle klistira izlazi dubinska prljavština iz apendicitisa - tvrde tvorevine u vidu kamen i a i sluz. Sedmog dana sve je bilo kao i šestog. Posle klistira izlazilo je manje prljavštine, ponekad mi jako kr i u stomaku. Manje slinim.

7. decembar - osmi dan

Sino sam, uz pomo najbližih, uspeo da zauzmem pozu lotosa (sede i položaj tela u joga gimnastici)¹⁸ i da pri

18 Priniedba prevodioca.

tome s rukama iza leda obuhvatim stopala - to jest pozu „zatvoreni lotos“ (pove ana gipkost ukazuje na to da se isti vezivno tkivo). Danje uglavnom prošao lako i mirno. Li no ose anje se poboljšalo, manje je prljavštine, ali jezik je beo i posle klistira iz mene izlaze kamen i i i crnilo.

8. decembar - deveti dan

Kroz nos izlazi manje sluzi, ali je ona guš a. Disanje kroz nozdrve se uravnotežilo. Ose am da je po ela da se isti jetra. Dan je prošao **normalno**, li no ose anje dobro. Posle minskog klistira do kraja izlazi samo prljavština. O igledno da izlazi žu , a debelo crevo je o iš eno. U 17 sati 5 minuta - po eo sam da izlazim iz gladovanja. Razmutio sam dve supene kašike meda u toploj vodi i popio, a zatim pojeo jabuku.

Godina 1994.

Osmodnevn^v glado\anje

Opisano u knjizi *Urinoterapija* (izdanje 1996. godine).

Cetm^v aestodnevn^v o glado van je

30. maj - prvi dan

Po eo gladovanje pomo u Šankh Prakšalanc.

31. maj - drugi dan

Dva puta sam masirao telo diuretikom (urin ukuvan do 1/4 prvobitnezapremine) . Li no ose anje normalno. Imao sam spontanu stolicu. U drugoj polovini dana imao sam blaže bolove oko pupka (ose ao sam daje tu nešto bolesno) koji su bili kratkotrajni, ali sam s leve strane srca ose ao oštre bolove. Uzgred, leva strana tela kod mene je pov-

19 **Priinedba** prevodioca.

redena. Boli me: levo stopalo, levo koleno, levi raža nj, a na zapeš u leve ruke imam jako nadraženu kožu. Tokom dana imao sam želju za jelom.

1. juni - tre i dan

Li no ose anje normalno. Spontano sam imao manju stolicu. Kao i ranije, izašla je crna te nost u vidu pilitija koja podse a na mazut. U stomaku kr anje, nešto se mi e. Trljao sam telo diuretikom (ukuvani urin) oko 30-40 minuta, a potom sam telo isprao toplom vodom. Li no ose anje normalno. Pijem protijevu namagnetisanu vodu u toplom stanju - ona odli no ispira organizam.

2. juni - etvrti dan

Tokom ovih dana nastalo je nekakvo krizno stanje. No u sam imao gr eve u levoj nozi - u velikom prstu, pojavila se aritmija, ali je ujutro sve prošlo. Jedina neprijatnost - bol u levom ražnju - gde se bedro pri vrš uje za karlicu. Uradio sam klistir diuretikom i izašlo je mnogo prljavštine. S leve strane stomaka, iznutra ose am neke nadražaje. Li no ose anje normalno.

3. juni - peti dan

Li no ose anje normalno. Jedino što me mu i jeste bol oko levog karli no-bedrenog zgloba. Po telu, naro ito u stomaku i s leve strane ose am blage gr eve. Uradio sam dve masaže ukuvanim urinom - one deluju blagotvorno. Klistirao sam se - izlazi tamna ne isto a (isti se jetra) i mnogo prljavštine.

4. juni - Šesti dan

Li no ose anje normalno. Uve e sam uradio klistir, izašao je žu ni mutljag.

5. juni - sedmi dan

Ujutro sam uradio masažu - sve je normalno. Osim toga, spontano je izašla gusta teku ina iz debelog creva. Uradio sam mikroklistir, dugo je trajao (30 minuta). Kada sam otišao u toalet - izašla je raspadnuta neoplazma u vidu „mrkih **algi**“. Posle toga dobro sam se zagrejao u kupatilu - ispario veliki ražanj.

6. juni — osmi dan

Izlazi mnogo ubreta, povremeno spontano. Bol u le-ima polako prolazi. Usiljeno „klatim leda“ (vežbam radi kista).

7. juni - deveti dan

Svega mi je dosta, ali se **držim**. Uradio sam klistir - izašlo je nešto mutljaga, ali i estice zaostalog ubreta. Usiljeno „klatim le a“. Uradio sam jednu masažu ukuvanim urinom. Pijem namagnetisanu vodu i urin. Od ju e ona je poprimila gorak ukus i ljuta je - šljaka se rastvara.

Komentar: leti je teže gladovati zbog vru ine. Organizam se mnogo iscrpljuje, a patologija spoljašnjih manifestacija se brzo aktivira.

8. juni - deseti dan

Vene, koje su mi štrcale na nogama, nestale su. Na levoj ruci potpuno je prošao nadražaj, jedva se vidi trag kao deo kože s više pigmenta. Slede eg dana je nov mesec, verovatno u iza i iz gladovanja. Pri uvla enju stomaka ne ose a se bol ispod pupka. Telo mi je i dalje snažno, a na stomaku ima dovoljno sala.

9. juni -jedanaesti dan

Li no ose anje je osrednje. Iz mene mahom izlazi gusta teku ina, koja podse a na žu .

I U. i I i. juni - dvanaesti i trinaesti dan

Snaga se bizo topi. Pijem mineralnu vodu. Godi mi za motivaciju. Le a me još bole, ali to je sitnica u pore enju sa onim stoje ranije bilo.

12. juni - etrnaesti dan

Dakle, odgladovao sam ta no trinaest i po dana. Po eo sam da izlazim iz gladovanja. Posle uzimanja odvara od trava s tri ajne kaši ice meda iz mene je spontano izašlo mnogo crne guste teku ine žu no-crevnog porekla. „Zanji-hao sam le a“, bol skoro da ne ose am. Bez problema sedam u zatvoreni lotos - gipkost se povratila.

13. i 14. juni - sanjao sam interesantne snove, koji govore o tome staje sve ura eno na mojim spoljnim manifestacijama.

Prvi san. Napao me je veliki pas (kao kavkaski ov ar). Bežim preko uskog mosti a prema ljudima i vi em: „Pomozite!“ Vidim dve žene - jedna je starica, a druga mlada, koje mi se pakosno smeju. A pasje ve pored mene. Idem brzo (kao da se premeštam, kao da letim) i vidim da mlada žena umesto nogu ima dlakava kopita (kao kod krave). Pas me je sustigao i kruži oko mene. Ujeo me je za prste leve noge. Zabolelo me je, ali ne mnogo. Zatim me je ujeo za prste desne noge. Tada sam levom nogom stao psu na nos i snažno ga pritisnuo. On je ciknuo i nestao. (Taj san ukazuje na aktiviranje parazita spoljašnjih manifestacija i njihovo izbacivanje iz organizma. - Prim. Geneši.)

Drugi san. Neko mi je pre toga govorio, ako ugledaš na nebu jato (u vidu klina) ždralova u letu - to zna i sre u. I eto u snu sam podigao lice prema nebu i ugledao jato ždralova. Oni su leteli u obliku odre enog znaka - klina, sinhrono mašu i krilima. S radoš u sam izgovorio: „Bi e dobro!“ - i probudio sam se. (Taj san ukazuje na to da su karmi ki dugovi dosta

iscrpljeni na račun gladovanja. Sada se nalazim pod uticajem drugih karmi tih tokova, koji donose sasvim različite životne situacije. Uzgred, o tom fenomenu govorio je Isus Hrist. Zahvaljujući i gladovanju Otac Nebeski za dan gladovanja oprašta grebe, koje ovek uini tokom godine.)

U ovoj istoj godini gladovao sam 7 dana (od 20. do 26. avgusta) i 27 dana na Božićni post (opis gladovanja dat je u knjizi *Urinoterapija*). Posle poslednjeg gladovanja tema „gladi“ prestala je da me uznemirava. Zato više ne vodim dnevnik gladovanja. Jednostavno znam da u osetiti unutrašnji impuls za potaknuti gladovanje, da u gladovanje primeniti bez posebnih oscilacija i izgovora. Ranije sam se branio od gladovanja razmišljanjem daje zimi gladovati — hladno, a leti žalosno - toliko ukusnih produkata, a ti gladuješ. Ako sam se u potaknuti svoje „gladne“ prakse (1985—1987. godine) pridržavao preporuka da gladujem jednom nedeljno, od 1993. godine prednost dajem dugotrajnijem gladovanju, koje aktivira ozbiljne mehanizme za lečenje i ishranu organizma. Izostavljanje dugotrajnijih gladovanja od 1986. do 1993. godine objašnjavam time što mi je posle osamnaestodnevnog gladovanja 1986. godine delimično otpao emajl sa zuba. Sve vreme sam tražio objašnjenje za to, dok ga nisam našao u Ajurvedi, gde se objašnjavaju životni principi, individualna konstitucija, uticaj godišnjih doba i hrane na ovekov organizam. Sve sam to u adaptiranom obliku opisao u četiri knjige pod naslovom *Lekovite sile*. Sada me glad ne plaši neizvesnost, jer upravljam procesom gladovanja u bilo kom stadijumu - od potaknuti gladovanja do obnavljanja ishrane.

U zaključku bih opisao značenje snova za vreme gladovanja. Zapamtite, snovi odražavaju procese koji se javljaju u našim spoljašnjim manifestacijama.

Borba s patologijom. Snovi u kojima vas napadaju, vi se branite i borite se. Napada i mogu biti: životinje, ljudi,

bi a iz mašte i slika. To su najčešće: zmije, psi, mačke, par i služi, starci ili unakaženi ljudi. Boja snova je najčešće crvena, siva ili prljavožuta.

Pobeda (oslobađanje od patologije). Vi progonite, odbacujete, bežite, pobedujete u snu sve ono, sa čime ste se borili. Umivate se u najistijoj vodi. Smejete se u snu, ne emu se radujete.

Karmi ki dug ili privezak. U tim snovima vama se privida predmet s kojim ste u vezi. Na primer, umrli ljudi, ljudi s kojima ste ranije bili bliski (pred razvodom ste); jedne iste situacije za vreme kojih je nastao karmi ki dug; na kraju, tu su situacije, posredstvom kojih možete potisnuti karmi ki dug.

Odbacivanje karmi kog duga. U snu vidite situaciju s karmi kim dužnikom, posle koje osećate olakšanje i zadovoljstvo. Plaćanje tuga u snu ili najavi rezultat su unutrašnjeg preživljavanja.

Gladovanje vam pokazati vaše karmi ke dugove i veze u snovima.

GLADOVANJE PRI RAZNIM OBOLJENJIMA

Ovo poglavlje predstavlja kvalitetno novu obradu ranije ste enih prakti nih znanja primene gladovanja radi le enja.

KOJE BOLESTI LE I GLADOVANJE?

Lekari koji su ranije praktikovali le enje obi nim meto-
dama, a zatim isprobali le enje gladovanjem, isti u da jedno
lekovito gladovanje zamenjuje masu lekovito-profilakti-
kili metoda i istovremeno obezbeđuje fundamentalniji po-
zitivni rezultat, ak i u slu ajevima kada se gladovanje
primenjuje bez bilo kakve medicinske kontrole.

Na osnovu prakse lekovitog gladovanja poznato je koje
se bolesti mogu le iti gladovanjem, koje se teže lece i koliko
vremena treba gladovati da bi se neke bolesti izle ile.

Važno je ista i da je ve ina ljudi, koji su se le ili
gladovanjem, pre toga mnogo godina isprobavala druge
na ine le enja — lekove, zra enja, operacije, masaže, raz-
norazne terapije, elektro le enje, autosugestiju, igloreflek-
snu terapiju (akupunkтуру) itd. - bezuspešno. Gladovanju su
pribegavali kao poslednjem sredstvu. Po pravilu, to su bile
bolesti srca, rak, gnojne rane (irevi), kolitis, astma, artritis,
infekcije, disbakterioze, kožna oboljenja; retko ko od njih se
izle io uobi ajenim sredstvima le enja. Kao rezultat
primene gladovanja mnogi su se izle ili potpuno, a kod
drugih se stanje znatno poboljšalo.

Postoje statisti ki podaci o le enju primenom glado-
vanja, koje je pripremio doktor Mak-It en.

Pri teškom oboljenju i kada niste ube eni u svoju snagu
obratite se klinici u kojoj lece gladovanjem. U svim drugim
slu ajevima postepeno sti ite li no iskustvo u gladovanju i
praktikujte ga bez ikakve bojazni.

Tabela doktora Mak-It ena

Bolest	Broj slu ajeva	Slu ajevi ozdrav- ljenja, poboljšanja	Bez poboljšanja
Hipertonija	141	141	0
Kolitis	88	77	11
Fistula pravog creva	67	64	3
Anemija	60	52	8
Hemoroidi	51	48	3
Artritis	47	39	8
Bronhitis	42	39	3
Bolesti bubrega	41	36	5
Umni poreme aji	39	39	0
Benigni tumori	38	32	6
Zatvor	36	34	2
Hepatitis	36	36	0
Bolesti srca	33	29	4
Psorijaza	32	28	4
Bronhijalna astma	29	29	0
Cir na želuca i dva- naestopala nom crevu	23	20	3
Varikozno prošire- nje vena	23	22	1
Alergija	19	17	2
Ekcem	18	15	3
Dijabetes	14	14	0
Bolesti bubrega	12	12	0
Upala eonih i mak- silarnih sinusa	12	12	0
Gušavost	11	11	0
Piorea	8	6	2
Gonorea	8	8	0
Poliomielitis	8	8	0
Žu no kamenje	7	6	1
Epilepsija	5	5	0
Difuzna skleroza	4	3	1
Tuberkuloza	2	2	0
Katarakta	1	ft	1

AKUTNI STADIJUM OBOLJENJA

Pre svega razmotrimo pitanje šta je bolest? „Boleš u" možemo nazvati posebno privremeno stanje organizma za vreme kojeg organizam iz stabilnog stanja zdravlja prelazi u drugo (bolesno) stanje koje mu nije svojstveno. Organizam kojeg je bolest izbacila iz „ravnoteže" ulaže napore (to zna i troši životnu snagu i energiju) da vrati organizam u po etno (zdravo) stanje. Akutni stadijum oboljenja je taj vremen-ski odse ak, kada aktiviranjem životne snage i gubitkom energije organizam nastoji da obnovi svoje predašnje - zdravo stanje.

Akutna oboljenja, kao što su pove anje telesne temperature, odsustvo apetita, opšta slabost imaju slede e simptome:

- pove anje temperature - životna snaga je aktivirana i radi na izbacivanju patogenog uzro nika iz organizma, što se ispoljava kroz obilno znojenje;
- odsustvo apetita - organizam ekonomiče životnu snagu na ra un prekida gubitka energije na probavu;
- opšta slabost - ekonomiče se životna snaga na ra un prekida gubitka energije na fizi ku i drugostepenu funkcionalnu aktivnost organizma.

U akutnom stadijumu bolesti ovek potpuno ozdravi ako ima dovoljne rezerve životne snage i ako s njom ekonomiče odricanjem od uzimanja hrane, odnosno kada miruje. Medikamentnom le enju, preparatima koji smanjuju temperaturu i sli no, u ovom prirodnom procesu nema mesta. Naprotiv, oni prekidaju taj proces-, spre avaju i štete organizmu. Pravi lekari i nekada i danas radili su sve, da olakšaju taj prirodni proces. Tako je Hipokrat, pre nego što bolesniku prepíše lek, preporu ivao da se izbací, „iscedi" iz organizma sve što mu je nepotrebno. Preporu ivao je da se to radi sve dok se ne uspostave sve funkcije. A boljeg

sredstva od gladovanja za postizanje tih ciljeva nema. Za vreme kriti nog perioda bolesti on je obavezno preporu i-vao gladovanje.

Iz lekcija Hipokrata:

„Treba što re e pove avati koli inu uobi ajene hrane, pošto je neretko korisnije potpuno izbaciti hranu, ako bolesnik može da izdrži, dok bolest ne dostigne svoju zrelost...

ovek nosi lekara u sebi, treba samo znati kako mu pomo i u njegovom radu. Ako telo nije o iš eno, što ga više budeš hranio više eš mu naškoditi. Kada bolesnika preobilno hrane, hrane i njegovu bolest. Zapamtite - sve što je suviše suprotno je prirodi".

