

DR. NORMAN W. WALKER

ZDRAVA PROBAVA BEZ ZA EPLJENJA

Ključ vitalnog i sjajnog zdravlja

Naziv njema kog prijevoda
DARMGESUNDHEIT OHNE VERSTOPFUNG
Der Schliissel ftir eine vitale und
strahlende Gesundheit

Njema ki izdava
WALDHAUSEN VERLAG IN DER
NATURA VIVA VERLAGS GmbH,
71256 WEIL DER STADT

Sadržaj

Predgovor	
Marilyn und Harvey Diamond · · · · ·	11
Manfred G. Langer · · · · ·	13
Donald S. Woodside · · · · ·	15
1. poglavlje	
Zdrava crijeva – ključ zdravlja · · · · ·	17
U crijevima stanuje smrt · · · · ·	18
Vaše debelo crijevo i vaša prehrana · · · · ·	20
Debelo crijevo – pročistač tijela · · · · ·	22
2. poglavlje	
Začepljenje – najveći neprijatelj vašeg tijela · · · · ·	24
Što je začepljenje? · · · · ·	24
Začepljenje otežava rad crijeva · · · · ·	25
Posve nepotreban boravak u bolnici · · · · ·	28
3. poglavlje	
Terapija pomoću debelog crijeva · · · · ·	30
Što je ispiranje crijeva? · · · · ·	30
Što je proljev? · · · · ·	36

Čistila, sredstva za izlučivanje	38
Pripazite na svoje debelo crijevo	39
Zdravo debelo crijevo – životna zadaća	40
4. poglavlje	
Hipotalamus: kontrolna stanica vašeg tijela	43
Što su kozmička strujanja?	44
Epifiza	48
Vaš hipotalamus je uvijek budan	49
Hipofiza	51
5. poglavlje	
Sačuvajte bistru glavu	58
Vaše oči	58
Uši i ušne tegobe	63
Astma i katar nosa	68
Hunjavica	70
Krajnici: trebamo li ih zadržati?	73
Bolovi u vratu	83
Kralježnica i njen sustav raspodjele	85
6. poglavlje	
Prsni koš – životno središte vašeg tijela	92
Dušnik	92
Jednjak	95
Bronhiji i pluća	97
Štitnjača	101
Timus ili prsna žlijezda	105

Srce	112
Ošit ili poprečnica	117

7. poglavlje

Središnji dio probave	120
Želudac	120
Pilorus ili mišićni zatvarač želuca	126
Jetra	127
Žučni mjehur	132
Gušterača	135
Slezena	138
Apendiks ili crvuljak	140
Nadbubrežna žlijezda	145

8. poglavlje

Spolni organi i njihov utjecaj na debelo crijevo	149
Muški spolni organi:	150
Testisi	151
Prostata	153
Ženski spolni organi:	155
Maternica	156
Mliječne žlijezde	160

9. poglavlje

Centar za filtriranje i izlučivanje	166
Bubrezi	166
Mokraćni mjehur	171

10. poglavlje	
Vezivno tkivo i vitamin C	174
11. poglavlje	
Posljedice oštećenog debelog crijeva	178
O autoru	186
Literatura	194
Predmetno kazalo	195

Ilustracije

Glava, prsa, donji dio trbuha	19
Normalno debelo crijevo	26
Hipotalamus	45
Važne žlijezde i središta u tijelu i vratu	50
Hipofiza	53
Slijepo crijevo	56
Oči	59
Uho (presjek)	64
Uho	65
Krajnici	74
Kralježnica	86
Kralježnica / mozak	87
Bronhiji i pluća	94

Štitnjača	101
Prsna žlijezda	108
Srce	112
Želudac	123
Jetra	128
Žučni mjehur	133
Gušterača	137
Slezena	139
Apendiks	141
Testisi	151
Maternica	156
Mliječne žlijezde	162
Debelo crijevo 36-godišnje žene	163
Nadbubrežna žlijezda, bubrezi i mjehur	169
Poremećeno debelo crijevo	183
Ispiranje crijeva	184
Terapija pomoću debelog crijeva	188
Endokrine žlijezde	190
Terapija pomoću refleksivne zone stopala	192

Predgovor

Harvey i Marilyn Diamond

Kod svakog dostignu a sudjelovao je velik broj ljudi koji su svoje znanje i spoznaje dijelili s drugima i na taj na in doprinijeli poboljšanju svijeta i života. Ponekad su takvi ljudi postigli svjetsku slavu i priznanje za svoj doprinos ve za života, kao slavne osobe. Drugi su svoj doprinos provodili u tišini i ostali tijekom itavog života relativno nepoznati. Ali su zato poslije smrti, zahvaljuju i velikom zna enju njihove zasluge, postali slavni za ovje anstvo. Takav ovjek bio je *dr. Norman W. Walker*.

Gotovo punih osamdeset godina dr. Walker bavio se istraživanjem o tome kako je mogu e voditi dug, zdrav, produktivan život. Njegova sposobnost da tu katkada jako zamršenu temu prikazuje pomo u vrlo jednostavnih pravila života, što ih milijuni ljudi lako shva aju i rado prihva aju, donijela je njegovu imenu i njegovim knjigama svjetsku slavu.

Imali smo veliku sre u što smo s dr. Walkerom mogli pismeno korespondirati. Njegove rije i bile su uvijek pune ljubavi, razumijevanja i iste, nimalo

komplicirane brige o zdravlju, koje mu nikad nije nedostajalo i koja bi u drugima budila samopouzdanje.

Njegove knjige imaju svoje stalno mjesto u našoj biblioteci i esto nam služe kao izvor nadahnu a i novih spoznaja.

Dr. Walker je davno prije negoli je rasprava o zdravoj prehrani postala omiljenom temom preporu ivao svojim itateljima prehranu s vrlo malo ili ak nimalo mesa i mlije nih proizvoda, stavljaju i glavno težište na višestruko vrijedne namirnice od svježeg vo a i povr a. Danas je prehrana pomo u sokova od svježeg vo a i povr a, osobito u SAD-u, "posljednji krik mode". Dr. Walker je ve prije pola stolje a ukazivao na brojne prednosti koje sa sobom donosi probava sokova od svježeg vo a i povr a.

Uspjeh ostavlja za sobom tragove! O tome nema nikakve sumnje. Svaki ovjek može uspjeti, ako je svjestan snage koja se krije u njemu.

Dr. Walker bio je najbolji primjer životne jednostavnosti i otvorenosti, uvijek aktivan i pun entuzijazma. Volio je raditi u svome vrtu. S velikom radoš u obra ivao je vrtne gredice svakodnevno, sve do svoje smrti koja gaje zatekla smirena i bez bolova, na spanju. Živio je 116 godina! Doista, uspjeh ostavlja za sobom tragove!

Predgovor

Manfred G. Langer

Dr. Walker bio je jedan od najznamenitijih lije nika za zdravlje i stru njaka za prehranu u SAD-u. Njegove knjige bile su uzor mnogim lije nicima, istraživa ima i autorima. ak su i Harvey i Marilyn Diamond, autori bestselera "*Sposoban za život*" koristili iskustva dr. Walkera u svojim studijama o prehrani.

Dr. Walker bio je jedan od pionira koji je ukazivao na veliko zna enje što ga sokovi od vo a i povr a imaju za ovjekovo zdravlje. Svojim brojnim publikacijama bitno je pridonio tome da se danas u svakom ameri kom doma instvu piju velike koli ine sokova. Nažalost, u ve ini slu ajeva radi se o pastereziranim tvorni kim sokovima, a ne o svježe pripremljenim doma im napitcima iz vo a i povr a.

Knjige dr. Walkera tako su temeljite i sadržajno bogate da bi ih trebao pro itati svaki ovjek kojemu je imalo stalo do vlastita zdravlja. Stoga smo preveli i objavili itav niz njegovih knjiga. Evo najvažnijih naslova:

"Sjajno zdravlje"

"Voda i vaše zdravlje "

"Dnevno svježa salata održava vaše zdravlje"

"Sokovi od svježeg voća i povrća"

"Zdrava probava bez zaepijenja"

"I vi možete postati puno mladi"

"Povratak prirodi"

"Samokontrola tjelesne težine"

Svoju zadnju knjigu dr. Walker je napisao u 113. godini života. I poslije stotog rođendana obavljao je poslove u kući i u vrtu, te se još uvijek vozio na biciklu. Bio je posve svjestan svojih moći i sposobnosti sve do smrti u 116. godini.

Dr. Walker nadživio je svoje kritike i podrugljivce. Danas slovi kao preteča svih zagovaratelja prirodnog i zdravog načina života.

Predgovor

Donald S. Woodside

Vi ne morate svoje zdravlje povezivati sa svojom starošću. Preko sedamdeset godina dokazivao je dr. filozofije Norman W. Walker svojim istraživanjem inženjericu da zdravlje i dug život mogu ići ruku pod ruku. Stručnjaci za prehranu i medicinski istraživači današnjice tek sada otkrivaju istine koje je dr. Walker poznavao i o njima pisao tijekom dvadesetog stoljeća. Dr. Walker bio je sam najbolji dokaz da se ispravnom prehranom, duševnim zdravljem i mudrim njegovanjem tijela može postići i znatno duži i zdraviji život.

Svake godine pitamo o nekoj novoj djeci, "lijeku za sve", novoj "nadopuni prehrane", ili o nekom revolucionarnom programu vježbi koje mogu spasiti naš život. Program dr. Walkera doista je jedinstven; ne primjenjuje promidžbene natuknice kao što su "čudo", "konačno rješenje", "revolucionarno otkriće" - te mu natuknice naprosto ne trebaju!

Na početku dvadesetog stoljeća poeo je dr. Walker u Londonu pokušavati i istraživati na način kako bismo mogli duže i zdravije živjeti. Kao mlad uvijek preopteretio se obavezama i ozbiljno se razbolio. Budući da nije mogao prihvatiti loše zdravlje i bole-

sno tijelo, dr. Walker je po eo sam sebe lije iti. Punih 70 godina bavio se istraživanjem ovjekove sposobnosti da svoj život produži, a tijelo oslobodi od svake bolesti.

Godine 1910. osnovao je dr. Walker Norwalk-laboratorij za fiziologiju prehrane i znanstvena istraživanja u New Yorku, te po eo s doprinosima za ostvarivanje znatno dužeg i aktivnijeg života. Jedan od velikih doprinosa bilo je otkri e terapeustkih vrijednosti sokova od svježeg vo a i povr a, a 1930. otkrio je i prvi sokovnik.

Naklada knjiga dr. Walkera prešla je granicu od tri milijuna.

Mi vjerujemo da je dr. Walker bio svjetski vode i stru njak za prehranu; njegovi doprinosi stoje vam na raspolaganju u njegovim knjigama.

Prvo poglavlje

ZDRAVA CRIJEVA - KLJU ZDRAVLJA

Dobro pripazite na svoje tijelo! Vaše tijelo je ku a u kojoj živite. Baš kao i ku a u kojoj stanujete. Vašoj ku i ili stanu potrebno je u najmanju ruku redovno održavanje, u protivnom može do i do prokišnjavanja krova, do za epljenja vodovodnih cijevi, do pojave mravi na podu ili crvoto ine u namještaju, a tijekom vremena može do i i do mnogih drugih manjih ošte enja. Sli no se doga a i s vašim tijelom. Sve funkcije i sve aktivnosti tijela - tjelesne, duševne ili duhovne - ovise danju i no u o našem unutarnjem i vanjskom «njegovanju tijela».

Vrsta i kvaliteta hrane koju jedete od vitalnog je zna enja. Dobra prehrana ne samo da regenerira stanice i tkivo tijela, ve utje e na procese izlu ivanja pomo u kojih se iz tijela odstranjuju otpadne tvari i štetni sastojci, kako bi se izbjeglo njihovo rastvaranje

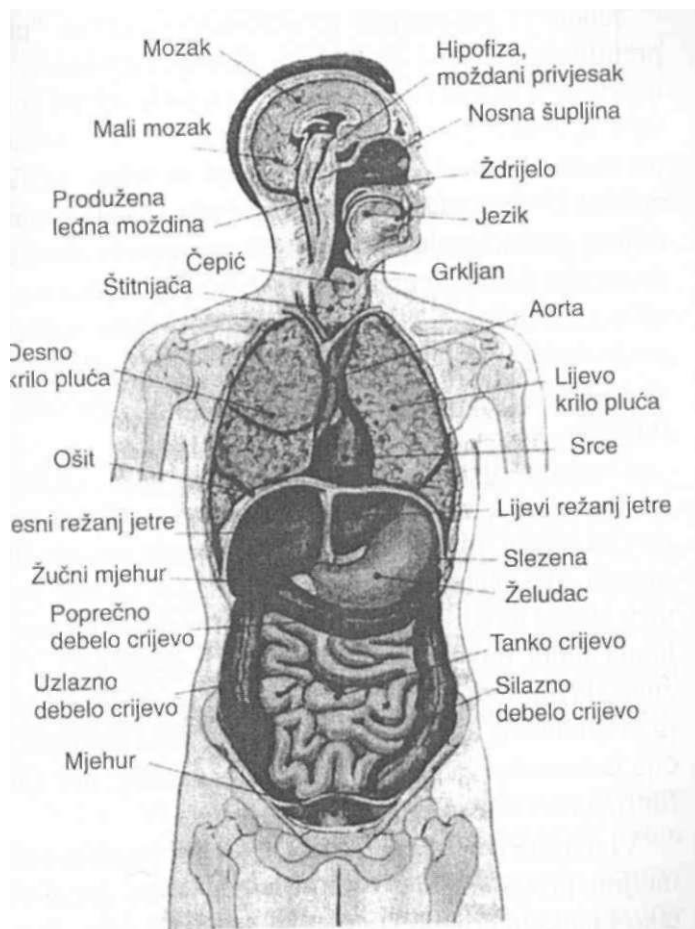
u obliku vrenja i truljenja u samom tijelu. Po inju li se otpadne tvari nagomilavati u tijelu, nemogu e je po-
sti i dinami ko stanje zdravlja.

Izlu ivanje neprobavljene hrane i ostalih otpadnih
tvari nije ništa manje važno od dobre probave i isprav-
nog uzimanja hrane, jer u slu aju nagomilavanja i ne-
pravovremenog izlu ivanja otpadnih tvari iz našeg
tijela dolazi neizbježno do pojave toksemije ili tro-
vanja krvi. Ve ina ljudi ne zna da otpadne tvari koje se
redovno ne izlu uju iz tijela stvaraju u debelom crije-
vu takvo vrenje i truljenje koje dovodi do latentnog
osje anja nelagode.

U crijevima stanuje smrt

Ovo nije tek umjesna fraza, nego stvarnost. Bio
sam još vrlo mlad kad sam postao svjestan od kakvog
je zna enja problem crijeva. Bio sam u posjetu kod
tete u Škotskoj. Jednog jutra iznenada se po cijeloj
ku i prolomio užasan krik iz dnevne sobe. Na podu se
od silnih bolova gr ila moja sestri ina. Lije nik, koje-
ga su odmah pozvali, objasnio je kako se tu najvjero-
jatnije radi o upali slijepog crijeva. Smjesta je u
pratnji lije nika bila odvezena u bolnicu; i tu je nakon
nekoliko sati umrla. Stari lije nik rekao je da ne zna
zašto bi se apendiks (nastavak slijepog crijeva)
rasprsnuo. Od tog dana nadalje probavni trakt postao
je glavnim predmetom mojih dugogodišnjih istra-
živanja.

Glava, prsa i trbušna šupljina



Slika 1.

Debelo crijevo i prehrana

Jedete li industrijski proizvedene ili doma "pripremljene", peene ili kuhane, živežne namirnice, te neprirodan škrob i šećer, uz pretjeranu količinu soli, vaše debelo crijevo ne može ispravno funkcionirati, pa makar dnevno obavljali dvaput ili triput veliku nuždu! Umjesto da živci, mišići, stanice i tkivo samih crijeva posreduju hranu, naprijed spomenute živežne namirnice ne mogu prehraniti debelo crijevo i ono sve više izgladnjuje. Tako izgladnjelo debelo crijevo može doduše propustiti znatnu količinu fekalne mase, ali je nesposobno za reguliranje probavnih procesa i funkcija.

Čovjekovo tijelo mora uzimati hranu da bi živjelo. Stanice i tkiva iz kojih je sastavljeno nisu ništa drugo do živi organizmi koji posjeduju ogromnu snagu otpiranja, elastičnosti i regeneriranja. Da bi se naše stanice i tkivo mogli ponovno oporaviti i ojačati, njihova hrana mora biti sastavljena od živih elemenata, što znači da mora sadržavati živežne namirnice koje imaju životonosna svojstva. Postoje i živežne namirnice čija je osnovna zadaća omogućiti izlučivanje dotrajalih stanica i tkiva.

Vlaknaste tvari, koje su vrlo važne za pravilnu i temeljitu probavu hrane, potrebne su kako debelom tako i tankom crijevu. Te vlaknaste tvari morale bi se dakako sastojati iz vlakana **sirovih** živežnih namirnica. Dok se ta vlakna kreću kroz tanko crijevo, ona se,

slikovito rečeno, "pune" i u takvom stanju su vrlo korisna za djelovanje u pojedinim predjelima crijeva. Debelo crijevo ne samo da preuzima ostatak neprobavljenog dijela naše hrane, već se posve prilagođava vlaknastim tvarima u hrani; oslanja se na njih i koristi ih kao "metlu za crijeva".

Ako su mineralne tvari, sadržane u živežnim namirnicama, pomiješane s uljem i masnom, ne mogu ih probavni organi pravilno obraditi, te one dospijevaju kao otpad iz tankog u debelo crijevo. Osim toga, tijelo se mora preko debelog crijeva osloboditi određene količine otpada u obliku dotrajalih stanica i tkiva. Dok hrana putuje tijelom, ostavljaju živežne namirnice na unutarnjim stijenkama debelog crijeva premaz od sluzi i anorganičnim prljavštini na nekom zidu. Tijekom vremena taj premaz postaje sve debljim, tako da se unutrašnjost crijeva svela na malu rupicu. Živežne namirnice koje se na taj način izlučuju sadrže u sebi neprobavljenu hranu od koje tijelo nema gotovo nikakve koristi. Posljedica svega toga je izgladnjelost koja je uopće nismo svjesni, izgladnjelost koja je uzrok preranog starenja i senilnosti.

Naša današnja "civilizacija" temelji se uglavnom na financijskoj dobiti. U samoj financijskoj dobiti nema u biti ništa lošeg. Međutim, ako se ona ostvaruje na uštrb našeg zdravlja, onda je to sasvim nešto drugo. Prenatrpavamo li svoje tijelo "mrtvom" hranom, te istovremeno ne posve ujemmo nimalo pažnje redov-

nom i pravilnom izluivanju otpadnih tvari, mi se neposredno izlažemo raznim bolestima.

Debelo crijevo - pro ista tijela

Debelo crijevo je prirodni rasadnik bakterija. Svrha i zadaća tih bakterija sastoji se ponajprije u sprečavanju nastajanja toksina u debelom crijevu. Neutraliziraju i oslobađaju debelo crijevo od svih otrova. Pa ipak, moramo znati da postoje dvije vrste tih bakterija, jedne su zdrave, takozvani kolibacili ili "strvinoždera i", a druge su patogene i čine nas uvijek bolesnim. U zdravom debelom crijevu zdrave bakterije ili "strvinoždera i" drže pod kontrolom patogene bakterije. Međutim, ako u debelom crijevu dođe do prevelikog vrenja i truljenja, uslijed nedovoljnog pražnjenja stolice i otpadnih tvari, mogu se patogene bakterije razmnožiti, a posljedica tog razmnožavanja su razne bolesti. Otpadne tvari moraju se bezuvjetno odstraniti iz tijela, zato je debelo crijevo opremljeno vrlo djelotvornim sustavom izluivanja. Njegova «djelotvornost» ovisi o ispravnom i nesmetanom radu, prilagođenom vašoj tjelesnoj konstituciji.

Najbolja hrana nije ništa bolja od najgore, ako je debelo crijevo, taj pro ista tijela, začišćen otpadnim tvarima. Jedemo li dva, tri ili više obroka na dan, gotovo je nemoguće da se u debelom crijevu ne bi nakupilo barem malo otpada u obliku neprobavljenih

namirnica i suvišnih sastojaka probavljene hrane. Osim toga, u debelom crijevu ne skuplja se samo otpad od hrane, već se skupljaju milijuni dotrajalih i odumrlih stanica i tkiva. Te stanice i tkivo su zapravo mrtva bjelanjak i evina. Uslijed vrenja i truljenja postaju jako otrovne. Zacijelo vam je dobro poznat odvratni miris koji se širi iz tijela neke ubijene životinje ije se truplo počelo raspadati. Stanice i tkivo u tijelu podliježu sličnom raspadanju, ako uvijek ne vodi brigu o debelom crijevu te se u njemu zadržavaju duže nego stoje potrebno.

Osnovna svrha debelog crijeva kao organa za izluivanje sastoji se u tome da iz svih dijelova tijela skuplja otpadne tvari, koje podliježu vrenju i truljenju, te ih pomoću peristaltike odstranjuje iz tijela. Jednostavno rečeno, debelo crijevo je pro ista tijela. Prirodni zakoni održavanja i higijene zahtijevaju da se taj pro ista redovno čisti, jer je u protivnom prouzrokuje brojne bolesti i teška oboljenja.

Drugo poglavlje

ZA EPLJENJE - NAJVE I NEPRIJATELJ VAŠEG TIJELA

Sto je za epljenje?

Stručni naziv je *opstipacija*, latinska riječ koja u prijevodu znači za epljenost, zapečatjenost, nemogućnost ispražnjivanja crijeva, odstranjivanja izmetinica. Biti za epljen znači i da određena masa stvrdnutih izmetinica u crijevima otežava izlučivanje. Stanje za epljenosti može postojati i kad vam se čini da imate posve normalnu stolicu - jer ne znate za stvrdnutu izmetinu negdje u crijevima.

Za epljenje je patnja kojoj pripada prvo mjesto, patnja kao temelj svake bolesti; s pravom se smatra početnom i prvim uzrokom gotovo svakog poremećaja u organizmu. Za epljenje je najčešća patnja

"civiliziranog" društva. Nemogućnost pražnjenja crijeva narušava zdravlje debelog crijeva o kojemu ovisi zdravlje celog tijela.

Postoje dva uzroka za epljenje. Jedan se sastoji u probavi neprirodnih i rafiniranih živežnih namirnica koje nisu u stanju prehranjivati organe odgovorne za izlučivanje otpadnih tvari. Drugi uzrok - koji se češće javlja kod mladih ljudi, ali nije ni kod starijih mnogo rjeđi - sastoji se u tome da ne odlazimo na veliku nuždu baš svaki put kad osjetimo potrebu za pražnjenjem crijeva.

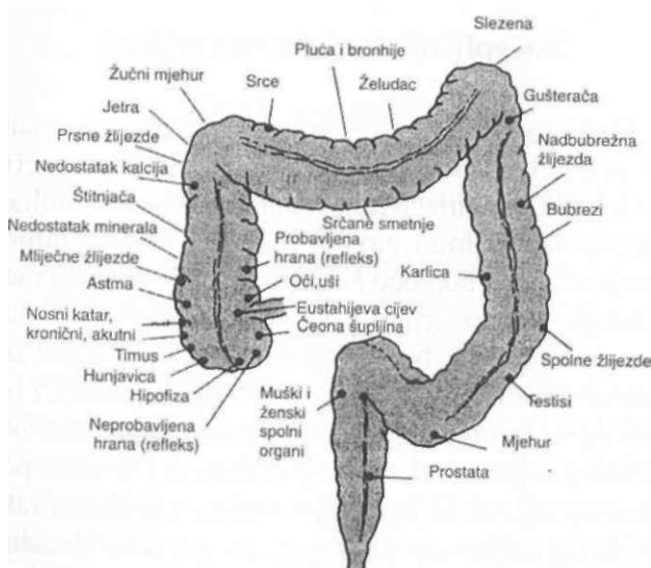
Za epljenje otežava rad crijeva

Kad bi se rješenje problema za epljenje sastojalo samo u tome da se isperu suvišne tvari iz debelog crijeva, ne bi bilo nimalo teško to uraditi. Bio bi dovoljan tretman temeljitog ispiranja crijeva ili klizme (ulijevanja tekućine pomoću katetera u debelo crijevo radi ispuštanja ili pražnjenja). Međutim, problem nije baš tako jednostavan. Ne sastoji se za epljenje samo od zadržavanja izmetinica u crijevima, već se sastoji i od stalnog nagomilavanja otpadnih tvari u prvoj polovici debelog crijeva, od slijepog crijeva do sredine poprečnog crijeva. Slijepo crijevo nalazi se u blizini zakrivljenog crijevnog poklopca na početku debelog crijeva. (Vidi «Slikovni prikaz terapije pomoću debelog crijeva» na kraju knjige).

Stijenke tog dijela crijeva opremljene su vrlo osjetljivim živcima i miši ija je zada a izazivanje valovite pokretljivosti - poznatije pod nazivom peristaltika - pomo u koje pokre u sadržaj crijeva od slijepog crijeva do mara, odnosno mjesta izbacivanja izmetina iz tijela. Radi se o dužini crijeva koja iznosi približno 150 centimetara.

Normalno debelo crijevo

Prstenasti miši i i crijevni džepovi te njihova povezanost s ostalim dijelovima tijela i bolestima



Slika 2.

Osvrnete li se na "Slikovni prikaz terapije pomo u debelog crijeva" na kraju knjige, vidjet ete daje slije-po crijevo dio uzlaznog debelog crijeva koje se nastavljaju na tanko crijevo, a mar je dio donjeg dijela debelog crijeva.

Prva polovica debelog crijeva ima glede peristaltike još dvije vrlo važne zada e. Prvo, iz probavnih ostataka koji dolaze iz tankog crijeva mora izvu i sve hranjive tvari koje se mogu iskoristiti, što tanko crijevo nije bilo u stanju uiniti. U tu svrhu debelo crijevo odvodnjava hranjivu kašu koja mu dolazi iz tankog crijeva te preko svojih stijenki šalje teku inu i ostale tvari u krv. Hranjive tvari koje se na taj na in primaju od debelog crijeva skupljaju se u krvnim sudovima na stijenkama debelog crijeva i odlaze u jetra na daljnju preradu.

Ukoliko je u debelom crijevu došlo do vrenja i truljenja fekalija, hranjive tvari dopijevaju u krv kao otrovane supstancije. Ono što bi ina e bilo hranjivo, sada povla i za sobom toksemiju ili trovanje krvi (vidi knjigu dr. Johna H. Tildena "S toksemijom zapo inju sve bolesti").

Toksemija nije ništa drugo do otrovano stanje krvi. Otrove proizvode patogene bakterije, zna i bakterije koje izazivaju bolest. Bulbuljice su npr. prvi znak da se tijelo nalazi u toksemi nom, otrovanom stanju.

Mnogi ljudi, medicinari i laici, vjeruju da klizma i tretmani ispiranja crijeva uništavaju floru u crijevima, pa i kad se primjenjuju sredstva koja omogu avaju što

bolje i bezbolnije klizanje. Takvo mišljenje je posve pogrešno i nema nikakvog vrstog oslonca. Ako u crijevima dođe do stvrdnjavanja fekalne mase, gotovo je nemoguće da bi sluzave stijenke debelog crijeva normalno radile, budući da žlijezde ne proizvode dovoljno sluzi - sredstva za bolje klizanje - u crijevima. Nedostatak tog sredstva dovodi do sve jačeg zaep-ljenja, a to znači da se u crijevima razvija toksemija.

Stvrdnuta fekalija smeta - pa čak i onemogućava - širenje sluzi u debelom crijevu i valovitu pokretljivost, nužno potrebnu za izlučivanje, apsorpciju i izmjenjenu hranjivih tvari u preostalim otpadnim tvarima koje su dospjele iz tankog u debelo crijevo.

Uvijek ne mora biti vrlo dosjetljiv da bi shvatio kako takvo ljepljivo stanje izmetina u debelom crijevu može s unutarnje strane crijeva stvarati premaz koji je po mnogo čemu sličan sloju ljepljivosti. O čemu je da takav premaz, koji znatno otežava funkcioniranje debelog crijeva, ima štetne posljedice koje dovode do permanentnog trovanja.

Posve nepotreban boravak u bolnici

Prije nekoliko godina nazvao me dobar prijatelj i javio mi da će sljedećeg dana otići u bolnicu. "Zašto?", upitah ga. Reče mi da ima za epljenje debelog crijeva i ne može na stolicu. Zadržavanje izmetina i

starih otpadnih tvari može blokirati prolaz kroz debelo crijevo i onemogućiti normalnu stolicu. Pitao sam svog prijatelja zašto nije pokušao s ispiranjem crijeva, budući da je poznavao moj program liječenja. "Ah", odgovori mi, "to ne dolazi u obzir. Morao bih putovati 150 km odavde do prve specijalizirane klinike". Rekao sam mu da bih osobno radije putovao 1000 kilometara daleko, negoli otišao u bolnicu.

Moj prijatelj me naposljetku poslušao i dao se na 150 kilometara udaljen put te mi tjedan dana kasnije javio telefonski da mu je taj put spasio život. Osjećao se bolje nego ranijih godina, te će uskoro opet otputovati na dodatne tretmane ispiranja crijeva. To nipošto nije zaseban slučaj; slični slučajevi mogao bih ispuniti citavu jednu knjigu.

Moja istraživanja na tom području uvjeravaju me više od bilo čega da ne treba započeti nikakvu dijagnozu i postupak liječenja, a da se pacijent prethodno ne podvrgne seriji tretmana ispiranja crijeva, kako bi se debelo crijevo posve očistilo. Nema tegobe ni bolesti kojoj se nakon serije tretmana ispiranja crijeva ne bi moglo brzo i djelotvorno doskočiti.

Tre e poglavlje

TERAPIJA POMO U DEBELOG CRIJEVA

Sto je ispiranje crijeva?