Kod svih akutnih oboljenja, propra enih grozni avim stanjem, suvim ustima, obloženim jezikom i gubitkom apetita, ovek mršavi i ravnodušan je prema hrani sve dok je jezik ist i vlažan i dok mu normalni ose aj gladi ne kaže da je bolesti došao kraj. To je trenutak kada ovek ponovo može da uzme hranu. Stoji bolest teža, tim su prigušenije probavne sposobnosti. To se može primeniti i u slu aju kada smo zdravi, ali ne ose amo glad, a, kada smo umorni, potišteni, rastrojeni, mi emo jesti iako prime ujemo da nam jelo ne prija.

Gladovanje se preporu uje pri bilo kom akutnom oboljenju sve dok se ne izgube simptomi tog oboljenja. Praksa je pokazala da tako biže dolazi do ozdravljenja, nego pri uobi ajenom le enju, i bez smrtnih slu ajeva. H. Selton u svojoj praksi primene gladovanja na stotinama pacijenata (on je primenio gladovanje kod šezdeset hiljada ljudi s razli itim oboljenjima) navodi: „ ... nijedan nije umro i nije imao nikakve komplikacije".

Oboleli od tifusne groznice ozdrave ve posle dve nedelje gladovanja, bez komplikacija koje obi no nastaju pri uobi ajenom le enju. Boginje se podnose kao akutna slabost,

ako se odmah po ne s gladovanjem. Ose a se slab svrab i vrlo retko se javljaju gnojne rane. Kod šarlaha osip nestaje posle 4-7 dana gladovanja, a groznica prolazi etvrtog dana. Zali-
sci se lece posle 6-10 dana gladovanja, bez komplikacija. Kod raznih oblika gripa brzo iš ezavaju svi simptomi ve posle tri dana gladovanja i bez smrtnosti. Crveni vetar, groznica, malarija — sve te bolesti nestaju posle 3—4 dana gladovanja, tako e bez komplikacija i recidiva.

Nema ništa neobi nog u tome, kada oboleli ljudi ozdrave, iako im je re eno da je medicina nemo na da im pomogne. Do toga dolazi zato što su sredstva koja predlaže medicina esto uzrok smrti. Lekovi za kašalj i sredstva za ublažavanje bolova, posebno sredstva za „likvidaciju“ bolova u grudnom košu pri upali plu a esto dovode do smrti. Ishrana je takode opasna kod upale plu a. Ako se hrane bolesnici, koji boluju od upale plu a ili pleuritisa, dolazi ne samo do prezasi enja toksinima, ve ishrana ometa le enje i može prouzrokovati apsces.

Gubitak apetita je jedan od prvih simptoma akutnog oboljenja. Kod niza oboljenja: boginja, trbušnog tifusa, pneumonije, difterije, kolere-to je normalno stanje organizma, koje mobilise imunitet organizma za borbu s boleš u. Gladovanje je privremena mera, koja omogu ava da se organizam pripremi, da bi mogao sebi da pomogne u kriti nim situacijama.

Nemojte misliti da gladovanje treba primenjivati samo kod težih oboljenja i da se može uzimati hrana sve dok ima mogu nosti za probavu. Obrnuto, izostavljanje nekoliko obroka hrane na po etku bolesti esto je dovoljno za spre-
avanje težeg oboljenja. Ako su funkcionalni poreme aji nezatni, na šta ukazuju obložen jezik, glavobolja, opšta slabost i drugi, isto tako „nevažni simptomi“, kratkotrajno gladovanje je dovoljno da organizam likvidira intoksikaciju pre nego se razviju teža oboljenja.

Ako ovek pri pojavi prvih simptoma oboljenja primeni gladovanje i miruje, u ve ini slu ajeva akutna oboljenja prolaze u blažoj formi i kratko traju. ovek manje ose a tegobe, bolovi su slabiji, temperatura nije visoka, retke su komplikacije posle bolesti, manji je gubitak telesne težine, trajanje oboljenja se skra uje itd., u odnosu na oveka koji produžava da jede u bolesnom stanju.

Zaklju akje samo jedan: im se kod vas jave simptomi akutnog oboljenja: odsustvo apetita i visoka temperatura - odmah po nite da gladujete i bizo ete se i bez komplikacija oporaviti.

ARTRITIS, REUMATIZAM I PODAGRA (KOSTOBOLJA)

Bolešljivost i oticanje tkiva oko zglobova su simptomi ranog stadijuma artritisa. U zavisnosti od stepena razvoja upale javljaju se bolovi i nepokretljivost zglobova. Miši i i tetive postaju napregnutiji i skra uju se. Pošto se naj eš e razvija u hrskavici, koja spaja krajeve kostiju, artritis razara hrskavice i prouzrokuje deformaciju zgloba.

Artritis predstavlja završetak patološkog procesa koji se razvija godinama. Pre po etka razvoja upale zglobova kod oveka se javljaju bolovi u zglobovima, on ose a slabost, mu i ga nesanica, ima loš apetit, izražen je poreme aj probave i drugi simptomi, koji svedo e o tome da sa organizmom nešto nije u redu.

Ljudi koje esto mu e nejasni bolovi u miši ima, u zglobovima pri kretanju, napadi radikulitisa (ishijasa), nepravilno shvataju simptome koji ih upozoravaju. Oni ublažuju te simptome lekovima, masažom, toplim kupkama i produžavaju život, koji uzrokuje produblјivanje patološkog procesa.

Potiskivanje simptoma ne pruža ništa za odstranjivanje uzroka oboljenja i ne sprema razvoj hroni nog stanja sve do invalidnosti.

Uzrok nastanka artritisa - povlačenje svojim sklonostima prema ukusnim jelima pri ishrani, što zagađuje organizam.

Nema sumnje u to, da prvobitno peckanje, koje vodi do nenormalne deformacije zglobova, nastaje zbog prisustva u krvi i vezivnom tkivu stranih materija, koje se nagomilavaju mesecima i godinama u oslabljenom organizmu. Žrtve artritisa prejedaju se hranom koja sadrži škrob i šećer - hleb, krompir, kola i bombone.

Da bi se potpuno izlečilo od reumatizma, radikulitisa (ishijasa), mišićnog i infektivnog reumatizma, podagra (kostobolje) i artritisa - bez obzira na to u kom stadijumu se bolest nalazi, ovek najpre mora da se odrekne navika koje slabe organizam i mora da poznaje granice probavne sposobnosti svog organizma i da ih uvažava. Bilo kakva nenormalna navika i bilo kakva normalna, dovedena do prezasićenosti, vodi ka bolesti. Eto odakle potiče svaka bolest. Njen kraj je - hroni na bolest i pre vremena smrt.

Telo se mora dati mogućnost da gladovanjem izbaci nagomilanu šljaku, a zatim da promeni hemijski sastav krvi pomoću pravilne ishrane. Ako se to uradi, rezultati će biti izvanredni.

Ništa ne može brže i temeljitije da o istom organizmu od gladovanja. Nemamo drugih sredstava na raspolaganju, koja bi nam tako brzo mogla promeniti hemijski sastav tela, posebno njegovih tečnosti i sekrecija. Gladovanje ublažava bolove kod artritisa sigurnije i bez rizika da ćemo navući novu bolest, kao što se to dešava pri uzimanju „neškodljivih“ lekova.

Ozdravljenje (oporavak) kod hroni nog artritisa podrazumeva postepeno vraćanje iz stanja bolesti u zdravo

stanje. Ono obuhvata mnoge faktore: starosno doba, telesnu težinu, rasprostranjenost bolesti, njen tok, rezerve životne energije, karakter postojećih zdravstvenih komplikacija, vrstu zanimanja (profesiju). Svi ti faktori određuju stepen i brzinu mogućeg izlečenja. Apsolutni minimum šećera i škrobne hrane mora biti sadržan u dijeti.

Samodisciplina, uporna odlučnost da se izlečite, bez obzira na to što ograničenja ponekad mogu biti dosadna i zamorna, a progres nejasno primetan - neophodni su za izlečenje.

Zapamtite, uvaženi čitaoci, koji bolujete od artritisa. Imaćete po netačnoj gladovanju, bolovi će se za nekoliko dana smanjiti. Dalje će postepeno nestati otok, poćeće da se obnavljaju deformisani zglobovi. Što je veća deformacija zglobova, gladovanje je dugotrajnije i biće potrebno više kura gladovanja za potpuno izlečenje.

Periferni završeci nervnog sistema uspešno se leče metodom gladovanja. Kod obolelih od diskoidnog radikulitisa, osteohondroze pre svega nestaje bolni sindrom i prestaju da ih uznemiravaju sekundarni neuritis i.

Tridesetogodišnjeg čoveka s dijagnozom „osteoartroza karlično-bedrenih zglobova“, hipertenzija i gojaznost IV stepena lećili su frakcionom metodom gladovanja. Na početku prve kure gladovanja on se jedva kretao. Smetali su mu bolovi i ogranićena pokretljivost zglobova, kao i suvišna telesna težina. Postepeno se poboljšavao motorni režim, tako daje desetog dana gladovanja pacijent mogao da pređe 15 kilometara dnevno. Bolovi su nestali. Kao rezultat tri naredne kure gladovanja bolesnik je smrćao 30 kilograma i normalizovao se arterijski pritisak. Bilo je potrebno još nekoliko kura gladovanja da bi bolesnik na kraju ozdravio. Pokretljivost zglobova svela se na normalu.

ASTMA

Neki lekari smatraju da su ljudi, koji boluju od astme, predisponirani za razvoj nervnih oboljenja. Kod njih postoje jake psihološke stege, koje uzrokuju primarno unutrašnje naprezanje. Kao rezultat toga slabi i usporava se rad organa za disanje i utemeljuje se „korenje” za patološke promene u plu ima. Zato je potrebno u prvom redu dejstvovati na uzro nike astme, što se postiže gladovanjem.

Hroni na astma se dobro leci gladovanjem. Bolesnici, koji ne mogu da spavaju leže i na krevetu, ve samo sede i, posle nekoliko dana gladovanja (obi no 5-7) znatno su se bolje ose ali i mogli su da spavaju u krevetu.

U zavisnosti od težine oboljenja bolesnici su se uspešno le ili kratkim kurama gladovanja po 2, 5, 6 i 7 dana, sred-njim kurama 15 i 21 dan i dugotrajnim kurama po 23 i 26 dana.

Le enje bronhijalne astme doziranim gladovanjem ko-risno je kombinovati s disanjem, koje isti ovekove spo-ljašnje manifestacije, ili s disanjem po Butejku, kojim se nagomilava ugljeni na kiselina u organizmu.

Primera radi razmotri emo nekoliko slu ajeva. Boles-nik K., 41 godina, šofer, invalid III kategorije. Podsticaj za oboljenje bili su konfliktni odnosi na poslu i u ku i. Po-goršalo se raspoloženje, postao je sumoran, razdražljiv i no u je slabo spavao. Jednom, kada se uzbudio, osetio je gušenje. Zadihao se, hroptao, lice je zakrvavilo od krvi, imao je takav ose aj da e umreti. K. se uplašio, setivši se da mu je brat u 22. godini života umro od bronhijalne astme.

Od toga dana K. je živio pod strahom. U zdravstvenoj ustanovi gladovao je 30 dana. U po etku je imao nekoliko napada, u periodu obnavljanja nije bilo napada. Napadi se nisu ponavljali ni posle otpuštanja iz bolnice. ovek je oživeo: uspostavilo se normalno i mirno raspoloženje, nes-

talo je straha, izgubila se razdražljivost. I konflikti, koji su izgledali neprebrodivi, sami od sebe su se raspršili.

Komentar: konfliktni odnosi - to je o igledno ispo-ljavanje psihi kih stega, koje se aktiviraju spoljašnjom si-tuacijom. Vremenom se ta stega razdražljivosti transfor-misala u stegu straha, koji je izazvao zastoj energije u plu ima. Gladovanje je potpuno uništilo tu stegu, što je kvalitetno promenilo li nost K. i normalizovalo fiziologiju disanja.

J. Nikolajev govori o obolelom muškarcu, koji je sa svojih 64 godine izgledao skoro kao 80-godišnjak - zgr en, pogrbljen, izmu en teškim napadima gušenja. im se bolest povla ila, taj muškarac je zadihan i hroptajuei brbljaju i govorio o njoj:

„Napada me, prokleta. Naro ito u prole e, kada treba raditi - jer ja sam baštovan, a ona kako po ne da me guši, tako pravo na leju i tu se valjam. Ve me više od deset godina mu i. Verovatno treba umirati. Ma koliko da su me le ili - ništa ne pomaže”.

Za vreme gladovanja napadi astme javljali su se svako-dnevno. Otklanjali su ih medikamentima. Od petog dana gladovanja napadi su prošli. Više nisu primenjivali lekove. Bolesnika su otpustili u zadovoljavaju em stanju. Posle godinu dana, takode, nije imao napade. Taj muškarac pro-filakti ki u doma im uslovima primenjuje kratkotrajna gla-dovanja.

Komentar: zgr enost - spoljašnje ispoljavanje najja e psihološke stega, koja je „savila” fizi ko telo pod svoj energijski oblik. Brbljivost - fenomen ispoljavanja poseb-nog patološkog ose aja, koji je obra anjem pažnje na sebe i sažaljenja oduzimao energiju od ljudi. Gladovanje je snažno razrušilo tu psihološku stegu.

Slede a dva primera iz prakse doktora G. Vojtovi a pokazuju efikasnost lekovitog gladovanja kod ljudi, koji koriste inhalatore.

Dete od šest meseci obolelo je od pneumonije, a zatim i od astme. U toku desetogodišnjeg le enja pomo u medikamentnih sredstava, među njima i primena inbalatora sim-pazijametara s direktnim dejstvom i hormona, dovelo je samo do pogoršanja toka oboljenja uz pojavu hroni nog bronhitisa i gnojne sluzi. Bilo je pokušaja da ga oslobode od tih lekova razli itim na inima za eli enje i narodnim medikamentnim sredstvima: vegetarijanska ishrana, klimaterapija, speleole enje (le enje u rudnicima), sauna, igloterapija, masaža akupunkturnih ta aka, disajna gimnastika sa zadržkom disanja itd. Nisu uspeali da ga oslobode zavisnosti od lekova i estih komplikacija oboljenja. Sprovedene su dve kure gladovanja po deset dana na obali mora. Bez obzira na krajnje zapušten proces u bronhijalnom aparatu deteta bolest je nestala.

Žena, 53 godine, više od dvadeset godina pati od bronhijalne astme. Le enje je prouzrokovalo hormonalnu zavisnost. Više puta je dolazila u astmatičnom stanju u reanimaciono odeljenje bolnice. Predloženo joj je le enje gladovanjem. Sedamnaestog dana gladovanja ona je narušila preporuku, i otišla na posao u sinteti koj ode i. Kao rezultat toga na koži su joj se pojavile alergijske ospe, koje su se na pojedinim mestima pretvarale u mehuri e, s hiperemijom, ljuštenjem kože i svrabom. Posle skidanja sinteti ke ode e, tokom slede a tri dana gladovanja ospe na koži su postepeno nestale. Nakon tog slu aja lekovito gladovanje je uspešno završeno dvadeset tre eg dana. U narednih pola godine ona je primenila još dve kure frakcione varijante gladovanja i oslobodila se od uzimanja hormonalnih glukokortikoidnih sredstava. U narednih pet godina posmatranja ona je produžila da radi kao lekar, hormonalna sredstva ni jedanput nije koristila i nije se obra ala za medicinsku pomo .

Mnogi ovu bolest svrstavaju u grupu reumati nih oboljenja. U po etku se javlja upala na pršljenovima ki me, zatim se gubi pokretljivost, okoštavaju veze i zglobove. Ki ma postepeno poprima oblik „bambusovog štapa“.

J. Nikolajevi govori o uspešnom le enju te strašne bolesti gladovanjem:

„Dolazili su nam pacijenti s hroni nim stanjem Behterove bolesti, koji su davno oboleli i na sebi bezuspešno isprobali sve metode le enja, uklju uju i udarne kure antibiotcima i hormonalnim preparatima.

Uvek je dolazilo do poboljšanja stanja kao rezultat RDT, a stabilnost tih rezultata zavisila je od narednog dijetalnog režima i na ina života bolesnika.

Po pravilu, jedna kura gladovanja daje dugotrajno ili kratkotrajno poboljšanje, a potom se bolest obnavlja, a da bi se postigli stabilni rezultati, treba primeniti nekoliko kura gladovanja.“

To je u prvom redu povezano s tim što organizam za vreme tog oboljenja gubi svoje pozicije i sve su mu manje i manje kompenzacione mogućnosti. Da bi izle enje bilo potpuno treba preusmeriti kompenzacioni mehanizam u suprotnu stranu. Naravno, za to su potrebni vreme i stru na pomo organizmu.

Primer: bolesnik L. L., radio inženjer, 55 godina, piše:

„Prvi simptomi oboljenja kod mene su se javili pre više od petnaest godina. U po etku, leže i u postelji, po eo sam da istražujem neugodnosti. Prve dve godine stanje mi se inilo podnošljivim. A zatim se javila sputanost u vratnom delu ki me (bilo je teško pokrenuti glavu), javili su se bolovi u krstima i le ima.

Duže vreme lekari su dijagnostikovali spondilozu. I tek posle dvanaest godina - Behterovu bolest. Redovno su vršeni: masaža, elektroforeze, LFK, primenjivali su se razni

farmakološki preparati (indometacin, butadion, voltaren) i kure balneološkog (banjskog) le enja.

Le enje je bilo skoro bezuspešno. Kratkotrajna poboljšanja smenjivala su se sa intenziviranjem bolesti. Pojavila se nepodnošljivost prema lekovima, naročito na indometacin: vrtoglavica, mučnina, polunesvesno stanje.

U 1980. godini stanje se toliko pogoršalo, da za vreme intenziviranja bolesti nisam mogao da se okrenem u postelji. Kašalj i kihanje izazivali su veoma oštre bolove.

Saznao sam da je u bolnici broj 68 otvoreno specijalno odeljenje za le enje mnogih oboljenja doziranim gladovanjem i, konkretno, Behterova bolest.

Primenio sam kure le enja RDT: u 1984. godini - 21 dan, u 1985. godini - 24 dana, u 1986. godini - 20 dana. Rezultati le enja na svakoj etapi bili su veoma dobri. Posle prve kure lekar-reumatolog i dalje je nastojao da uzimam indometacin. Posle druge kure RDT isti lekar dozvolio mi je da „živim bez lekova, ukoliko ne bude komplikacija“. Na sreću, za godinu dana nije se ništa pogoršalo, što me uverilo u efikasnost le enja Behterove bolesti gladovanjem. Uočavali su se samo tragovi ili „senke“ oboljenja: manja pokretljivost u krstima i vratnom delu kičme, brzo zamaranje mišića i vezivnog tkiva u zglobovima."

Kao što vidite, čak i tako strašna bolest može se lečiti upornom primenom lekovitog gladovanja, koje uništava njenu informaciono-energetsku osnovu.

BENIGNE I MALIGNNE NEOPLAZME (TUMORI)

Aktiviranje naslednog aparata i fermentativnog sistema pri lekovitom gladovanju omogućava da se unište patološka tkiva, žarišta infekcije i tumori. Benigni tumori kože - papilomi, ako nisu suviše veliki, mogu se resorbovati tokom

prvih deset dana gladovanja. Neki lipomi (masna tkiva) brzo se resorbuju tokom prve kure gladovanja. Drugi, koji su kapsulirani, mogu se smanjiti, ali se ne mogu resorbovati čak ni tokom 2-3 kure gladovanja. Istovremeno posle takvog le enja ne uočava se povećanje tih masnih tkiva po obimu i količini. Benigni tumori na dojci i materici prvenstveno se resorbuju pri drugoj kuri gladovanja, kada gladovanje traje do druge acidozne krize. Ipak cistoze regeneracije tih organa mogu se desiti samo pri gladovanju s urinom. (Neki lekari kao dopunu gladovanju prepisuju zračenje „magnetnim topom“, koje pomaže da se resorbuju kapsule. - *Prim. Geneši.*)

Le enje obolelih od raka zahteva uporna i dugotrajna gladovanja. Veoma mnogo zavisi od stadijuma bolesti i prethodnog le enja. Ako bolesnik počinje gladovati u ranom stadijumu a pre toga nije operisan niti je zračen, lečenje hemioterapijom, odnosno nije uzimao lekove za ublažavanje bolova i narkotike, uspeh je verovatniji. Za to je dobar frakcioni metod G. Vojtoviča, „suvo gladovanje“ i urinsko gladovanje. Ako tumor i ne iščezne posle gladovanja, njegov dalji rast može se zaustaviti ili usporiti. Kao dopuna gladovanju preporučuje se prelazak na novu ishranu. A to znači - potpuno odricanje od životinjskih belančevina - mesa, ribe, jaja, sira, mleka, rafiniranih produkata i produkata s kvascem - šećera, hleba s kvascem, masti.

Ako je obično gladovanje nedovoljno efikasno (kod malignih neoplazmi), treba primeniti „suvo gladovanje“, čiji je opis dat u prethodnom poglavlju. U pauzama između gladovanja treba piti veoma malo soka od cvekle (litar i više), koji zadržava razvoj tumora.

TUMOR U ŽELUCU S METASTAZOM

Le enje gladovanjem tumora u želucu, koji je ve metastazirao, daje pozitivan efekat ako se bolesnik potpuno pridržava preporuka i veruje u svoje izle enje kao u svetinju. Po pravilu, pri takvom oboljenju obrađuju se hirurzima, ali to ne spašava od širenja metastaze. Evo primera le enja na drugi način — gladovanjem.

„Desetog februara 1995. godine kod bolesnika F. u Nižegorodskom oblasnom dijagnostičkom centru pri pregledu želuca otkrivenje izrastaj slika an polipu veličine ~2-2,5 centimetra s metastazama u okolna tkiva.

Lekari su predložili hitnu operaciju na želucu i njegovo potpuno odstranjivanje. Predložio sam da se pristupi le enju prema metodi G. P. Malahova. Bolesnik F. odlučio je da po ne le enje.

Predloženo je da se uradi:

1) iš enje debelog creva i jetre prema metodama Semjonove i Malahova;

2) gladovanje u trajanju od nedelju dana na urinu i protijevoj vodi, svakog drugog dana;

3) iš enje debelog creva ukuvanim urinom i jetre u dane punog meseca;

4) masaža ukuvanim urinom u trajanju 1,5-2 sata;

5) iz ishrane isključiti meso, konzerviranu hranu, so, šećer, pre i na biljnu hranu i sokove od povrća ubranog na tom lokalitetu;

6) gladovanje na urinu u trajanju od 3 dana u nedelji, sledeće nedelje odmor, Zatim gladovanje nedelju dana, posle dve nedelje odmora gladovanje u trajanju od 17 dana.

Posle dva ciklusa gladovanja tumor se smanjio po visini do 1 centimetar, ali se raširio do 4 centimetra. Lekari su odbili da primenjuju terapiju gladovanjem insistiraju i na resekciji želuca.

Za sve to vreme F. je pio ukuvani urin deteta od deset godina.

Trebalo je i svakodnevno posećivati saunu, a najbolje 2-3 puta nedeljno.

F. je bio ovek veoma jake volje. Dopunski uz prepisanu terapiju poeo je da trči umerenim tempom i uspeo je da trči 15-20 kilometara dnevno za 1 sat. Polivao se hladnom vodom, svakoga dana se kupao u reci, radio u vrtu, testerisao drva.

Šesnaestog septembra F. je pregledan u oblasnoj bolnici „Semaško“. Tumori nisu otkriveni, a metastaze su nestale. On se potpuno izleo od holecistitisa, srčane mane, hemoroida i mnoštva drugih manjih oboljenja“.

RAK GRLI I MATERICE

G. Vojtovi opisuje le enje gladovanjem 43-godišnje žene, koja je bolovala od raka grli i materice IV stadijuma. Uobičajeno le enje nije dalo efekat. Posle odslušanog predavanja o lekovitom gladovanju ona je samostalno poela da primenjuje frakcionu varijantu tog metoda le enja.

Pre gladovanja kod žene su se uočavali bledosivi epidermi sa žutom nijansom, a telesna težina bila je ispod normale. Ponovljene kure gladovanja postepeno su normalizovale epidermu. U periodu obnove ishrane žena je dostigla normalnu telesnu težinu. Postepeno je došlo do obrnutog razvoja patoloških procesa. Ta žena do danas povremeno (dva-tri puta godišnje) primenjuje dugotrajne (do 35 dana) kure doziranog gladovanja, za vreme kojih odlazi normalno na posao i oseća se veoma dobro. Telesnu težinu ne gubi, epiderma na telu ima prirodnu boju. Onkolozi smatraju da je možda ranije napravljena greška u cisto-

loškom pregledu primarnog tumora i u skeniranju jetre (otkrivanje metastaze).

Komentar: radi povećanja efikasnosti gladovanja potrebno je primeniti metod išenja spoljašnjih manifestacija.

TUMORI DOJKE

Specijalisti za lekovito gladovanje redovno posmatraju, kako za vreme gladovanja nestaju tumori na dojci, materici, u trbušnoj duplji, na nogama i drugim mestima; neki tumori su nestajali u vrlo kratkom roku, drugi - sporije. Primer:

„Imam 40 godina. U aprilu 1994. godine odstranili su mi levu dojku i zrači me, dijagnoza - rak. Na desnoj dojci takode zadebljanja.

U januaru 1995. godine kupila sam Vaše knjige *Lekovite sile* i ohrabrila se. Počela sam s išenjem organizma. Primenjujem urinoterapiju.

Od januara do decembra dva puta sam istila creva diuretikom (ukuvanim urinom), 5 puta jetru (limunom i maslinovim uljem). Svakodnevno vežbam, ispirani nos, oči, uši i pijem urin. Gladovala sam po 1, 3 i 5 dana.

Lako podnosim gladovanje na urin, ali više od 5 dana ne mogu (ja sam „*vetar*“). U januaru sam imala 68 kilograma, posle petodnevnog gladovanja spala sam na 49 kilograma, svi su me već sahranili. Sada imam 56 kilograma. Hranim se povremeno i kašama s maslom. Kupila sam IV tom, bavim se autogenim vežbanjem.

Moji uspesi: stas mi je vitak, telo gipko, lako, osećam jaku želju za životom. Iako hondroza i dalje postoji, nestao je perut koji me je mučio 40 godina. Kosa mi više ne opada; resorbovao se mlić - 8 nedelja ispirala sam se ukuvanim urinom; pri išenju jetre izašlo je mnogo glicerinskih kameni i svi su ga izbacili, iako jetru istim bez prethodne

pripreme, onkolozi su mi rekli da ne smem da se zagrevam i naparavam; 4 puta sam istila nos, po inje kao grip i traje 7-10 dana; ove godine nijednom nisam bolovala od gripa, to mi se još nije desilo“.

Komentar: žena je poverila najskuplje što ima - zdravlje u tu čistu vodu i rezultat je dala izgubila i dojku i zdravlje. Počela je da razmišlja svojom glavom, da primenjuje preporuke, zasnovane na konstrukciji, razvoju i funkcionisanju tela, i zaboravila je na bolest! Neki bi rekli, desilo se čudo. Ne, naprotiv, odgovaraju i pristup svom organizmu doveo je do odgovarajućih rezultata.

SARKOM PLUČA

G. Vojtovi govori o lečenju frakcionim metodom gladovanja 43-godišnje žene, obolele od sarkoma pluća III stadijuma. Usled duže primene hormonalne terapije i azotiaprina (imunodepresanta) bolesnica je imala već i broj ozbiljnih komplikacija. Lekovito gladovanje frakcionim metodom tokom pet godina omogućilo su joj da se izbavi od svih oboljenja i komplikacija hormonoterapije i da potpuno obnovi svoje zdravlje. Kod nje su nestali otoci i dlakavost na licu. Patološke deformacije u koštano-zglobnom sistemu neuporedivo su poboljšane. Bolesnica za vreme gladovanja nije nijednom pribegla upotrebi medikamenata, osim mušice.

DIJABETES

Gladovanje se odavno i uspešno primenjivalo u borbi protiv dijabetesa. Lekari na Zapadu, u Japanu i naročito u Indiji odavno svrstavaju dijabetes u oboljenja, indikativna na lečenje gladovanjem. Pri tome se isti čudo daje kod većine

dijabeti ara še er prestajao da se lu i s mokra om et-
vrtog-petog dana gladovanja.

Treba ista i da se kod dijabetesa (dijabetes melitus)²⁰, posebno njegovih težih oblika, pokazalo sigurnijim i bezopasnijim sprovođenje nekoliko kura gladovanja srednje dužine u trajanju od 7 do 14 dana. Kod gangrenoznih gnojnih rana na donjim ekstremitetima, uz propratnu znatnu gojaznost (naro ito ako se bolesnik nalazio pod dužom hormonalnom zavisnoš u) mora se produžiti s uzimanjem lekova i u periodu gladovanja, a doza se može smanjivati za 5-10 puta.

U Jerevanu, na primer, obolele od teškog oblika dijabetesa, s velikom suvišnom telesnom težinom, s gangrenoznim gnojnim ranama na nogama uspešno su le ili s nekoliko kura gladovanja po 11 dana, produžavaju i pri tom le enje hormonalnim preparatima, ali smanjuju i njihovu dozu za 5-10 puta. Lekar G. Sarkisjan sa klinike za endokrina oboljenja u Jerevanu primenio je dve ili tri kure gladovanja u trajanju po 10-11 dana sa teško obolelim bolesnicima. Tako je jednom bolesniku pretila amputacija noge zbog gangrene stopala. Posle dve kure po 11 dana svi dijabetički simptomi (še er u mokra i, u krvi i drugi) naglo su poboljšani, gangrenozna upala je potpuno zaustavljena, nije bilo potrebe za amputacijom noge, bolesnik je mogao slobodno da hoda.

Još bolji rezultati u borbi protiv dijabetesa postižu se minskim gladovanjem. U procesu gladovanja smanjuje se sadržaj še era u krvi; za vreme obnavljanja eg perioda sadržaj še era u krvi može se ponovo povećati, ali ne prelazi normu. Opšte stanje bolesnika se poboljšava - prolaze slabost, svrab, žed i gubi se povećani apetit.

20 Priniedba prevodioca.

EPILEPSIJA

Epilepsija se uspešno leci gladovanjem. Još 1932. godine doktor Klemensen, rade i u bolnici za nervne i psihi ke bolesti u gradu Diaplund (Danska), na osnovu 155 slu ajeva le enja epilepsije gladovanjem ustanovio je, da se u ve ini slu ajeva napad bolesti prekida etvrtog-petog dana gladovanja, nezavisno od dužine trajanja oboljenja. Pri tom najbolji efekti uo eni su kod bolesnika koji su patili od estih napada.

Sposobnost za umni rad se znatno povećava za vreme gladovanja (jer nema intoksikacije). To je i bio povod da se gladovanje primeni na ljudima koji pate od slaboumnosti. Tako, od sedamnaest bolesnika s ranim stadijumom slaboumnosti, s kojima se susreo doktor Hej, pet ljudi se nije izle ilo, a ostali su potpuno izle eni.

GOJAZNOST

Posledica raznih odstupanja od normalnih aktivnosti organizma je gojaznost. Među tim odstupanjima glavno je - povećano unošenje hrane pri smanjenim energijskim gubicima. Tako e, nedovoljno iskorišćavanje sala iz depoa kao izvora energije i, na kraju, sama individualna konstitucija („sluzi“) doprinose tome. Primer:

„S nadom sam se uhvatila za Vašu knjigu. Po ela sam od iš enja creva. Ekskrementa nema. Radim klistire ukupanim urinom, ali crevni trakt ne mogu da isperem. Posle klistira dolazi do izbacivanja sluzi - crne, tamnožute, ponekad smrdljive. (To izlazi stara, ustajala žu . - *Prim. Geneši.*) Izlaze pahuljice razne veličine i boje, grudvice koje li e na plastelin, ponekad veoma kompaktne, sli ne kamen i ima. Ponekad izlazi ista voda, a zatim ponovo sluz itd.

S pro iš avaju im klistirima izlazi pena. Gladujem tri nedelje. Na fonu gladovanja masiram telo dva-tri puta dnevno. Pomaže mi da organizam održavam u formi. Prestalo je lupanje srca i opšta slabost. Li no ose anje dobro. (Ranije sam gladovala bez urina. Teško.) Po ela sam da pijem po 50 grama urina tri puta dnevno. Veoma sam smršala, telo je gipko, plasti no i mršavo. Razmišljam da gladujem još nedelju dana. Na jeziku esto ose am kiselinu. (To ukazuje na iš enje i le enje jetre. - *Prim. Geneši.*) Suvo a. Nema iš enja za tri nedelje. Beli sloj se smanjio, ali ga još ima, kao malo snega na polju".

Komentar: avaj, za tri nedelje ne mogu potpuno da o istim ceo organizam. Treba se odmoriti, pa ponoviti desetodnevno-petnaestodnevno gladovanje jednom u tri meseca ili pola godine. To treba ponavljati sve dok sve ne dode u normalu.