Kad se na unutarnjim stijenkama debelog crijeva stvori premaz sli an ljepljivost, taj se premaz ne može baš lako odstraniti ak ni brojnim i temeljitim ispiranjima. Ukoliko bi se taj sloj pokušao brzo odstraniti, to bi neminovno vodilo do bolnog reagiranja sluznice u debelom crijevu. Kao što se kod odstranjivanja žbuke ili tapeta mora ljepljivost najprije temeljito omekšati i natopiti teku inom, tako valja postupati i s fekalnim premazom u debelom crijevu, nakon ega bi trebala uslijediti normalna, ni im otežavana i djelotvorna stolica.

To se može posti i postupnim ispiranjem crijeva.

Ispiranje crijeva može se obaviti jedino stru nim i iskusnim poznavanjem stvari. Pitajte lije nika op e

prakse, kiroprakti ara ili psihoterapeuta jeste li dovoljno osposobljeni za pravilnu primjenu tretmana ispiranja crijeva. Možete se obratiti i Društvu za prirodni na in življenje, koje vam na pismeni zahtjev može poslati popis nužnih predradnji za ispravno ispiranje crijeva. Uzastopna ispiranja crijeva bolja su od klizme, zato jer se u svakom ispiranju crijeva potroši nekoliko litara vode - od pola litre do jedne litre odjednom - i zato što ta ispiranja kontrolira terapeut, dok pacijent posve opušteno leži na specijalno opremeljenoj stolici za ispiranje crijeva. Jedno ispiranje crijeva traje približno od pola sata do jednog sata. Za to vrijeme može se kroz mar u debelo crijevo uliti od 8 do 12 litara vode - ali svega pola litre do jedne litre odjednom. Ve prva dva do tri ispiranja naj eš e pokazuju kako je ta procedura u biti promišljena i prijatna.

Me utim, i najbolja oprema za ispiranje crijeva može uroditi vrlo lošim i nezadovoljavaju im rezultatima, ako se ispiranje ne provodi sa stru nim i iskusnim poznavanjem same procedure.

Nije dovoljno znati sve o debelom crijevu i poznavati proceduru ispiranja. Specijalist bi trebao biti upoznat i s terapijom refleksne masaže stopala. Kao što na svakom drugom dijelu tijela postoje vršci živaca koji su direktno ili indirektno povezani s debelim crijevom - to se lijepo vidi na "Slikovnom prikazu terapije pomo u debelog crijeva" na kraju knjige - tako su i stopala direktno ili indirektno povezana sa svakim dijelom tijela - što se može vidjeti na "Slikovnom pri-

kazu terapije pomo u refleksivne zone stopala" na kraju knjige. Najozbiljnije vam preporuujem da ta dva slikovna prikaza objesite na zid svake prostorije u kojoj se provode spomenute terapije.

Proučavanjem "Slikovnog prikaza terapije pomo u refleksivne zone stopala" do i te do spoznaje da je sredina svakog stopala povezana s predjelom želuca, a osobito s debelim crijevom.

Za vrijeme ispiranja crijeva trebao bi terapeut ili terapeutkinja masirati noge pacijenta, i to izmjenično desno i lijevo stopalo pod jednakomjernim pritiskom prstiju. Na početku - to je opće pravilo - može masiranje izazvati kod pacijenta osjećaj oštrog bola. Ako se to dogodi, znači da se na tom mjestu noge skupljaju kristali mokraćne kiseline, oštri rubovi tih kristala potiskuju se pritiskom u živce što povlači za sobom jake bolove. Pojava takvih bolova najbolji je znak da su unutarne stijenke debelog crijeva oblijepljene fekalnom masom. Nježna masaža bolnih mjesta djeluje na živce debelog crijeva i doprinosi djelotvornijem ispiranju crijeva.

Godinama se u SAD-u provodila kampanja kojom se pokušavalo nametnuti takvu proceduru ispiranja crijeva u kojoj bi se zajedno s vodom u debelo crijevo ulijevao i kisik. Djelovanje kisika je brzo oživljavajući, baš poput injekcije u ruku. No, mene više interesiraju dugoročni rezultati i učinci. Priroda je uvijek obdarila izvrsnim parom pluća pomoću kojih dobiva tijelo prirodni, svjež zrak u kojemu ima otprilike 20%

kisika i oko 80% dušika. Poznata je klinička činjenica da postoje određene vrste pluća narušene zbog toga kod kojih je injekcija kisika u donji dio pluća smrtonosna. Unutar deset do dvadeset minuta koža pacijenta poplavi. Ako se tom kisiku ne doda odmah svjež zrak, pacijent će umrijeti.

U svom dugogodišnjem proučavanju ovjega tijela nisam naišao na žlijezdu ili organ ili neku napravu koja bi bila smještena u debelom crijevu za dovođenje kisika. Pritom naravno ne mislim na kisik koji je već sadržan u vodi te dospijeva u debelo crijevo kroz crijeva. Na Floridi sam svojedobno vidio čak i druge slike ptice koje su stajale kraj potoka ili rijeke te svojim kljunovima uzimale vodu i unosile je u svoj crijeva. Naravno da ih nisam pitao koju školu, gimnaziju i sveučilište su pohađale, odnosno gdje su naučile osnovna pravila unutarnjeg disanja.

Kad razmišljam o dugoročnim posljedicama dodavanja kisika u debelo crijevo za vrijeme ispiranja, nisam siguran da to neće imati štetnih posljedica. Svaka dobra reklama djeluje uvjerljivo, pogotovo kad uvijek nije upoznat sa svim mogućim posljedicama. Uglavnom, osobno ne bih nikad dozvolio nekome da mi u tijelo ubrizgava kisik. Dosad sam obavio na desetine, a možda i stotine ispiranja crijeva i nikad nisam, ali baš ništa dodavao vodi.

Uvijekovoj egzistenciji stoje na raspolaganju zrak i voda kao prirodni elementi. Zrak se sastoji od 20%

kisika, ništa više. Više od toga bilo bi previše za naše dobro osje anje. Zamislite, potrebne su nam svega jedna etvrtina kisika i tri etvrtine dušika! Voda se sastoji od dvije tre ine vodika i jednog dijela kisika - previše kisika moglo bi biti smrtonosno. Ako ve ne možemo pomo u klini kih naznaka, zacijelo možemo pomo u zdravog ljudskog razuma do i do zaklju ka da nepotrebno dodavanje kisika krije u sebi potencijalne opasnosti. Naravno da mogu nastati okolnosti u kojima je zbog nedostatka ili neke smetnje ovjeku potrebno više kisika nego što ga mogu posredovati plu a; samo što e se u takvim slu ajevima kisik unositi u plu a, a nipošto u debelo crijevo!

Razumije se da ima ljudi koji odbacuju tretmane i enja crijeva. Neki od njih imaju ak pogrešnu predodžbu te misle kako ispiranja crijeva mogu biti od koristi samo na kraju neke dugotrajne kure postom. Ta metoda može tijelu naškoditi i oslabiti njegovu životnu snagu. Ako tijelo više od šest ili sedam dana ne prima nikakvu hranu, izgladnjеле stanice pretvaraju se u kanibale i po nu proždirati jedna drugu.

Nije mi stalo do toga da vam kažem što smijete, a što ne smijete initi. Koristite se jednostavno svojom inteligencijom i održavajte svoje unutarnje organe istima i zdravima. Ta rije je naposljetku o vašem vlastitom tijelu.

Vrlo je važno da tijekom ispiranja crijeva bude uz vas stalno neki stru ni pomo nik. Pacijent se ne smije nikad osje ati nelagodno. Neki pacijenti mogu dobro

podnositi litru vode odjednom, dok neki drugi ne mogu podnijeti više od pola litre odjednom, zahvaljuju i stanju svog debelog crijeva pod odre enim okolnostima. Pacijentima s ograni enom mogu noš u primanja vode naro ito se preporu uje da prije samog ispiranja u ine rendgensku snimku debelog crijeva. Osobno preporu ujem rendgensku snimku samo ako je nužno potrebna.

Ne o ekujte da e vas jedno ili dva ispiranja revitalizirati, ako o svojoj stolici niste vodili brigu 20, 30 ili ak 60, 80 godina; baš kao što ne možete od jedne tablete o ekivati da e preko no i nestati svi vaši bolovi i problemi.

Na temelju višegodišnjeg iskustva, istraživanja i opažanja, domogao sam se vrste spoznaje da svaki odrastao ovjek, muškarac ili žena, bez obzira na njegov nivo inteligencije, vrlo brzo dolazi do spoznaje - ukoliko mu je stalo do dugog i zdravog života - da mora o svom tjelesnom stanju vrlo ozbiljno razmišljati, pobrinuti se za uzastopno ispiranje crijeva (deset i više puta ako je potrebno), te što hitnije zapo eti s programom unutarnjeg iš enja. Godinama je trajalo nagomilavanje probavnih tvari na unutarnjim stijenkama vašeg debelog crijeva, zato morate pružiti šansu dugotrajnom ispiranju crijeva, ne bi li se temeljito o istili iznutra. Nakon toga, po mom dubokom uvjerenju, trebalo bi svake godine do kraja života obaviti dva ili tri ispiranja crijeva i na taj na in pomo i prirodi da održi vaše tijelo zdravim. Imajte uvijek na

pameti injenicu da su ispiranja crijeva jeftinija od kirurških zahvata i bolni kog lije enja, a jam e vam dobre rezultate!

Što je proljev?

Proljev je ista suprotnost za epljenju. Stanje u estalog ispražnjavanja crijeva u obliku teku e stolice. Postoji više vrsta proljeva. Naj eš a vrsta je proljev trbušne groznice, prouzro en prevelikom sluzavoš u u debelom crijevu. Nakon njega dolazi do naglog hla enja kože po itavom tijelu, odnosno do transpiracije ili znojenja, a kod žena do izostajanja menstruacije. Drugi oblik proljeva je pankreasni proljev u obliku tanke, nitnate ili ljepljive stolice, koji je prouzro en poreme ajem pankreasa ili guštera e. Postoji i pankreasni proljev kojeg izazivaju paraziti u crijevima.

Svaka vrsta proljeva koju sam imao priliku prou avati navela bi me na primjenu tretmana ispiranja crijeva. Možda to zvu i proturje no, ali dozvolite mi da navedem samo jedan od brojnih primjera koje sam neposredno doživio. Radi se o sluaju jedne žene koja je šest ili sedam godina patila od teškog proljeva bez ikakvih naznaka poboljšanja. Istovremeno je imala velikih poteško a s uriniranjem. Lije ila se medikamentima i injekcijama, ali bez željenog uspjeha.

Primila je toliko injekcija da bi mogle ubiti nosoroga, a svaka pojedina na injekcija u inila bi je još bolesnijom.

Posavjetovala se s jednim lije nikom koji je bio moj prijatelj i pitao me što ja mislim o tome. Kad sam vidio tu ženu, rekao sam svom prijatelju da bih na njegovom mjestu odmah po eo s ispiranjem crijeva. Njemu kao i njegovoj pacijentici ve je sama pomisao na takvu proceduru bila smiješna. Pa ipak, na inili smo rendgensku snimku koja je potvrdila moju sumnju, te je moj prijatelj napokon pristao na ispiranje crijeva, iako je i dalje bio mišljenja da je ispiranje crijeva poželjno kod za epljenja, a nipošto kod takog jakog proljeva. Nakon šest ispiranja crijeva izlu ilo se otprilike šest kilograma stare fekalne mase. Proljev je postupno bivao sve slabijim, a samim odstranjenjem fekalne mase koja je vršila pritisak na mjehur omogućeno je normalno uriniranje.

Nikad nisam propustio nijednu priliku a da na bih naglasio injenicu kako je nemogu e vjerovati daje s nama sve u redu sve dok ne znamo pravo stanje našeg debelog crijeva, dok nam to ne pokažu dvije do tri rendgenske snimke kao što su pokazale mom prijatelju. Sve dok jedemo kuhane ili prera ene živežne namirnice, ne može nam ak ni višekratno pražnjenje crijeva na dan biti vrstim dokazaom da je s nama sve u redu.

istila, sredstva za izlu ivanje

istila ili sredstva za izlu ivanje donose veliku zaradu. To je posve razumljivo s obzirom na esta za epljenja crijeva. Sto se doga a kad uzimate istila ili sredstvo za izlu ivanje? Ta sredstva obi no polu uju izlu ivanje otpadnih tvari iz crijeva. Ali valja postaviti pitanje zašto dolazi do toga? Jednostavno zato jer je debelo crijevo do te mjere nadraženo da izbacuje otpadne tvari, a zajedno s njima i sve ostalo. Ustanovili smo da uporaba sredstava za izlu ivanje djeluje razaraju e na sluz u crijevima, a vrlo brzo prelazi u naviku. Sredstva za izlu ivanje remete normalni ritam organa za izlu ivanje, što se prije ili kasnije osve uje. To je osnovni razlog zašto mnogi ljudi zapo inju s uzimanjem blagih sredstava za izlu ivanje, ali vrlo brzo posežu za sve ja im sredstvima, dok ne postignu onu to ku odakle više nema povratka. Na taj na in dobiva se karta za kolostomiju (operaciju debelog crijeva kojom se stvara umjetni otvor za izlu ivanje izmetina kad je onemogu eno prirodno pražnjenje)!

Najteže posljedice ovisnosti o sredstvima za izlu ivanje doživio sam kod jednog ratnog veterana. Imao je tridesetak godina i došao je k meni izravno iz klinike za ratne veterane u San Franciscu. Evo njegove "storije" u najkra im crtama:

Htio je stvoriti karijeru u vojsci. Budu i daje patio od za epljenja, njegov mu je lije nik propisao sred-

stvo za izlu ivanje. To je sredstvo postupno sve slabije djelovalo te je on zavšio na bolesni koj postelji. Specijalisti su izvršili mnoga testiranja i na kraju odlu ili da bi mu možda moglo pomo i odstranjivanje ili va enje svih zuba! Me utim, to nije pomoglo. Napokon se pomo u jedne operacije utvrdilo daje njegovo debelo crijevo posve blokirano. Uslijedila je operacija debelog crijeva i on je otpušten iz vojske.

Po povratku u San Francisco bilo mu je malo bolje, tako da je mogao potražiti neko zaposlenje. Imao je dogovor s voditeljem velikog poduze a i uputio se u to no zakazano vrijeme u raskošno opremljen ured. Na kraju razgovora, kad se opraštao od svog sugovornika, operacijska vre ica na debelom crijevu popusti i njen sadržaj na e se na bogatom tepihu! Jadan ovjek pohita u stan svoje sestre s kojom je živio, sve joj potanko objasni, zatim ode u svoju sobu i prosvira sebi metak u glavu. Sestra mi je pri ala o tom tragi nom doga aju.

Pripazite na svoje debelo crijevo

Svaki kirurg školovan je i osposobljen uglavnom za rezanje i amputiranje. Ispiranje crijeva nije njegova zada a. Stoga nije nimalo udno da gotovo svi (možda bez izuzetka svi) koji su sebe podvrgli operaciji debelog crijeva nisu znali što im predstoji nakon bu enja iz

operacijske narkoze. Tek se tada, na svoje veliko razočaranje, po nu upoznavati s užasnim posljedicama kolostomije.

Budite pametni i mudri. Izbjegnite operaciju. Ne morate mi vjerovati na riječ. Oslonite se sami na sebe i po nite s nekoliko tretmana ispiranja crijeva. Sve što vi inite ili ne inite nema nikakve veze s mojim životom. Ali ispiranje crijeva moglo bi možda spasiti vaš život.

Zdravo debelo crijevo - životna zadaća

Na prethodnim stranicama mogli ste uvidjeti od kolike je životne važnosti isto a debelog crijeva. Ovdje želimo ukazati na to kako su određena područja debelog crijeva na zagonetan i udesan način povezana s različitim organima i žlijezdama po tijelu. Kakve veze ima neka bubuljica s debelim crijevom? Poremećaj u određenom dijelu debelog crijeva to nam govori u kojem dijelu tijela se pojavila ili se po svojoj prilici pojaviti neka bolest. Debelo crijevo je usko povezano sa svakom stanicom i svakim tkivom tijela.

Ta tvrdnja čini se pomalo apsurdnom. Ali morali bismo znati da naši problemi nastaju s rođenjem, odmah nakon našeg prvog udisaja. Je li majka pazila kako i što izlučuje djetetova crijeva? Ispravno funkcioniranje crijeva trebalo bi početi odmah nakon

rođenja i potrajati sve do autopsije koja će pokazati u kojoj mjeri smo debelom crijevu posvećivali potrebnu pozornost. Općenito uzevši, degeneracija debelog crijeva počinje uzimati maha vrlo brzo nakon rođenja. Debelo crijevo normalne bebe je zdravo - tek neko vrijeme. Od djetinjstva do mladosti za stanje debelog crijeva odgovorna je u velikoj mjeri disciplina (ili pomanjkanje discipline). U preostalim životnim razdobljima, od mladosti do starosti, stanje debelog crijeva i njegov utjecaj na tjelesno, duševno i duhovno zdravlje ovisi o vječnom znanju i slobodnoj volji.

Pozivam vas da svaki dio ove knjige proučite s onom istom pažnjom koju posvećujete slušanju vašeg radija ili televizije. Pomislite samo stojećih vjekovno stvorio u nekoliko zadnjih generacija! Pošlo mu je za rukom da u jednoj kutiji koju nazivamo radio skupi energiju svemirskih prostranstava i u njoj je svestrano korisnom. Pomoću radija možemo pritiskom na gumb birati valove i valne dužini. Gdje god se nalazili, kod kuće ili u svom uredu, možemo slušati nježne zvukove neke simfonije ili sugovornike koji razgovaraju na udaljenosti većoj od deset tisuća kilometara. Nije li to čudesno? Doista, vjekovno je u stanju pronaći i otkriti čudesne stvari, ali Bog je u početku nešto beskrajan i neizmjeren, stvorivši vjekovno iz glina zemaljskoga i opremivši ga živanim sustavom. Taj sustav nadilazi sve stojećih vjekovno u stanju proizvesti.

Evo, na mom pisaćem stolu nalazi se kutijica s brojevima i određenim figurama na tipkama. Naizmjenice

utipkavam određene brojeve, zbrajam, oduzimam, množim, dijelim, ili pak obavljam neke druge matematičke operacije, otkužuju i ispravne odgovore na kraju osvjetljenim brojevima. Pomoć u elektroničkoj računalnoj operaciji, za što mi je nekad bilo potrebno nekoliko tjedana. Pa ipak, sve to ne može se po svojoj udaljenosti ni izdaleka usporediti s reakcijama našeg debelog crijeva.

U ovom organizmu nije ništa drugo do jedan vrlo zagonetan, udaljeni kompjuter, predvođen neznatnom žlijezdom, hipotalamusom, smještenom u međumozgu. Ništa se ne događa u ljudskom organizmu, a da hipotalamus to ne nadgleda, ne kontrolira i ne vodi.

Svaki dio ove knjige upućuje na odnos između debelog crijeva i odgovarajućeg dijela ovog tijela. Kad sve pročitate i proučite, bit ćete u stanju lakše shvatiti svoje tijelo i tijelo svog djeteta, a zacijelite lakše izlaziti na kraj s vlastitim bolovima i tegobama, pa tako i s tegobama i bolovima svoje djece. Stečeno znanje pomoći će vam da izbjegnute prijevremeno stanje senilnosti s kojim se danas tako često susrećemo. Zašto dolazi do prijevremenog starenja? Zato što ljudi ne shvaćaju od kolike je važnosti voditi brigu o svom debelom crijevu. Svako poglavlje ove knjige pokazuje u kakvim su odnosima različiti dijelovi tijela s debelim crijevom.

četvrto poglavlje

HIPOTALAMUS: KONTROLNA STANICA VAŠEG TIJELA

Nijedna funkcija ili aktivnost ne zbiva se bez energije. To je doista neupitno i izvan svake sumnje kad je riječ o ljudskom tijelu. Od trenutka začeća pa do rođenja pa do kraja života sve se zbiva pomoću energije: u našem tijelu stalno se obnavlja krv; u kostima se stvaraju milijuni crvenih krvnih zrnaca - nositelji hemoglobina; žlijezde proizvode hormone; živci i mišići i bezprijekorno rade.

Hipotalamus, koji se nalazi u međumozgu, odgovoran je za raspodjelu energije u tijelu. Do danas je relativno slabo istražen obuhvat organizacijskih zadataka hipotalamusa.

Pogledate li sliku hipotalamusa (slika 3.) vidjetete da se ne radi o žlijezdi, nego o svojevrsnom klupku vlakana, živaca i krvnih sudova koji proizlaze iz talamusa, a omeđuje treća moždana komora odozgo i sa strane. Dijeli se na dvije grane, metotalamus i epitalamus, obje povezane s epifizom. Struktura hipotalamusa tvori većim dijelom dno treće moždane komore. Hipotalamus je poput upaljača i smješten unutar živanih konalica i živanih stanica. Njegov usobna povezanost nije do danas u potpunosti razjašnjena.

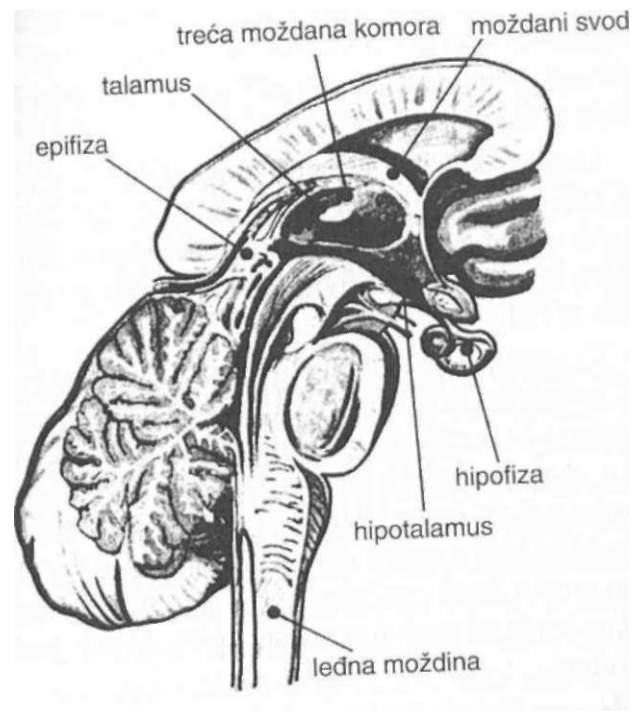
Energija potrebna za funkcioniranje tijela ne struji tijelom neplanjski, bez kontrole i sigurnog navođenja. Odakle dobivamo energiju za svoje tijelo i kako se ona raspodjeljuje? Obično ovdjeku nije baš lako shvatiti činjenicu da je primarna energija koja pokreće žlijezde na rad zapravo nedokučiva snaga koja se otkriva životom i djelovanjem u našem svemiru.

Sto su kozmička strujanja?

Naš svemir sastoji se od beskonačnih strujanja koja svojim zgušnjavanjem stvaraju materiju, supstancije i mnoge nedokučive stvari. Mogli bismo to usporediti s bezbrojnim nitima u tkalačkom stanu nekog tkalca koji pomaže u tih niti oblikuje odjevnu tkaninu.

Hipotalamus

presjek s lijeve strane mozga



slika 3.

Energijska strujanja jesu strujanja (ili valovi) u svemiru s nedokučivo silnom dužinom u milimetrima ili brojevima strujanja u sekundi.

Moj leksikon definira strujanje kao periodično kretanje najsitnijih dijelova elastičnog tijela ili medija u suprotnim smjerovima iz uravnoteženog stanja uslijed nekog poremećaja. Riječ "kozmički" zna i "dopada kozmosu ili svemiru".

Moj leksikon daje prilično široku definiciju energije, koja bi se mogla ovako sažeti: energija je iskonsko stanje materije koje pokreće život; energija je djelatna snaga koja se dodatno uvježbava; energija je sposobnost za rad.

Na temelju takvih definicija u stanju smo zaključiti da kozmička strujanja stvaraju ili pokreću u energiju, odnosno daje energija posljedica tih strujanja. Uvijek je u stanju kozmička strujanja iskoristiti na mnogostruke načine. Jedna od brojnih metoda jest električni generator koji u našim domovima, uredima i poslovnim prostorijama zgušnjava velik broj strujanja električne struje na gotovo neznatan opseg od 60 okretaja u minuti.

Usporedite tih šezdeset okretaja u minuti u električnom naponu vašeg doma s 49.390.000.000 strujanja iz kojih je sastavljeno zdravo ljudsko tijelo! Zdravo žensko tijelo sastavljeno je od 20 milijuna strujanja manje od muškog tijela, naime iz 49.370.000.000 strujanja.

Budući da daje broj strujanja astronomski velik, moglo bi to izazvati zabunu u glavi neprosvjetenog ovčjaka, zato je prije stotinjak godina uvedena jedinica mjera od 10 milijuna strujanja po milimetru, nazvana angstrom.

Boje su u biti protkana mreža raznih strujanja s beskonačno velikim brojem varijacija kod svake pojedinačne boje, ovisno o broju strujanja veće ili manje iste ili temeljne boje.

Iste boje imaju sljedeći broj strujanja mjerenih angstromima: ljubičasta 4.500 angstroma, plava 4.750 angstroma, narančasta 6.500 angstroma, zelena 5.000 angstroma, žuta 6.000 angstroma, crvena 8.000 angstroma.

Svaki dio tijela i svaka žlijezda imaju vlastiti, individualni dio kozmičkog strujanja, bez obzira na ukupnu sumu strujanja iz koje se sastoji naše tijelo. Glavna sastavnica ovčjeg tijela je u biti krv, crvena krvna zrnca i hemoglobin. Dokazano je da se hemoglobin pri zdravom stanju tijela sastoji od približno 82.500 milijuna strujanja u sekundi, pluća od približno 67.500 milijuna strujanja u sekundi, epifiza od približno 58.000 milijuna strujanja u sekundi, uho od približno 47.750 strujanja u sekundi. Svaki dio ovčjeg tijela ima vlastito, karakteristično, individualno strujanje.

Kad je ovčje je tijelo pogođeno patnjama i bolestima, njegova su strujanja znatno niža ili retardirana, što ovisi o bolovima, ali kad se tijelo oporavi, strujan-

ja se vrata na normalnu razinu i uvijek se opet osje a ispunjen jakoš u i energijom.

Pomo u ovih nekoliko primjera i pojašnjenja glede kozmi kog strujanja u ovje jem tijelu možemo lakše shvatiti da se korektno dijagnosticiranje može temeljiti na od itavanju tih strujanja. Ako je tijelo bolesno, može se besprijekorno utvrditi vrsta i težina bolesti. Kad se to no utvrde strujanja svih bolesnih dijelova tijela, mogu se to no utvrditi i ispravno lije iti stvarno pogo eni organi i žlijezde.

Epifiza

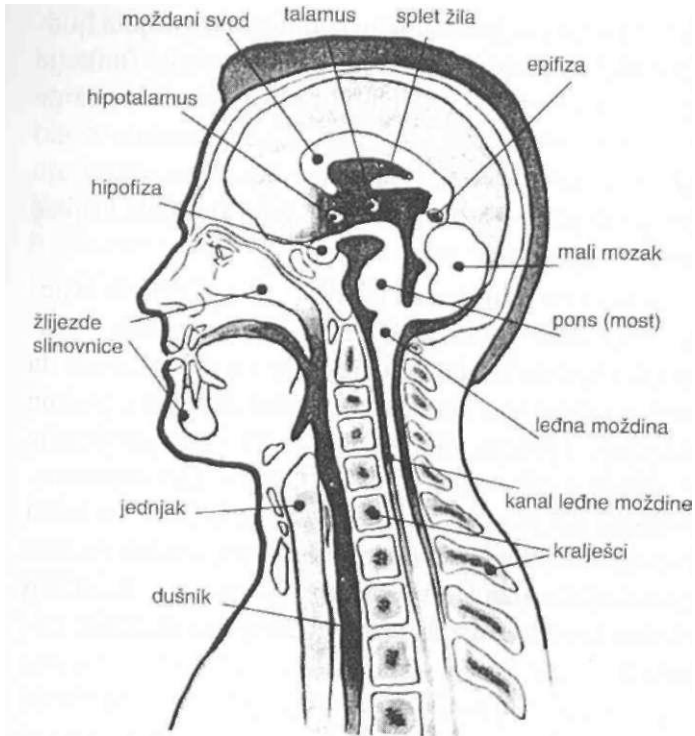
Epifiza i hipotalamus nalaze se poviše talamusa, u neposrednoj vezi. Epifiza služi tijelu kao antena ili primatelj koji na nedoku iv na in stoji u izravnom kontaktu s kozmi kim strujanjima u svemiru. Kad bi se u tijelu našla sveukupna snaga kozmi kog strujanja bilo bi to za njega pogubno, kao da gaje pogodila struja od nekoliko milijuna volta. Stoga talamus ini svojevrzni ublaživa izme u epifize koja privla i kozmi ku energiju i hipotalamusa, svojevrsnog transformatora koji ja inu energije spušta na onu razinu koja je potrebna ovje jem tijelu. Kao transformator hipotalamus provodi, regulira i kontrolira dovo enje energije u svaku žlijezdu, svaki organ i svaki dio tijela.

Vaš hipotalamus je uvijek budan

Hipotalamus je u pogledu stanja svakog dijela ljudskog tijela naravno vrlo osjetljiv zbog svoje funkcije vodi a. Kad u bilo kojem dijelu tijela dolazi do vrenja i truljenja, zada a je hipotalamusa da alarmira svaki dio tijela koji je time pogo en. Odmah se aktiviraju limfne žlijezde i nastoje zaštititi svaki dio tijela koji se nalazi u opasnosti.

Navest u samo jedan primjer: Ako je debelo crijevo neke žene jako za epljeno, ili ako unutar "mlije je nih žlijezda" dolazi do prejakog vrenja, to zna i da postoji velika vjerojatnost da limfne žlijezde u prsima skupljaju i pohranjuju otpadne tvari - najvjerojatnije iz debelog crijeva. Stvara se vori - kao opomena. Poznato mi je nekoliko slu ajeva u kojima su takvi vori i, zahvalajuju i ispiranju crijeva, nestali za svega nekoliko dana. Poreme aji žlijezda su najo itiji znakovi upozorenja da nešto nije u redu s debelim crijevom.