Za ve inu ljudi sa suvišnim kilogramima metod le enja gladovanjem predvi a jedno gladovanje bez ograni avanja uzimanja vode u trajanju od 25 do 40 dana s naknadnom dijetetskom ishranom.

Kada je po etna težina 120-200 kilograma i više, do prilago avanja organizma na ishranu iz unutrašnjih rezervi organizma ne dolazi odmah. To je i razumljivo, jer to ozna-ava prepobuđivanje životnog principa „sluzi", koji ko i sve biološke procese. Kod tih ljudi posle 10-15 dana gladovanja javljaju se mu nina, povra anje, aritmija, vrto-glavica i zaustavlja se gubitak težine. U tim slu ajevima treba primeniti frakcioni metod gladovanja. Prvo gladovanje traje 10-15 dana, a zatim po inje obnavljanje koje traje koliko i gladovanje. Drugo gladovanje traje 10-30 dana, i isto toliko obnavljanje. Tre e gladovanje itd. - do 10-12 naizmeni nih gladovanja i niskokalori na, dehidrirana, ali kvalitetna ishrana, s prekidom od 3 do 4 meseca posle šest-osam frakcionih kura gladovanja. Dužina traja-

lija svake kure gladovanja je individualna i varira u zavisnosti od stanja zdravlja, težine, starosnog doba i drugih pokazatelja gojaznog oveka. Takav ciklus gladovanja koji podse a na „klatno" daje mogu nost da se telesna težina smanji na 80-100 kilograma!

Sa smanjenjem težine kod gojaznih ljudi poboljšava se sr ano-vaskularna funkcija, normalizuje se arterijski pritisak, nestaju astma i aritmija, obnavlja se funkcija srca. Kod žena se obnavlja pravilan menstrualni ciklus, a kod muškaraca - potencija. I, naravno, na bolje se menja ovekova li nost. Pojavljuju se strpljivost, dobrota, razumevanje i mnogi drugi duševni kvaliteti.

Tabela 2. - Pi imena ciklusa gladovanja sli nog „klatnu" prema J. Nikolajevu

Kura	Telesna težina kg.		Trajanje gladovanja dani	Interval odmora dani
	Pre gladovanja	Posle gladovanja		
1	210	200	15	10
2	200	180	34	25
3	180	165	26	24
4	165	145	30	18
5	145	120	35	22
6	120	105	20	20
7	105	95	15	

HIPERTONIJA I HTPOTONTJA

Gladovanje imajak uticaj na krvotok. Kada su želudac i creva prazni u trbušnoj duplji nema nikakvih prepreka za cirkulaciju krvi i njen sastav se poboljšava. Pojave zastoja u

trbušnoj duplji i jetri se otklanjaju. Glad pomaže da se obnove funkcionalna svojstva kapilarnog krvotoka kod obolelih od hipertoniije.

Kod hipertoniije glad odjednom deluje na njen glavni simptom - krvni pritisak. On se smanjuje ve od prvih dana gladovanja i ak kod upornih dugotrajnih oboljenja dostiže normalan nivo posle 10-15 dana gladovanja.

U ve ini slu ajeva pri završetku gladovanja krvni pritisak opada ispod normalnog nivoa. U procesu obnavljanja, u eg perioda on se pove ava i normalizuje. Radi održavanja pozitivnog lekovitog efekta preporu uje se redovno primenjivanje kratkotrajne kure gladovanja - po tri dana mese no ili sedam-deset dana tokom tri meseca (kvartalno).

H. Šelton navodi slu aj daje pacijent smanjio sistološki pritisak sa 295 na 115 za tri nedelje gladovanja. Ako se pritisak za vreme gladovanja smanjivao ispod normale, pri izlasku iz gladovanja podizao se do normale. Ako se oboleli od hipertoniije posle gladovanja pridržavao dijete sa malo belan evina i soli, u tim slu ajevima nije uo eno pove anje krvnog pritiska.

Gladovanje pomaže ne samo kod hipertoniije nego i kod hipotonije (sniženog krvnog pritiska). Ipak praksa pokazuje da se kod hipotonika posle manjeg smanjenja pritiska na po etku gladovanja pritisak u narednom periodu skoro uvek pove ava u odnosu na pritisak pre gladovanja. Normalizuju e dejstvo gladovanja dobro je poznato: suviše visok i suviše nizak pritisak svode se na normalu jednim istim metodom.

Važno je priznati injenicu da visok krvni pritisak predstavlja krajnju kariku u lancu uzroka i posledica narednih bolesnih stanja organizma za duži period: raznih oblika psihi kih i fizi kih prenaprezanja.

Jedan od glavnih uzroka oboljenja su: prejedanje, uzimanje hrane no u, upotreba kale, aja i nedovoljan odmor.

Prekomerna upotreba soli u hrani pove ava hipertoniiju, pošto zadržava vodu u organizmu.

.1. Nikolajev opisuje le enje gladovanjem 48-godišnjeg bolesnika, koji je bolovao od hipertoniije. U po etku taj ovek se le io kao i ostali. Uzimao je lekove: klofelin, hemiton, adelfan i druge koji su imali neznatne efekte. Krvni pritisak je stalno varirao u granicama 160/110 - 140/90. Pri tom su uo ena blaža glavobolja i jak bol u o ima, ak i posle kratkotrajnog itanja.

Posle tri godine javili su se napadi stenokardije, koji su imali progresivan karakter. Prepisali su mu novo le enje: nitroglicerina, nitrong, nitromazin, sustak i sindofarm. Lekovi su brzo otklanjali bol u srcu, ali su ispoljavali propratne efekte u vidu jakih glavobolja i pove anog umaranja.

Posle godinu dana hipertoni ne krize su se poja ale, pritisak se podizao do 220/170. A zatim je pacijent imao blaži infarkt miokarda i hospitalizovan je. U istoriji bolesti pojavili su se nove dijagnoze: ishemijska bolest srca, blaga kardioskleroza, ateroskleroza koronarnih arterija, aorte, cerebralnih sudova i asteni ni sindrom.

U šezdeset osmoj bolnici grada Moskve prošao je kuru lekovitog gladovanja. Sedmog dana osetio je znatno poboljšanje. Iš ezli su sr ani bolovi i pritisak se normalizovao. Posle gladovanja kod bolesnika se pove ala radna sposobnost, prestali su bolovi u srcu i o ima, u glavi se razbistrilo.

HRONI NA OBOLJENJA

Dakle, mi znamo daje bolest posebno privremeno stanje organizma, za vreme kojeg organizam iz stabilnog zdravog stanja funkcionisanja prelazi u drugo bolesno, njemu nesvojstveno stanje. Organizam izba en iz „ravnoteže ulaže napore (zna i troši životnu snagu i energiju) da bi se

vratio u po etno stanje. Ako nema dovoljno životne snage za potpuno vraćanje funkcija organizma u prethodnije stabilno stanje, organizam stabilizuje svoj rad u nekom međustanju između bolesti i zdravlja. To „međustanje“ naziva se **„usporenim“** ili **„hroni nim“** oboljenjem.

Hroni no stanje karakteriše se time što patogeni uzročnik, koji je ostao u organizmu, teži da se u vrsti i razvije u njemu, a organizam, sa svoje strane, teži da se vrati u po etno - zdravo stanje. Kako u prvom, tako i u drugom slučaju organizam mora da troši životnu snagu da bi se prilagodio za „mir na granici rata“. To dovodi do toga, da se uključe neki kompenzacioni mehanizmi i organizam hroni no obolelog ovek produžava da živi u više-manje snosljivom stanju sve dok ima životne snage da ih podržava.

Imajući organizam nije u mogućnosti da opslužuje kompenzacione mehanizme, koje zadržavaju bolest, dolazi do novog intenziviranja bolesti i ona sebi „osvaja dopunski životni prostor“. Organizam se, sa svoje strane, bori sa stvaranjem novih kompenzacionih mehanizama, usmeravajući ih za njihovo opsluživanje još veće u količinu životne snage.

Rezultat preraspodele životne snage jeste da organizam „isključi“ niz drugostepenih bioloških funkcija da bi preživio. U prvom redu isključuje se funkcija koja najviše rasipa energiju - polna: smanjuje se opšti tonus organizma, dolazi do razvoja prevremene starosti i propratnih oboljenja, naglo se skraćuje životni vek.

Polazeći od navedenog, rad na obnavljanju i izlečenju organizma mora da teći po etapama. Na prvom sredstava **koja** štede energiju i primenjenih metoda, prvo počinje da se obnavlja životna snaga, koja se prestrojavati organizam sa jednog na drugi kompenzacioni nivo, sve do poslednjeg - pravog zdravlja. Prelazak sa jednog na drugi nivo odlikuje se akutnim stanjima - intenziviranjem određenih hroni nih oboljenja, koja na kraju krajeva nestaju. Svaki ovek se

može potpuno osloboditi od bilo kojeg hroni nog oboljenja, tek kada prođe kroz itav niz intenziviranja te bolesti.

Posle svakog slika nog intenziviranja vraćanje a se ranije izgubljena funkcija. U posledku se vraćanje a bodrost, zatim nestaju simptomi prevremenog starenja i posle toga se obnavlja polna funkcija.

A sada porazgovarajmo o tome, kako nam glad pomaže u borbi protiv hroni nih oboljenja.

Kod bilo kojeg hroni no obolelog ovek dolazi do povezivanja hroni nih oboljenja raznog profila. Primena jednog metoda lekovitog gladovanja omogućava trajno izlečenje od itavog kompleksa hroni nih oboljenja. Do toga dolazi zato što gladovanje u prvom redu kvalitetno i količinski obnavlja funkcije najvažnijeg ovekog sistema - imunogenetskog aparata, kao i barijere ćelija, organe i sisteme, obnavlja depo krvi (mikrocirkulacijski krvotok), i što nije ništa manje važno, obezbeđuje dugotrajno lekovito-profilaktičko dejstvo na organizam. Ovek se podvrgava „kapitalnom remontu“. Ako je „dubina“ dejstva gladovanja uništila „korenje“ bolesti u ovekovim spoljašnjim manifestacijama, tada neka oboljenja napuštaju ranije i sasvim ovek organizam. Ako je dubina mala, oboljenja se mogu vremenom vratiti zbog izopćenog na ina života. Sve zavisi od zpuštenosti procesa, ali još više od upornosti pacijenta da postigne trajni lekoviti efekat. Obavezan uslov takve upornosti jeste ponavljanje profilaktičkih kura gladovanja jednom godišnje, a po potrebi i serije gladovanja (frakciono) tokom nekoliko godina uzastopce do kona nog izlečenja. Ima mnogo istinitih primera da su bolesnici osuđeni na smrt, ponavljaju i uporno kure gladovanja, posle nekoliko godina praktično ozdravili.

Hroni no oboljenje smanjuje pre svega asimilaciju ugljen-dioksida od strane ćelija. Uobičajeno izlečenje ne normalizuje tog glavnog pokazatelja. Na kraju krajeva, kod

oveka se iscrpljuju kompenzaciono-prilago avaju i mehanizmi kako pri uobičajenim metodama lečenja, tako i bez njih.

Sami po sebi simptomi ili kompleks simptoma (sindromi) hronični oboljenja u većem ili manjem stepenu obezbeđuju relativnu kompenzaciju patogenog procesa. Na primer, temperaturna reakcija organizma aktivira imunitet (zaštitnu reakciju organizma) na patogene mikrobe i viruse. Bolni sindrom pojačava anestetik i efekat u organizmu, aktivira takozvane opijadne receptore, koji luče unutrašnje narkotike materije, i tako dalje.

Blagovremena primena gladovanja obezbeđuje obnavljanje procesa asimilacije ugljen-dioksida od strane ćelija.

Najvažnija osobina gladovanja kod hronični oboljenja jeste brzo izbacivanje otpadaka, brzo oslobađanje organizma od nagomilanih toksina - uzroka oboljenja, a dalji pravilan način života pomoći će da se energija i zdravlje povrate.

Pogrešno je smatrati da jedno gladovanje, čak i dugotrajno, može potpuno da oisti organizam od nagomilane šljake. Toksini, koji su se godinama nagomilavali u organizmu, ne mogu se odstraniti odjednom, za nekoliko dana ili nedelja. Kod oboljenja, kao što su artritis, velike upale i tumori, potrebno je primeniti tri i više kura gladovanja radi postizanja uoljivih poboljšanja u svakom slučaju.

Kod upale respiratornih puteva, probavnog trakta i mokraćno-polnih kanala, a tako i drugih organa koji imaju sluzokožu, jedno dvadesetodnevno-tridesetodnevno gladovanje dovoljno je za potpuno izlečenje. Tako se upala uha, konjunktivitisi, gastritisi, kolitisi i zaplet creva - leče kurom dugotrajnog gladovanja. Samo u relativno malom broju slučajeva potrebene su dve kure. Groznica prouzrokovana senom (Cassia senna) i astma tako i se leče u procesu gladovanja.

Rezultati gladovanja kod više hiljada slučajeva tokom više od 130 godina pokazala su da, kada se za vreme gladovanja ukloni glavno opterećenje „rada“ probavnih organa, sva oslobođena životna energija organizma usmerava se na išlečenje organizma od nagomilanih toksina. Imaće se oslobodi toksični teret organizam može, pomoću vlastite životne snage, sam sebi da vrati snagu, zdravlje i energiju.

Maligna anemija brzo se leči za vreme dvonedeljnog gladovanja. Za to vreme povećava se broj crvenih krvnih zrnaca približno za pet stotina hiljada puta. U svim tim slučajevima sve vreme je prisutna autointoksikacija iz debelog creva, koja zagađuje krv i pogoršava rad organa za stvaranje krvi. Slično septičko zagađivanje, oigledno postoji i kod oboljenja od raka, što tako i uzrokuje anemiju.

Dijabetičari mogu bez opasnosti i uspešno da gladuju, naročito gojazni ljudi. Ali ako su duže vremena primali insulin, treba da gladuju pod kontrolom specijaliste. Veliku korist gladovanjem mogu imati ljudi koji pate od hroničnog nefritisa. U tim slučajevima slučajeva oboljenja važnije od gladovanja je - prelazak na pravilan način života. Te bolesne ljude treba naučiti kako i šta da jedu, primorati ih da rade na otklanjanju svojih porođenih navika u ishrani. Oni mogu da povrate dobro zdravlje ako raskrste sa svim navikama koje ih iscrpljuju i ako se budu pridržavali zakona pravilne ishrane.

Za vreme obnavljanja i kasnije ishrane hronični bolesnici treba da upamte sledeće. „Balansirana ishrana“, koja uključuje istovremeno uzimanje mleka i mesnih produkata, najviše zasićenih belančevina-alergenima, posebno zaostava antagonizam između belančevina. Probavili sistem, pri takvoj ishrani, nije u stanju da na pravi način odreaguje i očisti sve belančevinske strukture do primarnih aminokiselina, koje asimiluju ove ćelije. Radioimunim metodom je dokazano, da pri takvoj ishrani kroz želudac i creva

ni trakt u krvotok dospevaju molekuli belan evina, koje tkiva ne mogu da asimiluju sve dok ne dode do alergijskih reakcija antigen-antitelo.

Na tu reakciju organizam troši mnogo energije. Energija se troši i na otklanjanje posledica te reakcije. Iako i za zdrave ljude takva ishrana je teška. Kod hroni nih bolesnika pri tom se komplikuju alergijske reakcije s naknadnim veoma snažnim razarajućim dejstvom na zidove krvnih sudova. Zato se oni moraju pridržavati odvojene ishrane s preovladavanjem prirodne i sveže hrane. O ovoj ishrani ranije je bilo reči.

KAMEN U ŽUČI I BUBREZIMA (HOLELITIJAZA I UROLITIJAZA)

Psihičkom nestabilnost, nepravilna ishrana, velike količine hrane koja sadrži ugljene hidrate i zanemarivanje fizičkih vežbi glavni su uzroci koji izazivaju nadražaje u želudačnom i crevnom traktu i jetri i koji podstiču stvaranje kamenja. Ne postoje ljudi koji od rođenja do kraja života imaju kamenje u žučnoj kesi, ako imaju pravilne životne navike. Po pravilu, bolesnici pate od oštrog bola i kod njih se u mokraći javljaju žuč, krv i gnoj.

Postoji samo jedan put za ozdravljenje. On podrazumeva da se odstrane svi uzroci bolesti i da se obnovi jetra, posle čega je normalni sastav žuči i uzimani urin razdrobiti kamenje. Glad je prvi korak na tom putu.

Svakoga dana za vreme gladovanja klistirom se odstranjuju ekskrementne mase i izlucuje se voda, obojena žutom bojom žuči. Takav snažan efekat izbacivanja žuči pomaže u gladovanja ostvaruje se zbog prodiranja nezasićenih masnih kiselina u želudac. Rezultat toga je da se za vreme gladovanja od žuči i najbolje rastere u žučni kanal i žuč na kesa,

što esto podstiče izbacivanje sitnih žučnih kamenica i peska kroz creva.

Kod oboljenja od holelitijaze za vreme gladovanja preporučuje se svakoga dana po jedan sat odležati na desnom boku s termoforom ispod boka. Ta dopunska terapija obezbeđuje maksimalno opterećenje žuči ne kesa po principu tubaža. Radi resorpcije žuči i bubrežnog kamenja preporučuje se dva-tri puta dnevno piti po 50-100 grama vlastitog urina.

Gladovanje omogućava da se odstrane energetske stegice u jetri i bubrežima, koje prouzrokuju stvaranje kamenja. Eto zašto se posle ponovljenih kura gladovanja ne mogu ponovno stvaranje žučnog kamenja i upala gušterače, koja se, po pravilu, kombinuje s upalom žuči ne kesa i holelitijazom.

Gladovanje omogućava da se ukloni upala u bubrežima, mokra noj bešici, jetri i žučnoj kesi. Gnoj se odstranjuje, a tkivo zarasta. Ako u tim organima postoji kamenje koje izaziva bol, posle nekoliko dana nastupa olakšanje. U mnogim slučajevima dolazi do obrnute resorpcije i drobljenja kamenja. Taj proces se pri gladovanju znatno pojačava primenom urinoterapije. Kod zapuštenih slučajeva potrebno je 20-30 dana gladovanja sa štavljem obloga od vunene tkanine, natopljene u urinu, na krsta do potpunog izlecenja. Kod upornih slučajeva treba ponoviti gladovanje i pridržavati se „dijete koja drobi kamenje“. (Više o tome u mojoj knjizi *Udžbenik za lečenje*. - Prim. Geneše.)

Posle gladovanja treba se pravilno hraniti i pridržavati dijetu (stojeće veće opisano).

Ljudi, koji se obraćaju povodom raznih oboljenja, 8. ili 10. dana gladovanja esto mogu avaju grčeve u jetri. Oni nikada nisu sumnjali da imaju kamenje u žučnoj kesi i bubrežima. Ako se grčevi periodi ne ponavljaju, u intervalima između njih ne treba primenjivati nikakvo lečenje, već samo strogu dijetu: sveže isceđene sokove, odvarke od

trava, voće, salate i kuvano povrće bez škroba (kupus, šargarepu, cveklu).

G. Vojtovi navodi kako se 46-godišnji muškarac pomoću gladovanja oslobodio velikog kamena iz bubrežne karlice. Tom ovekulari lekari su predložili operaciju. Ali pošto je bio težak više od 140 kilograma, bolovao od hipertoniije, osteohondroze i „ukljevina“ na stopalima, preporučio ili su mu gladovanje radi uspešnijeg operativnog zahvata. Tokom jedne kalendarske godine on je primenio tri kure gladovanja po 20-25 dana. Dve poslednje kure primenio je samostalno u domaćeim uslovima. Rezultat toga je daje ogromni kamen poeo da se razara i da izlazi kroz mokraćne kanale. Telesna težina mu se normalizovala, nestalo je hipertoniije i „ukljevina“ na stopalima.

Komentar: znate li zašto se stvara kamenje? Većina od nas jede istu hranu, a samo pojedinci imaju kamen u bubrežima. Da bi se kamen stvorio i poeo da raste potrebno je žarište energetske steg, koje se stvara kao rezultat jakih emocija (psihičkih stega). U oblast energetskog zastoja doppevaju materijalne estice, koje se u njemu diže sli no železnim opiljcima u magnetnom polju. Gladovanje je odstranilo energijski zastoj. A pošto se u urinu stalno nalaze materije i uslovi za rastvaranje kamenja, to kamenje se drobi uprkos tvrdnjama lekara.

KOŽNA OBOLJENJA

Doktor H. Selton iznosi na hiljade sluaja izlečenja kožnih oboljenja gladovanjem. Tako je za lečenje mitesera i drugih prostijih kožnih oboljenja potrebno dve nedelje gladovanja, čak i manje. Teška kožna oboljenja u vidu ekcema zahtevaju dugotrajnije gladovanje - do čitavih nedelje. Poboljšanje pri gladovanju svodi se na otklanjanje otoka,

odumrle krljušti, gnojnih rana (pireva), upala itd. On navodi sledeći primer:

„Već peti mesec pijem mokraću, 2 puta sam gladovala na urinu - 5 i 7 dana. Osećala sam se veoma dobro. Samo mi je noću jako lupalo srce. (Aritmija je isto prisutna u stadijumu narastajuće acidoze. To je posledica intoksikacije organizma. - *Prim. Geneši.*) Za vreme gladovanja odli no sam izgledala, kao nikada ranije. Na licu je bilo manje mitesera, oni me muće od 12. godine. Ranice su poele brže da zarastaju. (To je posledica podizanja imuniteta usled gladovanja. - *Prim. Geneši.*) Pre mesec dana svi moji poznanici bolovali su od gripa. Bolovali su dugo, teško i posle su mnogo kašljali. Razbolela sam se u 7 sati uveće. Imala sam groznicu. Preko noći sam popila čašu mokraće. Ujutro je sve bilo normalno.

Pročitala sam Vašu I tom u leto 1994. godine. Istila sam creva. Posle nekoliko dana poelo je da izlazi veoma mnogo sluzi (filma). Jednom sam se čak i uplašila od onoga stoje iz mene izašlo. Izašla je duga čaka (oko 60-70 centimetara) čarapa od sluzi, vrsta kao polietilen. Izlazilo je mnogo ekskrementnog kamenja. (Došlo je do otkidanja patoloških naslaga, koje su se razrasle na zidovima creva. - *Prim. Geneši.*)

Istila sam jetru 5 puta. Izašlo je oko stotinu manjih i sasvim malih kamenića. Jedan je bio veličine, 1,5 x 2,3 centimetra, poluprozračan, žutozelen. Kada sam poela da pijem mokraću i da jedem mnogo salate na biljnom ulju, osetila sam da se jetra ponovo čisti. Ona je noću jako pulzirala. Izašlo je nekoliko malih kamenića.

Komentar: urin i strukturirana tečnost iz povrća odli no razređuju žuč, razaraju kompaktne konkreme u žučnim kanalima, što dopunski čisti jetru.

EKCEM I PSORIJAZA

Već ina kožnih oboljenja nastaje kao rezultat preopterećenja organizma toksinima i šljakom. Deo oboljenja nastaje usled uzimanja lekova koji sadrže arsenik, živu, jod, kalijum itd. Neki oblici kožnih nadražaja rezultat su vakcinacija, unošenja seruma i drugih lekova u organizam. U svim slučajevima lečenje se zasniva na odstranjivanju uzroka, a to ne može uraditi ni jedna mast.

Kod svih kožnih osipi, čak i kod najtežih oblika ekcema, preporučuju se česta kupanja u toploj vodi, a još bolje je mazati kožu urinom. U mnogim slučajevima isto aje sve što je potrebno da bi čovek mogao da ozdravi. Nekoliko kupki ili mazanja tela ukuvanim urinom i kožno oboljenje odumire.

Kod svih kožnih osipi glavna pažnja poklanja se dijeti. Skoro uvek se ispostavlja da se čovek prejedao. Višak škroba i šećera u hrani donosi mnogo štete. U većini slučajeva hrana se uzima u kombinaciji koja je najnepovoljnija za probavu: tako se susreću u navike da se u jednom obroku jede hrana bogata škrobom i belančevinama. To je često dovoljno da izazove poremećaj probave i upalu kože.

1. Nikolajev govori o lečenju osamnaestogodišnje devojke od kožnog oboljenja (tamnocrveni, nabubrela gnojna čirevi i kraste pokrivali su lice i ruke). Devojku su ranije lečili ili medikamentima, koji su joj u potpunosti pomogli, a zatim se njeno stanje pogoršalo.

Kao rezultat desetodnevnog-dvanaestodnevnog gladovanja bolest je popustela da se gubi: 'zasušile su se upale a kraste su popustele da se čiste. Međutim, potpuno izlečenje postignuto je tek posle ponovljene kure gladovanja.

Kožna oboljenja zahtevaju kompletno izlečenje organizma, a to se ne može postići i jednim prekinutim gladovanjem. Radi toga je potrebno uraditi dva ili tri gladovanja u

trajanju od 20 do 30 dana tokom jedne ili dve godine. U svakom slučaju vaša upornost biće nagrađena povratkom zdravlja.

Komentar: histeričnost u datom primeru ukazuje na snažnu psihološku stegu posebnog oblika, koja je izazvala zagađivanje kože lica. Gladovanje je izbrisalo tu stegu, ali ne u prvom pokušaju.

MULTIPLASKLEROZA

Reči „skleroza“ označavaju ogrubelost ili stvrdnjavanje. Ona je vezana za stvrdnjavanje određenog dela tela usled upale. U nervnom sistemu skleroza znači - prekomerni i nekontrolisani rast vezivnog tkiva. Multiplaskleroza karakteriše se stvrdnjavanjem, koje napada pojedine delove - oblasti, rasejanim u mozgu ili koštanoj srži. Ti stvrdnuti delovi mogu biti veličine od glave iode do zrna graška.

Glavni simptomi: slabost, jaki nagli pokreti, poremećaj koordinacije udova, psihičko rastrojstvo s odgovarajućim halucinacijama, neprestano prijanjanje i „pomeranje“ oči, nagli trzaji tela.

Multiplaskleroza uspešno se leči gladovanjem, čak i u zapuštenim slučajevima. Zato je potrebno primeniti nekoliko kura gladovanja po 15-25 i više dana. Evo opšte slike gladovanja koja se može primeniti za sklerozu. Prvo gladovanje daje primetno poboljšanje opšteg stanja obolelih, poboljšava se kontrola i upotreba udova, bolesnici koji su vezani za postelju često ustaju i mogu se kretati. To poboljšanje i čak dalji progres imaju svoje mesto samo pri brižljivo razrađenoj dijeti (vidite odgovarajuće poglavlje ishrane pri izlasku iz gladovanja), redovnim odgovarajućim vežbama i sunanim kupkama u periodu posle gladovanja. Tako se sprovode tri ili više kura gladovanja.

Umesto vežbi rade se lakši pokreti, koji zahtevaju povećanje lakoće i veštinu. Ishrana se sastoji od voća i povrća s veoma ograničenom količinom masti, šećera, belančevina i škroba. Bolje je davati bolesniku belančevine biljnog porekla - orasi i seme suncokreta. Primer:

„Imam 60 godina. Nabavila sam Vaša 4 toma. Za četiri meseca gladovala sam na urinu i svežoj vodi 3 puta po 3 dana: išezli su bolovi u zglobovima, smanjio se pritisak, ne bole me bubrezi, smršala sam 15 kilograma, osećam se dobro. (Tako veliki gubitak kilograma može se objasniti jedirio tim, da se organizam oslobodio ne samo suvišne, nego i bolesne mase tela. - Prim. Geneši.)

Moj muž ima 70 godina, pocrveneo mi je veliki prst na nozi. U bolnici su mu dali injekcije i masti, ali mu je za nedelju dana oteklo i tava stopalo. Nagovorila sam ga da pije mokraću i on je pristao. Tri dana gladovanja i mokraća. Noga je sve vreme bila u mokraći. Ertvrtog dana smo odvezali nogu. Otok je spao, a sa njim i svi vori i oko malog i velikog prsta. Noga se podmladila. Nismo mogli da se na udimo".

Komentar: šta zna i crvenilo? Da na tom mestu postoji upala, pa prema tome i truljenje. Glad i kiseliniska svojstva urinasveli su pH tog dela tela na normalnu. To je patološki proces lišilo njegovog „korenja" i sve je došlo u prvobitno stanje.

NARKOMANIJA I ALKOHOLIZAM

Gladovanje pomaže ovekuda se izbavi od alkoholne i narkotične zavisnosti. Ispostavlja se da za vreme gladovanja nema apstinentnog sindroma, vezanog za ukidanje narkotika. Evo slušaja iz prakse G. Vojtovi a:

„Narkoman B., 42 godine, iz Kijeva, pri ao je autoru, svom lekaru, da se posle prve kure RDT pojavio u društvu narkomana, prosede vši tamo celove e bez narkotika, i samim tim je izbezumio „drugove" oko sebe. Posle toga njegov primerje sledio S., 34 godine, koji je bolovao od iste bolesti. Svaki od njih može samostalno primeniti sli an frakcioni metod lekovitog gladovanja. Samo pri tome treba znati, daje kod njih najteži period - prvi dan gladovanja. U stvari, kada se ovek izbavi od te bolesti, sedeti pored narkomana koji uzimaju narkotike, strogo se zabranjuje".

Prema tome, ne pribegavaju i dugotrajnom medikamentnom le enju, ponekad bez rezultata, bolesnik se može izbaviti od svoje strašne bolesti. Jer te bolesti prouzrokuju neurozu i psihozu, tj. socijalnu degradaciju. Le enje gladovanjem pomaže alkoholi aru i narkomanu da postanu socijalno uvaženi ljudi.

NEFRITIS

Nefritis je hroni no oboljenje upale bubrega. Bizo se le i gladovanjem, pravilnom ishranom i pridržavanjem fiziološkog režima života. Te jednostavne promene u životu treba izvršiti pre nego što bolest bubrega dospe u nepovratno stanje.

U tim slu ajevima bolje je primenjivati urinsko gladovanje - ono direktno deluje na bubrege. Trajanje gladovanja može biti od dve do tri nedelje. Za vreme gladovanja stanje bubrega se brzo poboljšava. Simptomi trovanja mokra om: glavobolja, vrtoglavica, esto i obilno mokrenje, znojenje - nestaju ve prve no i. Mokraća postaje normalna po boji i mirisu, i sve ukazuje na obnavljanje normalnog lu enja.

Obnavljanje bubrega, do kojeg dolazi posle gladovanja, bi e sigurnije, potpunije i brže ako se umereno hranite

svežim voćem, svežim i dinstanim povrćem. Ne upotrebljavajte: škrobne proizvode (krompir, peciva), koncentrisane šećere (bombone, poslastice, halvu, sirupe), koncentrisane belančevine (sir, jaja, meso, ribu, buljone), koncentrisane masti (sve vrste masti - ulja, bez izuzetka). Luk, češnjak, sosove, gorušicu (sent), rotkvice, kres (*Lepidium sativum*) i druge namirnice koje sadrže ulje od slatice (gorušice) i koje nadražuju bubrege, treba isključiti iz ishrane. Alkoholni napici, čaj, kafa, kakao i čokolada štetni su za ovekako koji ima obolele bubrege. Prekomerno uzimanje vode takođe je štetno. Poslednji obrok hrane treba da bude najkasnije do 16 sati. Ujutro je poželjno piti po 100 grama vlastitog urina.

NEPLODNOST

Gladovanje je pomoglo mnogim ženama da ostanu trudne posle mnogo godina neplodnosti. Mnoge od njih prijavile su o poremećajima menstrualnog ciklusa, obilnim menstruacijama, jakim grčevima, koji su ih svakoga meseca smeštali u postelju, velikim ugrušcima krvi, osetljivosti i bolovima u grudima i drugim simptomima koji ukazuju na poremećaj endokrine ravnoteže, upale jajnika ili materice i nervne poremećaje. Druge su se žalile na upalu sluzokože materice sa svrabom ili manjim lučenjima iz vagine. Te nenormalne vaginalne izljevne i sama sredina inaktivirali su spermatozoide i nije dolazilo do začeća.

Takvi slučajevi se veoma lako leče i mogu nastati da žena zanese potpuno se obnavljaju pri fizičkom, umnom i fiziološkom odmoru - gladovanju. Umesno je istaći da nema poboljšanja i dolazi do normalne trudnoće kada pomoću gladovanja i pravilne ishrane dođe do detoksikacije organizma.

Apsolutna sterilnost retko se sreće ne samo kod muškaraca nego i kod žena, i u tim slučajevima gladovanje ne pomaže.

NESPECIFIČNI INFEKTIVNI POLIARTRITIS

Ljudi koji boluju od ove bolesti, stalno su neraspoređeni i uznemireni, na licu im se vide tuga i nesаница - nepatnja, na celom spoljašnjem izgledu - obojanje i bezizlaznost. Takvi ljudi skoro uvek izbegavaju društvo, a ponekad im se javljaju misli o samoubistvu. Sve to ukazuje na prisustvo snažne psihološke stegenje, koja je narušila normalnu cirkulaciju materijala u organizmu.