Važne žlijezde i središta u glavi i vratu



Slika 4.

Nije nimalo slučajno da se središnji dio poprečnog presjeka debelog crijeva (zbog položaja, vidi "Slikovni prikaz terapije pomoću debelog crijeva") može dovesti u vezu s hipotalamusom. Na tom mjestu prestaje apsor-

pcija tekućine i hranjivih tvari (započetak u slijepom crijevu, a sve izrazitija u uzlaznom debelom crijevu), a započinje gomilanje otpadnih tvari i izmetina koje vrše sve veći i pritisak na membranu. Otpadne tvari ili ne isto tako u tijelu imaju neposredan utjecaj na psihički i karakter svakog pojedinca. Stanje tijela na ovom gnjilom odražava se na razini djelovanja razuma. Grube riječi, okrutno ponašanje i vulgarnost nespojive su s tijelom koje je isto iznutra i izvana.

Pokušamo li dokučiti razgranatost djelatnih funkcija hipotalamusa, doći ćemo do fantastičnih rezultata. Zacijelo će proći još mnogo vremena dok znanost bude u stanju pomoću najsuvremenijih računala obuhvatiti te nedokučive probleme u matematičkim simbolima. Čak su i naše misli više ili manje ovisne o funkcioniranju hipotalamusa.

Imamo li u vidu samo fizikalne injenice, injenicu da živci od hipotalamusa dopijevaju u svaki dio mozga i da su kozmički strujanja, koja stoje na raspolaganju mozgu, utoliko jača a ukoliko je tijelo iščupeno, moramo zaključiti da se itekako isplati iščupanje tijela i održavanje debelog crijeva u istom i zdravom stanju.

Hipofiza

Pogled na sliku normalnog debelog crijeva odaje nam oblik njegova zdravog stanja. Nažalost, savršeni

oblici debelog crijeva mogli bi se vjerojatno na i jedino kod malog djeteta koje još nije imalo priliku razboljeti se od uzimanja pogrešne hrane. To je oblik kakvog nam je dao sam Stvoritelj. Uvijek, koji posjeduje slobodnu volju, iz godine u godinu sve više upropaštava živežne namirnice i pića, što s vremenom dovodi do sve bizarnijeg izobličenja debelog crijeva. Svako nagomilavanje otpadnih tvari u debelom crijevu - koje dovodi do vrenja i truljenja - povlači za sobom poremećaje kako u samom debelom crijevu tako i u svim dijelovima tijela koji su povezani s debelim crijevom. Pogledajte dijelove tijela i njihove odnose prema različitim džepovima debelog crijeva možete vidjeti na "Slikovnom prikazu terapije pomoću debelog crijeva".

Debelo crijevo počinje na lijevoj strani, točno iznad zdjelice. Na desnoj strani prikaza, prije uzlaznog debelog crijeva, nalazi se slijepo crijevo. I upravo na tom mjestu stoji riječ "hipofiza". To znači da je hipofiza neposredno povezana s tim dijelom debelog crijeva.

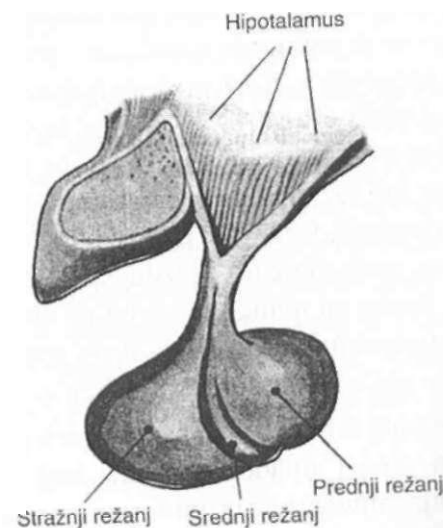
Pokaže li rendgenska snimka taj džep u obliku slova V, kao što je to vidljivo na priloženoj skici, možemo biti sigurni da su se na tom mjestu ugnijezdile gliste. Odgovorno tvrdim da se najčešće radi o trakavicama. Takvo oboljenje džepa debelog crijeva povlači za sobom stanje stalnog umora.

Hipofiza se sastoji od tri dijela, kao što se može vidjeti na skici: iz stražnjeg režnja ili neurohipofize

(pars nervosa), što nas upućuje na poseban odnos tog režnja prema živčanom sustavu; prednjeg režnja ili adenohipofize (pars glandularis); te srednjeg režnja (pars intermedia) koji je uvijek vrlo slabo razvijen.

Na sva tri režnja hipofize neposredno utječe i svaka ozbiljnija smetnja u funkcioniranju slijepog crijeva. Stražnji režanj hipofize, koji je preko živaca izravno povezan s mozgom, ima praktički udjela u svakom dijelu tijela, tako da svaki poremećaj slijepog crijeva može imati neekvivalentne brojne posljedice.

Hipofiza



Slika 5.

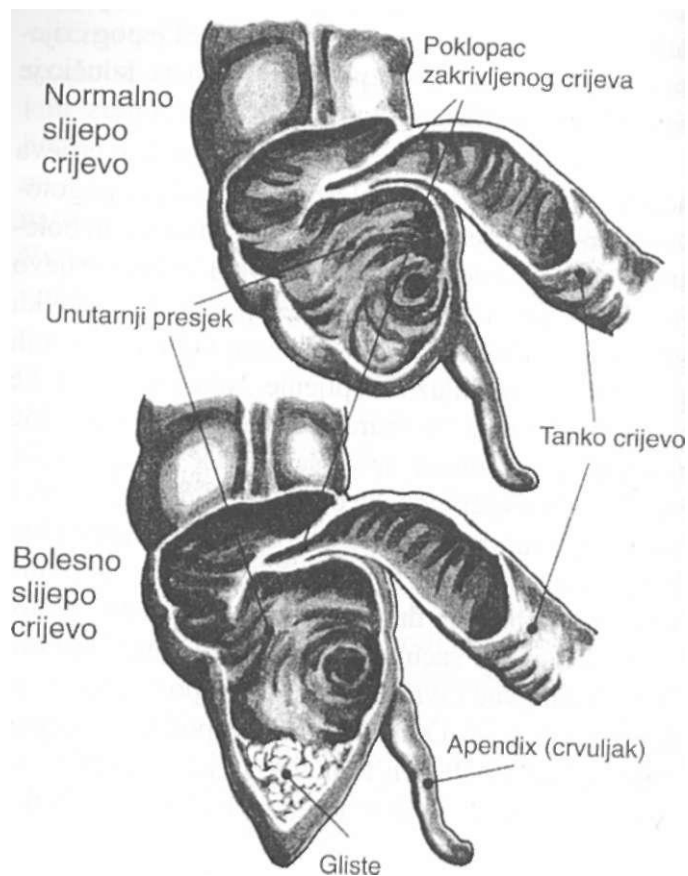
Zadržimo se na trenutak kod tjelesne temperature koju kontrolira stražnji režanj hipofize. Za vrijeme vrućine otvaraju se pore na koži i uvijek se znoji, dok se za vrijeme hladnoće pore zatvaraju, kako bi se u tijelu zadržala toplina i onemogućilo ishlapljivanje. Stražnji režanj hipofize ima osim toga na brizi potrebnu količinu vode u tijelu. Naime, od 75 do 80 posto našeg tijela sastoji se iz destilirane vode koja je od životne važnosti za protok limfnog strujanja. Ta je voda posvuda u tijelu opterećena ne isto onako koja na posljetku dospijeva u bubrege i debelo crijevo. Poremećaj slijepog crijeva može izazvati pretjerano skupljanje tekućine u debelom crijevu, što dovodi do proljeva; ili pak može sprečavati dovođenje tekućine u debelo crijevo, što dovodi do bolnog zaopljivanja. To su najopasniji primjeri kako je stražnji režanj hipofize najuže povezan sa slijepim crijevom. S druge pak strane, prednji režanj hipofize ima značajnu ulogu u funkcioniranju žlijezda. On proizvodi hormone za spolne organe, nadbubrežnu žlijezdu, štitnjaču, jetru i gušteraču. Svaka od ovih žlijezda bit će obrađena u narednim poglavljima. Obito je da svaki poremećaj slijepog crijeva može imati brojne posljedice.

U svojoj knjizi "I vi možete postati puno mladi" navodim slučaj mladog vojnika koji je za vrijeme služenja vojnog roka primio sve moguće injekcije, što ga je dovelo do posvemašnje slabosti. Lijekovi su pogoršavali njegovo stanje i on je zbog zdravstvene nesposobnosti bio otpušten iz vojske, premda je na

odsluženje vojnog roka došao posve zdrav. Kad je došao k meni, na inili smo rendgensku snimku njegova debelog crijeva koja je svojim obrisima slijepog crijeva jasno ukazivala na tipičnu gnijezdu glista. Izlucio je velike količine glista i bilo mu je znatno bolje.

Vrlo malo ljudi zna kako je stanje debelog crijeva neposredno povezano s tjelesnom slabošću, a pogotovo sa stresom i nervozom. Kod pojavljivanja tih bolesti, u samim počecima njihova razvoja, debelo crijevo pokušava isto davati signale, ponekad u obliku grčeva, a najčešće u ovom ili onom obliku ozbiljnih poteškoća vezanih uz zaopljivanje. Nikad te bolesti ne pogodaju uvijek "iz vedra neba", a kad se pretežno prag tolerancije, problemi se rješavaju na koban način, smrću voljenog uvijek ili obiteljskim poteškoćama - na primjer razvodom ili rastavom braka. Osobna bolest, nezaposlenost ili financijski problemi mogu biti suuzročnici brojnih drugih osobnih katastrofa. Gotovo je nemoguće sačuvati bistru glavu i pravilnu duševnu i duhovnu ravnotežu, ako se ne posvećuje briga debelom crijevu. Odnosi između hipofize i slijepog crijeva, kao i tjelesnih funkcija u cjelini, previše su usko povezani da bi ih se moglo tek tako previdjeti.

Slijepo crijevo



Slika 6.

vrsto sam uvjeren da bi ljudi pomo u ispiranja crijeva mogli prije iti daleko više bolesti nego što misle. Nije dovoljno samo jednom ili dvaput isprati crijeva i potom prestati s ispiranjem. Ispiranje crijeva mora trajati tako dugo dok se debelo crijevo posve ne o isti. Kad je debelo crijevo jednom temeljito isprano, valja do kraja života, svake godine najmanje dvaput ponoviti ispiranje. Bolje je prije iti nego lije iti, pogotovo ako se na taj na in onemogu uje pojava prijevremenog starenja! (Vidi knjigu Fritza Beckera: "100 Jahre alt werden - kein Problem mehr // Živjeti 100 godina - nije više nikakav problem").

Peto poglavlje

SA UVAJTE BISTRU GLAVU

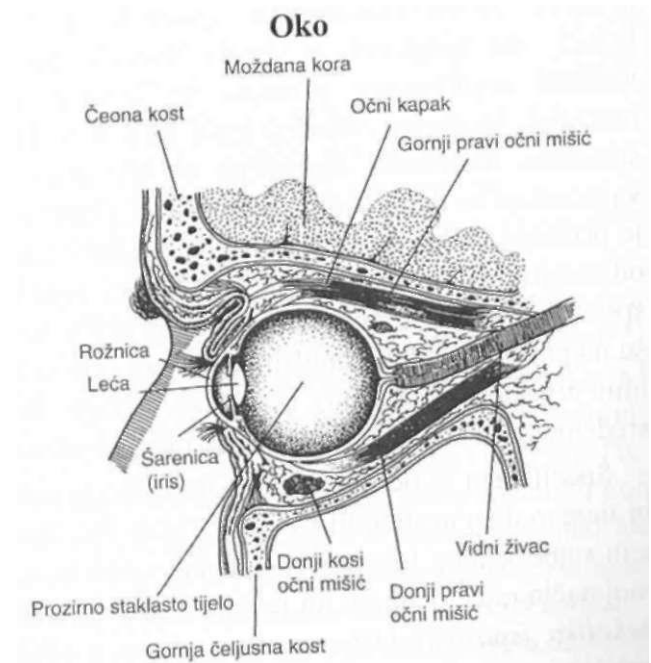
Vaše oči

Izme u zakrivljenog debelog crijeva i masnog privjeska iznad njega nalazi se područje u kojemu se zrcali odnos izme u debelog crijeva i oiju. I ovdje imamo pred sobom vrlo osjetljivu situaciju. Optički sustav je u biti svojevrsno udo koje iziskuje temeljito promišljanje.

Ljudi griješe, misle i da je sposobnost vida nešto samo po sebi razumljivo - sve dok ne osjete gubitak te sposobnosti, odnosno dok ne oslijepe. Tom području trebalo bi više nego bilo kojem drugom posvetiti posebnu pažnju. Pritom moramo biti svjesni da je naš optički sustav previše kompliciran da bismo ga mogli sveobuhvatno opisati riječi ima. Oči su na kraju krajeva samo pomoćni organi našeg vizualnog opažanja vidljivih stvari. Slično kao i kod naših ušiju, radi se o strujanju posredovanom mozgu pomoću u raznih oblika

i boja. To strujanje stvara u mozgu dojam koji se može izraziti riječi ima: "Ja vidim".

Prvi korak vidljivosti odigrava se u mrežnici (retini) koja se sastoji od osjetnih stanica u obliku štapićastih i koničastih a i osjetnih vlaknaca vidnog živca. Kako god se mrežnica inila tankom, ona se ipak sastoji iz više slojeva. Stanje svakog pojedinog sloja odražava se u kvaliteti same vidljivosti, kao što se leća odražava u kvaliteti kamere.



Slika 7.

U prvom sloju mrežnice nalaze se "štapi i" i " unji i" koji strujanje mrežnice posreduju u obliku poruka živ anim stanicama i opti kim centrima u talamusu i tre oj komori mozga. Tre a komora mozga je važan otvoren prostor u unutrašnjosti lubanje, izme u opti kog talamusa i mozga. (Vidi sliku 3. Hipotalamus)

Morate znati da u prvom sloju mrežnice ima ukupno oko 125.000.000 (125 milijuna!) štapi a i unji a te oko 1.250.000 vlakanaca u vidnom živcu. Zahvaljuju i tim brojkama možemo donekle naslutiti veli inu sigurnosnog prostora za igru u našoj mrežnici. Me utim, moramo znati da tim beskrajno si ušnim, neznatnim objektima trebaju dvije vrlo važne stvari za dobar vid: hrana i isto a. Potrebna im je prirodna, dobra hrana i isti kanali izlu ivanja za odstranjivanje otrovnih tvari. Obrisi, oblici, boje i perspektive objekata unutar vašeg vidnog polja pra eni su na putu do mozga impulsima strujanja i povremenim živ anim metežom, u samom mozgu bivaju sre eni, i vi možete u tan ine vidjeti objekt opažanja.

Specijalistu za o i potrebno je nekoliko godina da bi mogao dijagnosticirati i korigirati vaš vid. Poznajem samo jednog takvog specijalista - podržavao je moj na in rada ijednom mi je rekao: *"Ođite i u inite nekoliko ispiranja crijeva, pijte sokove u obilnim koli inama, do ite mi opet nakon dva ili tri mjeseca i vidjet u što mogu za vas u initi."*

Dao mi je taj savjet kad sam se nakon tromjese nog putovanja i držanja predavanja na istoku i jugu SAD-a vratio ku i. Vozio sam se po uzavreloj vru ini (preko 45°C u otvorenom kupeu sa svojom prikolicom za stanovanje. Bio je to auto starog modela. Sirom sam otvorio prozore i skinuo krov. Kad sam došao ku i moje je lice bilo crveno poput kuhanog raka. Sljede eg jutra odvezoh se u Los Angeles i odoh na poštu da telefoniram. Otvorivši telefonski imenik, u njemu sam vidio tek crne crte - nijednog jedinog slova nisam mogao razabrati! Bio sam sav izvan sebe. Tada me upita neka dama koju nisam poznavao: *"Koji Make up upotrebjavate? Izgleda tako prirodno."*

Odgovorio sam: *"Pustinjsko sunce".*

"Gdje ga mogu nabaviti?", pita me ona.

Ogovorih joj: *"Vozite se na temperaturi iznad 45°C u otvorenim kolima kroz pustinju u Arizoni!"*

Smjesta sam krenuo specijalistu za o i s kojim sam se ranije sprijateljio i prihvatio sam njegov savjet. U naredna tri tjedna triput na tjedan ispirao sam crijeva i dnevno pio pored mojih uobi ajenih sokova litru miješanog soka od mrkve, celera, peršina i endivije. Nakon mjesec dana otišao sam opet svom lije niku i on je mislio da se dogodilo udo! Propisao mi je nao ale koje sam etiri ili pet tjedana koristio samo za itanje. Jednog dana sjeo sam u auto zaboravivši na nao ale i više ih nikad nisam koristio. Moram priznati da ni sokovi ni ispiranje crijeva ne bi bili tako djelotvorni kao stoje bila njihova kombinacija.

Ovdje želim spomenuti i oštećenja koja optički kom sustavu mogu nanijeti anorganski minerali u vodi. Te tvari ne može tijelo ispravno asimilirati. Tijelu su potrebni minerali koje bi trebalo dobivati preko biljnih živežnih namirnica u kojima su anorganski elementi tla pretvoreni u životonosne hranjive tvari. Popijemo li na dan pola litre ili litru mineralne, izvorske ili obične vode iz vodovodne mreže u razdoblju od 40 godina našim tijelom proteći od 90 do 140 kilograma vapna. Srećom to se vapno većim dijelom izlučuje, ali ponešto ga ipak ostaje u tijelu. Na mjestima gdje se taj ostatak taloži prije ili kasnije nastaje problem. Mnogi srčani udari mogu biti posljedica tog anorganskog taloženja koje zaopljuje krvne sudove. Ovaj napljenje žila nije ništa drugo do posljedica nagomilavanja anorganskih minerala. Optički sustav vrlo je osjetljiv na ta oštećenja.

Pijte isključivo destiliranu vodu koju možete sami destilirati pomoću kućnog aparata za destiliranje. Moja knjiga *"Voda i vaše zdravlje"* objašnjava sve opasnosti neke vode. Svježeg sirovo povrće i voćni sokovi sastoje se iz iste, prirodno destilirane vode.

Svaki ovjek koji nema problema s vidom smatra oči nekim samo po sebi razumljivim, stoje sasvim pogrešno. Ne posvećujemo li svojim očima dovoljno brige, mi zapravo stvaramo pretpostavke za buduće poteškoće. Ljudi naprosto ne razmišljaju o tome da bi mogli jednog dana ostati bez vida. Svaki stariji ovjek koji vidje znatno oslabio mogao bi vam ispričati svoju

jadikovku. Debelo crijevo je vrlo često suuzročilo oštećenja vida.

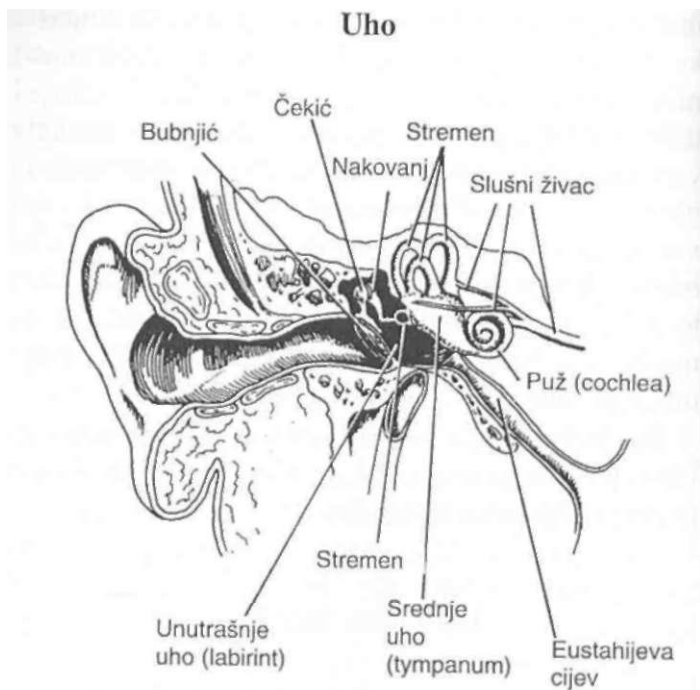
Nekad sam u New Yorku imao prijatelja Engleza - bilo muje pedeset godina - koji je u Velikoj Britaniji imao izvanredno dobar vid. Ali kad je stigao u Ameriku, jeo je hranu pripremanu i pečenu na tipičan američki način, ne znajući i kako je ta hrana štetna. Dobio je teško zaopljenje, nešto što u Engleskoj nije poznavao. Jednog dana požalio mi se da ima poteškoće s očima i rekao mi: *"Pitam se može li moje prekomjerno natezanje sa stolicom zbog tog zaopljenja štetiti oči."* Rekao sam mu daje to svakako jedan od faktora koji bi mogao biti suuzročilo nekog problema s mrežnicom. Kad je posjetio specijalista za oči, ovaj muje to potvrdio.

Ne podcijenjujte značenje istog debelog crijeva. U očima sve stoje moguće, kako biste izbjegli slabljenje vida i prijevremenu senilnost.

Uši i usne tegobe

Slijedimo li dalje presjek debelog crijeva, iznad poklopca zakrivljenog crijeva nailažemo na posebno osjetljivo područje koje je povezano s određenim centrom mozga koji kontrolira naše uši - auditivan ili akustički sustav. Morate znati da odnos između džepa na debelom crijevu i različitih organa i žlijezda (ili dijelova tijela koji su daleko od debelog crijeva) ne mo-

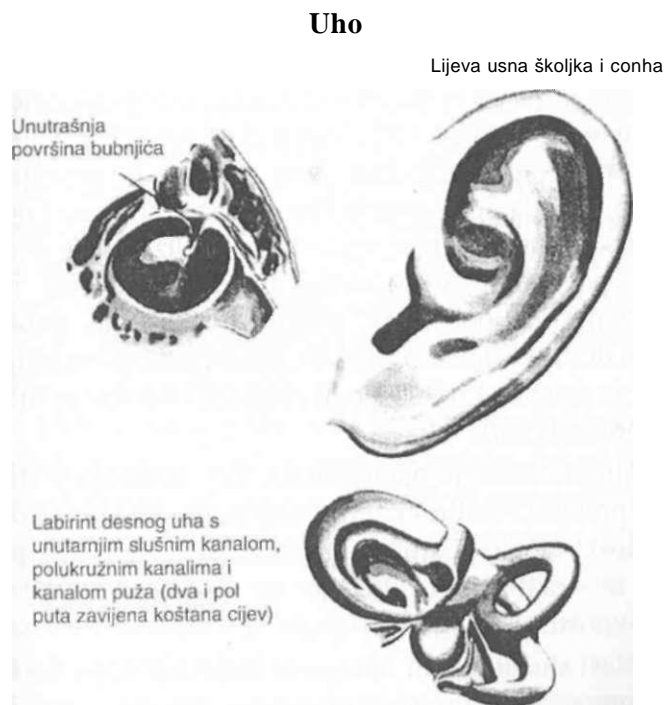
raju nužno ukazivati na prijete u bolest. Ti se odnosi mogu razvijati kao upozorenja i znakovi za uzburu kad jednom vrenje i truljenje dostignu svoj vrhunac.



Slika 8.

Na primjer, u džepu debelog crijeva može se razviti irije nadraživanje koje može poremetiti itekako osjetljiv auditivan sustav. Kad to nadraživanje postane nepodnošljivo, uvijek se naravno obratiti specijalistu za

uši. Ako liječnik ne odstrani uzroke, stanje se pogoršava. U takvim slučajevima znao sam propisivati nekoliko tretmana ispiranja crijeva, znaju i da poteškoće s ušima često nestaju nakon ispiranja crijeva, ponekad već unutar nekoliko sati. Za mene je to najbolji dokaz da je nadraživanje uha signal za išemiju unutrašnjosti tijela.



Slika 9.

Naravno da moramo uvijek biti svjesni veza koje postoje izme u pojedinih žlijezda u našem tijelu. Funkcija auditivnog sustava odvija se pod vodstvom hipotalamusa u srednjem režnju mozga koji je pod utjecajem hipofize. Da bi se mogla dati ispravna dijagnoza o ito je potrebno sveobuhvatno poznavanje ovje jeg organizma te itavog sustava me usobno povezanih funkcija i aktivnosti brojnih dijelova tijela.

Vi zacijelo ne ete u initi ništa pogrešno, ako po nete s tretmanom klizme i tretmanima ispiranja crijeva. Ako se tijelo od djetinjstva nadalje njeguje i hrani onako kako to od njega traži sama priroda, ako se izlu ivanju otpadnih tvari posve uje dovoljna pažnja, onda ne bi smjelo biti nikakavih bolesti i poteško a. Naš problem je današnja civilizacija sa svojim pogrešnim mišljenjem. U slu aju da se ne možemo domo i jasnog uvida u svoje tijelo, dobro nam do u rendgenske snimke, kako bismo na temelju stanja debelog crijeva mogli zaklju iti u emu se moramo korigirati.

Hipotalamus je putem kozmi kog strujanja u stanju prakti ki voditi i kontrolirati svaku funkciju i aktivnost mnogih podru ja, mjesta i to aka u našem tijelu, te vršiti druge utjecaje na doti ne funkcije i aktivnosti.

Naši slušni organi mnogo su udesniji nego što bi to mogao zamisliti bilo koji amater. Uho se sastoji iz vanjskog uha, koje se može vidjeti na ovjeku, srednjeg uha ili tympana i unutrašnjeg uha, zvanog labi-

rint. Vanjsko uho tvori usna školjka i vanjski slušni hodnik. Srednje uho sastoji se iz šupljine (cavum tymoani) sli ne kocki, koja je od vanjskog uha odijeljena opnom - bubnji em, a sa ždrijelom komunicira preko Eustahijeve cijevi. U srednjem uhu nalaze se slušne koš ice: eki , nakovanj i stremen, a kroz nje ga prolazi i jedna grana VII. moždanog živca. Prema nazad komunicira srednje uho sa šupljinom u mastoidnom nastavku.

Bubnji prenosi zvukove u koštani dio unutrašnjeg uha. Tom dijelu pripadaju puž (cochlea, izvedenica od gr ke rije i "kochlos", ku a puža) i polukružni kanali. Puž je dva i pol puta zavijena koštana cijev, duga etiri centimetra. Središnji dio cijevi registrira duboke tonove ili strujanja koji se u glazbi izražavaju pomo u basovnog klju a, dok ostali dijelovi cijevi registriraju visoke tonove ili strujanja koja se u glazbi izražavaju pomo u violinskog klju a.

Ovim kratkim prikazom htio sam pokazati kako je dalekosežan i kompliciran problem sluha. Mi ne uje mo ušima; uši posreduju zvuk mozgu i mozak ga "prevodi" za naše razumijevanje. Svaki poreme aj na tom putu od uha do mozga smanjuje našu sposobnost sluha. Debelo crijevo je neposredno povezano s tim posredovanjem zvuka.

Nadam se da ste na temelju ovog prikaza postali svjesni složenosti akusti kog sustava. Prepuštam vašem osobnom donošenju suda o tome je li doista

nužno održavati unutrašnju isto u tijela u najve oj mogu oj mjeri.

Astma i upala nosa

Nastavimo li naše putovanje desnom stranom uzlaznog debelog crijeva, nai i emo na dvije me usobno srodne bolesti, na katar ili upalu nosa i astmu. Te dvije bolesti možemo zajedni ki obra ivati, budu i da je rije o posljedicama jednog te istog uzroka. Sve što prouzro uje stvaranje pretjerane koli ine sluzi nesumnjivo izaziva lan anu reakciju.

Kad se sluz po inje skupljati, prvi simptom je naj eš e osje aj propuha koji prouzro uje kihanje. Uobi ajena reakcija na tu pojavu glasi: "*Navukao sam na sebe prehladu!*" Dozvolite mi da vas mal ice ispravim. Nismo mi navukli prehladu, ve je prehlada navukla nas!

Mogao bih navesti na tisu e i tisu e primjera kako su ljudi - od najranije mladosti do visoke starosti - mijenjali svoje navike hranjenja i pijenja, te doživjeli tu sre u da su njihove prehlade, hunjavice, astma i druge dišne bolesti posve nestale nakon temeljitog ispiranja crijeva.

Pro itajte u mojoj knjizi "I vi možete postati puno mla i" odlomak o starijoj dami koja je pobijedila svoje upale sluznih opni te je deset godina kasnije svoju

k erku koja je slijepo vjerovala medicini poslala tri tjedna na dopust, kako bi se mogla sama posvetiti dvogodišnjem unu icu. Naime, siroto dijete nije nijednu no dobro spavalo, otkako je dobivalo kravlje mlijeko i gotovu hranu za bebe. Samo stoje k erka otputovala, baka je izvršila klizmu, odnosno pražnjenje i iš enje djetetovih crijeva i po ela ga hraniti sokom od naran e. Ve prve no i dijete je mirno spavalo od osam nave er do šest sati ujutro.

Znanstvenici i istraživa i ve se desetlje ima penju s jedne strane nebu pod oblake, a s druge tapkaju na mjestu u svom traganju za teško doku ivim bakterijama, bakcilima ili bilo im drugim što bi se moglo okriviti za prehladu i razne upale sluzne opne. Sve do današnjih dana tjeraju nekakvu jagmu za nekom iluzijom - posve nepotrebnu jagmu. Uzrok tih ljutih tegoba je naravno sluz. Odstranite sve što kod prehlade, astme, bronhitisa i sli nih oboljenja stvara sluz i vi sigurno ne ete više patiti zbog prehlade. U Sjedinjenim ameri ki državama osobito je poznata i znamenita li nost dr. Arnold Ehret sa svojom teorijom o sluzavosti koju je izložio u knjizi "Ljekovita hrana bez sluzavosti".

U proteklih 80 godina imao sam nebrojeno puta priliku doživjeti nestanak prehlada i sli nih tegoba nakon izbacivanja iz prehrane kravljeg mlijeka i drugih živežnih namirnica koje stvaraju pretjeranu sluzavost, te nakon temeljitog iš enja tijela primjenom klizme i tretmana ispiranja crijeva.

Me utim, uvijek iznova zaprepašuje me činjenica da ortodoksni praktičari ni liječnici ne osjećaju potrebu za istraživanjem debelog crijeva. Prehlade i slični ne patnje znakovi su kojima naša priroda upozorava da bismo trebali poduzeti temeljito istraživanje svog tijela.

Za mene je mlijeko živežna namirnica koja u najvećoj mjeri stvara pretjeranu sluzavost. Već je sirovo mlijeko dovoljno loše, a da ne govorim o pastereziranom i homogeniziranom mlijeku. Pored mlijeka sir je također često uzrok pretjeranog stvaranja sluzavosti a to su i neprirodni škrobovi te razni proizvodi od šećera. Zalihe askorbinske kiseline (vitamina C) u tijelu često nisu dovoljne za suzbijanje prehlade. Stoga uzimajte što više te kiseline i vidjet ćete da će vaša prehlada brzo nestati (vidi 10. poglavlje "Veživo tkivo i vitamin C").

Hunjavica

Sada ćemo obratiti pažnju na drugu stranu slijepog crijeva, na mjesto koje se nalazi baš nasuprot poklopca zakrivljenog crijeva. To mjesto označeno je riječju «hunjavica». Vrlo je važno što se to mjesto nalazi baš nasuprot protoka preostale probavne kaše iz tankog u debelo crijevo. Ta preostala kaša sastoji se iz neprobavljene hrane apsorbirane pomoću stijenki tankog crijeva iz hranjivih tvari. U normalnim prilikama većina

tih preostalih tvari pretvoren je u izmetinu koja prolazi kroz 150 cm dugo debelo crijevo do mara ili izlaznog otvora.

Vrlo je malo ljudi koji bi imali "normalni" ostatak probavne kaše kao posljedicu ispravne i bezprijekorne prehrane. Ljudi tek u rijetkim slučajevima jedu ispravne živežne namirnice koje uvijek jamče zdravlje. Upravo u tom kontekstu valja tražiti žarišno mjesto razvoja hunjavice. Možda zvuči pomalo smiješno pripisivati upalu nosa, upalu grla i ostale popratne simptome hunjavice stanju debelog crijeva, ali to može zvučati smiješno samo onim ljudima koji nisu imali priliku vidjeti kako hunjavica nestaje već nakon nekoliko poduzetih tretmana ispiranja crijeva. Imao sam priliku vidjeti to nebrojeno puta! Daje ta procedura istraživanje debelog crijeva bila uspješna samo u jednom ili dva slučaja, moglo bi se s pravom posumnjati u to; ali ja sam svjedok da se to uvijek iznova događa.

Što sprečava stvaranje sluzavosti?

Sluzavost je posljedica svega što je uneseno u tijelo. Pelud ne stvara hunjavicu. Kad bi pelud stvarala hunjavicu, svaki uvijek koji udiše pelud imao bi hunjavicu, a znamo da nije baš tako.

Hunjavica opterećuje uvijek pretjeranim stvaranjem sluzavosti. Postoje dvije vrste sluzavosti, sjedne strane imamo sluzavost koja čini opnu ili stijenke glatkima te je kao takva nužno potrebna ljudskom tijelu, a s druge strane imamo bolesnu sluzavost koja je

posljedica probave odre enih živežnih namirnica. Ta bolesna sluzavost idealni je rasadnik bakterija i mikroba. Kravlje mlijeko je najplodniji izvor te sluzavosti. Stoga bebe koje se hrane kravljim mlijekom imaju stalno za epljen nos. Mnogi mladi ljudi koji piju kravlje mlijeko pate od prehlade i upale krajnika, a ne smijemo zaboraviti ni bubuljice koje nisu ništa drugo do gnojna sluzavost koju tijelo nastoji izlu iti kroz pore na koži. Ti problemi i poteško e nestaju gotovo uvijek kad bolesnik prestane piti kravlje mlijeko i kad je poduzeo nekoliko uzastopnih tretmana ispiranja crijeva. Ako se netko oslobodio od svojih bolesti i poteško a pomo u netom opisane prirodne metode, a nastavlja i dalje jesti i piti sve ono što je u prvom redu prouzro ilo te probleme, mora naravno ra unati s time da e se poteško e opet pojaviti.

Ovome valja dodati da nije nimalo jednostavna stvar mijenjati navike prehrane, pogotovo kad se okus upropaštava iz godine u godinu. Potrebna je prili no jaka volja da bismo sebe podredili strogoj disciplini. Nažalost, vrlo je malo ljudi koji se mogu pohvaliti jakim voljom i duševnom vrstinom. Me utim, ako malo dublje promislimo, nije li bolje podrediti se prehrambenoj disciplini, nego podle i prijevremenoj senilnosti ili starenju - sa svim poteško ama koje to starenje povla i za sobom?

Ne želim vam ovdje ponuditi nikakav program dijete, ve vam jedino preporu ujem svoju knjigu

"Dnevno svježe salate održavaju vaše zdravlje" kao nit vodilju prema boljoj prehrani.

Svaki rendgenski snimak ovjeka koji boluje od hunjavice nepobitno ukazuje na injenicu da se problem nalazi upravo na onom mjestu koje je jasno nazna eno na lijevoj strani mog "Slikovnog prikaza terapije pomo u debelog crijeva".

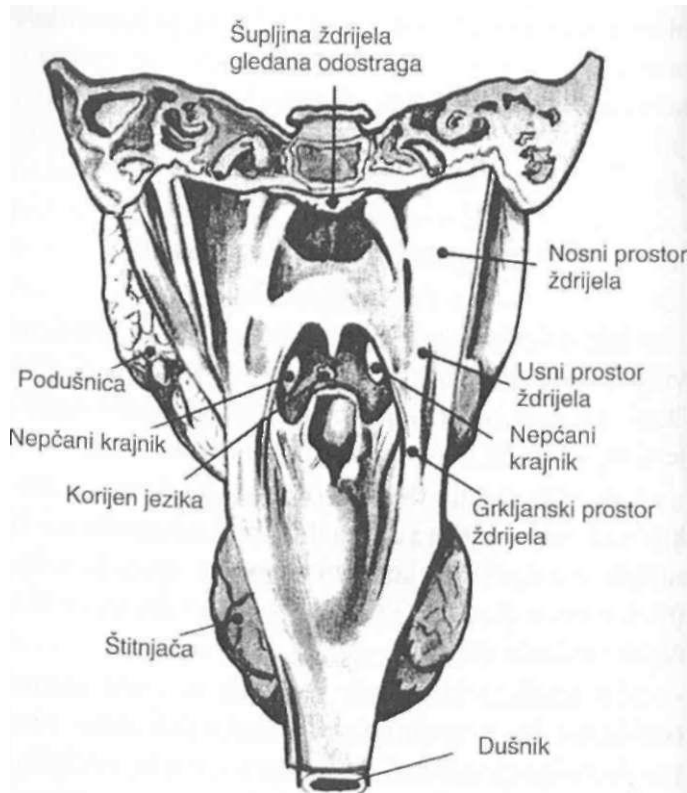
Krajnici: trebamo li ih zadržati?

Malo više na istoj strani debelog crijeva možete vidjeti daje sredina crijevnog džepa ozna ena rije ju "krajnici", što zna i daje to podru je povezano sa žlijezdama u vratu koje obi no nazivamo krajnici.

Je li vam možda tko rekao da krajnici nemaju nikakvu korisnu svrhu i da ste ih trebali odstraniti ve u ranom djetinjstvu, kako ne biste imali s njima problema kasnije u životu. Tko zastupa tu teoriju, taj doista ne zna o emu govori.

Moj medicinski rje nik obra uje tu temu pukim tvrdnjama da su *"krajnici male, bademima sli ne tvorvine s obje strane mekanog nepca izme u prednjih i stražnjih stupova. Sastoje se od ukupno 10 do 18 malih kesica ili rupica koje su prekrivene sluznicom"*.

Krajnici



Slika 10.

Ve ina lije nika ne pridaje nikakvu životnu važnost tim neophodnim žlijezdama.

Bog zacijelo nije u ljudsko tijelo ugradio nešto što ne bi bilo korisno i nužno. Tako imaju i krajnici, kao što imaju i sve druge žlijezde u tijelu, svoje mjesto u ustroju ovje jeg organizma, u njegovom funkcioniranju i djelovanju.

Prou io sam mnoge knjige koje su napisala bra a Calderoli iz Bergama u Italiji, iznose i u njima detaljno sve rezultate svog tridesetogodišnjeg intenzivnog istraživanja krajnika na sveu ilištima u Be u i Berlinu. Kad sam prije nekoliko godina sreo dr. Guida Calderolija u Bergamu, ponovno smo temeljito pretresli ovu temu. Pitao sam ga da li pacijenti koji imaju poteško e s krajnicima osje aju katkada bolove ispod rebara s desne strane. On nije tome posve ivao veliku pažnju, ali kad je mal ice razmislio, prisjeti se da su se pacijenti esto žalili na bolove koji bi se obi no pripisivali slijepom crijevu. Pitao sam ga nadalje je li nekome od svojih pacijenata odstranio apendiks za vrijeme lije enja krajnika. Nije se sjetio nijednog takvog slu aja, ali se složio sa mnom da bi lije enje krajnika moglo nedvojbeno biti povezano s debelim crijevom.

Neki ljudi misle daje glavna zada a krajnika skupljanje bakterija i mikroba i spre avanje njihova prodiranja u tijelo. Takva mišljenja dolaze od ljudi koji ili ne znaju da tijelo pohranjuje najrazli itije bakterije ili im nisu poznate dubinske aktivnosti tjelesnih žlijezda.

Nate eni krajnici pripadaju dje jim bolestima jednostavno zato što djeca ne reaguju na potrebe svojih crijeva niti su u stanju razumjeti od kolike je važnosti ispravna prehrana, baš kao što to esto puta ne razumiju ni odrasli.

Krajnici se naj eš e odstranjuju zbog neznanja. Neupitno je da postoji izmjena ni odnos izme u krajnika, spolnih organa i džepa slijepog crijeva na debelom crijevu unutar endokrinog sustava žlijezda.

ovjek se u te odnose smije upuštati s najve om predostrožnoš u.

Imao sam poznanicu u New Yorku koja je posjedovala lijepu malu ku u izvan grada. Brižno je održavala isto u i red u svojoj ku ici i mnogo je slobodnog vremena provodila obavljaju i poslove u svom vrtu gdje je uzgajala lijepe ruže i ostalo cvije e.

Jednog dana sreo sam je u New Yorku i naravno pitao kako joj ide. Pri ala mi je da ve dva tjedna ima vrlo neugodne poteško e s krajnicima. Medicinska sestra i suradnica u uredu navaljivala je na nju da smjesta po e na kliniku gdje e joj odstraniti krajnike. Odlu no sam bio protiv toga i preporu io joj da se najprije podvrgne tretmanu ispiranja crijeva. Ona se tome protivila i re e mi kako e poslije operacije **krajnika** odstraniti i slijepo crijevo, budu i da osje a bolove ispod rebara s desne strane. Ponovno sam se usprotivio, na što mi ona odgovori: "*Vi biste morali znati da doti na medicinska sestra ve punih 20 godi-*

na vodi najve i odjel na klinici. Kako možete vi znati više od nje?"

Zaklju io sam razgovor ovim rije ima: "*Draga moja, dao sam vam jedino svoj savjet. Ukoliko inzistirate na operaciji svojih krajnika, kajat ete se zbog toga do kraja života*". Doti nu damu sreo sam nekoliko godina kasnije, opet smo se sasvim slu ajno sreli u New Yorku. Zaustavila me, jer je nisam odmah prepoznao. Pitao sam je kako stoje stvari s njenom ku om i lijepim cvije em? "*Ah*", re e mi, "*prije šest mjeseci morala sam ku u prodati. Bilo je to previše za mene. Sada živim, u malom apartmanu i mogu za vrijeme podnevne pauze oti i doma i odmarati se. Kad završim posao u uredu, odlazim doma i ostatak dana provodim odmaraju i se*". Pitao sam je stoje bilo s odstranjivanjem apendiksa, na što mi je odgovorila da nakon operacije krajnika više nije imala poteško a sa slijepim crijevom i zato ga nije odstranila.

Jedan mladi lije nik, star svega 38 godina, koji je odstranio krajnike, pojašnjava: "*Osje am se uvijek umorno. Ja sam stalno umoran, pa i nakon odmarnja*".

Dvadesetpet godišnja mlada žena dala je izvaditi samo jedan krajnik u svojoj 21. godim. Nakon operacije po ela je osje ati tegobe koje nikad ranije nije poznavala. Osje ala je bol u le ima; esto se preznojavala i njezine ruke bile su uvijek vlažne; imala je este napade nesvjesticice; a kad bi kasno jela, osje ala se slabom. Osim toga, imala je vrlo nemiran san,

osje ala se od ranog jutra jako umornom, tijekom cijelog dana osje ala je slabost u svom tijelu. Postala je nemarna u održavanju doma instva, više nije imala nikakve volje za pjevanjem, za smijehom - do nje joj nije stalo.

Jedan elektroni ar, star 28 godina, objašnjavao je deset godina nakon operacije krajnika: *"Mora da sam se umoran rodio. Moja obitelj i prijatelji spravom me ismijavaju"*.

Pregledao sam na tisu e radnika koji su u svojoj mladosti odstranili krajnike i kod svih su uo ene poteško e koje se javljaju nakon odstranjivanja krajnika: gubitak tjelesne, seksualne i duševne dinamike.

Pedesetih godina 20. stolje a dovedeno je u Englesku na stotine razminira a iz Italije. Zašto? Zato što oko 60% britanskih mladi a nije imalo krajnika te su zbog toga bili preumorni za takav posao. Italija, koja je u Europi bila na zadnjem mjestu po odstranjivanju krajnika, imala je za te poslove snažne muškarce. Tridesetgodišnja istraživanja u Italiji dokazala su da va enje krajnika dovodi prije ili kasnije do smanjenja vitalnosti.

Oba brata Calderoli punih trideset godina intenzivno su istraživali to područje, što je doista bilo dovoljno za donošenje nepobitnih zaključaka. Njihovi zaključci svode se na bezbrojne studije o žrtvama "tonzilektomije" ili operacijskog odstranjivanja krajnika. Te studije pokazuju da se kod mladih žena, koje su prije odstranjivanja krajnika normalno reagirale

glede sklonosti prema mladim muškarcima, nakon operativnog zahvata radi o posve opre nim osje ajima - više im uop e nije stalo do muškaraca. Udate žene, koje su ranije bile prema svom suprugu, djeci i ostalim članovima obitelji vrlo ljubazne i pažljive, poslije operacije sve su teže podnosile svoju djecu, slabo su obra ale ili uop e nisu obra ale pažnju njihovim potrebama i sklonostima, po ele su zanemarivati svoje dužnosti u održavanju doma instva i postale su op enito vrlo traljave.

Poslovni ljudi kojima su krajnici bili odstranjeni u zrelim godinama postaju nakon operacije nepristojni u odnosu prema mušterijama, gube svaki interes za društvena zbivanja i stalno pate od iscrpljenosti.

Meni su ti dokazi, u koje je uloženo 30 godina istraživa kog rada, najbolja potvrda da sam u vlastitim iskustvima s ljudima slijedio iste, prirodne uzorke.

Krajnici imaju jednoznan odnos prema spolnim žlijezdama, zvanim gonadama (testisima i ovarijima). Bra a *Calderoli* dokazali su da muškarci i žene s izva enim krajnicima, stari 28 i više godina, pokazuju znatno manje muškosti i ženskosti.

Vrlo raširena psihološka i klinička istraživanja pokazala su da izme u krajnika i ovarija postoji velika povezanost. Odstranjivanje krajnika može utjecati na uсталost i ja inu menstruacije, što može kod žena izazvati alarmantno stanje. U tim slu ajevima leukoreja ili bjelotok predstavlja vrlo ozbiljan problem.

Mnoge majke dovode zbog leukoreje, ali i zbog pretjeranog gubitka krvi za vrijeme menstruacije, svoje keri u paniku.

Kao što sam već ranije naglasio, odstranjivanje krajnika povla i kod mladih žena za sobom gubitak seksualnosti - one postaju frigidne. Kad im se postavljalo pitanje: *"Zašto ste se udavali?"*, one bi odgovarale: *"Zato jer to svi žene. Osim toga brak mi pruža sigurnost"*. Ti brakovi najčešće završavaju rastavom. Takve žene ne mogu svoj život ispravno uživati i nisu u stanju budno pratiti stvarno stanje svog supruga i svoje obitelji.

Kad je dr. Calderoli pisao svoju knjigu "Popoli senza tonsille // Ljudi bez krajnika", postojale su u Italiji svega tri velike obrazovne ustanove za mlade žene. Nijedna od tih ustanova nije baš rado primala žene kojima su krajnici bili odstranjeni. Dekani tih ustanova navodili su sljedeće razloge: žene s izvaženim krajnicima općenito su lijenije, njihov karakter se mijenja nakon operacije, njihov odnos prema životu postaje negativan.

Neosporiva je činjenica da priroda nije predvidjela nikakvu osrednjost, već je predvidjela razvitak iskonske muškosti i ženskosti, budući da se jedino na taj način ljudska vrsta može održati. Stoga je odstranjivanje krajnika in koji ne opterećuje samo pojedinca, već i njegovu obitelj i društvo, in koji vodi u dekadenciju.

Posljedica odstranjivanja krajnika očituje se u smanjenoj aktivnosti i vedrini kod djece, smanjenom poletu kod mladih ljudi, te općenitoj tromosti kod odraslih. Kod studenata, braćuh parova, u obiteljima, ali i u društvenim aktivnostima, primjećuje se gubitak radosti i veselja. Mlade žene kojima su izvaženi krajnici najčešće ne održavaju više normalne seksualne odnose i ne prihvaćaju majinstvo. Braća Calderoli dokazali su nepobitnu važnost krajnika za svakog čovjeka. Odstranjivanje krajnika može frustrirati i djelovati na ostatak života dotičnog čovjeka bez krajnika.

Nebrojena pokoljenja sve do danas smatrala su krajnike obrambenim organima. Njihova funkcija bila je ograničena na zaustavljenje bakterija koje prodiru u čovjeka kroz nos i usta. Kad bi tome bilo tako, morao bi svaki - ali baš svaki čovjek - patiti od svih bolesti koje postoje. Srećom tome nije tako. Preko krajnika šalju znakove upozorenja unutarnje stanje tijela i zbivanja u debelom crijevu.

Krajnici i stanje debelog crijeva moraju uvijek biti predmetom naše pozornosti, moramo ih uvijek promatrati zajedno kao znakove upozorenja.

Veliko značenje krajnika za čovjekov život i njihova povezanost s debelim crijevom primoravaju nas da debelom crijevu posvećujemo najveću pozornost. Nitko drugi osim vas ne može biti odgovoran za vaše debelo crijevo. Za mene su tretmani ispiranja tijela najvažnija mjera tjelesne njege. Odstranjivanje gnu-

snih otpadnih tvari iz debelog crijeva smanjuje za ep-ljenje ždrijela, nosne šupljine i svih dijelova tijela koje zahva aju problemi s krajnicima.

Istraživanja su dokazala da odstranjenje krajnika ima ozbiljne posljedice u životu. Uzmu li se u obzir statistike, dolazimo do veoma iznena uju eg podatka koji govori da otprilike jedna tre ina brakova u Sje-dinjenim ameri kim državama i Europi nema nijedno dijete; a jedna tre ina ima samo po jedno dijete. I taj podatak svodi se na posljedi no stanje masovnog va enja krajnika.

U svojim kontaktima s pacijentima nisam nikad uo da se upala krajnika nije uspjela izlije iti pomo u klizme i nekoliko uzastopnih tretmana ispiranja crije-va.

Taman kad sam ovaj rukopis trebao predati u tiska-ru, primio sam pismo od jedne gospo e iz kojeg ovdje navodim sljede i odlomak:

"Imali smo dvoje djece, jednome je bilo šest a dru-gom sedam godina. Naš sedmogodišnji sin bio je izvrtisan u sricanju slova..., dok je šestogodišnjem tre-bala pomo koju je mogao dobiti. Tom djetetu morali smo odstraniti krajnike u etvrtoj godini. Nakon ope-racije imali smo silnih problema. On je mentalno zao-stao te ima velikih poteško a s u enjem. U svom razvitku zaostao je godinu dana, ali je doista rije o radosnom djetetu. Bio je u svakom pogledu normalan sve dok mu nisu izvadili krajnike. Razmišljaju i o sve-mu što se zapravo dogodilo, sada smo dospjeli u slije-

pu ulicu. Bili smo kod svih mogu ih lije nika, ali još uvijek tragamo za odgovorom. Molim vas, ako mi ika-ko možete pomo i, kažite što se dogodilo i kako dalje."

Bolovi u vratu

Poteško e s vratom mogu imati više uzroka. Mora-mo znati da su usta glavni organ kroz koji nešto ulazi u ovje je tijelo. Mi stalno dišemo, svake minute, no u i danju. Što udišemo? Udišemo naravno zrak koji se nalazi u našem ozra ju. Zrak se sastoji od dušika i ki-sika, ali u današnje vrijeme okruženi smo i nekom au-rom kojoj pripadaju mirijade bakterija i virusa koje ne možemo vidjeti prostim okom. Vrat je opremljen zaš-titnim organima koji spre avaju prodiranje tih parazita u ovje je tijelo - ali samo do odre ene razine. Ako je tijelo uredno i isto, ne mogu u njemu egzistirati bakterije, budu i da su ti paraziti proždrljivci, stvoreni zato da razaraju trule otpadne tvari gdje god se one nalazile. Ako je tijelo oslobo eno od tih otpadnih tvari, nema u njemu ni ega ime bi se ti paraziti mogli prežderavati. Gdje nema životonosne materije, nema ni života.

Prema tome, kad se pojave bolovi u vratu - odakle dolaze? Ti su bolovi prirodna posljedica nadraživanja parazita koji su se razmiliti podru jem vrata - upozo-

renje da nam valja hitno zapoeti s išenjem tijela. Kad je vrat nadražen, valja nam potražiti uzrok nadraživanja u proišiva u tijela, odnosno u debelom crijevu.

Cesto sam imao priliku promatrati kako su kod ljudi s prvim naznakama bolova u vratu muke nestale nakon nekoliko uzastopnih tretmana ispiranja crijeva.

Prije nekoliko godina imao sam priliku otputovati u Meksiko gdje sam se namjeravao zadržati najmanje dva do tri tjedna. Sa mnom je putovao još jedan lijebnik. Prije nego što smo krenuli na put izvršio sam na sebi klizmu, iako nisam imao osjećaj da mi je doista potrebno ispiranje crijeva. Iako sam napravio za kliziranje spremio u svoj kovčeg. Vratio sam se s putovanja posve zdrav i dobro raspoložen, za razliku od mog prijatelja koji nije bio "svjestan debelog crijeva" te se vratio kući s amebijazom ili amebnim proljevom.

Siguran sam da bi se moj prijatelj također vratio posve zdrav dajući prije putovanja izvršio na sebi nekoliko uzastopnih tretmana ispiranja crijeva. Bili smo u istom hotelu i sve obroke blagovali smo zajedno.

Mene su često nazivali studenti ili prijatelji prije svojih putovanja u inozemstvo, i koliko god sam mogao kontrolirati, vraćali su se sa svojih putovanja bez ikakvih poteškoća, budući da su prije polaska izvršili temeljito ispiranje crijeva. Dvojica ili trojica, koji su me nazvali nakon povratka iz inozemstva, prićali su mi naravno da nisu posvećivali nikakvu pažnju svom

debeleom crijevu i da su doista na putovanju imali zdravstvenih problema koji se odnose prvenstveno na tegobe u crijevima i vratu.

Iako se debelo crijevo nalazi šezdeset do devedeset centimetara udaljeno od vrata, bez vidljive mećusobne povezanosti, ipak je neoporeciva činjenica da ta povezanost postoji - bez obzira kako rijetko se pojavljuje.

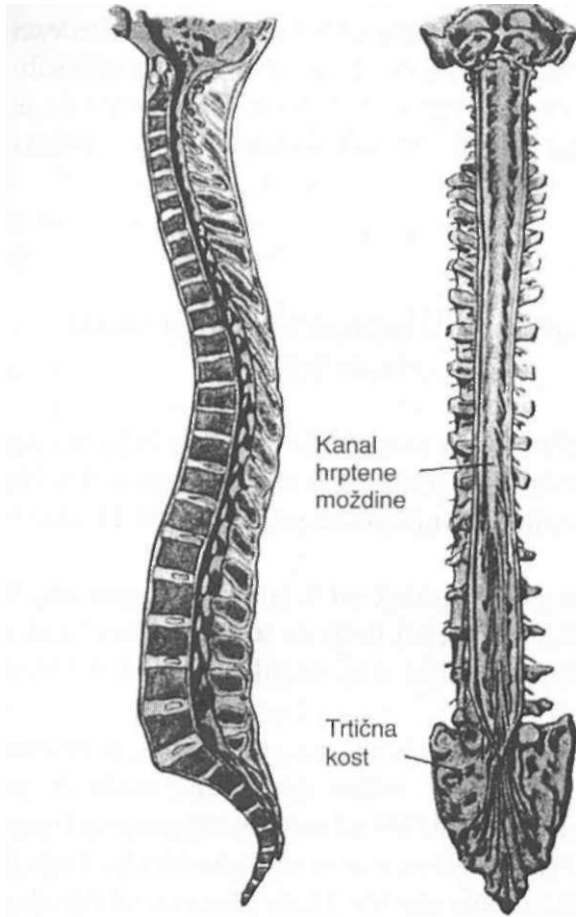
Kralježnica ili hrptenjača i njen sustav raspodjele

Kralježnica ili hrptenjača je pokretan koštani stup u ovojjem tijelu. Hrbtena moždina je sasvim nešto drugo, ali ništa manje važna od kralješaka i njihove zadane.

Kralježnica se sastoji od 7 vratnih, 12 grudnih, 5 slabinskih, 5 krstaćnih (koji su srasli u jednu kost) i 4-5 trćnih kralješaka (koji su takoćer srasli u jednu kost).

Hrbtena moždina je tekućastastupstancija, neznatno teža od specifićne težine destilirane vode. To je tekućina koja stalno teće od mozga do hrptenog kanala i koja svakom živcu u tijelu omogućuje da okupa u njoj svoje živćane stanice. Oćne jabučice su također ispunjene tom tekućinom.

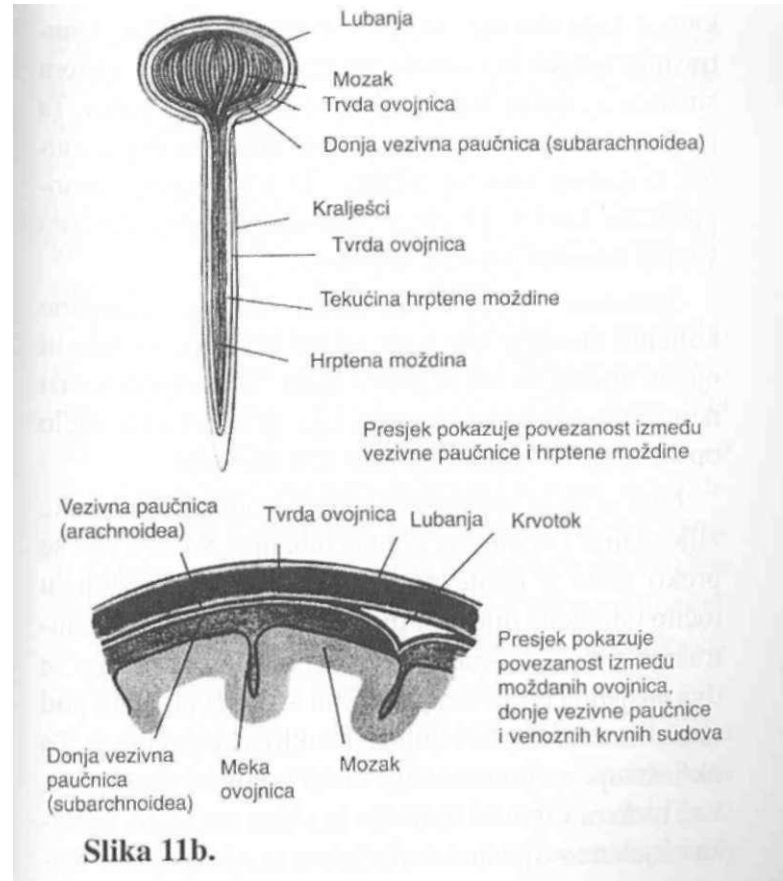
Kralježnica



Slika 11a.

Da bismo što bolje razumjeli dalekosežni utjecaj i djelovanje te vrlo važne tekućine, trebamo sebi predložiti glavna mjesta svog tjelesnog ustroja (vidi sliku 11b).

Kralježnica (u odnosu prema mozgu)



Slika 11b.

Lubanja se sastoji od li ne kosti lubanje i široke lubanjske kosti koja obuhvaća prostor mozga; na ovoj posljednjoj raste kosa. Neposredno ispod te kosti nalazi se s njom povezana ovojnica, tvrda ovojnica ili *dura mater*, koja ima na sebi vezivnu pau nicu ili *arachnoideu*. Vezivna pau nica tvori vanjsku stijenku kanala koja obavija mozak i hrptenu moždinu. Unutrašnja stijenka tog kanala opremljena je istom vrstom sluzave ovojnice koju nazivamo *subarachnoidea*. Ta je ovojnica povezana s mekom ovojnicom ili *pia mater*, bogatom krvnim žilama. Te tri ovojnice omogućavaju krvi i živcima slobodan pristup životno važnoj teku ini hrptene moždine.