Gladovanje dobro pomaže čak i invalidima II i III grupe, koji ne mogu sami sebe da opslužuju.

Trajanje gladovanja od 18 do 25 dana. Uobičajeno poboljšanje uopšte se na drugom i trećem stadijumu gladovanja. Ublažavaju se bolovi u zglobovima, povećava se njihova pokretljivost i splasnjavaju otoci. Istovremeno kod bolesnika se poboljšava i psihičko stanje, isključavaju teške misli vezane za bolest, normalizuje se san.

1. Nikolajev opisuje toklečenja 26-godišnje bolesnice, koja je patila od nespecifičnog infektivnog poliartritisa s deformacijama. Pre gladovanja bolesnica se žalila na stalne i probadajuće bolove u zglobovima - gležnjevima ruku, na taktovima, kolenima i na goleni no-stopalnim zglobovima, na razdražljivost i nesanicu, na iznemoglost i ograničenu pokretljivost deformisanih zglobova.

Bolest je trajala više od tri godine. Pacijentkinja je probala više puta kure medikamentnoglečenja u stacionarima, ali tri—pet dana posle injekcija bolovi u zglobovima su se javljali s još većim intenzitetom.

Pre gladovanja bolesnica je imala smanjenu telesnu težinu. Evo kako je kod nje teklo gladovanje:

- *prvi dan gladovanja:* žali se na bolove u zglobovima, promenljivo raspoloženje, razdraženost i nesаница itave no i.

- *četvrti dan gladovanja:* bolovi u zglobovima su se smanjili, izgubila je 2,5 kilograma, ve i deo vremena provodi u postelji, razdražljiva je i ima slab san.

- *deseti dan gladovanja:* bolovi su se znatno smanjili, sa zadovoljstvom seta bez i ije pomo i. Raspoloženje se poboljšalo, u estvuje u radnoj terapiji; no u spava 6-7 sati.

- *dvadeset peti dan* (poslednji): izgubila je 9 kilograma. Raspoloženje stabilno, poboljšala se pokretljivost zglobova, bolovi su nestali; bolesnica šeta, skoro da ne hramlje, ima dobar san.

Otpuštena je s klinike i po elaje da radi.

Poboljšanje stanja obolelih od nespecifi nog infektivnog poliartritisa s deformacijama uslovljeno je normalizacijom ovekovih spoljašnjih manifestacija. To, sa svoje strane, normalizuje proces razmene materija u organizmu. Pravilna ishrana slabi i otklanja mogu u alergiju. Veliki zna aj ima i to šio se pri gladovanju organizam osloba a taloga soli i druge šljake, nastale u procesu razmene materija.

Mnogo je složenija situacija kod reumatskog poliartritisa. Tu je izražena infekcija streptokokama, koja istovremeno uništava i zglobove i sr ane zaliske. Izvor infekcije gnezdi se u krajnicima ili u drugim žarištima. U tim slu ajevima dobro dode minsko gladovanje.

Velika efikasnost le enja urinskim gladovanjem uo-ena je kod metaboli nog poliartritisa, koji se ispoljava u taloženju mokra nokiselih soli (razli iti ukljevi i „mamuze" na površini zglobova). Do brzog poboljšanja dolazi ako se na deformisana mesta stavljaju obloge sa starim urinom.

OBOLJENJA ENDOKRINIH ŽLEZDA

Za vreme gladovanja stimulišu se i normalizuju funkcije hipotalamo-hipofiznog i nadbubrežnog sistema. Dozirano gladovanje ima regulaciono dejstvo i javlja se kao blaži stres, koji stimuliše rad endokrinih žlezda (žlezda sa unutrašnjim lu enjem). Zato se gladovanjem lece razni oblici oboljenja endokrinih žlezda. U mnogim slu ajevima hipertrofnani oblici gušavosti resorbuju se bez operativnih zahvata. Tiljden isti e da se Bazedova bolest Iako leci gladovanjem. A cistozna gušavost i Adisonova bolest lece se mnogo teže.

G. Vojtovi opisuje, kako je 46-godišnja žena koja je болоvala od tireotoksi ne gušavosti III stepena, hroni nog holecistitisa, gastritisa, kolitisa, poreme aja ritma (napadi promenljive aritmije), neuroze itd., s relativno malom telesnom težinom od 52 kilograma, primenila tri kure frakcionog gladovanja. Svi simptomi oboljenja su nestali.

OBOLJENJA KRV I

Krv se pri gladovanju isti od svega nepotrebnog, odnosno sve se dovodi u harmoniju, izme u ostalog i faktori zgrušnjavanja. Gladovanjem se mnogo bolje isti krv nego hemodijalizom ili hemosorpcijom - iš enje krvi pomo u aparata.

Gladovanjem se odli no leci maligna malokrvnost (anemija). Doktor Heja iznosi, da se od sto ljudi obolelih od maligne anemije, koje je on le io gladovanjem, samo kod osam ljudi ponovo pogoršalo stanje. Sli no navode i mnogi drugi lekari koji su praktikovali le enje gladovanjem. Om smatraju, da maligna anemija u ve ini slu ajeva nastaje

usled nepravilne ishrane, budu i da ponovljeno gladovanje i pravilno obnavljanje ishrane posle gladovanja dovodili su do izle enja.

Leukemija - višak belih krvnih zrnaca (limfocita) u krvi. Smatra se, da je ovo oboljenje vezano za ošte enje elija koštane srži i promena u limfnim vorovima. Medikamentnim metodama ne može se izle iti, a gladovanjem se uspešno lece, ak i zapušteni oblici bolesti. To se objašnjava time, što glad, izazivaju i dubinske promene u organizmu, blagotvorno uti e (isti i stimuliše — Prim. Geneši) na koštano tkivo i slezinu. Kao dopunu gladovanju preporu uju da se esto primenjuju sun ane kupke i pravilna ishrana.

OBOLJENJA O IJU

Gladovanje dobro pomaže pri oboljenju o iju. U mnogim slu ajevima defekti vida potpuno se odstranjuju gladovanjem. Gladovanjem se posebno dobro lece katarakta, hipertoniya konjunktive, kataralni i granulozni konjunktivitis, glaukom, keratitis i mi ak. H. Selton navodi slu aj, daje slepilo jednog oka (usled katarakte) potpuno izle eno posle osamnaestodnevnog gladovanja. Razne vrste konjunktivitisa zahtevaju primenu i urinoterapije i gladovanja. Kra i rokovi gladovanja primenjuju se kod akutnih, a dugotrajni kod hroni nih oboljenja. Kod glaukoma pove an unutrašnji pritisak o iju postepeno nestaje nakon dve-tri nedelje gladovanja. Ako se upotrebljava urin, izle enje e biti brže.

Kod ljudi s po etnim stadijumom hipertoniye u periodu lekovitog gladovanja i naredne pravilne ishrane uo ava se poboljšanje stanja u o nom dnu, što se ispoljava smanjenjem spazma krvnih sudova i normalizacijom unutarog pritiska.

OBOLJENJA ORGANA ZA DISANJE

Oboljenja organa za disanje lako se lece gladovanjem. Prehlada i alergija nestaju u svim slu ajevima, iako se prvih dana gladovanja može javiti poja ano lu enje sluzi i pljuva ke.

Sinusi

Gladovanje je efikasno kod gnojno-polipoznih sinusitisa u kombinaciji s bronhijalnom astmom i fibromom grkljana. U ve ini slu ajeva polipi su se resorbovali i gnoj je prestajao da se lu i.

Pri gladovanju u vezi sa poja anom aktivnoš u fermentata poja ava se sposobnost za uništavanje opni mikroba. U pojedinim slu ajevima, kada je patogena mikroflora koncentrisana u teško dostupnim delovima ove jeg organizma (u maksilarnim i drugim sinusima, kapsuliranim žarištima i drugo), pri gladovanju obavezno se intenziviraju te infekcije u obliku upale hroni nog tonzilitisa, srednjeg otitisa, sinusitisa, hidroadenita itd. s temperaturnom reakcijom. Po pravilu, u tom sluaju ne treba uzimati lekove. Temperatura se obi no normalizuje u toku dva-tri dana. Izle enje je potpuno.

Hroni na upala nosnih (maksilarnih) sinusa

Ovo oboljenje nastaje kao rezultat nagomilavanja sluzi, koja se u njima skuplja godinama. Ta sluz se usled dehidracije presuje, podvrgava bakterijskom razlaganju, što stvara žarišta truleži i upale. Celokupnost tih procesa naziva se tokseinijom, koja je glavni uzrok svih oblika upale unutrašnjih sluzokoža šupljih organa ove jeg organizma. Sve dok se održava stanje stvaranja sluzi,

podržano iscrpljuju im životnim navikama i prejedanjem, nema nade za izlječenje. Gladovanje omogućava da se normalizuju životne navike i da se organizam oistini.

Polipi u nosu

Gladovanjem se resorbiraju polipi u nosu i obnavlja sluzokoža nosa. Upala nosnih sinusa u nekim slučajevima prolazi brzo, a u nekim je potrebno gladovati duže.

OBOLJENJA UHA

Te bolesti vezuju se za hipertenziju i aterosklerozu. Gladovanje veoma dobro obnavlja funkciju sluha. Tako je, posle gladovanja tokom 15-25 dana i petnaestodnevno-dvadesetdnevnog procesa obnavljanja, obavljeno istraživanje kod obolelih od gluvoće. Kod 82 od 93 ispitanih bolesnika slušna funkcija se povećala sa 5 na 15 decibela na nižim i srednjim frekventnim opsezima. Kod 11 ljudi nije uočeno poboljšanje sluha, ali je zato kod svih izostalo zvučenje i šum u ušima i glavi. Poboljšanje se objašnjava izostankom nervnih receptora i nerava, poboljšanjem ishrane „puža“, polukružnih kanala i mozga.

PANKREATITIS

Akutna ili hronična upala pankreasa (gušterače) propraćena oštrom, ponekad raširenim bolom u gornjoj polovini stomaka, estomijacijom, estomijacijom smanjivanjem arterijskog pritiska. Takvom bolesniku hitno je potrebna hospitalizacija. Ništa manje neprijatnosti nisu ni kod hroničnog pankreatitisa - bolovi, podrigivanje (recidivi), mučnina itd.

Po pravilu, ovakvi bolesnici, naročito sa zapuštenim oblikom bolesti, teško se leče. Ne pomažu ni lekovi, ni dijeta.

Obolele su probale da leče gladovanjem. Pod rukovodstvom akademika A. N. Bakuleva gladovanjem su lečeni ili 275 bolesnika od akutnog pankreatitisa. Svi su otpušteni u zadovoljavajućem stanju. Gladovanje je odlično sredstvo za lečenje pankreatitisa i uveliko se primenjuje kod akutnog i hroničnog oboljenja. Radi postizanja dobrog lekovitog efekta dovoljno je 10-15 dana gladovanja. Glavni princip lečenja kod pankreatitisa jeste otklanjanje bolova, obezbeđenje funkcionalnog mirovanja pankreasa, otklanjanje intoksikacije i poremećaja krvotoka.

PNEUMONIJA

Pneumonija može imati akutni karakter (fibrozno zapaljenje pluća), ako se na vreme ne preduzmu odgovarajuće mere. Jedna od takvih mera može biti gladovanje. Nažalost, retko ko shvata potrebu odustajanja od hrane do potpunog izlječenja bolesnika. Navodim primer iz pisma upućenog Geneši:

„Po specijalnosti sam hirurk, anesteziolog-reanimatolog. Imam 56 godina, od toga 20 godina sam u operacionoj sali. Nagledao sam se patnju ljudi i kako su umirali. Još od studentskih dana mu i me pitanje, zašto se pri obdukciji konstatuje da su svi organi intaktni, a čovek je umro? Nažalost, odgovori na stvarne uzroke različitih oboljenja počinju se pojavljivati u štampi tek u poslednje vreme. Nesumnjivo je, da ste dali veliki i neprocenjiv doprinos u razjašnjavanju mehanizama narušavanja čovečjeg zdravlja, i to čovečanstvo ceni. S pojavom Vaših unikatnih radova

moj život je dobio novi smisao i nove kvalitete. Koristim se ovom prilikom ne samo da Vam iskazem zahvalnost, već i da sa Vama podelim rezultate mojih radova koji se odnose na samoozdravljenje.

Tako, na primer, svakoga jutra ispirani debelo crevo toplom vodom iz vodovoda, posle čega imam nekoliko stolica. Tako su mi creva ista i ne muče me po ceo dan. Posle takve terapije u stomaku osećam neuobičajenu lakoću i blagodet. Pražnjenja (ekskrementi) ni na šta ne mirišu. Sve polemike o tome daje detaljno ispiranje creva štetno, lišene su svih osnova. Ja ispirani creva već trideset godina, a rezultat toga je dobro zdravlje.

Od 1973. godine počeo sam da gladujem prema metodu Nikolajeva. Sećam se, te iste godine za samo 15 dana gladovanja na vodi izlečio sam se od težeg oblika dvostrane pneumonije (na jednoj strani s fibrozom)".

Specijalisti za lekovito gladovanje ističu, da se stagnantne pojave u plućima i bronhitis brzo i uspešno leče gladovanjem. Gladovanjem se mnogo teže leči tuberkuloza. Ako proces nije zapušten, iako je hroničan - gladovanje u potpunosti leči. Za tuberkulozu se preporučuje nekoliko kratkotrajnih kura gladovanja, koje su mnogo efikasnije od jednog dugotrajnog gladovanja. To se objašnjava time što oboleli od tuberkuloze teško dobijaju na težini posle dugotrajnog gladovanja.

Radi profilakse takvih oboljenja čoveku s oslabljenim organizmom, sklonom upalnim procesima u plućima ili bronhitisu bilo kojeg oblika, preporučuje se da unapred eliminiše svoj organizam povremenim gladovanjem. Ta gladovanja čine organizam manje zagađenim, pa prema tome, i otpornijim na razne viruse.

POLIOMIELITIS

Po pravilu, ovo oboljenje, koje napada koštanu srž, kod čoveka se javlja još u djetinjstvu, i njegove posledice su razorne i prouzrokuje skoro paralizu. Bolest se veoma teško leči i vremenom svi lekovi postaju beskorisni.

Ipak, praksa primene lekovitog gladovanja pokazuje, da se i ta bolest leči. Naravno, sve zavisi od težine bolesti i odlučnosti čoveka da duže gladije nekoliko puta uzastopce. Statistika pokazuje da se u 98% slučajeva tog oboljenja u potpunosti izlečenje za vreme gladovanja ili ubrzo posle njega.

POVEĆANJE TELESNE TEŽINE GLADOVANJEM

Ako čovek, nezavisno od svoje konstitucije, ima malu telesnu težinu - to je pre svega bolest, koja ukazuje na prisustvo kompenzacionog procesa. Kod takvog čoveka patologija postoji kako u svesti, tako i u telu. Svest pati od psiholoških stega, a telo - od šljake. Zbog „zagađenosti“ čelija — već ili manje - neki organi nenormalno funkcionišu. Gladovanje omogućava da se o iste kako svest, tako i telo. Osim toga, stimulišu se sposobnosti svake čelije za bolju asimilaciju hranljivih materija, što omogućava čoveku koji pati od nedostatka kilograma da za nekoliko nedelja ili meseci dobije na težini, čisto toliko u potpunosti, da izaziva u okolini.

G. Vojtovič opisuje kako je gladovanjem izlečio mršave žene, čija telesna težina posle Lenjingradske blokade više godina nije mogla da se normalizuje. Osim toga, one su patile i od nekih hroničnih oboljenja. Mršave pacijentkinje pristale su da se leče gladovanjem, ali u početku nisu mnogo verovala u povoljan ishod. Kakvo je bilo njihovo zapre-

paš enje kada su posle ponovljenih kura gladovanja uspele da se oslobode hroni nih oboljenja i prvi put posle mnogo godina obnove normalnu telesnu težinu.

PREHLADA

Prehlada je prvi simptom psihi ke stege, zastoja energije, što se kasnije može manifestovati kao rak, tuberkuloza ili sli na degenerativna oboljenja. Izme u prve prehlade u detinjstvu i smrti od raka u starijem dobu su godine ispoljavanja raznih simptoma, kao što su este prehlade, kašalj, angina, zatvor, prolivi i glavobolja. Umor, razdražljivost, ružni predose aji, uznemirenost, nesanica, otežano disanje, obložen jezik i mnogi drugi simptomi i akutna oboljenja, ne predstavljaju ništa drugo do krize iš enja organizma. ovek koji nije toksi an i zatrovan ne e patiti od svih tih simptoma prehlade.