Teku ina hrptene moždine sadrži ogromnu koli inu energije bez koje se ne bi mogao ostvariti njezin utjecaj na sve dijelove tijela. Ta energija dolazi neposredno iz hipotalamusa ija je zada a da tijelo opskrbljuje dovoljnim koli inama energije.

Glavni živci imaju svoj izvor u podru ju mozga te žlijezdama i organima unutar lubanje. Nastavljaju se preko vrata u kralježnicu, odakle se raspore uju u to no odre ene dijelove tijela, i to kroz kanale u unutrašnjosti brojnih kralješaka, ali i izme u njih. Ako se dva susjedna kralješka pomaknu - stanje poznato pod nazivom *subluxatia* - dolazi do uklještanja živaca. To uklještanje ne prouzro uje samo bolove i poteško e, ve blokira i remeti funkciju hrptene moždine. Nikakav lijek na svijetu ne može takvo stanje izlije iti. Ki-

roprakti ari mogu kralješke dakako vratiti na njihovo mjesto, pri emu naj eš e nestaju tegobe.

Što je uzrok pomicanja kralješaka i uklještanja živaca? Uzroci su naj eš e stres i napetost. Takva stanja mogu prouzro iti i razli ite okolnosti. Najpodmuklije okolnosti su svakako ljutnja i srdžba. I sve dok se ta pritajena težnja za osvetom posve ne prevlada, ona se pod odre enim okolnostima razvija u artiktis ili kostobolju te u razna rakasta oboljenja.

Kao što smo ve spomenuli, odstranjenje krajnika je uzrok stresa, napetosti i iscrpljenosti. Krajnici su na vrlo zagonetan na in usko povezani sa živ anim sustavom i teku inom hiptene moždine.

Kiroprakti ke obrade su dakako dobrodošle, budu i da utje u na živce i teku inu hiptene moždine. Poznajem stariju gospo u koja je kao dijete bila živahna i radosna, koja je naprosto pucala od volje za životom. Kad je bila stara jedanaest ili dvanaest godina izvadili su joj krajnike. Njezin odgoj i obrazovanje u ranijim godinama obe avali su joj najbolje životne šanse i bili joj od velike pomo i u poznijim godinama. Svega nekoliko mjeseci nakon operacije krajnika izgubila je poprili no energije i životne radosti.

Udala se sre om za jednog kiroprakti ara kojega sam godinama poznavao. uo sam da njegova žena svoje poslove - kako se sama izrazila - obavlja u žurbi; nakon toga odjednom je obuzme osje aj

iscrpljenosti i mora se popužiti na kau . Njezin muž nau io me udesnoj tehnicu koju ovdje želim posredovati svojim itateljima. Masirao je njezin vrat i nastavio s poja anim pritiskom na kralješke; jednim prstom pritiskao bi desnu stranu kralješka, a drugim lijevu stranu. Najednom bi se kralj ešku zadržao približno desetak sekundi, zatim bi nastavio na drugom, i tako redom sve do trti ne kosti.

Zatim bi sklopio prste u šaku i pritiskao bi svaku stranu kralješka s tri zgloba srednjih prstiju na nekoliko kralježaka - kao stoje prije inio kažiprstom - dok ne bi došao do vrata gdje bi isti pritisak trajao približno šest sekundi. Ta obrada imala je izvanredno dobar u inak koji je trajao jedan ili dva dana.

Pojedina no djelovanje tog pritiska na svaki kralješak sastoji se u tome da se pritom smanjuju napetosti u doti nim miši ima. Miši i se opuštaju i to opuštanje širi se itavim tijelom. Taje obrada vrlo u inkovita i kad ovjeka mu i nesamica.

Hrptena moždina opremljena je primarnim životnim elementima u daleko ve em obimu i razli itosti negoli je to slu aj kod bilo kojeg drugog organa tijela. Ti elementi šire se iz hrptene moždine pomo u krvi i živaca po itavom tijelu. Da bismo lakše razumjeli zna enje i vrijednost tih elemenata, mora nam biti jasno da se svega 10 ili 15 miligrama može ekstrahirati

ili iscijediti iz 900 kilograma lucerne, jednog od najbogatijih izvora tih elemenata.

Najve i neprijatelji teku ine hrptene moždine jesu vrenje i truljenje. Ako se ta životno važna teku ina bilo ime one isti, neizbježna je pojava prijevremene senilnosti.

Šesto poglavlje

PRSNI KOŠ - ŽIVOTNO SREDIŠTE VAŠEG TIJELA

Dušnik

Dušnik je u ovjeka oko 12 cm dug i 2 cm širok, zapo inje od donjeg ruba grkljana, a seže do visine etvrto g grudnog kralješka, gdje se dijeli u desni i lijevi bronh. Nalazi se s vanjske strane jednjaka, utvr en izme u arterija, vena i živaca u vratu, smješten iza prsne žlijezde ili timusa. Dušnik je usko povezan s velikim krvnim žilama koje dovode krv u srce ili je od vode iz srca. Kod muškaraca je dušnik ve i nego kod žena. Kod djece je manji, dublje položen i pokretniji nego kod odraslih ljudi.

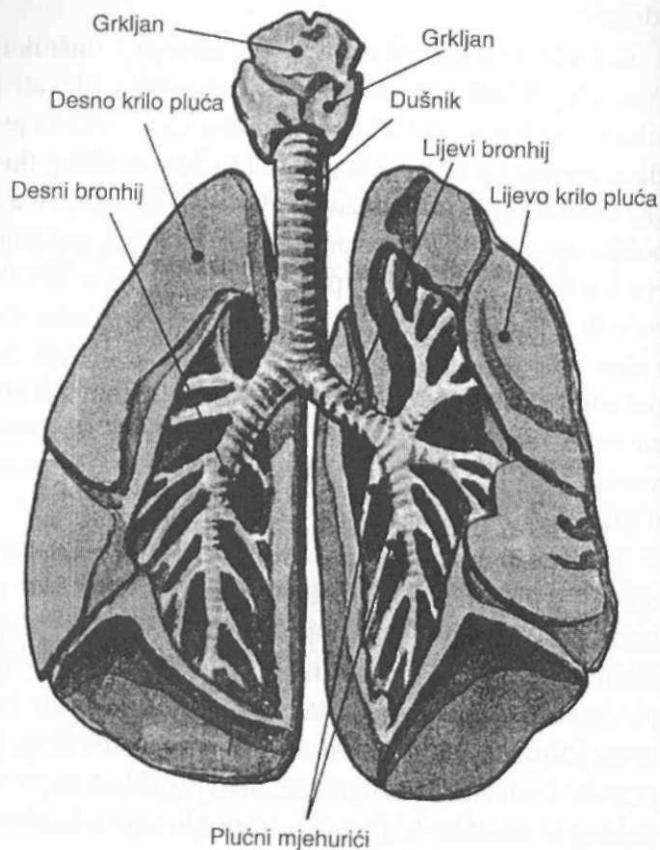
U vratu je dušnik povezan s oba poklopca štitnja e. Guša mu nanosi tegobe - zbog usko e grla - a razlog tome je nate enost dišnih organa.

Dušnik je teško optere en gomilanjem sluzavosti u pomo nim šupljinama, ali i pretjeranom sluzavoš u u ždrijelu.

Grkljan je sastavni dio organa disanja i dušnika. Pomo u grkljana mi smo u stanju govoriti, pjevati i vikati. Grkljan se nalazi izme u dušnika i korijena jezika. Sastoji se od više hrskavica ili hrskavi nog tkiva, kao što su štitna hrskavica, prstenasta hrskavica i poklopac koji kod gutanja zatvara ulaz u grkljan. Hrskavice su me usobno povezane sluznicom, a pokre u ih miši i grkljana. Sluznica tvori dvije parne vokalne hrskavice, gornju za pogrešne, a donju za pravilne glasovne veze. Prostor izme u glasovnih veza zove se glotis ili glasnica. Kod ptica se glasovne veze zovu syrinx ili organ za pjevanje, a smještene su u granama dušnika.

Grkljan u donjem dijelu prelazi u dušnik, a u gornjem dijelu završava otvorom u ždrijelo. Taj otvor se kod uzimanja hrane smanjuje, zahvaljuju i djelovanju štitne hrskavice, na pukotinu u obliku slova T. Dvije plo e štitne hrskavice sastaju se pod odre enim kutom, formiraju i tako "Adamovu jabu icu", koja je osobito izražena u muškaraca. Tako je grkljan zapravo poklopac dušnika koji spre ava prodiranje teku ine i vrstih tvari u dušnik i plu a.

Bronhiji i pluća



(Crtež nije baš precizan)

Slika 12.

Kad je tijelo - a pogotovo debelo crijevo - opterećeno otpadnim tvarima u stanju vrenja i truljenja, grkljan je sklon upalam koje mogu biti akutne i kronične, izazvane katarom ili hunjavicom, pretjeranom sluzavošću u, difterijom ili upalom sluznice ždrijela, tuberkulozom ili sifilisom. Sva ta stanja naprosto vape za ispiranjem crijeva.

Zamislite sebi hendikep da ne možete govoriti! Na temelju višestoljetnih iskustava u prošlosti može se reći da su redovita ispiranja crijeva mnogim ljudima, bez obzira na godine starosti, omogućila odstranjivanje brojnih smetnji. Načesto li se pogotovo bilo kojom tjelesnom nelagodnom, isplati se pomišljati na ispiranje crijeva. Spremanje je vada najbolja medicina, pogotovo kad je riječ o zdravlju.

Jednjak

Jednjak je oko 14 cm duga muskulaturna cijev koja se proteže od ždrijela do želuca. Proteže se niz vrat izmeću dušnika i kralježnice, prolazi pored lijevog bronha, dodiruje ošit s njegove lijeve strane i povezuje se s gornjom stranom želuca.

Funkcija jednjaka postupno se mijenja, naime, voljna aktivnost muskulature, koje smo itekako svjesni, prelazi u nesvjesnu aktivnost muskulature koja tjera hranu iz usta prema želucu.

Kemijske reakcije koje našu hranu pripremaju za probavu po inju u ustima, gdje hranu koju smo pojeli pretvaraju u heterogenu masu. Ta je masa zasi ena izlu evinama podušne, podvili ne, podjezi ne sluzne žlijezde, te izlu evinama žlijezda slinovnica u ustima. Zada a sline sastoji se u vlaženju hrane, u razgradi vanju odre enih tvari, u pretvaranju hrane u kašu, u pospješivanju gutanja, te u pripremanju probave. Sve se to zbiva u ustima, tako da jednjaku preostaje jedino da stvorenu kašu prebaci iz usta u želudac.

Ako je tijelo u podru ju glave optere eno velikim koli inama sluzavosti, naravno da e jedan dio te sluzavosti navaljivati u jednjak. Budu i daje ta sluzavost magnet za bakterije koje prouzro uju bolest,-postoj i opasnost da ti paraziti dospiju u jednjak zajedno s pripremljenom kašom. A budu i da probavni sustav nema mogu nost izbora, bakterije s lako om dospjevaju u želudac i tanko crijevo gdje mogu nanijeti velike štete.

Sve dok prirodno živimo, dok se hranimo živežnim namirnicama koje obnavljaju stanice i tkivo našeg tijela, dok smo svjesni svoje duhovne svježine, dok se istinski zalažemo za što duži i zdraviji život, mi smo u stanju pomo i svakom organu našeg tijela, uključujući i jednjak.

Vuklgarnost, nepristojnost i lakomislenost znakovi su bolesnog stanja svijesti i krajnje nemoralnog stanja duha. Pogrešan na in života štetan je za funkcioniranje tijela, a ujedno je uzrok degenerativnih pojava, na-

noseasi štetu stanicama mozga. Istraživanja kriminalaca pokazala su daje loše zdravstveno stanje, kako tjelesno tako i duhovno, uvelike doprinosilo postupnom vo enju kriminalnog ili zlo ina kog života.

Stoga je važno sprije iti takvo stanje u obitelji i posvetiti dužnu pažnju odgoju i obrazovanju djece. Kad dijete jednom odraste, ono stvara navike koje e mu bitno odre ivati život kao odraslom ovjeku.

Bronhije i plu a

Dušnik, bronhije i plu a ine zajedno proto ni kanal kroz koji mora strujati zrak kojega udišemo, kako bi krv dobivala kisik pomo u kojega nas može održavati na životu.

Desni i lijevi bronh dušnika raspore uju zrak u desno i lijevo plu no krilo. Na taj na in onemogu ava se pretjerano gomilanje zraka najednom mjestu.

Bronhije dušnika prevu eni su stani nim tkivom koje slojevito treperi u smjeru ždrijela, tjeraju i na taj na in sluzavost i ostale suvišne tvari iz plu a u grkljan na daljnje izlu ivanje. Ta prevlaka sastoji se iz limfnih sudova, živaca i sitnih krvnih sudova. Postoji i donji sloj, submukoza, koja sadrži ve e krvne sudove i žlijezde - žlijezde dušnika - ije kretanje se proteže kroz prevlaku sluzavosti sve do otvorenih površina.

Presjek desnog bronha ve i je od lijevog; takav omjer sasvim sigurno služi zaštiti ovjeka. Kad neki predmet, koji nema što tražiti u plu ima, prodre u dušnik, on najprije dospijeva u desni bronh dužnika, ne ošte uju i pritom plu a koja su povezana s lijevim bronhom.

Kad biste mogli vidjeti presjek svog tijela - negdje u visini prsiju - vidjeli biste u sredini podru je srca, izme u prsne kosti sprijeda i kralježnice odostraga. S obje strane prepoznali biste desno i lijevo plu no krilo s korijenom plu a u visini jednog kralješka s njegove unutarnje strane.

Plu a su u prsnoj šupljini oba vijena dvostrukom epitelnom ovojnicom - *pleurom ili plu nom maramicom*; pleura se sastoji od plu nog i rebrenog lista; izme u tih dvaju listova nalazi se uski (kapilarni) prostor ispunjen tankim slojem serozne teku ine, što omogu uje da površina plu a lagano (bez trenja) klizi po unutarnjoj površini grudnog koša pri dišnim pokretima. Kad tijelo nije najboljeg zdravlja, može se dogoditi da sjedimo negdje na propuhu i odjednom osjetimo oštru bol, kao da smo u rebra zadobili udarac nožem. Lije nik e vam na to re i da bolujete od pleuritisa ili upale pleure.

Pleura ili plu na maramica ima elasti nu strukturu. Spopadnu li nas mukotrpn bolovi u prsima, zna i daje uslijed širenja i skupljanja plu a došlo do oštrog probadanja unutar pleure, odnosno do pritiska na vrlo osjetljivu seroznu teku inu unutar pleure. Potraj u li

poteško e s pleurom duže vrijeme, stanje se postupno pogoršava i dovodi do upale.

To no ispod desnog plu nog krila nalaze se jetra koja esto potiskuju plu a prema gore. Zato je desno plu no krilo kra e i šire od lijevog; ali je volumen tog krila ipak ve i. Lijevo plu no krilo je doduše duže, ali mu je volumen manji od desnog plu nog krila, zato jer na lijevoj strani prsnog koša zna ajni prostor zauzima srce.

Plu a pomo u disanja neprekidno i postojano opskrbljuju krv kisikom bez kojega ne možemo ostati na životu više od nekoliko minuta.

Plu a se sastoje od laganog, poroznog, spužvastog tkiva koje pliva u vodi. Bronhije se u plu ima granaju u gust splet bronhiola koje završavaju sitnim mjehuri ima - plu nim alveolama, kojih ima na mirijade, a sli ne su mikroskopski sitnim grož anim bobicama. Stijenke alveola su nježne, vlažne i prožete finom mrežom tek toliko širokih kapilara da kroz njih mogu prolaziti krvna tjelešca jedno po jedno. Alveole posreduju zrak kojega udišemo krvnim sudovima, a iz krvnih sudova preuzimaju uglji ni dioksid kojega sa svakim izdisajem izbacujemo iz tijela. Disanje se u biti sastoji iz stalnog udisanja zraka i izdisanja uglji nog dioksida. Bez obzira na velik broj elveola u plu ima otrovni zrak kojeg udišemo u svoja plu a ima štetno djelovanje na naše zdravlje.

Gradska atmorsfera, prezasi ena uglji nim monoksidom (koji nastaje sagorjevanjem goriva u moto-

rima), benzinom, kerozinom i drugim produktima ugljikovodika, uvelike je odgovorna za brojne bolesti organa disanja i bolesti koje povla e za sobom trovanje krvi uglji nim monoksidom. To je svakako jedan od brojnih razloga zašto su mnogi ljudi dobrog materijalnog stanja napustili grad i otišli živjeti na selo.

Pušenje je naro ito opasno, što pokazuju autopsije leševa onih pojedinaca koji su pušili dugi niz godina. Njihove alveole bile su ve im dijelom razorene, a plu a crna poput ugljena.

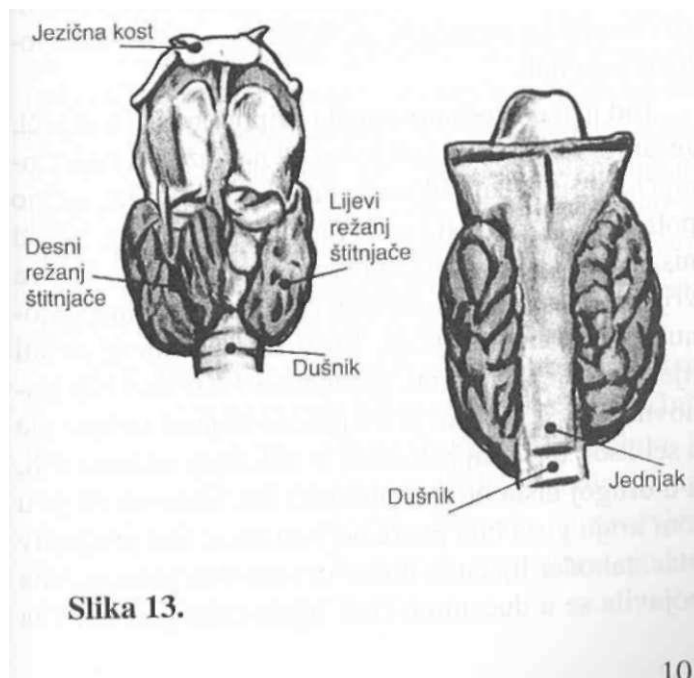
Dok je u njihovoj krvi bilo života, zrak kojega su udisali bio je presudan, odlu uju i faktor o kojemu je ovisila dužina njihova života i stanje u kakvom su pro vodili posljednje godine - zdravo i sretno ili nemo no i senilno.

Stanje sveukupnog sustava disanja od usta, nosne šupljine, ždrijela, grkljana i dušnika do bronhija i plu a ovisi podjednako o isto i debelog crijeva kao i isto i samih plu a. Debelo crijevo je nazobilazni dio njege tijela. Vrenje i truljenje u debelom crijevu utje u na zdravlje svakog pojedinog dijela tijela, kao i tijela u cjelini. Tijekom godina stekao sam iskustvo da su svi ljudi s bronhijalnim i ostalim dišnim tegobama koje sam poznao bili oslobo eni od tih tegoba i svih drugih bolesti nakon nekoliko uzastopnih tretmana ispiranja crijeva.

Štitnja a

Štitnja a je smještena ispred dušnika u donjem dijelu vrata, a sastoji se od desnog i lijevog režnja štitnja e; oba režnja spojena su po sredini štitnja e uskom vrpcom, takozvanim istmusom. Štitnja a je kod žena nešto teža negoli kod muškaraca, a neznatno se pove ava za vrijeme menstruacije i trudno e.

Štitnja a



Izme u limfnih i kivnih sudova u režnjevima štitnja e postoji vrlo tijesna povezanost. Naime, žlijezde kvrne žile, srce i probavne organe opskrbljuje živicima simpatikus vrata, autonomni živani sustav koji nije zavisan od naše volje. Štitnja a je žlijezda s unutrašnjim lumenom; to zna i da nema nikakvih kanala kroz koje bi izlučivala svoj sekret, već ga predaje izravno limfnim i krvnim sudovima. Kad je tijelu potreban sekret štitnja e, otvore se mjehurići i u kojima se on skuplja, preuzimaju ga izravno limfni sudovi i šalju onamo gdje je izražena potreba za njim. Taj sekret nije ništa drugo do hormoni štitnja e koji su tijelu potrebni ne samo za normalni metabolizam (izmjena tvari, fizikalna i kemijska prerada hrane u tijelu), već i za embriološki razvitak.

Jod je jedna od supstancija najpotrebnijih štitnja e. Jesam li rekao daje jod jedna od najvažnijih supstancija? Jod je jedan od **najvažnijih elemenata**, nužno potreban štitnja e, ali i općenito ljudskom tijelu. Nikad nisam bio tako svjestan pravog značenja joda, kao za vrijeme gostovanja i držanja predavanja u Charlestonu, u zapadnoj Virginiji. Imao sam priliku upoznati liječnika u Clendeninu, gradi u od 1200 do 1400 stanovnika. Pokazao mi je dvije boce koje su sadržavale u sebi sol; u jednoj je bila sol iz obližnjeg rudnika soli, a u drugoj ista bijela kuhinjska sol. Re mi daje u tom kraju guša bila prava nepoznanica, kad je njegov otac, također liječnik, došao ovamo. No, jednog dana pojavila se u duanima ista bijela kuhinjska sol i za

nekoliko godina došlo je do alarmirajuće brojke oboljelih od guše. Razlog? Stanovnici su ranije primjenjivali isključivo sol iz obližnjeg rudnika soli. Taje sol sadržavala u sebi određene količine joda, za razliku od bijele kuhinjske soli koja ne sadrži u sebi nimalo joda!

Sposobnost štitnja e da pravilno upotrijebi jod ovisi o istoj i debelocrijevima. To dolazi osobito do izražaja kad se pokušava stvarati guša. Ispiranja crijeva pospješuju primjenu organskog joda pomoću štitnja e, što povlači za sobom nestanak započetog stvaranja guše i povratak vedrog duhovnog raspoloženja.

Jod je osnovni sastavni dio hormona zvanog tiroksin. Ukoliko je štitnja e iz bilo kojeg razloga nesposobna proizvesti zadovoljavajuće količine tiroksina, boja kože poprima izrazito sivi ton te postaje naduta ili natečena; kosa postaje suha i lomljiva; uvijek dobiva na tjelesnoj težini - stoje nešto najgore - a gubi na jakosti i duhovnoj sposobnosti. To stanje nastaje nakon odstranjivanja krajnika, što nas upućuje na tijesnu povezanost štitnja e i krajnika. I štitnja e i krajnici pod velikim su utjecajem debelocrijeva.

Ljudi koji žive u predjelima gdje prevladavaju iste pojave guše morali bi posvećivati veliku pažnju nedostatku joda. U takvim predjelima osobito je važno ispirati crijeva više puta tijekom godine, a nedostatak joda nadoknaditi dnevnim uzimanjem živinskih namirnica bogatim organskim jodom (morska salata i granulirana alga).

Prosje na koli ina joda potrebna odraslom ovjeku vrlo je neznatna - svega etvrt miligrama dnevno. Dovoljna je ajna žli ica algi u prahu ili granulatu; može se miješati sa svimjelima, a najbolje sa sirovim salatama i sokovimama.

Tu se najbolje vidi kolika je prednost života na vlastitom seoskom imanju. Ima li u zemlji koju obra uje te i od koje živite kalijeva jodida, možete osigurati zadovoljavaju e koli ine joda u svemu što raste na vašem imanju. Držite li perad i ostale životinje, možete u njihovu hranu dodati kalijev jodid. Profitirat e životinje i vi s njima. Mnogi seljaci tvrde da jaja sadrže 400% joda više ako se hrani za perad dodaje kalijev jodid. Isto vrijedi i za mlijeko od koza i krava koje dobivaju kalijev jodid.

Moja najve a zamjerka dodatku joda u soli odnosi se na injenicu da se od joda može doduše izvu i neka korist, ali ostaje opasnost od soli, zato jer je zagrijavana na visokoj temperaturi te ima razornu mo .

Nipošto ne smijemo previdjeti uravnoteženost vode u tijelu i važnu ulogu štitnja e u tome. ovje je tijelo sadrži u sebi 70% vode. Dogodi li se da otpadne tvari u debelom crijevu nemaju nužno potrebne koi ine vode, dolazi do za epljenja i tvrde stolice koja zadaje teške bolove. To zna i da se štitnja i i debelom crijevu mora posve ivati jednaka pažnja.

Ispravna i besprijeekorna izmjena tvari u tijelu zavisi o hormonu štitnja e tiroksinu; izmjena tvari vrlo je

usko povezana kako sa štitnja om tako i s debelim crijevom.

Štitnja om upravlja hipofiza o kojoj je bilo rije i u jednom od ranijih poglavlja. To upravljanje štitnja om nadgledano je pak od hipotalamusa koji se nalazi u samom središtu mozga. Ne treba nam velika mo predo avanja da bismo mogli spoznati kako je Stvoritelj smislio doista udesan organ. Stvorio ga je savršeno kao i sve ostale organe. ovjek svojom slobodnom voljom, koja muje dana, ponizuje svoje tijelo, ako se povodi samo za svojim apetitom, umjesto da svoje tijelo hrani prirodnom, neupropaštenom i nepre enom hranom, kakva je više nego poželjna za održavanje, obnovu i regeneraciju tijela.

Timus ili prsna žlijezda

Timus ili prsna žlijezda kod djece je prili no velika, ali se nakon puberteta znatno smanjuje. Dijete staro pet tjedana ima vrlo veliku prsnu žlijezdu. Me utim, kod odraslog ovjeka taje žlijezda svedena tek na djeli ak žlijezde iz ranog djetinjstva.

U prošlosti je prevladavalo vjerovanje da zada a te žlijezde prestaje s pubertetom, da odrasli ovjek nema od nje više nikakve koristi. Danas se zna da izme u prsne žlijezde ili timusa i spolnih organa postoji vrlo uska veza tijekom cijelog života. Ta povezanost

po inje s ro enjem i traje za vrijeme razvoja spolnih organa po ustaljenom redosljedu. U mladosti je prsna žlijezda uslijed nervoznih utjecaja pomalo razdražljiva, a osobito je značajan utjecaj krajnika. Odstrane li se, razdražljivost prsne žlijezde povlači za sobom promjene u sustavu razmnožavanja sliče promjenama koje se zbivaju nakon kastracije.

U prethodnom poglavlju o krajnicima vidjeli smo kako te promjene mogu biti dalekosežne i kod muškaraca i kod žena. U sve je to naravno umiješana i prsna žlijezda.

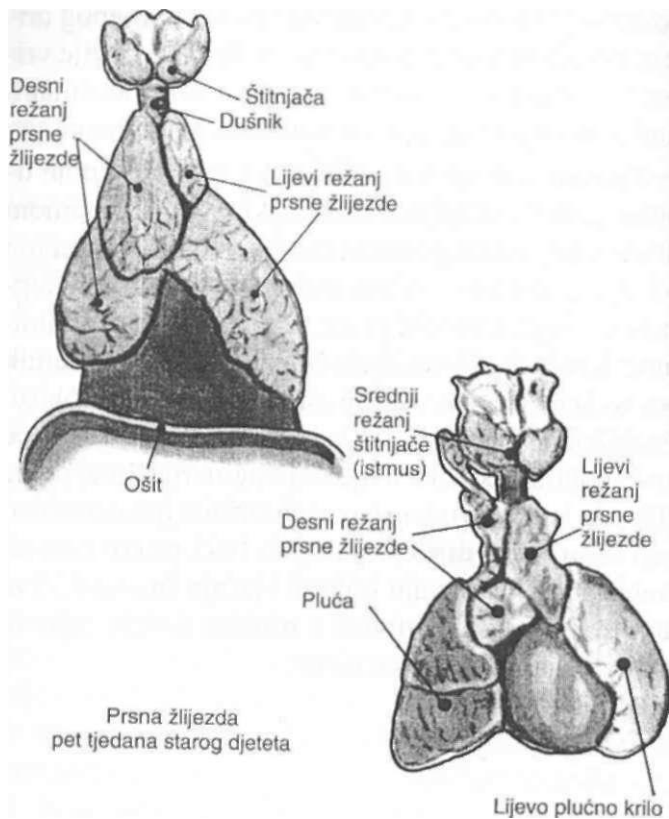
Postupno gubljenje rasplodne moći i seksualnog uzbuđivanja može se lakše razumjeti ako imamo u vidu sve značajnije gubljenje težine prsne žlijezde. Kod rođenja taje žlijezda teška 15 grama; na početku puberteta težina se popne na 25 grama, u šezdesetoj godini ima otprilike 15 grama, a u sedamdesetoj svega 6 grama. To stalno nazadovanje glede težine, od puberteta do sedamdesetih, čini se vrlo znakovitim i interesantnim za sljedeću ilustraciju: što će se uvijek u ranoj mladosti rasipao svoju životnu moć, to ranije je prsna žlijezda počela gubiti na svojoj težini. To je naposljetku jedan od presudnih faktora prijevremene sanilnosti i znatno kraćeg razdoblja punine života.

Prsna žlijezda sastoji se od desnog i lijevog režnja, od kojih svaki ima mnogo režnjića povezanih sa spolnim žlijezdama. Krvlju je snabdjevaju štitnjača i mliječne žlijezde u prsima. Štitnjača je osobito važna žlijezda za tjelesnu uravnoteženost. Poremećaji prsne

žlijezde može se odraziti na spolnim žlijezdama, mliječnim žlijezdama i štitnjači, ili se u tim organima može tražiti njegov uzrok. Poremećaji prsne žlijezde povezan je također s određenom točkom slijepog crijeva na uzlaznom debelom crijevu. Tek je u novije vrijeme utvrđeno da timus regulira razvitak malih limfocita koji sudjeluju u imunskim reakcijama.

Tijekom djetinjstva počinje se s vanjske strane timusa polako skupljati masno tkivo koje sredinom dvadesetih godina poprima zamjetan oblik. Svrha tog tkiva je očit proizvodnja antitijela i imunskih supstancija koju limfociti prsne žlijezde posreduju limfnom strujanju. Ta antitijela štite organizam od štetnih posljedica bakterija i raznih drugih uzročnika bolesti. Antitijela predstavljaju karakterističnu sastavnicu krvi i ostalih tekućina u tijelu. Drugim riječima, prsna žlijezda je zapravo tvornica antitoksina (protuotrova) koji se u svim dijelovima tijela bori protiv otrova. Antitoksini sprečavaju bolesti i jačaju imunitet. Sve dok je tijelo posve zdravo, a osobito debelo crijevo, stvaranje antitijela je savršeno.

Timus ili prsna žlijezda



Slika 14.

Kod zanemarivanja debelog crijeva i preoptereivanja limfnih žlijezda otpadnim tvarima koje debelo crijevo ne može odstraniti, po inju se otpadne tvari gomilati u limfnim žlijezdama po itavom tijelu, a kad zbog preoptere enosti otpadnim tvarima nisu više sposobne primati nove otpadne tvari, dolazi obi no do poreme aja u obliku kvržica ili vorišta u mnogim dijelovima tijela. Stoga je posve razumljiva tijesna povezanost djelovanja debelog crijeva i limfnih žlijezda.

Kao što smo ve vidjeli, postoji tijesna veza izme u timusa i milije nih žlijezda u prsima. Zato je sasvim razumljivo da su upravo mlije ne žlijezde esto meta i mjesto stvaranja vorišta ili kvržica. Ta injenica je nažalost pore esto bila u praksi razlogom kirurškog odstranjivanja dojki, kad bi se utvrdilo da su te kvržice zlo udne.

Tijekom prošlog desetlje a obra ao mi se velik broj žena - ve inom tridesetih godina ili nešto starije - s molbom za savjet, nakon što im je preporu eno odstranjivanje dojke. Ve ina tih žena poslušala je svoju preporuku i po ela s tretmanom ispiranja crijeva, nakon ega su te kvržice obi no nestale za svega nekoliko dana!

Posebno je interesantan slu aj jedne meni nepoznate dame koja me nazvala iz New Yorka i rekla mi da je upravo napustila bolnicu u kojoj je bila na pregledu. Pokušali su joj utvrditi uzrok i svojstva kvržica koje su se pojavile u svim dijelovima njezina tijela. Pret-

hodne no i, dok je ležala na bolni kom krevetu, spopadne je znatiželja i htjela je vidjeti što piše na papiru obješenom s nožne strane kreveta o stanju njezine bolesti. Bila je šokirana, proitavši da se sljedećeg jutra biti pregledana da se vidi je li riječ o raku. Skočila je iz kreveta, obukla se i pohitala svome domu. Rekao sam joj da ne treba dolaziti u Arizonu, budući da moj tretman liječenja može jednako dobro obaviti u New Yorku. Da sam na njezinom mjestu i da patim od takve bolesti, nastavio sam, ja bih neizbježno započeo s temeljitim ispiranjem crijeva u trajanju od dva do tri tjedna. Rekla mi je da će upravo to uraditi. Zamolio sam je da me nakon tri ili četiri tjedna opet nazove, jer želim uti kako je prošla. Nazvala me mjesec dana kasnije i javila mi da nema više nijedne kvržice u njezinu tijelu; ispunjena je silnom energijom i vitalnošću, tako da jednostavno ne zna što joj je činiti. Naravno da je tijekom tog mjeseca popila dnevno jednu do dvije litre svježeg soka od sirovog povrća te se strogo pridržavala mog programa.

Kvržice doti ne dame bile su posljedica ne istog debelog crijeva. Stanje debelog crijeva bilo je ugroženo probavom nepodnošljivih živežnih namirnica, na ulju i masti pripremanih jela, te neprirodnog pića, stoje doprinjelo poremećaju želuca i probavnog sustava. Kako je živjela u New Yorku, često se hranila u restoranima gdje se kvaliteta jela nije kontrolirala, a još manje na njene pripreme. Tek je strah od opera-

cije raka natjerao doti nu damu da se opet hrani prirodnim živežnim namirnicama.

Timus nije tijesno povezan samo sa štitnjačom i mliječnim žlijezdama, već je izravno ili neizravno povezan i s nadbubrežnom žlijezdom i solarnim plexusom. Sva ta središta imaju nešto zajedničko s emocijama i seksualnošću.

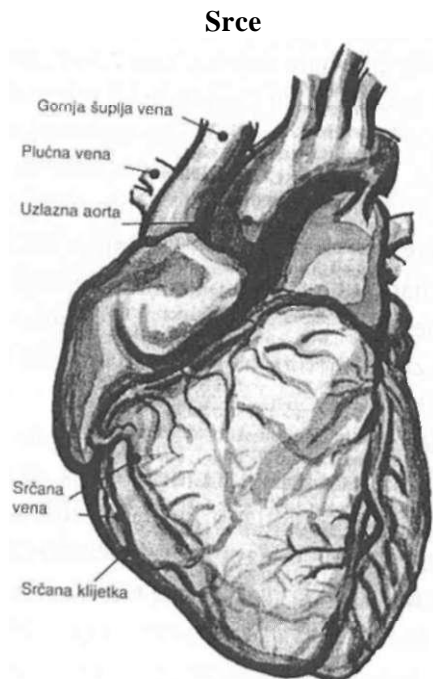
Poremećaji u tom specijalnom području debelog crijeva nastaju često zbog prevelikog stvaranja sluzavosti, prouzročeno uzimanjem loše hrane. Najlošija hrana u tom pogledu je kravljje mlijeko. Došao sam do spoznaje da djeca koja se hrane velikim količinama kravljeg mlijeka imaju daleko više emocionalnih poteškoća od djece koja su najmanje 18 mjeseci uzimala svježe sirovo kozje mlijeko i pila svježe sokove od sirova povrća. Ta su djeca u emocionalnom pogledu bila neusporedivo stabilnija i discipliniranija.

Što se pak tiče odraslih ljudi, postoji sklonost seksualnoj prenadraženosti, ako se hrana sastoji iz prevelike količine mesa i prevelikog broja namirnica koje su bogate masti ili kuhanih živežnih namirnica, te ako se uza sve to zanemaruje isto a debelog crijeva.

Ne podcjenjujte nikada značaj enjeh prsne žlijezde. Bog je imao mnogo opravdanih razloga da je smjesti upravo ondje gdje se nalazi. Zato ste odgovorni i morate paziti na svoju prehranu, svoje debelo crijevo morate održavati tako da bude isto i zdravo, sve dok ga posjedujete.

Srce

Mi se i dalje nalazimo u poprečnom predjelu debelog crijeva (vidi "Slikovni prikaz terapije pomoću debelog crijeva") i dospjeli smo na mjesto gdje se nalazi oznaka "srce". Srce je naprosto jedan automatski organ. Automatski rad omogućuju mu mišići i živci s kojima je opremljen. Naravno da aktiviraju a snaga pomoću koje srce svakog dana otkucava oko 100.000 puta u trajanju od 50, 75, 100 i više godina ne zavisi isključivo o srčanim mišićima i živcima.



Slika 15.

Naše tijelo sadrži svega četiri i pol do pet litara krvi. To je sveukupna sadržina krvi koja se tijekom cijelog života ne povećava. Pa ipak - unutar 24 sata - iz dana u dan, iz godine u godinu, pumpa ta neznatna pumpa u obliku srca izmeću 10 i 11 tisuća litara krvi po cijelom tijelu, od glave do nožnih prstiju. Zamislite sada: unutar 50 godina srce je kroz vaše tijelo ispumpalo 180 milijuna litara krvi. Kakvog li čuda! Nijedan ljudski proizvod ne može se uspoređivati s tom snagom. No, Bog je stvorio uvijek na svoju sliku i osmislio svoje djelo do savršenstva. Kome na korist? Tebi i meni.

U čemu se sastoji tajna tog postojanog, pravovremenog i učinkovitog djelovanja? Tajna leži u srednjem dijelu mozga, središtu vegetativnog živčanog sustava, poznatijem pod nazivom hipotalamus. Kao što vam je poznato iz poglavlja o hipotalamusu, taj organ je transformator koji kozmičku energiju od nebrojenih milijuna volti smanjuje u napetost prihvatljivu uvijek na dotičnoj vremenskoj razini. Hipotalamus kontrolira stalni dotok kozmičke energije poput kompjutera, na način koji još uvijek nismo u stanju otkriti, vodeći brigu o potrebama žlijezda, organa i svih dijelova tijela.

Jedna od pretpostavki za normalnu aktivnost srca jest isto tako debelog crijeva. Nalazi li se u debelom crijevu prevelika količina smrdljivih i trulih otpadnih tvari, to će se svakako odraziti na rad srca.

Prije nekoliko godina telefonski sam razgovarao s jednom damom iz Kansasa. Nisam je poznavao, ali sje am se da je kupila moj "Slikovni prikaz terapije pomo u refleksivne zone stopala". Pri ala mi je kako je njezin otac nedavno doživio sr ani udar, ali ona ne želi pozvati lije nika.

Rekoh joj: "Ako se dobro sje am, Vi imate moj *Slikovni prikaz terapije pomo u refleksivne zone stopala!*"

"Da", re e mi, "ja sam ga uramila i visi ovdje u sobi."

Nastavio sam: "Pogledajte mjesta na stopalu..."

Ona me prekine s vrlo naglašenom opaskom: "Ali moj otac je doživio sr ani udar. Njegove noge su u redu!"

Nastavio sam: "Vidite li sliku srca na stopalu? Da sam na vašem mjestu, ja bih vašem ocu skinuo cipele, uzeo njegove noge u svoje ruke i pritiskom prstiju na ozna enom mjestu, gdje se nalazi slika srca, svom snagom masirao oko 15 minuta."

Dva dana kasnije opet me nazvala da mi javi kako je u inila sve onako kako sam joj rekao. Nekoliko minuta nakon masiranja njezin je otac dobio vjetrove i po eo u velikim koli inama ispuštati iz crijeva plinove koji su jako zaudarali po truleži. Potom je mirno spavao do devet sati ujutro, a kad se probudio krenuo je u svoj ured.

Koncentrirana hrana, bogata škrobom, može u debelom crijevu prouzro iti mnoge neugodnosti i opasno ugroziti naše srce. Probava takvih namirnica u pretjeranim koli inama dovodi do stvaranja abnormalnih koli ina ugljika koji se pretvara u plinovito stanje uglji ne kiseline. Da bismo tu opasnost izbjegli, morali bismo svesti na minimum uzimanje hrane bogate škrobom, a bilo bi najbolje daje posve izbjegavamo.

Dopustite mi da sada obrazložim princip automatskog djelovanja srca. Ritmi ke kontrakcije srca morale bi nužno biti fenomen iji razlog leži izvan sr anih stanica i tkiva kao isto materijalnih tvorevina. Nema te "materije" koja bi 24 sata na dan 80,90 ili preko 100 godina besprijekorno radila, bez ikakve reparature. To ne vrijedi samo za srce. Više je nego o ito da automatsko djelovanje srca dobiva snagu iz teško doku ivog, vanjskog izvora. Taj izvor je nesumnjivo nadnaravne prirode. Kozmi ka energija je nadnaravna, a to vrijedi i za kozmi ka strujanja koja proizlaze iz hipotalamusa te se pomo u zagonetnog kompjuterskog sustava prenose dalje do srca. Jedino se na taj na in može objasniti injenica da srce zdravog, krepkog ovjeka od 80, 90 ili 100 godina nije nijednog trenutka prestalo kucati. Psiholozi objašnjavaju to gotovo beskona no kucanje pomo u nekog "unutarnjeg stimuliranja", koje opet dolazi iz svemira. Bog je doista stvorio majstorsko djelo, stvorivši ovjekovo srce.

Srcu se bez daljnijega može nanijeti šteta ne isto om u krvi - vrenjem i truljenjem otpadnih tvari u tijelu - ne isto om koja tijekom probavnog procesa prelazi u krv i limfu. Krv i limfna teku ina stalno kolaju kroz srce. Plinovi iz slijepog crijeva mogu pomo u osmoze plinova lako doprijeti u svaki dio našeg tijela. Kad se bilo gdje u blizini srca stvori plinski džep, tada je više nego o ito da e taj džep dovesti do poreme aja, bez obzira nalazi li se plin u popre nom debelom crijevu ili unutar ošita.

Postoje tri specijalna minerala koja su potrebna srcu; potrebna u vrlo neznatnim koli inama. Radi se o djeli ima jednog postotka. Ti elementi su kalij, natrij i kalcij. Kalij i natrij opuštaju miši e, dok kalcij poti e kontrakciju. Ti elementi dopremaju se hranom koju jedemo. Ako je hrana sirova, ona sadrži elemente u obliku organskih minerala koje tijelo lako prihva a i svrhovito koristi. Ako se ti elementi dopremaju pomo u kuhane ili pe ene hrane, oni postaju anorganski, za vrijeme kuhanja ili pe enja izgubili su velik dio energije i prave vrijednosti. Sre om tijelo raspolaže velikim mogu nostima prilago avanja te je u stanju takve anorganske elemente djelomi no prevrednovati; ali to ini na ra un velikog gubitka energije i znatnog otežavanja samog procesa probave. Za razliku od živih, organskih elemenata, kuhane i pe ene živežne namirnice proizvode daleko više vrenja i truljenja.

Krv je život tijela, a srce motor koji taj život drži u pokretu. Ispravno djelovanje srca za nas je od životne

važnosti. Postanemo li jednom svjesni te injenice, poduzet emo sve što je u našoj mo i, da održavamo svoje tijelo u besprijekornom stanju - iznutra i izvana. Svakako je daleko važnije održavati unutarnju isto u tijela; sve dok nas neka smetnja, tegoba ili bolest iznena ne opomene, mi ne znamo je li sve u redu. Da bismo održavali svoje tijelo u besprijekornom stanju, trebamo se koncentrirati na debelo crijevo - iskustvo me nau ilo da nema ništa važnije od toga.

Ne postoji nijedan organ u tijelu kojega bismo mogli zanemariti ili ga odstraniti, a da nam to u budu nosti na nanese šetu ili nas ne dovede u opasnost. Ako je ikako mogu e, nemojmo se olako prepuštat odstranivanju bilo kojeg organa, žlijezde ili nekog drugog dijela svog tijela. Neka vam stalno bude na pameti misao daje Bog vaše tijelo stvorio savršenim, da vam je dao niz mogu nosti za ispravljanje pogrešaka i propusta koje ste po inili glede njegovanja svog tijela.

Ošit ili popre nica

Rije ošit nije baš esta kad se govori o ovje jem tijelu. Obi no se definira kao snažna pregrada gra ena od miši a i centralnog tetivnog dijela što odjeljuje prsnu šupljinu od trbušne. Pri vrš en je za bo ne kralješke na le ima i za hrskavicu šestog i sedmog rebra. Kod udisaja se kontrahira i spušta prema dolje, a kod izdisaja se olabavljuje i podiže.

Ošit je glavni dišni miši kod mirnog disanja, a značajnu ulogu ima i kod pražnjenja crijeva, kod raćanja i u nekim drugim procesima. Kad oćjeka spopadne šćucanje, zna i da se radi o gr u ošita. Miši i s le ne strane ošita protežu se od križne kosti uz kra- lješnicu sve do lubanje i vrlo su osjetljivi na smetnje u kralješnici.

Miši i ošita u prsnoj košu omogućuju kod disanja širenje i skupljanje rebara. Postoji jedna vrlo uinkovita vježba, koju redovno prakticiram na svojim šćetnjama. Sastoji se u tome da oćvek udiše kroz zube i pritom stalno ponavlja "šuuuu-šuuuu...". Pokušajte i sami tako vježbati, položite ruku na ošit, izgovarajte "šuuuu-šuuuu" i osjetite kako se ošit povla i prema unutra. To zna i da tjerate prigušeni zrak i uglji ni dioksid iz donjeg dijela pluća, i posve nesvjesno - kao u nekom vakuumu - dopuštate strujanje svježeg zraka u donji dio pluća. Na svojim šćetnjama dužim od jedne milje redovno prakticiram tu vježbu; imam osjećaj kao da je tlo podomnom oćklizilo pored mene i vraćam se kući i posve osvježeni. Dovoljno je tek malo vježbati pa da oćvek uvidi kako je rije o doista važnoj vježbi.

Aktivnosti u kojima ima udjela ošit tako su brojne da ih je nemoguće ovdje nabrojiti. Dovoljno je reći da je ošit zaista jedan od najvažnijih dijelova tijela i daje veoma ovisan o stanju debelog crijeva. Kad samo pomislimo na problem pražnjenja crijeva, odmah se nam bitno jasno zašto je nužno potrebno održavati isto u

debelog crijeva. Jedino na taj način možemo izbjeći i komplikacije u ošitu koje nastaju prilikom napornog pražnjenja crijeva uslijed silnog naprezanja miši i u maru. Svaka komplikacija koja nanosi šćetu ošitu može poremetiti disanje, oslabiti rad srca, otežati probavu i uzimanje hrane, izvršiti pritisak na solarni pleksus (splet vegetativnog živčanog sustava na stražnjem zidu trbušne šćupljine) što utječe i na osjećaje.

Veoma je mudro, korisno i dalekovidno tijekom cijelog života najmanje jednom godišnje obaviti tretman ispiranja crijeva. To se svakako isplati; jer ništa drugo ne sprećava bolje od toga pojavu prijevremene senilnosti i malaksalosti, bez obzira na godine života.

Sedmo poglavlje

SREDIŠNJI DIO PROBAVE

Želudac

Želudac vam može biti prijatelj ili neprijatelj, ovisno o hrani koju mu pribavljate.

Nitko osim vas ne može ništa učiniti za vaš želudac, sve dok ste zdravi i ne ležite u krevetu. Tvar koja dopijeva u vaš želudac određuje što se naposljetku zbivati u vašem debelom crijevu; ova činjenica ne možete izbjeći. "Ovijek je ono što jede", ta otrcana fraza sadrži u sebi veliku istinu. Stanice i tkiva vašeg tijela nisu ništa drugo do vaše sluge, posve ovisne o vama, što se tiče vaše prehrane. Stanice i tkivo rade postojano i predano za vas. Danju i noću, godinama, otkad ste im pružili priliku regeneriranja pomoću hrane koju jedete.

Da bismo što bolje shvatili djelatnost želuca, trebamo se pobliže upoznati s njime, vidjeti kako hrana koju primamo ustima dopijeva u želudac. Kao što ste mogli primijetiti u poglavlju o grkljanu, grkljan je zapravo poklopac koji zatvara dušnik kad stavljamo nešto u usta što je namijenjeno želucu. Obje usne grkljana presvučene su membranom - glotisom - a iz-

nad tog glotisa nalazi se lagana membrana, nazvana epiglotis, koja se brine za zatvaranje dušnika i tako omogućuje pomoć u jednjaka otpremanje hrane i ostalih tvari u želudac. Na taj način ovaj je tijelo poduzima sve potrebne mjere da se ne bismo ugušili kad nešto prizalogajimo. Otvaranje i zatvaranje glotisa odvija se velikom brzinom, tako da je riječ o vrlo kompleksnom postupku. Gotovo iste sekunde zbiva se zatvaranje glotisa i ulaz hrane u jednjak na putu do želuca. Brzina hrane u jednjaku zavisi od njene vrste. Ako je hrana mekana ili u tekućem stanju, ona dopijeva u želudac za desetinku sekunde. Ako je hrana tvrda ili polutvrda, ona će se prema želucu kretati zahvaljujući pokretljivosti peristaltike mišićne strukture jednjaka i to treba nekoliko sekundi.

Na gornjem kraju želuca nalazi se mišićna steza koji zatvara ili otvara ulazni dio želuca. Taj se mišić zove kardija. Kontrolu nad njim vrše vagus ili deseti moždani živac, koji kontrolira općenični proces probave, te živčani motor - takozvana seminularna ganglija (mrežica) - koji ima svoje korijene u sunčanom pleksusu ili spletu trbušnih živaca.

O tim korijenima u sunčanom spletu trbušnih živaca trebali bismo imati jasniju predodžbu. Sunčan splet trbušnih živaca je prvi organ u tijelu koji se "skuplja ili steže" kod najmanje duševne ili tjelesne smetnje. Shodno tome svaka smetnja tog organa može imati štetne posljedice već na sam početak probave. Hrana od kardije ili ulaza u želudac do dna želuca pu-

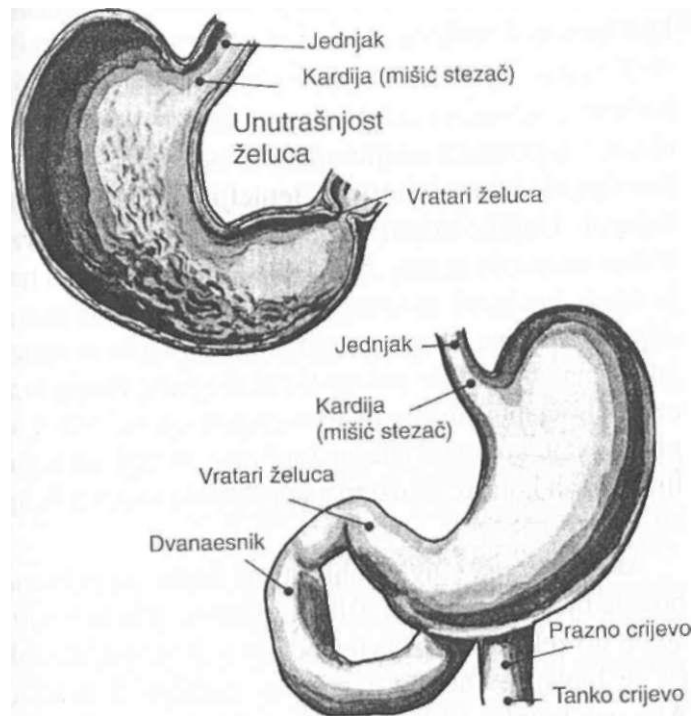
tuje dvostruko brže nego što je putovala od usta do kardije.

Ta povezanost sun anog spleta trbušnih živaca, nadbubrežne žlijezde i kardije ili steznog miši a na ulazu u želudac ima snažan utjecaj na trajanje samog procesa probave. Neki ljudi mogu jelo progutati brzo i bez prepoznatljivih štetnih posljedica; ali to ipak štetno utje e na normalan ritam kardije (miši a steza a), probavnih žlijezda i probavnog procesa, te povla i za sobom tromost želuca, želu ane tegobe ili ireve na probavnim organima. ovjek koji polako jede, koji hranu u ustima temeljito sažva e, znatno doprinosi boljem probavnom procesu, naravno pod pretpostavkom da se živežne namirnice me usobno podnose.

Na in na koji je hrana sažvakana i pripremljena za probavu ima zna ajan utjecaj na sam proces probave i predaju vlaknastih i drugih neprobavljivih tvari iz tankog crijeva u džep slijepog crijeva na uzlaznom debelom crijevu. Sto je hrana temeljitije sažvakana, to je lakši i bolji rad probavnih žlijezda i jetre.

Kad hrana dospije u želudac, njeno zadržavanje u bilo kojem dijelu probavnog sustava bilo bi upropašteno da se pilorus ili miši ni zatvara želuca ne otvori nekoliko sekundi, kako bi u pravilnim razmacima puštao u želudac neznatnu koli inu rastopljene želu ane kaše. Na taj na in mogu razni želu ani sokovi utjecati na sve sastojke hrane koja je dospjela u želudac. Pokreti želuca sadrže u sebi jasnu svrhovitost koja se prije svega o ituje u razdvajanju teku ih i vrstih sastavnica hrane i njenom izbacivanju.

Želudac



Slika 16.

Svrha velike krivine želuca u kojoj se redovito zadržava mjehur zraka ne sastoji se, kao što mnogi misle, u skupljanju zraka koji se izbacuje podrigiva-

njem. Velika krivina služi želucu kao skladište želu ane kaše koju pilorus natapa i šalje u dvanaesnik. Kretanje želu ane kaše po inje nekoliko minuta nakon njenog dospije a u želudac.

Želudac je plosnat i nalazi se u svojevrsnom stanju kolapsa dok nema u njemu hrane. Kad hrana stigne u njega, on pomo u svojih sokova, od gornjeg otvora (kardije) do izlaza (pilorusa), temeljito obra uje svaki zalogaj. Ugljikohidrati napuštaju želudac vrlo brzo nakon uzimanja hrane. Njihova probava u želucu traje upola kra e od probave bjelan evina. Mast ostaje dugo vremena u želucu, pogotovo ako je glavni sastojak hrane; ukoliko je pak sastavni dio neke druge hrane, njeno napuštanje želuca se znatno oteže. Masti se probavljaju pomo u tjelesne topline, a tu toplinu reguliraju živci koji su zaduženi za probavni proces u želucu.

Ako se hrana s ugljikohidratima uzme prije hrane bogate bjelan evinom, ugljikohidrati e vrlo brzo dospjeti do želu anog izlaza, a odatle u dvanaesnik, dok e se bjelan evine neko vrijeme zadržati u želucu. Ako pak hranu s bjelan evinama pojedemo prije hrane s ugljikohidratima, ugljikohidrati ne e mo i tako brzo napustiti želudac. Jedemo li zajedno koncentrirane ugljikohidrate i bjelan evine, želu ana kaša e se najprije obra ivati u gornjem dijelu želuca i do i e do "one iš enja" hrane bogate ugljikohidratima. Stigne li ta kaša u predvi enom roku u središnji dio želuca, nju e solna kiselina u initi još kiselijom. To povla i

za sobom duže zadržavanje ugljikohidrata u želucu, nego što je potrebno za njihovu obradu pomo u encima, što naposljetku dovodi po svoj prilici do vrenja tijekom apsorpiranja i izlu ivanja. Takvo stanje presudno utje e na izlu ivanje (vidi *Tabelu kombiniranja živežnih namirnica* i knjigu "*Fit fur's Leben*" u kojoj su vrlo temeljito opisane kombinacije živežnih namirnica).

U suvremenoj civilizaciji ovjeku je potreban novac da bi mogao kupiti hranu, ili ovisi o socijalnoj pomo i te postaje korisnikom društvene skrbi. To ga primorava na prihva anje istih navika hranjenja kakve vladaju u njegovoj okolini, što se na kraju svodi na svojevrsno trovanje.

Debelo crijevo je najbolji indikator navika nekog ovjeka i stanja njegova tijela, bez obzira je li tijelo zdravo ili nije. Cisto debelo crijevo je najbolje jamstvo protiv bolesti koje ovjek može imati. Ne poznajem nijednu bolju metodu pomo u koje bi se debelo crijevo moglo održavati istim i zdravim od tretmana ispiranja crijeva i uzimanja ispravne hrane.

Da smo kojim slu ajem u stanju živjeti na selu i hraniti se vlastitom organskom hranom, mi ne bismo imali nikakvih problema sa za epljenjem i izlu ivanjem. Život na selu nije doduše zamisliv bez žuljeva na rukama, ali u životu se ne isplati imati nešto za što se ne bi trebalo raditi. Seosko doma instvo može svima nama pružati živežne namirnice koje su nam po-

trebne, a da ne moramo za svaku malenkost trati u trgovinu.

Pilorus ili miši ni zatvara želuca

Na donjem izlazu iz želuca nalazi se poklopac poznat pod imenom pilorus ili miši ni zatvara želuca. Taj poklopac određuje u kojim količinama hrana napusti želudac nakon temeljite obrade pomoću želučnih sokova. Tekućine napuštaju želudac znatno prije ostale probavne kaše. Miši ni zatvara želuca ima žlijezde koje izlučuju alkalijску kiselinu pepsin. Ta kiselina služi kao ferment za rastvaranje bjelanjaka i time pomaže probavu hrane. Ta tvar ne dospijeva u želudac, nego u krv i preko nje do želučnih žlijezda koje izlučuju potpuno. U inak tog postupka nije uobičajen refleks živaca, već je riječ o stimuliranju organa pomoću kemijske supstancije koja se proizvodi u drugom organu.

Moramo znati da se hormon kojega proizvode žlijezde pilorusa sastoji uglavnom iz pepsina i solne kiseline. Ta se kombinacija koristi u želucu za rastvaranje bjelanjaka i njihovo pretvaranje u tekućinu. Prema tome, značajno je izlučivanje žlijezda mišinih zatvarača želuca otkriveno u inženjerski da nijedna bjelanjaka, bez obzira o kojoj vrsti se radi, ne može ostati neobrađena tijekom probave; svaka se mora rastopiti. Priroda se dakle po-

brinula za jedan dodatni sigurnosni prostor, ne bi li osigurala rastopivost bjelanjaka koje nisu bile rastopljene u želucu.

Jetra

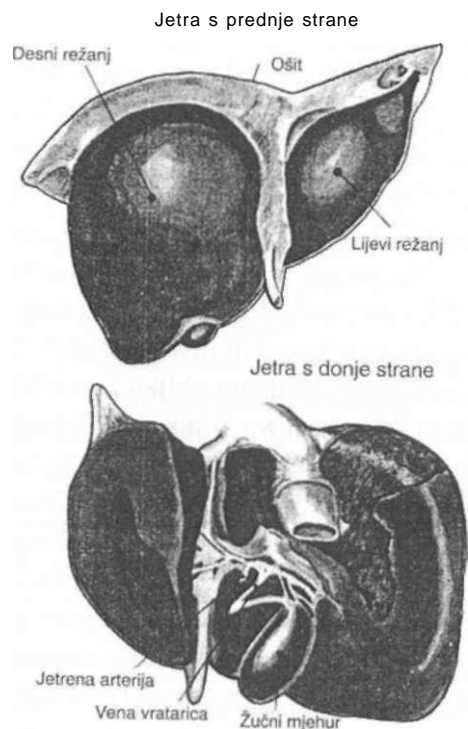
Na gornjem dijelu uzlaznog debelog crijeva koji na slikovnom prikazu skreće nadesno (a u tijelu nalijevo) nalazi se područje označeno pojmom "jetra". Taj zavoj poznat je kao hepatska zakrivljenost, a nalazi se neposredno ispod jetre. Jetra se sastoji iz desnog i lijevog režnja. Desni režanj je daleko veći od lijevog.