Prehlada se može izbe i ne samo ograni avanjem ishrane i brižljivom potrošnjom energije, ve i gladovanjem. Kljukaju i se hranom, vi pro užavate bolest.

Neki ljudi, koji se bave liskulturom i sportom i polivaju se ujutro "hladnom vodom, odnosno tr e po 6-8 kilometara, nisu ništa manje podložni prehladama. Pogrešno je mišljenje da oni na taj na in ja aju organizam. Punokrvni i puni šljake ljudi mogu da ostave utisak veoma zdravih ljudi. Ali navike nepravilne ishrane uobi ajenom teškom hranom, a otuda i prejedanje pravi su na in da se prehlada zaradi, a ne da se izbegne.

Kod ljudi, koji su ve slabi i puni šljake, pri suvišnom hla enju ili zagrevanju usporeno je i otežano odstranjivanje otpada, i to esto izaziva krize - prehladu. Treba shvatiti da, kada ste ve oslabljeni i zatrovani, svaki novi faktor koji

slabi organizam dodatno optere uje sistem za izlu ivanje, što neminovno prouzrokuje krize.

Dešava se, da svako novo optere enje u funkcionisanju sistema za izlu ivanje izaziva akumulaciju šljake i toksina, ija se koncentracija pove ava iznad dozvoljenog nivoa, a organizam je prisiljen da obnavlja svoje ranije stabilno stanje. Organizam ih u po etku upa akutnom lekovitom krizom - kijavicom. Ne smatrajte kijavicu virusnim dejstvom ili oboljenjem. Treba da shvatite da životna snaga u tom slu aju radi za vas.

Kod prvih simptoma prehlade treba odmah prekinuti svako uzimanje hrane. Umesto velike koli ine vode, kako savetuju, treba piti onoliko, koliko imate potrebu za vodom. I stvarno, dešava se, da što se pije manje vode, tim brže dolazi do ozdravljenja. Poželjno je gladovati na urinu najmanje 24 sata, a može i do 3-4 dana u zavisnosti od težine simptoma.

Posle gladovanja, narednih dana hrana mora biti lagana: sok od šargarepe i jabuke za doru ak; u podne - salata od povr a a za ve eru - sveže vo e, prema godišnjem dobu. Toga se treba pridržavati an-dva. Teška hrana ne srne se jesti do potpunog izle enja.

Za vreme gladovanja najbolje je ležati u toplom, preko dana biti u sobi (stanu), a no u izlaziti na svež vazduh. Poželjno je tuširanje toplom vodom. Ako ne možete da izostanete s posla, treba što više da se odmarate i rano odlazite na spavanje. itanje i gledanje televizije su nepoželjni. Primer:

„Imam 65 godina. Kraste su me tako prekrile sa svih strana, da mi se ponekad ini da je došao kraj. Bez razmišljanja i pripreme po eo sam da živim prema „ edu" Porlirija Ivanova. Pridružila mi se i žena, pa je postalo veselije i interesantnije. U prole e 1991. godine kupio sam

knjigu Armstronga *Živa voda* i knjigu Brega *udo gladovanja*. Posle itanja došao sam do zaklju ka da se one mogu i da ih treba objediniti. Posle godinu dana, tj. u 1992. godini, „zaboravio sam" s koje strane mi je srce i za prehlade. U 1995. godini kupili smo Vaše knjige.

Za iš enje creva pridržavao sam se preporuka Semjonove, a zatim sam odlučio daje bolje ujutro piti vlastiti urin, prikupljen tokom dana (1,2 - 1,5 litara), kada se organizam prirodno ispraznio. Probao sam, i popio, a posle 15-20 minuta iz mene je izašlo toliko „ubreta" - užas, i ne samo to. (Ja sam ranije već pisao, da je sve besmislica u odnosu na urinske klistire. Uz to ta terapija se naziva Šankh Prakšalana s urinom. - Prim. Geneši) Sada je peti—šesti dan kako gladujem na destilovanoj vodi i dnevnoj mokra i.

Poslednjih 7-10 dana gladovanja primenjivao sam bez klistiranja ovako: prvog dana posle pražnjenja pio sam navedenu količinu urina i nakon 20-25 minuta dolazilo je do pražnjenja - li no ose anje je dobro.

Drugog dana - ista procedura s izbacivanjem skoro iste mokra e nakon 20-30 minuta. Tre eg dana gladovanja - ista procedura s izbacivanjem iste mokra e iz anusa i ose ajem lako e u itavom telu i bez ikakvih tegoba".

Komentar: to je interesantna kombinacija gladovanja i Šankh Prakšalane s urinom. Uopšte, predlažem progresivniju tehnologiju le enja. Ovaj primer pokazuje, da usled primene svega navedenog u organizmu ostaje masa skrivene patologije, koja eka svoj trenutak. Zato moje preporuke daju uspešne rezultate i u borbi s tom patologijom. Uz to, dajem opis mehanizama dejstva jedne ili druge terapije i preporuke, što je za druge autore „tena inkognito" - nepoznata zemlja.

PROSTATITIS

To je obično uzrok anurije (prestanak lu enja mokra e)²¹ i zaga enosti mokra ne bešike. Zato se javljaju neprijatni ose aji u le ima, bedrima, nogama, a ponekad lumbago i ishijas. Nadražaj izazvan anurijom obavezno prouzrokuje upalu mokra ne bešike i ak stvaranje gnojnih rana u mokra noj bešici i na njenom grli u. Povećanju prostate skloniji su debeli ljudi, s velikim stomakom, iji je na in života više vezan za sedenje. Zadržana mokra a truje mokra nu bešiku, a vremenom - itav organizam, izazivaju i patnje i uznemirenost.

Lekari kažu daje uzrok prostatitisa nepoznat. Mi mislimo da je to rezultat psiholoških stega, koje dovode do preteranosti u jelu i pi u, a tako e i polnim odnosima.

PSIHI KA OBOLJENJA

Stabilnost rezultata le enja gladovanjem kod psihi kih oboljenja uglavnom zavisi od dva faktora. Prvi - pridržavanje strogog režima života kako u odnosu na ishranu (mle no-biljna dijeta), tako i na uslove stanovanja i rada. Drugi, ništa manje važan, princip - tempo razvoja bolesti i starost oboljenja. „Sveže" bolesti prolaze brže, dobro stanje se zadržava duže vremena; pri povoljnim uslovima bolest se više ne ponavlja. Što bolest duže traje i što se bolesnik duže podvrgava raznim metodama le enja, slabiji su pozitivni rezultati od lekovitog gladovanja i time se pre može povratiti ranija bolest. To je i shvatljivo: kada je organizam duže vremena napadnut boleš u, kada se ona intenzivno razvija, prirodna snaga njegovog imuniteta je više poljuljana, pa

21 Priniedba prevodioca.

prema tome, smanjuju se i mogu nosti izle enja i održavanje postignutih rezultata le enja.

Iz prakse./ Nikolajeva:

„Bolesnik B. došao je kod nas s dijagnozom: šizofrenija hipohondri nog oblika. Zalio se na glavobolju, ose aj praznine u glavi, lupanje srca, lelujanje u grudima i grlu, ose aj odsustva leve polovine grudnog koša zajedno sa srcem i rukom, zatim da mu želudac ne funkcionise, da ga obuzima ose aj hladno e ili vreline u nogama, opšta slabost. Povremeno je imao neodoljivu želju da laje kao pas.

U takvom stanju bolesnik je ti godine proveo u psihijatrijskoj bolnici, gde je bezuspešno prošao sve mogu e terapije. Posle toga preba en je na kliniku za lekovito gladovanje.

Bolesnik je gladovao 29 dana. Na molbu njegove majke i njegovu 12. dana rekonvalescencije posle gladovanja otpustili smo ga ku i. Kod ku e je B. produžio s obuvlaju om dijedom, izlazio u šetnju, klizao se. Njegovo stanje se i dalje poboljšavalo, žalbi više nije bilo. On je bio zdrav.

Kasnije je B. produžio da pose uje predavanja na pravnom fakultetu. Završio je prava. Primljen je na rad u jednom od ministarstava kao referent. Tamo radi ve više od dvadeset godina. Ima veliki autoritet među saradnicima, a bavi se i društvenim radom. Oženjen je. U porodici nom životu je sre an. Na stacionarnom le enju nije bio nijednom. Istina, povremeno se kod B. javljao ose aj uznemirenosti. Mnogi su ubedeni, da to nije toliko loše - nema nerealnog optimizma i ravnodušnosti. Sa hipohondrijom koja ga povremeno iznena uje B. ume sam da se bori, uz primenu povremenih doziranih gladovanja. Svake godine putuje na odmor, pridržava se prepisane dijeta: bez mesa, sa znatnim ograni enjem životinjskih belan evina, uz preovladavanje svežeg povr a i vo a. Alkohol i pušenje su isključeni. B. se do današnjih dana konsultuje s lekarom, koji gaje le io".

Komentar: ose aj uznemirenosti govori o psihi koji stezi u ovekovima spoljašnjim manifestacijama. Uporedo s gladovanjem treba primeniti metod iš enja vlastitih spoljašnjih manifestacija.

SR ANA OBOLJENJA

Ve ina sr anih oboljenja javlja se usled sužavanja koronarnih arterija i stvaranja tromba u njima. Gladovanje s urinom resorbuje ih brže. Trombi i naslage holesterina, koji prekrivaju zidove arterija iznutra, pri gladovanju rastvaraju se sami. Le enje gladovanjem efikasno je kod ateroskleroze, akutnog miokarditisa, gojaznosti srca, endokarditisa, obi nog perikarditisa. Mnogo teže gladovanjem se leci kalcinirani perikarditis. Njega dobro otklanja samo minsko gladovanje.

Za vreme dugotrajnog gladovanja srce se odmara. Ali ni o kakvom odmoru ne može biti ni re i dok traje gladovanje, stadijum iritacije hranom i delimi no narastaju a acidoza. Tek posle prve acidozne krize uo ava se normalizacija pulsa. On postaje blag, a krvni sudovi elasti niji. Ritam sr anih kontrakcija se usporava. Tonovi se jasno uju. Nestaju ekstrasistole - prekidi rada srca s prevremenim impulsima iz njegovih kontraktivnih mišićnih delova sr ane komore i pretkomore. esto se pri gladovanju normalizuju najsloženiji poreme aji ritma sr anih kontrakcija - paroksizmi treperenja sr anih pretkomora, kada srce bukvalno radi u mestu.

Koronarni poreme aji i sr ane mane

Gladovanje se uspešno primenjivalo kao metod le enja gojaznih ljudi s hroničnim koronarnim poreme ajima (ne-

dostacima). Poboljšanje stanja ve ine obolelih objašnjava se time što znatno mršavljenje vodi normalizaciji razmestaja srca i poboljšanja koronarnog krvotoka.

Sr ane mane obi no nisu kontraindikativne za gladovanje, ipak rokovi gladovanja ne smeju biti suviše dugi. U nekim slu ajevima kod tog oboljenja potrebno je bolesnicima prepisivati što više odmaranja u krevetu. Kao rezultat lekovitog gladovanja kod ve ine obolelih od sr anih mana, uo ava se poboljšanje opšteg stanja, kao i kompenzacija sr ane aktivnosti.

Karington kaže daje gladovanje najefikasnije sredstvo za ja anje slabog srca i jedinstveno racionalno fiziološko sredstvo. Do toga dolazi na ra un triju faktora:

- dopunskog odmora, koji se obezbeđuje srcu gladovanjem;
- poboljšanja itavog sistema krvotoka i
- odsustva iritiraju ili sredstava, kojima se obi no pribegava pri le enju.

Kada manje radi, srce samo sebe leci. U stotinama slu ajeva oboljenja srca, koje je posmatrao H. Šelton, kao rezultat kra ih i dužih gladovanja srce je postajalo zdravije i ja e. Kod mnogih ljudi potpuno se normalizovalo srce koje su lekari smatrali „neizle ivim“.

Smanjenje telesne težine olakšava rad srca. Kod ljudi, koji pate od gojaznosti, srce mora da ulaže neverovatne napore da bi primoralo kiv da cirkuliše po tako ogromnom telu. Svaki izgubljeni kilogram olakšava rad srca.

S po etkom gladovanja prekida se pristup soli u organizmu, i to mu daje mogućnost da brzo izvu e vodu i so iz ote enih tkiva. Skrivena ote enost, bolest i vodena bolest momentalno nestaju. To, sa svoje strane, olakšava rad srcu.

VARIKOZNO PROŠIRENJE VENA

Specijalisti za lekovito gladovanje isti u da je gladovanje najsigurniji i najprihvatljiviji metod le enja kod varikoznog proširenja vena i trombotlebitisa, naro ito ako se, pre po etka gladovanja i za vreme izlaska iz gladovanja, bolesnik nekoliko dana hrani samo sokovima od povr a i vo a (sok od šargarepe, kupusa, paradajza, cvekle, tikve-bundeve, sok od korena celera, jabukov sok i sokovi od drugog vo a). Gladovanje ne razara i ne zapušava vene, što se dešava pri le enju drugim metodama na ra un optere enja krvnih sudova koji se nalaze u dubini. Gladovanje leci proširene vene, a ujedno i gnojne rane (ireve), nastale od toga. Gladovanje pomaže da se regeneriše tonus zidova vena, da se smanje njihove dimenzije i osloba a od boli.

Kod mladih muškaraca i žena s manjim i srednjim proširenjem vena dolazi do brzog i potpunog ozdravljenja. Kod lica iznad srednjeg doba i s jakim proširenjem vena može se posti i poboljšanje, ali potpuno izle enje zahteva mnogo vremena i pridržavanje stroge dijeta posle gladovanja uz pridržavanje, uglavnom, vegetarijanskog na ina života, s ograni avanjem belan evina životinjskog porekla i primenom kratkotrajnih gladovanja, makar jednom nedeljno. Hodanje i tr anje blagim tempom veoma pomažu le enje. U svim slu ajevima preporu uje se individualna ishrana s obavezanim uklju ivanjem u ishranu svežeg povr a, sveže pripremljenih sokova od povr a i vo a, sveže kuvanih kaša od heljde, proklijale pšenice i dovoljno fizi kih vežbi u vidu hodanja i laganog tr anja. Takav program omogu ava da se spre i pojava suviše te nosti u organizmu usled neumerene upotrebe vode, soli, životinjskih belan evina i garantuje stalno poboljšanje i održavanje normalnog tonusa zidova vena.

Proširenje vena oko anusa naziva se hemoroidima. Po pravilu, posle svakog pražnjenja creva tu se javlja jak bol, a ponekad i krvarenje. Gladovanje omogućiava da se to mesto odmori i ak potpuno obnovi njegova funkcija. Pod uslovom da na tom mestu nema psiholoških stega.

Urinsko gladovanje podstiče brže obnavljanje krvotoka. Na mestima gde su izraženi trombi treba stavljati obloge s obilnim i ukuvanim urinom.

ŽELUDA NO-CREVNA OBOLJENJA

Zeluda no-crevna oboljenja esto nastaju zbog nepravilne ishrane ili virusa unetih u creva.

Gastritis, ir na dvanaestopala nom crevu i u želucu, kolitis i druga oboljenja zadaju bolesniku mnogo patnji: ili su to gr eviti bolovi u stomaku, ili zatvor, ili, obrnuto, proliv, lu enje sluzi, gnoja i sli no.

Po pravilu, medikamentno le enje je dugotrajno i ne daje najbolje rezultate, da ne govorimo o izle enju.

Poznato je da su se mnoga želuda no-crevna oboljenja le ila gladovanjem za vreme blokade Lenjingrada u Drugom svetskom ratu, bez obzira na iscrpljenost i slabost ljudi. I sada se pribegava praksi le enja gladovanjem. Evo kakve je rezultate to dalo. Primer:

„Imam 42 godine. Bolujem od: holecistitisa, pankreatitisa, kolitisa, gastritisa i endometritisa. Le ili su me injekcijama itavih 20 dana, a koristi nema. Sve se lošije ose am - ruke, noge, svi zglobovi me bole. Kada sam pro itala Vašu knjigu odmah sam pristupila gladovanju. Pila sam samo mokra u i vodu i svakoga dana po 2 puta trljala celo telo ukuvanim urinom. Do tada sam imala pove an krvni pritisak. Popila sam i veliki broj tableta. Kada sam po ela da pijem mokra u i da se masiram, drugog dana su me popustili

bolovi i od ru ka do ve eri spavala sam „dubokim" snom. I do danas me ne boli glava, popustili su bolovi u pankreasu, nestalo je bolova u jetri i ispod stomaka. Gladovala sam 3 dana. Mokra u pijem i sada i masiram se njome. Posle gladovanja mi je lakše. Nosim kofe s vodom i ne ose am njihovu težinu. Prestali su da me uznemiravaju podmukli bolovi u zglobovima. Eto ja sam još malo gladovala".