Jetra je najveća žlijezda u našem organizmu, organ koji djelovanje je najaktivnije i najopsežnije. Sve što u obliku hrane putuje od ždrijela naniže, svako piće koje pijemo, srkamo ili uštrcavamo u sebe, mora ujetri ili slabijem tekućem obliku proći i kroz sedam i pol metara tankog crijeva. Tanko crijevo opremljeno je s milijunskim brojem sitnih izdanaka, takozvanih crijevnih resica, koje dohvaćaju svaku molekulu hranjive kaše i šalju je u krvne sudove. Krv u tim sudovima šalje molekule u jetru gdje se rastvaraju na sastavne dijelove. Rastavljene molekule dodaju se potom sastavnim dijelovima drugih molekula, stvaraju i nove molekule koje obnavljaju stanice i tkivo našeg tijela.

Prema tome, posve je suvišno uzimati "potpuno bjelanjaku" i očekivati da će je tijelo kao takvu

iskoristiti. Takozvana potpuna bjelan evina mora se najprije pretvoriti u emulziju i pomiješati sa svim tvarima koje se nalaze u tankom crijevu. Iz te mješavine crijevne resice skupljaju dijelove molekula i šalju ih preko krvnih sudova u jetru.

Jetra



Slika 17.

Tako se molekule prvobitnog šeera i škroba rastavljaju po grupama atoma iz kojih su sastavljene i ponovno sastavljaju u novu tvorevinu - glukozu. Ta se tvorevina pretvara u glikogen, a ponovnom pretvorbom glikogena pohranjuje se u krvotoku kao glukozu. Glukoza se u krvotoku zadržava prema potrebi; to je određena vrsta šeera koja se nalazi u krvi i limfi, a nalazimo je u mnogim plodovima, npr. u grožđi kao grožđani šeer. Glikogen je ugljikohidrat bez okusa, srodan dekstrinu i škrobu.

Jetra se po prirodi bavi skupljanjem različitih molekula od kojih pripravlja mnoge vitamine koji su nužno potrebni za zdravo održavanje tijela. Obratite malo pažnje vitaminima - iz kojih atoma su sastavljeni. Ovdje navodimo nekoliko sasvim slučajno izabranih primjera:

C = ugljik, H = vodik, O = kisik, Cl = klor,

N = dušik, S = sumpor.

Vitamin A = $C_{20}H_{29}HO$

Vitamin B, (tijamin) = $C_{12}H_{17}CIN_4OS$

Vitamin B₂ (riboflavin) = $C_{17}H_{20}N_4O_6$

Vitamin B₆ = $C_8H_{17}N_3O_3$

Vitamin C = $C_6H_8O_6$

Vitamin D = $C_{28}H_{43}OH$

Vitamin E (a - tokoferol) = $C_{29}H_{50}$

Vitamin E (ifi - tokoferol) = $C_{28}H_{48}O_2$

Vitamin K = $C_{31}H_{46}O_2$

Jetreni "odjel za vitamine" ne može sve vitamine koristiti kao cjelovite, sastavljene tvari. Pretvorba hrane naprosto ne funkcionira na taj način. Količina ina svakog vitamina u gramima tako je neznatna da se jedino zahvaljujući udesnom sustavu, sličnom kompjutoru, koji djeluje unutar tijela na doista zagonetan način, može na 70 ili 100 kila teško tijelo izvršiti još veća u inkovitost nego na tijelo djeteta. Pola kilograma nasjeckane banane sadrži na primjer u prosjeku manje od četvrt miligrama vitamina B1 (timijana) te svega 0,29 miligrama roboflavina. Imajmo na umu da pola kilograma odgovara zapravo 500.000 miligrama! Pola kilograma cvjetača sadrži katkada samo pola miligrama tijamina i riboflavina.

Hranimo li se redovito sirovim povrćem i plodovima, orasima i sjemenkama i pijemo li sokove od sirova voća i povrća, mi pribavljamo tijelu sve vitamine koji su mu potrebni. Nikad nisam imao potrebu za uzimanjem bilo kojeg vitamina u obliku tableta, budući da sam sve vitamine potrebne mom tijelu dobivao preko hrane i sokova od sirova voća i povrća. Nikad nisam osjetio nedostatak bilo kojeg vitamina. Zašto? Molekule iz kojih jetra proizvodi vitamine potrebne tijelu dobivao sam preko hrane i sokova od sirova voća i povrća.

Kad sam bio mlad, te nisam toliko znao o prehrani, jeo sam sve ono što jede većina Skota: poridž (kaša od zobenih pahuljica) s mlijekom i šećerom, jela bogata škrobom, kao što su npr. kolači s maslacem, keksi s

mного šećera i škroba. Ta je hrana izazivala velike smetnje u funkcioniranju jetre i jetra je na to primjerenoreagirala. Kad sam popio određenu količinu soka od mrkve, bio sam naglašen ponovnim ozdravljenjem; nagomilana žuč nije se mogla izlučiti samo preko debelog crijeva, već se izlučivala preko pora na koži. Svi su mislili da sam obolio od žutice; ali žutilo je nakon nekoliko mjeseci nestalo i moja je koža izgledala bolje nego ikad ranije. Iznenađuje li vas činjenica da nastojim koliko je to najviše moguće živjeti po zakonima prirode?

Jedna od najvažnijih zadaća jetre jest proizvodnja žuč i. Proizvedena žuč pohranjuje se u žučnom mjehuru, da bi iz žučnog mjehura bila dodavana dvanaesniku ("drugom želucu") kad u njega stigne hrana iz želuca. Funkciju žuč obraditi ćemo u sljedećem poglavlju. Ovdje valja samo napomenuti da žuč igra veliku ulogu u probavljanju i apsorpciji masti.

Sljedeća važna zadaća žuč sastoji se u sprečavanju zgrušavanja krvi. Budući da daje vitamin K najpoznatiji glede sprečavanja hemoragije (izljeva krvi), trebali bismo doista cijeliti formulu po kojoj nastaje taj vitamin. Zamislite samo: 31 atom ugljika, 46 atoma vodika i 2 atoma kisika moraju se ujediniti da bi tisućama ljudi spriječili zgrušavanje krvi. To nadilazi sva očekivanja! Želite li svoje tijelo ispravno hraniti, vodite brigu o isto i debelom crijevu i vašoj jetri i vodite brigu o vama.

Žu ni mjehur

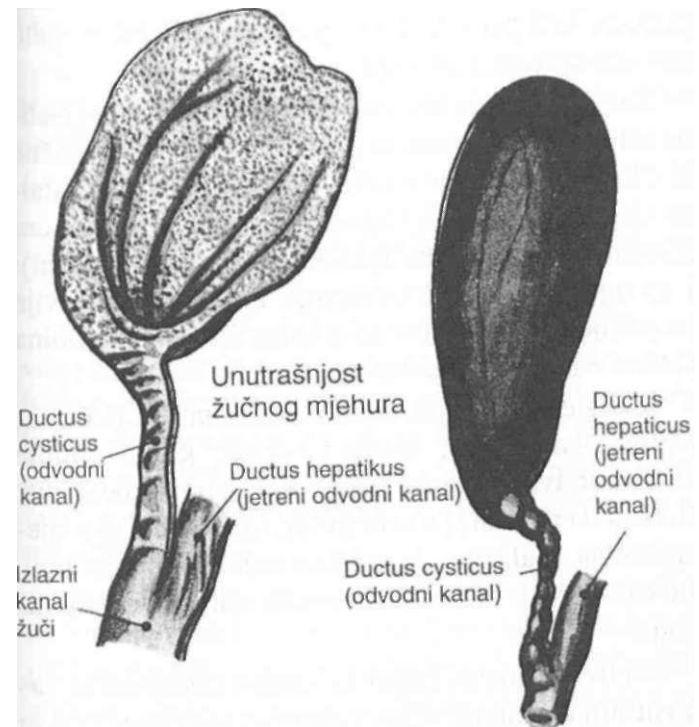
Daljnje funkcije jetre odnose se na izmjenu masti i bjelan evina. Jetra je organ za lišavanje otrova i spremnik krvi. Jetra rastvara hemoglobin crvenih krvnih zrnaca koja su ispunila svoju svrhu i pohranjuje bakar, željezo i druge elemente kako bi se prema potrebama mogli smjesta iskoristiti.

Budite pažljivi prema svojoj jetri. Ako joj se ravnodušno nanosi šteta, vi ete brzo dokraj iti svoj život i morat ete napustiti svoje tijelo.

Štetno je i opasno ne voditi brigu o stanju debelog crijeva. Svako ošte enje bilo koje funkcije tijela, a pogotovo ošte enje jetre, uzrok je ve ine bolesti i tjelesnih tegoba. Stoga ne ete po initi nikakvu pogrešku ako svake godine podvrgnete tijelo tretmanu ispiranja crijeva - a pogotovo ne ete pogriješiti ako se hranite jednostavno pripremljenim prirodnim živežnim namirnicama.

Žu ni mjehur

Žu ni mjehur je kesica kruškasta oblika; leži na donjem rubu jetre vezana svojim odvodnim kanalom za žu ni kanal; služi kao rezervoar žu i koji se ispražnjava im se u dvanaesniku pojavi masna hrana.



Slika 18.

Žu je itekako važan element u probavnom procesu, prvenstveno zadužen za probavu masno e. Žu podupire proces probave tako što pomo u emulziranja masno e neutralizira kiselu mješavinu koja iz želuca dospijeva u dvanaesnik. Osim toga, žu pomaže kod peristaltike i apsorbiranja tvari u tijelu tako što spre ava truljenje.

Zu se sastoji iz kiselina koje stvaraju grupu kiselina vrlo sli nu kiselinama prirodnih proizvoda. Žu ne kiseline pojavljuju se u odre enoj mjeri kao samostalne kiseline, ali su ipak naj eš e povezane s glicerinom ili taurinom (npr. u glikogenskoj i taurinskoj kiselini); i to uglavnom radi rastvaranja bjelan evina. Dvije poznatije žu ne kiseline jesu holna (žu na) i litoholna (lithos = kamen) kiselina.

Kolesterin je bijeli, masni kristalinirani jednova-lentni alkohol, bez okusa i mirisa, kojim obiluje živ ano tkivo; ima ga i u žu i i žu nim kamencima. Budu i da ne sadrži u sebi dušik, taj alkohol nije bjelan evina. Nalazimo ga obi no zajedno s lecitinom, što nas upu uje na psihološki vidik njihova funkcioniranja.

Na ovom mjestu želim se kratko zaustaviti te vas izvijestiti o zanimljivim rezultatima primjene bro ike (ivanjskog cvije a). Pomo u bro ike može se ovjek ak osloboditi žu nih i bubrežnih kamenaca. Žu ni kamenac promjera 10 milimetara položio sam u ašu za testiranje u kojoj se nalazila ajna žli ica bro ike. Bro ika se smekšala u aši vru e, gotovo provrele

vode. Unutar 48 sati nije bilo više ni traga kamencu. To sam više puta ponovio i svaki put bi rezultati bili gotovo isti, što me navodi na zaklju ak da se ispijanjem bro ike dva do tri puta dnevno uz istovremeni tretman ispiranja crijeva mogu odstraniti žu ni i bubrežni kamenci.

Žu ni mjehur je izvanredno važan organ u tijelu. Njegovo odstranjivanje povla ilo bi za sobom velike probavne smetnje.

Guštera a ili pankreas (trbušna žlijezda)

Guštera a je duga, uska žlijezda s unutarnjim i vanjskim lu enjem. Smještena je iza želuca, preba ena poput vrpce preko prvog i drugog slabinskog kralješka. Sastoji se od glave i repa te je svojim vanjskim oblikom sli na gušteru, odatle i naziv guštera a. Po svojoj gra i sli na je žlijezdama slinovnicama u ustima.

Guštera a je jedna od najaktivnijih žlijezda u tijelu. Sve što prolazi kroz tanko crijevo nužno podliježe probavnim sokovima što ih proizvodi guštera a. Sok guštera e sadržava enzime: tripsin, dijastazu i lipazu, koji otje u u dvanaesnik te ondje razgra uju bjelan evine, ugljikohidrate i masti.

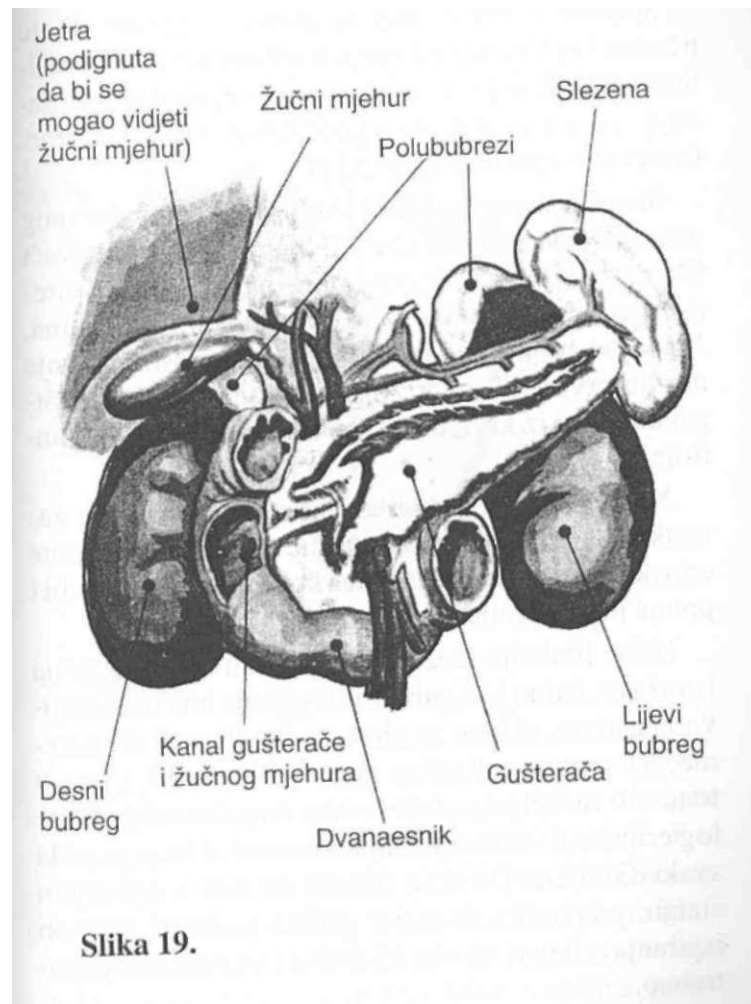
Negdje u sredini guštera e nalazi se grupa žlijezda s unutarnjim izlu ivanjem, poznatija pod imenom Langerhansovi otoci; te žlijezde proizvode inzulin,

hormon koji regulira izmjenu šećera i ostalih ugljikohidrata. Ako je tijelo prezasićeno otrovima, a debelo crijevo oštećeno vrenjem i truljenjem, te žlijezde nisu više u mogućnosti proizvoditi inzulin, što dovodi do pretjeranih količina šećera u tijelu. Pod takvim okolnostima povećavaju se količine šećera u krvi i šećer se skladišti u bubrezima. Takvo stanje nazivamo dijabetesom. Mnogi ljudi koji pate od dijabetesa pokušali su izbjeći uzimanje sintetičkog inzulina na taj način da su pristupili ishrani debelog crijeva pomoću ispiranja, a istovremeno su pili sokove od svježeg sirovog voća i povrća te uzimali hranu od sirovog voća i povrća, oraha i sjemenskih klica. Uvjerili su se da im je uvelike pomoglo svakodnevno pijenje od pola litre do litre i pol miješanog soka od mrkve, celera, zelenih mahuna i cvjetača, kako je to opisano u mojoj knjizi "Sokovi od svježeg voća i povrća".

Gušterača je važna žlijezda u našem tijelu i morali bismo je u svemu respektirati, ako nam je imalo stalo do dobrog i dinamičnog zdravlja. Ali nemojmo zaboraviti da nam u potrazi za zdravljem valja krenuti od debelog crijeva.

Nije rijedak slučaj da je uvijek prije upropastio svoj život nego što se domogao mudrosti kojom ga je Bog obdario. Uvijekova je dužnost tragati za istinom i živjeti zdravim životom.

Gušterača



Slika 19.

Slezena

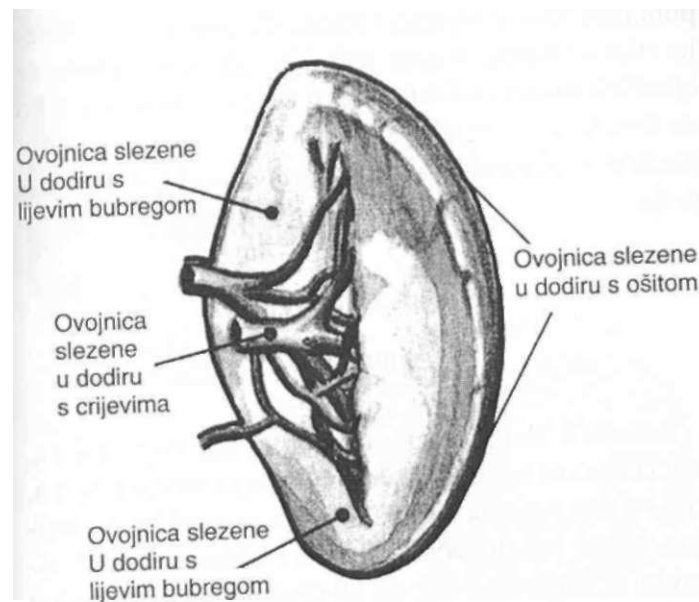
Slezena je organ koji se nalazi u lijevom dijelu trbušne šupljine ispod zadnjih rebara; ovijena je peritoneumom koji je veže uz želudac i lijevi bubreg. Sa-
stoji se uglavnom iz specifičnog tkiva slezene, takozvane crvene i bijele pulpe.

Slezena se može stezati i širiti; tijekom probavnog procesa malo je povećana. Slezena je zapravo najveći filter krvi koji je povezan s crvenom pulpom, odnosno arterijom, povezan sa svim najvažnijim krvnim sudovima. Jedna od brojnih zadataka slezene jest odstranjivanje mrtvih crvenih krvnih zrnaca, bakterija i ostalih opasnih tvari iz krvi. Osim toga, slezena proizvodi antitijela.

Nakon završetka, u kratkom razdoblju razvitka zametka, slezena proizvodi krvne stanice, takozvane eritrocite, i crvena krvna zrnca koja pohranjuje u sebi i prema potrebi šalje u krv.

Neke funkcije slezene nisu još uvijek do kraja istražene. Jedno je sigurno: za epljenje ima nesumnjivo negativan utjecaj na slezenu, što dovodi do poremećaja probave. Razlog tome leži bez daljnjega u tome što za epljenje, kao i svaka druga smetnja debelog crijeva, dovodi do stanja otrovanosti koje pogađa svaki dio tijela. Da bi se slezena održala u najboljem stanju, preporuča se svake godine poduzeti tretman ispiranja crijeva i visoku ili složenu klizmu, ako je potrebno.

Slezena



Slika 20.

Razlika između jednostavne i složene klizme otkriva se u dužini cijevice koja se primjenjuje. Kada se kupuje naprava za klistiranje, uz nju se dobiva kratka tvrda cijevica iz gume ili plastike. Za složeno ili visoko klistiranje primjenjuje se 75 centimetara duga rektalna cijevica iz mekane, lako savitljive gume,

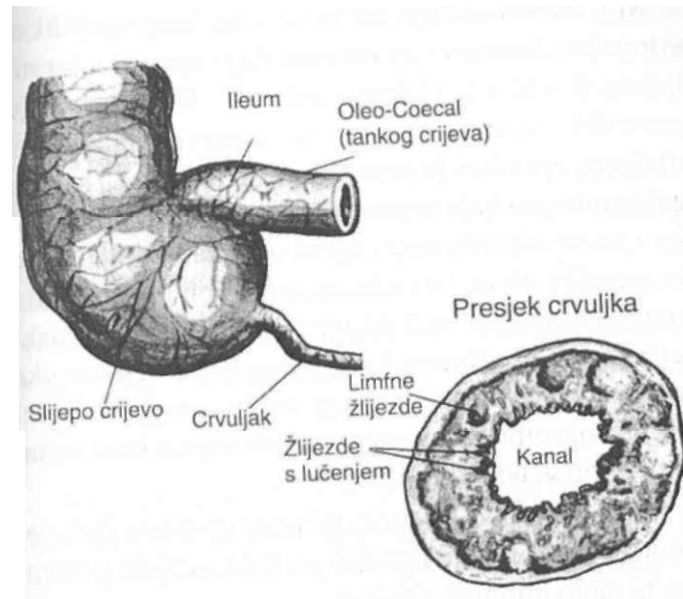
premazana poželjnim sredstvom za glatko u, tako da se može bezbolno ugurati u mar, dok se spremnik napuni primjereno toplom vodom. im se silazno debelo crijevo ispere nakon nekoliko uljevaka, može se cjev ica ugurati još dublje za 5 do 8 centimetara, tako da dospije do popre nog debelog crijeva. Na taj na in postiže se zadovoljavaju e visoko ili složeno klistiranje.

Apendiks

Idemo li dalje desnom stranom slijepog crijeva, nai i emo na apendiks, zakrčljali dio debelog crijeva, koji se nastavlja na slijepo crijevo, poznat i kao crvuljak. Može biti duga ak od 2 do 15 centimetara, u rijetkim slu ajevima ak do 20 centimetara. Normalna dužina iznosi oko sedam i pol centimetara.

Kroz njegovo središte vodi kanal okružen velikim brojem žlijezda. Taj kanal vodi ravno u slijepo crijevo. Apendiks je pod stalnom kontrolom hipotalamusa koji je pored svih drugih zada a zadužen za zaštitu ovje jeg tijela. Apendiks je organ, bolje re eno žlijezda, kojemu posve ujemo tek neznatan dio interesa i pažnje koje zavrije uje otkad ga je Bog stvorio i odredio mu baš ovo mjesto. Molim vas da se zadržite na slici apendiksa u ovom poglavlju; na njoj se vide brojne žlijezde koje apendiks krije u sebi.

Apendiks ili privjesak, crvuljak



Slika 21.

Zastoje po Vašem mišljenju Stvoritelj stavio apendiks upravo na mjesto gdje se nalazi? Dopustite mi da vam objasnim. Apendiks proizvodi antibakterijsku teku inu koju šalje u slijepo crijevo, ali samo onda kad iz tankog crijeva kroz zakrivljeni poklopac crijeva u slijepo crijevo dopijevaju otpadne tvari, koje

predstavljaju potencijalnu opasnost za ovjekovo zdravlje.

Moj medicinski rje nik tuma i zna enje apendiksa vrlo jednostavnom napomenom daje apendiks "crvu-ljak koji izbija iz slijepog crijeva". U stvarnosti je apendiks zapravo " uvar na tornju", ili drugim rije ima, apendiks je prva obrambena linija na mjestu gdje probavna kaša napušta slijepo crijevo i dospijeva kroz otvor zakrivljenog crijeva u debelo crijevo. Ako je apendiks zdrav i u dobrom stanju, on budno prati i prema potrebama opskrbljuje slijepo crijevo antibakterijalnom teku inom koja neutralizira sve ostatke hrane koji bi na bilo koji na in mogli remetiti izlu ivanje otpadnih tvari na daljnjem putu kroz metar i pol dugo debelo crijevo.

Ako je hrana koju smo pojeli bila otrovana ili je nepodnošljiva, onda je i probavna kaša zacijelo otrovana, te mora biti neutralizirana.

Ako se debelom crijevu ne posve uje primjerena pažnja koja mu je potrebna za uredno izlu ivanje otpadnih tvari, ostaje probavna kaša u slijepom crijevu sve dok ne po inje proces vrenja i truljenja.

Ostane li previše otpadnih tvari, mora apendiks raditi prekovremeno, tako da e siromašak od umora oboljeti ili zadobiti upalu. Takvo stanje apendiksa nazivamo apendicitis. Kad se upala razvije do odre ene mjere, dolazi do pucanja apendiksa. Uvjerio sam se da su ispiranja i visoka klistiranja crijeva najbolje meto-

de pomo u kojih se održava isto a debelog crijeva i apendiksa.

Prije mnogo godina neka je mlada dama radila kod mene. Jednog dana nazvala me i rekla da e dva sata zakasniti na posao. Kad je došla, priop ila mi je razlog kašnjenja. Oko dva sata ujutro probudili su je užasni krikovi 14-godišnjeg brata. Svi lanovi obitelji poskakali su iz kreveta da vide što se dogodilo. Mladi je osjetio nepodnošljive bolove u desnoj donjoj polovici trbuha, stoje za njegovu majku bio o it znak apendicitisa. Zgrabila je slušalicu telefona i nazvala lije nika koji je smjesta došao u ku u. Potvrdio je opravdanost maj ina strahovanja i naru io za mladi a kola hitne pomo i.

Samo stoje lije nik otišao, mladi eva sestra (moja sekretarica) donijela je svoju napravu za klistiranje te izvršila na mladi u visoko klistiranje u trajanju od etiri sata. Kad su napokon stigla kola hitne pomo i, medicinski je asistent pregledao mladi a i rekao da ne postoji nikakav razlog za prebacivanje u bolnicu. Mladi se itav dan odmarao, a sutradan je sasvim normalno opet krenuo u školu.

Nažalost, antibakterijska teku ina apendiksa ne uništava gliste i njihova jaja; pod povoljnim uvjetima za razvitak kolonije gliste se mogu ugnijezditi i razmnožavati na dnu slijepog crijeva, stvaraju i koloniju u obliku slova V koje se lijepo vidi na rendgenskoj snimci.

Svaki poremećaj apendiksa ili njegove funkcije neposredno povlači i za sobom otrovane ostatke probavne kaše koja dolazi iz tankog crijeva, ako se uvijek pogrešno hrani. Pogrešna prehrana postaje navikom, povodi li se uvijek isključivo za svojim apetitom, hladnjakom, punom trpezom ili redovnim odlaženjem u kavanu. Takvo stanje stvari jednostavno ne možemo izbjeći, sve dok jedemo samo radi zadovoljavanja svog teka i proždrljivosti, umjesto da se pitamo: "*Što je doista potrebno mom tijelu?*"

Jako me veseli činjenica da se sve veći i broj ljudi raspituje o mojim knjigama "*Vi možete postati puno mlađi*", "*Sokovi od svježeg voća i povrća*" te "*Dnevno svježije salate održavaju vaše zdravlje*", otkako su objavljene. Na tisućama pisama potvrđuju činjenicu da Wallker-program, kakav je opisan u spomenutim knjigama, svakome koristi i kod svakoga bude djelotvoran, samo ako se uredno primjenjuje.

To nije nikakva promidžba mojih knjiga. Spominjem to naprosto zato jer me mnogi ljudi pitaju: "*Što mogu učiniti da se oslobodim od ove ili one bolesti?*" I kad im se savjetuje da kupe moje knjige, da temeljito prouče sve što je u njima napisano o prirodnim zakonima, da te zakone primjene u praksi, ljudi mi najčešće pišu - ili me nazovu - da bi mi priopćili udesne rezultate koje su postigli tijekom liječenja svojih bolesti.

Sve se u biti svodi na ovo: Jedite sirovu hranu koliko je najviše moguće, pijte sokove od svježeg voća i

povrća, a, pijte dnevno najmanje jedan litar destilirane vode, i ne zaboravite najmanje jednom u godini - a ako treba i dvaput - sve dok ste živi obaviti ispiranje svojih crijeva. Vaš apendiks bit će vam na tome vrlo zahvalan - i vidite na taj način prijevremenu pojavu senilnosti te uživati u ugodnoj, mirnoj, zdravoj starosti.

Ne okrećite se za sobom! Neka vam pogled bude usredotočen na sadašnjost i budućnost. Prošlost je povijest, pred vama je budućnost - razmišljajte kako budućnost uiniti vrijednom životom.

I na kraju, ne dozvolite operacijsko odstranjivanje apendiksa. Bilo bi to isto kao da ste zaklali kokoš koja vam je nosila zlatna jaja. Ako vam je apendiks već ranije odstranjen, inite sve najbolje tako što ćete još više paziti na svoju prehranu i na svoje debelo crijevo.

Nadbubrežne žlijezde

U starozavjetnoj knjizi proroka Izaije čitamo: "On će pravdom opasati bedra, a vjernošću u bokove" (Iz 11, 5), a ima ondje i niz sličnih formulacija.

Nadbubrežne žlijezde nalik su nekakvim šeširima na gornjoj strani svakog bubrega. Sastoje se od dviju različitih sekcija: unutarnjeg dijela, medule (moždine) i vanjskog dijela, korice (*cortex*). Medula potječe od živaca, simpatičnog živčanog sustava koji nadbubrežne žlijezde povezuje s ostalim dijelovima

tijela. Medu la proizvodi hormon epinefrin. Nadbubrežne žlijezde obiluju ve om koli inom krvi od svih drugih organa sli ne veli ine, izuzmemo li štitnja u.

Korteks je sa svojim hormonima tako er životno presudan: nedostatak tih hormona povla i za sobom neuravnoteženost vode i elektrolita. Ti hormoni imaju veliku ulogu u izmjeni bjelan evina, masno a i ugljikohidrata. Pomo u tih hormona naše je tijelo u stanju prevladati stresna stanja, kao što su emocionalna razdraženost, preoptere enost miši a, hladno a, neo ekivani bolovi i šokovi. Da nadbubrežne žlijezde ne proizvode te hormone, imali bismo znatno smanjen otpornost tijela na infekcije.

Kortizon, jedan od hormona nadbubrežne žlijezde, dobiva se i sinteti ki, te se u razli itim preparatima ve desetlje ima uspješno primjenjuje kao poja anje organskog hormona; pa ipak, popratne pojave su u mnogim slu ajevima štetne za pojedince koji uzimaju sinteti ki proizveden kortizon. Zahvaljuju i vlastitom prou avanju tih popratnih pojava, nikad ne bih na sebi dopustio primjenu sinteti kog kortizona.