Komentar: stvarno, ta žena treba da gladije duže vremena radi postizanja izrazitijeg i stabilnijeg lekovitog efekta.

Medu želuda no-crevnim oboljenjima dosta opasno oboljenje je ir na želucu i dvanaestopala nom crevu. Na primeru tih oboljenja razmotri emo kako treba pravilno primenjivati lekovito gladovanje.

ULKUS (IR) NA ŽELUCU I DVANAESTOPALA NOM CREVU

Akademik A. N. Bakulev ukazivao je na brzu sposobnost zarastanja ulkusa želuca i dvanaestopala nog creva pri gladovanju, kao i na dobar efekat otklanjanja bola tim metodom. Kod ljudi koji boluju od ulkusa simptom „niše" nestaje za dvanaest dana potpunog uzdržavanja od hrane (rendgen je pokazao udubljenje sluzokože želuca ili dvanaestopala nog creva, koje ukazuje na ulkus).

Istorija bolesti ulkusa želuca i dvanaestopala nog creva otkriva daje ovek ranije patio od razdražljivosti (glavni simptom prepobudivanja životnog principa „žu i"). Neznanje da na inom života i ishranom uravnoteži svoju „žu na kraju dovodi do razvoja patologije -razdraženosti, upale, postepenog zadebljanja sluzokože želuca ili dvanaestopala nog creva, a zatim - do stvaranja živih rana (ulkusa) na njima.

Krajnji razvoj tog procesa može da bude rak. To je jedan od završetaka serije simptoma, koji po inu od razdraženosti i nezadovoljstva u ovekovo svesti, produžavaju se u obliku gorušice (razdražaji na fizi kom nivou) i dalje vode do upale, zadebljanja, gnojenja (otvrdnjavanja, stvaranja živih rana) sluzokože i završava se degeneracijom. Eto tako rak može nastati od ulkusa (ira).

Bilo kakvo nadraživanje, nezavisno od toga da li je nastalo na površini tela ili na sluzokoži probavnog trakta, mnogo biže zarasta ako se ne dira. Ulkusu ništa bolje ne prija od gladovanja. Pošto glad prekida lu enje želuda nog soka, sok ne dospeva na površinu pokrivenu ulkusima. U ve ini slu ajeva dovoljno je ak tri dana gladovanja da bi se zaustavilo lu enje želuda nog soka. Manja koli ina soka, koja se lu i kasnije je mnogo manje kisela. Zato glad brzo likvidira izvore lokalnog nadražaja: mehani ke nadražaje izazvane pal i ima hrane pri dodiru s nadraženom površinom; mehani ke nadražaje izazvane kontrakcijom zidova želuca, koji probavlja hranu i hemijske nadražaje izazvane kiselim želuda nim sokom. Pri tome proces zarastanja te e dosta brzo. Me utim, gladovanje ispoljava još dublje dejstvo najefikasniji i najbrži na in da se izle ite jeste gladovanje na urinu, uz odmaranje i posteljni režim. Gladovanje treba da traje sve dok sve reakcije ne ukazu da je regeneracija završena.

Isti em: operacija ne vra a zdravlje. Ona ne može likvidirati uzrok oboljenja, a dok se to ne uradi ne e do i do istinskog ozdravljenja.

Obnavljanje pravog zdravlja može se posti i u bilo kom stadijumu razvoja patologije, po ev od nadražaja pri prvoj prehladi, pa do ulkusa, ali kada do e do razvoja iscrpljenosti (siguran simptom raka) - proces se teško može zaustaviti.

G. Vojtovi je pomo u gladovanja pomogao približno stotini bolesnika, koji su patili od ulkusa želuca i dvana-

estopala nog creva. Pri tome kod svih bolesnika se pre le enja na rendgenu uo avao simptom „niše . Po završetku gladovanja rendgen je potvr ivao nestanak „nisV, to jest svedo io o prakti nom izle enju obolelog.

Bolesnici su le enje gladovanjem podnosili uglavnom normalno. Bolovi u želucu su obi no prestajali tre eg—petog dana gladovanja. Oko 15—25. dana prestajale su sve žalbe (jadikovke) u vezi s ulkusom. Pozitivni rezultati postignuti su kod svih, ak i u slu ajevima višegodišnjeg bolovanja.

Na primer: S., 52 godine, patio je od ulkusa dvanaestopala nog creva 13 godina. Šest godina uzastopce le io se u sanatorijumima, ali bolest se ponovo pojavila. U poslednjih godinu dana bolovao je 120 dana, od kojih se 90 dana nalazio u stacionaru.

Za petnaest dana lekovitog gladovanja rana od ulkusa je potpuno zarasla i tokom narednih etnaest godina bolest se nije ponavljala.

Komentar: još jednom u koncentrisati vašu pažnju na to, da obi no le enje ne može promeniti li nost oveka, u kojoj se nalazi „koren" problema. Gladovanje pomaže da se „izbrišu", „unište" problemi. Jer ako nema problema, nema ni njihovih posledica u fizi kom telu.

KOLITIS

Kod hroni nog kolitisa najizraženija upala može se lokalizovati u raznim delovima debelog creva.

Duže vremena stanje može biti nejasno. ovek jedva ose a poreme aj probave, koje on može pripisati zatvoru i gasovima. Kada se u ekskrementu pojavi sluz, bolest se ve potpuno razvila. Po stepenu izrazitijeg razvoja kolitisa, sluz u ekskrementu se javlja u obliku sumnjivih lepljivih komadi a, koji podse aju na par ad sluzokože creva, ili teka-

lije obavijene sa sluzi, išaranu tragovima krvi. U takvim slu ajevima više nema sumnje.

Svaki slu aj kolitisa, koji ima [ironi ni karakter, propra en je „kompleksom debelog creva“, to jest negativnom ili depresivnom psihozom. Ako se uzme u obzir priroda kolitisa, ništa nije udno da ovek koji pati od njega postaje potišten i uznemiren. U 95% slu ajeva hroni nog kolitisa prisutan je zatvor. On esto traje godinama, tokom kojih bolesnik proba razli ite purgativne odvare, klistire, ispi ranje debelog creva i ni jednom ne posumnja da je zatvor samo simptom oboljenja njegovih spoljašnjih manifestacija.

Svi, koji pate od kolitisa, žale se na slabu probavu ne samo u želucu nego i u crevima, na ve e ili manje bolno nagomilavanje gasova u crevima, ponekad u vidu gr eva, na ose aj prepunjenosti i neudobnosti. Obi no se javlja tupa i dugotrajna ili jaka glavobolja, naizmeni no u raznim delovima glave. Mnogi se žale na utrnulost i napregnutost, ak i na bolove u vratnim miši ima i nešto ispod mesta spajanja glave i vrata. Ti bolovi su esto opisani kao ose aji „istezanja“. Takvi ljudi po pravilu su anemi ni, mršavi, iscq>-Ijeni, iako kolitis nikakvim na inom nije vezan s lošom ishranom. Jezik je obi no obložen, u ustima je neprijatan ukus, a pri disanju - zadah. Odmah posle izbacivanju iz debelog creva ve e mase sluzi može se javiti mu nina. Posle toga sledi ose aj velikog olakšanja.

Razvoj kolitisa propra en je nagomilavanjem toksih produkata probave i njihovim dospevanjem u krv i limfu.

Umesto dijeta koje pružaju olakšanje preporu uje se iš enje jetre, a zatim gladovanje. Gladovanje podsti e, ubrzava deo metabolizma koji u estvuje u odstranjivanju toksih produkata probave, podmlađuje istrošene nerve, a takode i elijsku strukturu. Ono daje mogu nost telu da obnovi normalni hemijski sastav krvi.

Klistiri s obi nim i ukuvanim urinom dobro pomažu u procesu zarastanja rana kod kolitisa, dok svi ostali klistiri imaju jako nadražuju e ejstvo.

Važno je znati da kolitis predstavlja samo deo opšteg nadražaja i upale sluzokoža u organizmu, i ako nešto izle i oveka od kolitisa, to isto sredstvo e ga izle iti i od svih upala na drugim delovima tela - u nosu, grlu, mokra noj bešici ili materici da pomenemo samo neke od lokalnih upala sluzokože.

Opštepoznato stanje, koje se naziva proliv, jeste kratkotrajni kolitis. Od njega nema ozbiljnih posledica i traje od jednog-dva dana, do nekoliko dana. Pri tom oboljenju stanje creva se obi no ignoriše. Ljudi pribegavaju sredstvima, koja zaustavljaju proliv. To stanje esto ne traje duže od privremenog nadražaja creva neodgovaraju om hranom. To se naro ito odnosi na decu, ali ponovljeni napadi tog poremeaja imaju tendenciju razvoja u hroni ni kolitis.

Lekovi koji ubijaju amebe, medikamentni klistiri (osim minskih), koji dejstvuju pogubno na parazite - sve je to osnova gnojnog kolitisa i proktitisa.

Gnojni kolitis je u suštini dalji razvoj kolitisa sluzokože. Hroni na upala dovodi do grubosti i stvaranja gnojnih rana na pokrivki sluzokože debelog creva. U bilo kom sluaju može se potpuno pravilno re i, da kada kolitis pro e uzastopne stadijume nadraživanja, stvaranja gnojnih rana i stvrđnjavanja, on je spreman da se pretvori u rak, radi ega je potrebno da zatvori i dalje traju. Treba shvatiti, da sve upale hroni nog oblika po inju nadražajem sluzokože, iza ega sledi upala i stvaranje gnojnih rana. Ako lokalizacija žarišta prouzrokuje zastoj krvotoka - nastaju zadebljanja i rak. Po svom poreklu nadražaj u sebi nema ni najmanjeg traga malignosti, zato nema razloga da on ne bude izle en. Ali kada se razvije gnojni kolitis, rak je ve blizu.

Le enje kroni ne upale debelog i pravog creva pomo u gladovanja (naro ito minskog) može biti uspešno u bilo kom stadijumu pre po etka malignog procesa.

ŽUTICA

Žutica (hepatitis) karakteriše se nagomilavanjem bilirubina (pigmenta žu i) u krvi i njevogim taloženjem u tkivima usled ega koža, sluzokože i beonja a poprimaju žutu boju. Bolest je vezana za pove ano raspadanje eritrocita.

Dobri rezultati pri le enju te bolesti postižu se gladovanjem, po pravilu, urinom. Primer:

„Godine 1993. k erki sam izle ila žuticu urinom. To se desilo upravo za majske praznike. Pozvala sam lekara i rekli su mi da posle 9. maja treba da ide u bolnicu. Moja devojica od 5 godina je sva požutela i mokrila je u kapljicama. Imala je temperaturu 39" C i veoma je boleo desni bok. Imala je 5 godina. Pljunula sam na lekare i po ela da joj dajem njenu mokra u, stavljam obloge na bok i da joj na puis privezujem gazu, natopljenu u mokra i. Tri dana joj nisam dala da jede, ve samo da pije mokra u i vodu.

etvrtog dana žutilo je spalo, temperatura je prestala i bok je više nije boleo. Posle praznika doktorka je rekla da je moje dete zdravo. Posle toga poverovala sam u urinoterapiju i prestala da verujem lekarima (iako sam i sama 10 godina radila kao medicinski radnik). (Od drevnih vremena je poznato da su glad i urinoterapija - najbolje sredstvo za le enje žutice. - Prim. Geneši.)

Na dan ekadaši (11. lunarni dan) gladovala sam. I što je zapanjuju e: uopšte nisam ose ala potrebu za jelom, ak mi ni u želucu nije kr alo. (To je energijski jak dan u lunarnom mesecu. Zato se tako lako podnosi glad. - Prim. Geneši.)

Pila sam mokra u i vodu. A izlazak iz gladovanja sam uradila ovako: popila sam ašu kompota od suvog vo a, pojela salatu od kupusa i šargarepe bez za ina, a posle toga kašu od heljde s maslom. Posle sat-dva ispraznila sam se u toaletu lako i slobodno, a ekskrement je bio u vidu ko-basice".

(Radi dobijanja meke i oformljene stolice potrebno je odabrati takvu hranu, da ona u procesu probave ne dehidrira i da ne postane suviše te na. Suvo vo e u kompotu bilo je prethodno natopljeno i zato nije izazivalo prekomernu suvo u u organizmu. Kupus i šargarepa bez za ina dali su kvalitetna hranljiva vlakna, koja su poslužila kao „kostur" za formiranje ekskrementne mase. Kaša od heljde s maslom poslužila je kao „plaslifikator", koji je popunio kostur. Kao rezultat dobijen je mek i oformljen ekskrement. Dvopek, suprotno, tako dehidrira organizam, da teško obavljate nuždu „kozjim brabonjcima". - Prim. Geneši.)

ZAKLJUČAK

Ne postoje laki putevi koji vode do potpunog fizičkog i duhovnog zdravlja.

Razmotrili smo, s mnogim nijansama, jednu nauku o veku — gladovanje. Utvrdili smo, da glad ima najveći uticaj na naše spoljašnje manifestacije (svest). Promene u svesti blagotvorno se ispoljavaju i na fizičko telo. Autor ne sumnja, da će vas, kada vam postane neizdržljivo od bolesti i lečenja, gladovanje izbaviti iz bede.

Zapamtite, gladuju i, vi se uzdate u sebe, u Božansku silu, koja ulazi u vaš organizam. To je Veliko čudo — raditi s onim što vas je stvorilo i što vas održava. To i jeste „Izvor žive vode“ sa kojeg svaki čovek pije vodu života, vodu zdravlja i vodu znanja.

Zapamtite i to, daje naš um samo instrument spoznaje. Ne identifikujte sebe s umom, osećajima, već se prema njima odnosite kao prema instrumentima spoznaje sveta. U suprotnom, um će vam „isklesati bazen, koji ne drži vodu“ — sve na čemu lečenje pomoću hemioterapije i drugih „nauki“ nije dostiglo.

Napominjem, ja izlažem nauku o veku. Vaša bolest je vaš problem. Ona je posledica vaših nepravilnih aktivnosti. Želja da se izbavite od bolesti je vaša bitka s nerazumnim navikama, koje radite nepravilne aktivnosti, postupke i zahteve. Mogu vam pomoći u toj bitci znanjem (ono je u mojim knjigama), ali sami se morate boriti. Budite vi pobednik u borbi sa zlobom (vlastitim umom, vlastitim osećajima i vlastitim željama).

* * *

Do sada objavljena izdanja iz alternativne medicine:

Biblioteka *Lekovite sile*, Genadij Petrovič Malahov

1. **IŠĆENJE ORGANIZMA**
2. **ISHRANA I HRANA**
3. **JAČANJE ORGANIZMA U STARIJEM DOBU**
4. **URINOTERAPIJA**
5. **OSNOVNA ZNANJA O ŽIVOTU I ZDRAVLJU**
- biosinteza, bioenergetika i bioritmologija veka
6. **METODI POVEĆANJA LJUDSKE BIOENERGIJE I BIOSINTEZE**
7. **UTICAJ OKOLINE NA VJEKOVU ZDRAVLJE**
- biljke, minerali, tkanine i druge materije
8. **GLADOVANJE**

Biblioteka *Osnovi zdravlja*, Genadij Petrovič Malahov

1. **ŽIVOT BEZ PARAZITA**
2. **ZDRAVLJE MUŠKARCA - lečenje i profilaksa**
3. **ZDRAVLJE ŽENE - šta svaka žena treba da zna**
4. **SVE O ZATVORIMA - opstipacije kod ljudi**
5. **TUMORI - lečenje i profilaksa narodnim sredstvima**
6. **ČIŠĆENJE ORGANIZMA I LEČENJE VODOM**
7. **SAMOIZLEČENJE U XXI VEKU**
8. **PROSTATA**

Biblioteka *Recepti zdravlja*

1. **LEČENJE DISANJEM - metod akademika Butejka**,
Fjodor Grigorjevič Kolobov
2. **GRIP PREHLADA KAŠALJ I KIJAVICA**, Mahmut Šehi
3. **NERVNA I PSIHIČKA OBOLJENJA**, Henrih Nikolajevič Užešov
4. **LEČENJE KORENJEM**, Vladimir Kalistratovič Lavrenov i
Alina Viktorovna Moroz

Ostala izdanja

1. **ENCIKLOPEDIJA IŠĆENJA ORGANIZMA**
2. **TAJNE TIBETSKE MEDICINE**
3. **POBEDILA SAM RAK**, Marijana Zjola Markuš
4. **LUNARNI KALENDAR**, Genadij Petrovič Malahov

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