Korteksom upravlja epifiza, a postoje i zada e koje zajedni ki izvršavaju. Sve što otežava rad jedne žlijezde nužno se odražava i na u inkovitost rada druge žlijezde. Zbog prostorne blizine svaki ozbiljniji poreme aj bubrega nanosi automatski štetu i nadbubrežnim žlijezdama; me utim, najve u štetu bubrezima, nadbubrežnim žlijezdama i epifizi nanosi vrenje i truljenje otpadnih tvaru u debelom crijevu.

Loše stanje debelog crijeva osve uje se svim dijelovima tijela, a napose svim važnijim žlijezdama u tijelu.

Kao što smo spomenuli, medula proizvodi hormon epinefrin. Taj se hormon može i sinteti ki proizvoditi te pomo u injekcije unositi u krv, kako bi se pospješio rad srca i krvožilnih sudova. Osim toga, dodavanjem tog hormona jetra se osloba a od še era koji prijeti dijabetesom. Nadbubrežne žlijezde proizvode i hormon adrenalin ija sli nost s pinefrinom je tako velika daje zanimljivo pobliže upoznati njegovu formulu. Epinefrin se sastoji iz $C_{10}H_{13}NO_3$ i polovice H_2O , dok se adrenalin sastoji iz $C_9H_{13}NO_3$.

Primje ujete li da epinefrin sadrži svega jedan atom ugljika više od adrenalina. Oba hormona imaju više ili manje sli no zna enje za organizam. Unose li se ti hormoni u kanal le ne moždine pomo u injekcije, tlak krvi e se prilikom va enja igle pove ati za 100%.

Laboratorijskim testom je dokazano da adrenalin stimuliraju e djeluje na ovjekovu muskulaturu. Izlu ivanje tog hormona u nadbubrežnim žlijezdama o ito neposredno djeluje na nervni sustav tijela. Prevelik stres u našem svakodnevnom poslu ili na drugim podru jima života obi no povla i za sobom pretjerano stvaranje adrenalina što poja ava nervoznu napekost.

Injekcije adrenalina ne postižu kod pacijenata Addisonove bolesti trajne rezultate. To je razumljivo, imamo li pred o ima razli ite simptome te bolesti: jako

mršavljenje, progresivnu anemiju, niski krvni tlak, smetnje u želucu i crijevima te ekstremnu slabost tijela. Iako se radi o kroničnoj i često smrtonosnoj bolesti, ja poznajem bolesnike koji su vrsto odlu ili - uvidjevši besmislenost liječenja pomoću injekcija - za drastičnu primjenu programa ishrane crijeva, odnosno ispiranja crijeva koje je trajalo tjednima, uz istovremeno uzimanje prirodne hrane od svježeg sirovog povrća, voća, oraha i klica, te ispijanje svježih sokova od sirova voća i povrća, što se pokazalo vrlo korisnim.

Na kraju krajeva, nema nikakve sumnje da primjena organskog hormona nadbubrežne žlijezde služi u svrhu ishrane i jačanja krvi, što uvijek naprosto primorava da vodi brigu o istoj i svog tijela i pravilnoj prehrani. Tonus mišića zavisi o hormonima nadbubrežnih žlijezda; bez tih hormona naše tijelo bilo bi slabo i nemoćno. Ti hormoni su životno važni i zbog njihova neutralizirajućeg djelovanja na otrovane probavne tvari u organizmu.

Nadbubrežne žlijezde imaju nedvojbeno jak utjecaj na rasplodne organe. Posjeduje li uvijek jak seksualni nagon, taj se nagon može negativno odraziti na nadbubrežne žlijezde što često dovodi do seksualnih zabluda.

Mudro je i pametno voditi istovremeno brigu o istoj i duha i tijela.

Osmo poglavlje

SPOLNI ORGANI I NJIHOV UTJECAJ NA DEBELO CRIJEVO

Spolni organi su u biti organi razmnožavanja. Korištenje tih organa i briga o njima imaju itekako opravdan smisao u tjelesnom, duševnom i duhovnom pogledu.

Svaka vrsta ima sasvim normalnu i prirodnu zadaću u razmnožavanju, kako ne bi izumrla. Pretjerano korištenje i zloraba tih organa često povlače za sobom mnoge patnje.

Apetit u bilo kom obliku i pogledu najpodliji je neprijatelj uvijek. Glad je potreba tijela za hranom; ali pretjerani apetit, ako mu uvijek robuje, postaje opterećenje koje najčešće vodi do teških i nepredvidivih bolesti.

Kada govorimo o apetitu, moramo znati kako hrana djeluje na tijelo. Pretjerana primjena jakih začin

dovodi do prenadraženosti probavnog sustava koja nanosi štetu bubrezima i spolnim organima. Ljuta paprika stimulira spolne organe jednako kao i pretjerano konzumiranje mesa.

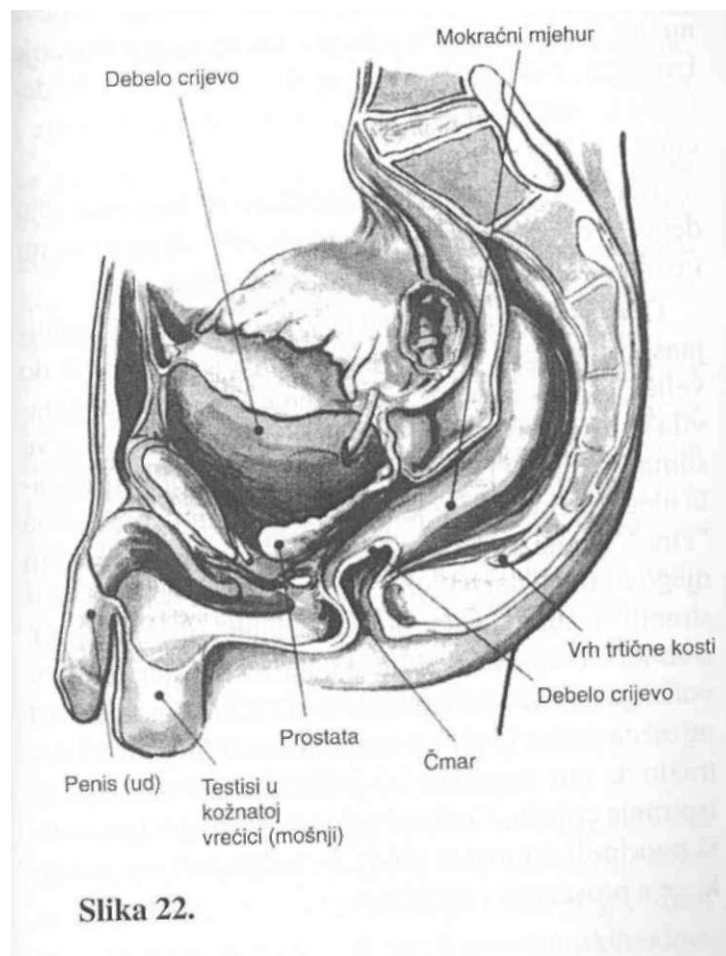
Poznati docent koji se bavio problematikom zdravlja te bio ponosan na svoju tjelesnu građu i mušku snagu, koji je itav život jeo velike količine mesa, priznao je prije nekoliko godina određene prednosti Walker-programa. Pridržavao se tog programa otprilike dvije godine; potom se vratio svojim ranijim navikama glede konzumiranja mesa, ustvrdivši da je program doduše poboljšao njegovo zdravlje, ali je oslabio njegov spolni nagon.

Sve što unosimo u svoje tijelo i što potiče seksualni poriv i seksualnu aktivnost može negativno, degenerirati i djelovati na moždane stanice i tkivo. U krajnjem slučaju može dovesti do toga da se dotična osoba počinje abnormalno ponašati.

Muški spolni organi: sjemenici ili testisi

Sjemenici (muda) ili testisi su muški organ ili muška rasplodna žlijezda koja odgovara jajovodu žene. Testisi proizvode spermije. Spermiji imaju zadatak u oploditijajnu stanicu. Spermij je u usporedbi sjajnom stanicom mnogo manji. Budući da je živo organizmu, on je više ili manje spontano pokretljiv, svojom spontanom pokretljivošću u približava se jajnoj stanici ili prodire u nju. Spermiji se nalaze u debelom sloju sjemenske tekućine.

Sjemenici ili testisi Presjek donjeg dijela leđa



Slika 22.

Pogledamo li presjek donjeg dijela le a na slici, vidjet emo da se prostata nalazi blizu mara. Sada ete mnogo lakše shvatiti da su ispiranja crijeva nužna, kako bi se sprije ilo pretjerano nagomilavanje izmetina i ostalih otpadnih tvari u zadnjem dijelu debelog crijeva, dakle, u neposrednoj blizini prostate i mara.

Kad jednom do e do za epljenja na tom podru ju debelog crijeva, otpadne tvari vrše pritisak na prostatu i nanose velike poteško e prostati i testisima.

Ovdje mi pada na pamet povijest bolesti nekog talijanskog radnika iji testisi su odjednom narasli do veli ine lopte za ragbi, a istovremeno se u njega pojavila i upala prostate. To oboljenje moglo se bez ikakve sumnje pripisati bogatim picama koje mu je pripremila njegova žena i koje je zalijevao obilnim koli inama "vina". Bojao se oti i k lije niku, zato jer su jednom njegovom ro aku - koji je patio od sli ne bolesti - odstranili testise te je postao eunuh (uškopljenik). Budu i da sam znao talijanski, bio sam u stanju nagoovoriti ga na u estalo ispiranje crijeva. Nakon dva ili tri mjeseca došao je posve neoptere en u moj ured i zatražio da mu propišem još jedan tretman uzastopnog ispiranja crijeva. Godinu i pol kasnije njegovi su testisi poprimili normalan oblik, a nestale su i sve poteško e s prostatom i testisima.

Prostata (predstojna žlijezda)

Rije prostata je anatomski stru ni izraz koji ima svoj korijen u gr koj rije i *prostates* = predstojnik. Prostata se kod muškarca nalazi izme u rektuma (guznog crijeva) i vrata mokra nog mjehura, a sastoji se djelomi no od vezivnog i žljezdanog tkiva. Stvara elasti no teku i, svjetlucavi sekret koji se kroz kanali ispražnjuje u mokra nu cijev. Mokra na cijev je kanal koji pospješuje pražnjenje urina iz mjehura, a služi i u spolne svrhe.

Položaj prostate izme u mokra nog mjehura i mara iziskuje od svakog muškarca da osobito pazi na namirnice kojima hrani svoje tijelo. Naime, prostata može lako postati žrtvom dviju bolesti, upale i raka, kojima s jedne strane pogoduje vrenje i truljenje otpadnih tvari u debelom crijevu, a s druge strane mnoge štetne tvari koje dospijevaju u bubrege i mjehur.

Upala može mokra nu cijev do te mjere suziti da mokrenje bude veoma bolno. Ako se stanje pogoršava, dolazi u pitanje op enito pražnjenje mjehura. To je stanje poznato pod nazivom prostatitis.

Prostata postaje sve eš e žrtvom raka, zato što mnogi muškarci ne posve uju dovoljno pažnje unutarnjoj isto i tijela. Osve ivanje, stres, brige, bijes, strah i mnoge druge izopa enosti me uljudskih odnosa znatno doprinose oboljenjima prostate.

Imali smo mladog prijatelja tridesetih godina koji je imao troje djece i plašio se da u financijskom pogledu ne može i zbrinuti svoju obitelj. Radio je naporno, nadljudski naporno, i predugo bez odmora. Živio je stalno u nekakvom strahu, ali svoje bojazni i brige nije htio povjeriti drugima, pa čak ni svojoj ženi. Brižno je pazio na hranu koju uzima, nastojao se hraniti što ispravnije i posvećivati sebi doli nu pažnju u datim okolnostima. Ali sve je to bilo uzaludno. Snašla ga najprije upala, a kasnije i rak prostate. Njegova je žena pristala da ode u bolnicu i on je to učinio - protiv svoje volje i boljeg poznavanja same stvari. Napustio je bolnicu na putu prema posljednjem poivalištu i njegova se žena morala brinuti o onome što je od njega ostalo. Liječnici su govorili da je umro od raka. A ja sam uvjeren da je umro zbog negativne duhovne nastrojenosti. Tu negativnu duhovnu nastrojenost ne može pobijediti ni najsavjesnije ispiranje crijeva. Zaista je istinita izreka: *"Kako uvijek misli, takav je"*.

Ispiranje crijeva za prostatu je doista prva obrambena linija, budući da se ispiranjem onemogućuje nagomilavanje otpadnih tvari koje mogu dovesti do zapljene. To je itekako ozbiljna i važna tema koja se ne može tek letimično obraditi. Uvijek naprosto nije u stanju sebi predložiti fatalno djelovanje bolesti i patnji koje mogu nastati zbog zanemarenog održavanja istog crijeva i redovne stolice. Ta upornost nije nikakav fanatizam, to je nadasve dobar i mudar način življenja. Ne ponašamo li se u tom pogledu odgovor-

no te dopijemo do točke odakle nema više povratka, prekasno je za bilo kakve želje ili prekoravanja u smislu da smo ranijih godina trebali biti pažljiviji. Nedorovoljan oprez može biti smrtonosan.

Ženski spolni organi: maternica

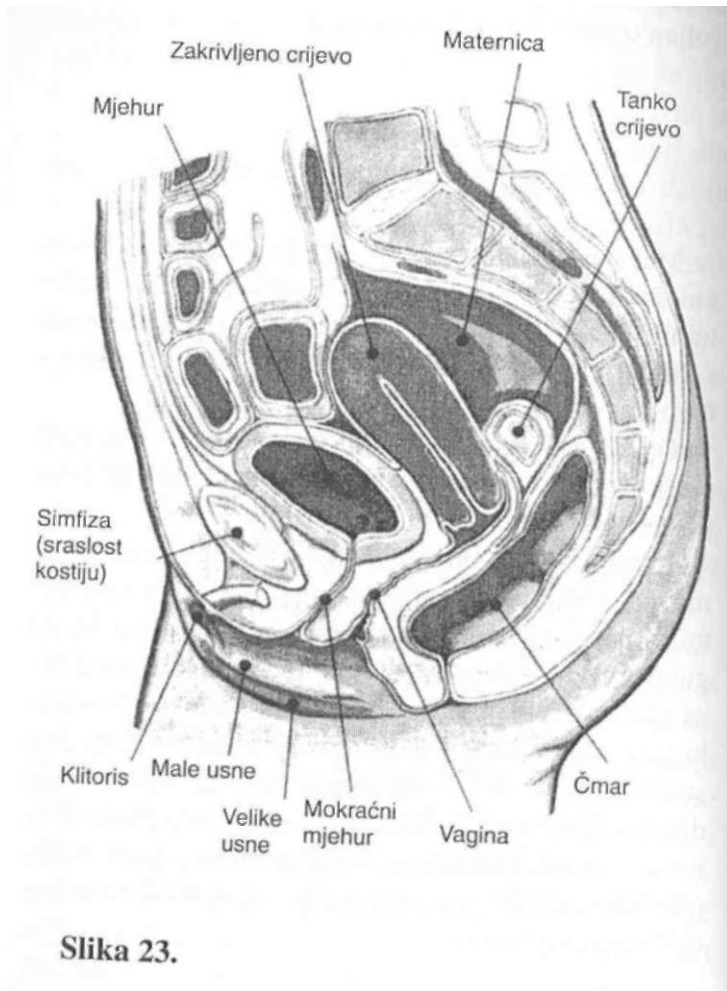
Maternica (uterus) je ženski organ za razmnožavanje. Ona je dakako i više od toga; naime, maternica je tijekom cijelog života do te mjere povezana s problemima žene da može nanijeti štetu sveukupnom domaćinstvu - što obično i čini.

Općenito uzevši, problemi neudate žene nikad ne prestaju; a kad se uda za muškarca ti se problemi samo povećavaju!

Uzrok jednog od najvećih problema kod žena, možda dosad najmanje poznatog - iscrpljenosti (stalnog umora; nemoć; pomanjkanje vrstog sna) - leži u gubitku, odnosno odstranjivanju krajnika. Ta činjenica nije općenito priznata, premda se svakodnevno dokazuje ispravnom. Unatoč tome, i dalje se ta dva sile ušna, ali itekako važna organa nemilice odstranjuju djeci, a isto i odraslima, što ima razorne posljedice na njihov život. I zamislite, muškarci nisu nimalo bolji, odnosno izdržljiviji u podnošenju loših posljedica tog odstranjivanja od žena.

Maternica

U presjeku izme u mara i mokra nog mjehur



Slika 23.

Kao što sam već u prethodnom poglavlju govorio, doista su rijetki slučajevi kad treba odstraniti ili vaditi krajnike. Ako su upaljeni ili bolesni, to je samo opomena da se u tijelu nalazi previše otrova, što ne može proći i bez posljedica. Umjesto odstranjivanja krajnika, pomogla bi terapija ispiranja crijeva, terapija odstranjivanja truleži na koju bolesnici opominju.

Žena kojoj su odstranjeni krajnici i koja ima šestoro djece, također s odstranjenim krajnicima, podnosila je uz svoje osobne i šesterostruke probleme svoje djece. Pročitajte obavezno 10. poglavlje pod naslovom "Vezivno tkivo i vitamin C" u ovoj knjizi.

Govoreći o vanjskom izgledu maternice, možemo konstatirati da je riječ o zasebnom, šupljem organu s debelim stijenkama, više-manje kruškastog oblika. Ispred nje je mokra ni mjehur, a iza nje zakrivljeno silazno debelo crijevo i mar.

Promatrajte na "Slikovnom prikazu terapije pomoću debelog crijeva" obje slike debelog crijeva, sliku normalnog i sliku prenatrpanog i zaobljenog debelog crijeva. Vidjet ćete kako je debelo crijevo iza maternice uslijed prenatrpanosti otpadnim tvarima povećalo svoj obujam i kako se mokra ni mjehur zbog neredovitog pražnjenja proširio do krajnjih granica, tako da se maternica našla u vrlo uskom procepu tih dvaju prenapunjenih organa! Zar je onda čudno što često dolazi do abnormalnog položaja i oblika maternice? Bilo bi zaista čudno, kad ne bi dolazilo i do nekog mnogo goreg - možda raka?

Šupljina maternice ima trokutasti oblik, plosnat s prednje i stražnje strane. Slika u ovoj knjizi prikazuje presjek donjeg dijela le a u žene. Grafi ki je prikazana maternica u samom središtu sa zakrivljenim crijevom gore zdesna i tankim crijevom ispod. Desno ispod maternice vidi se unutrašnjost mara; iznad donjeg dijela mara nalazi se vagina, malo dalje mokra na cijev i mokra ni mjehur.

Slika prikazuje crijeva prenapunjena nagomilanim ostacima otpadnih tvari zbog višegodišnjeg manjkavog izlu ivanja. Zamislite sada da vam je mjehur tako er prenapunjen, a nemate priliku oti i na zahod. Što se u tom slu aju doga a s maternicom? Ako je žena su ajno trudna - kakve li torture za dijete koje se u njoj razvija! Ono je posve nemo no bilo što u initi, osim strpljivo ekati da se rodi tjelesno i duhovno ošte eno.

Uistinu je velika odgovornost nositi dijete u sebi! I zar da iz ljubavi prema vašem djetetu ne biste svoje debelo crijevo održavali istim koliko je najviše mogu e? A kako se to može najbolje održavati? Zaci-jelo ne pomo u sinteti kih sredstava za izlu ivanje! Terapija ispiranja crijeva je jedini logi an i mudar odgovor.

Žena bi u svakom stadiju svog života trebala misliti na mogu nost izbjegavanja. Neudata žena mora voditi brigu o tome da njezini organi besprijekorno rade, kako bi izbjegla neželjene posljedice mogu eg prepuštanja ili zanemarivanja. Za ženu nema ve e trage-

dije nego da u tridesetj, etrdesetj ili pedesetj godini izgleda stara ki i iscrpljeno. Ali toga se ne mora bojati, ako je nau ila svojim duhom i sviješ u prevladavati svaku težnju za mržnjom ili osvetom, ako je nau ila uzimati stvari onakve kakve jesu, ako je nau ila razmišljati da od postoje eg ima i goreg zla. Izbjegavajte ljubomoru, mržnju i osvetoljubivost, bacite sve negativne misli u kantu za otpatke - jer im je tamo i mjesto! Nemojte se nikad nekome na zemlji žaliti, poput Eve, da ste jeli zabranjeno vo e. Budite sretni, radosni i oduševljeni. To jedino pomaže!

Htio bih se ovdje s nekoliko rije i osvrnuti na naviku **pušenja**, vrlo opasnu i štetnu naviku, koja se može vidjeti kod mnogih žena. Ako mislite da je pušenje nešto poželjno i otmjeno, vi ste lu i od najve eg lu aka. Vjerujete li da pušenje smiruje živce, vi se nalazite na rubu slaboumnosti. Najštetnija navika koju žena može imati jest pušenje. Ono vas ini ovisnom o nikotinu. Zastoje to tako opasno? Zato jer je ženi potrebna ista krv, a jedan od životonosnih izvora krvi je zrak kojega udišete u svoja plu a. Krv uzima kisik iz zraka, kako bi prehranila i obnovila stanice i tkivo tijela. Dim cigarete za epljuje grož icama sli ne zra ne kanali e u plu ima i onemogu uje primanje istog zraka. Kao stoje nemogu e pušiti, a da barem djelomi no ne inhalirate dim cigarete, tako je nemogu e udisati isti zrak u zadimljenom prostoru. Pa i kad ovjek sam ne puši, udisanje zraka otrovanog dimom ima gotovo isto djelovanje na tijelo. Kad bi žene

samo na trenutak mogle proviriti u "zabranjene" odjele klinika specijaliziranih za liječenje protiv raka, - mogle bi vidjeti muškarce i žene bez nosa, usta ili donje polovice lica. Prema tome, drage moje, nastavite dalje s pušenjem koliko vam je volja.

Ako žena puši, pušenje izravno negativno djeluje na spolne organe i često dovodi do prijevremene menopauze i s njome povezanih bolova i poteškoća. Sve što narušava prirodni tijek ide na štetu kvalitete življenja.

Ne uspijeva li žena svoj mokraćni mjehur redovno i na vrijeme prazniti, a pritom ima prenapunjena crijeva otpadnim tvarima, mogu se pojaviti brojni menstruacijski problemi koji zadaju velike muke djevojkama i ženama. I tu vam terapija ispiranja crijeva može biti od velike pomoći i osloboditi vas od mnogih nevolja.

Mlije ne žlijezde

Dojke u žene, mlije ne žlijezde, nerazdvojno su povezane s organima za razmnožavanje. Osim te povezanosti mlije ne žlijezde imaju velik utjecaj na funkcioniranje dragih žlijezda, npr. na djelovanje epifize, prsnih žlijezda, nadbubrežnih žlijezda, a osobito na jajnike. Nije zanemariv ni utjecaj mlije ne žlijezda na krajnike. To reguliraju i poravnavaju i djelo-

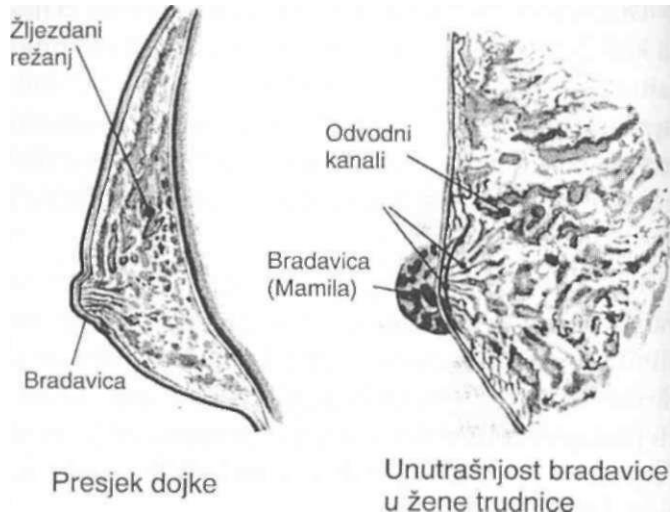
vanje mlije ne žlijezda i utječe naravno na raspoloženje i tjelesnog organizma, na duševna, emocionalna i duhovna stanja u svakodnevnom životu žene.

Dozvolimo li da se u svakom džepu debelog crijeva koji je povezan s mlije ne žlijezdama nagomilavaju prevelike količine smrdljivih i trulih, fekalnih otpadnih tvari, te se žlijezde takvo stanje prenosi drugim žlijezdama i može doći i do "neobjašnjivih" smetnji zbog kojih se žene često tretiraju kao labilna i bezvoljna stvorenja.

Kad je neka žena posve zdrava, u granicama mogući ovog vremena i ove generacije, njezine intuitivne sposobnosti su jake i živahne. Međutim, ako se debelo crijevo godinama preopterećuje, instinkti postaju slabiji, a duh pribjegava samosažaljevanju. To je prije svega uočljivo kod žena kojima su odstranjeni krajnici.

Prevladavajući nad živcima ima hipofiza, kao što smo vidjeli u jednom ranijem poglavlju. Na rendgenskoj snimci debelog crijeva često sam vidio daje džep sljepog crijeva, koji je povezan s hipofizom, sasvim u redu, za razliku od džepa koji je povezan s mlije ne žlijezdama i kod kojeg je uočljiva smetnja. To se kod žena odražava u razdražljivosti koja nestaje nakon nekoliko ispiranja crijeva.

Mlije ne žlijezde



Slika 24.

Mlije ne žlijezde imaju velik utjecaj na redovno dobivanje menstruacije. Nepravilnosti na tom području najčešće su izravno povezane s problemima za epuljenja debelog crijeva. Sljedeća slika, odnosno crtež izrađen prema rendgenskoj snimci jedne 36-godišnje žene, prikazuje do koje neuravnoteženosti i poremećenosti ženskog tijela može doći.

Abnormalno debelo crijevo 36-godišnje žene izrađeno prema rendgenskoj snimci jedne pacijentice

Napomena: Pacijentica je bila tipična konzumentica mesa i proizvoda od škroba. Ovakvo debelo crijevo je više ili manje karakteristično za ljude koji jedu miješanu kuhanu hranu uz mnogo mesa i namirnica bogatih škrobom.



Slika 25.

Rezultati analize urina:

Mokraćina iz bubrega: 3.1 gram na 1000 cm³ (normalno: 30-35 grama).

Kristali oksalne kiseline: bezbrojni (za razliku od kuhanog špinata ili rabarbare, sirovi špinat ne ostavlja nikakve kristale).

Ukupna količina tvrdih tvari: 80,6 grama na 1000cm³ (normalno 40-50 grama). Konzumiranje piva, vina i drugih alkoholnih napitaka znatno smanjuje funkciju bubrega. Analiza stolice: upućuje na prevelike količine škroba. Gram pozitiviv: 20% (normalno:35%) Gram negativiv: 80% (normalno:65%>). Bacillus acidophilus: nema; bacillus coli: bezbrojni.

Obratite posebnu pažnju na V ispod uzlaznog debelog crijeva koje upu uje na gliste. Pogledajte kako je s druge strane mar za epljen otpadnim tvarima. To je o iti znak da žena nije posve ivala nimalo pažnje crijevima. Osim toga, jasno je vidljivo da masa tog otpada nanosi velike štete maternici i mokra nom mje-huru. Sve to obi no dovodi do poreme ene menstruacije.

Loše je kad muškarac ne pridaje važnost isto i svog debelog crijeva i ne zabrinjava ga za epljenje mara koje mu podaruje tegobe s prostatom; ma utim, žena ima daleko ve e i raznovrsnije probleme koje mora svladati, ukoliko želi izbje i mnoge nevolje kojima žene tako esto podliježu.

Nemojte misliti daje terapija pomo u ispiranja crijeva u bilo koje vrijeme i na bilo koji na in svemo no sredstvo lije enja. Daleko od toga. Ako ne vodite bri-gu o tome što jedete, vrijeme je da se trgnete i najozbiljnije promislite. Predlažem vam da pro itate najprije moju knjigu *"Dnevno svježe salate održavaju vaše zdravlje"*; ta knjiga sadrži recepte koje sam propisivao tisu ama i tisu ama pacijenata najrazli itijih životnih dobi koji su zahvaljuju i njihovoj primjeni znatno poboljšali svoj na in življenja.

Valja imati na pameti i drugi vrlo važan vidik: duševnu i duhovnu stranu našeg svakodnevnog života. Pažljivo promatrajte svoju dušu, prou avajte svoju volju, u ite se kontrolirati svoje misli. Sto god u tom pogledu inili, nemojte se povoditi za filozofijama

koje su stvarane daleko od zapadnog ovjeka i njegove kulture. Prolazna obe anja koja nude te filozofije - mislim prije svega na isto nja ke filozofije - pre esto oduzimaju svojim žrtvama smisao za realnost koji nam je nužno potreban za uspostavljanje duševne ravnoteže na ovome svijetu. Ne govorim vam to tek tako, ve na temelju višegodišnjeg temeljitog prou avanja prakti no svih kultova i religija koje prevladavaju danas diljem svijeta. Jasno mi je da moj savjet ne e biti koristan ljudima koji su podlegli ispraznim i fantasti nim o ekivanjima takvih stanja svijesti kakvih se naše tijelo i duh ne mogu domo i. To je veoma opasna igra s razumom koja hvata u zamku svakoga tko nije sposoban razmišljati o sebi.

Dugogodišnja istraživanja pokazala su mi da je Bog svakoga od nas stvorio za odre enu svrhu; na nama je da tu svrhu otkrijemo.

Budu i da nikakav odgovor ne možemo dobiti od Ni ega, dana nam je Biblija kao siguran vodi nepogrešive Božje rije i. itajte tu najsvetiju knjigu.

Deveto poglavlje

CENTAR ZA FILTRIRANJE I IZLU IVANJE

Bubrezi

ovjek ima dva bubrega: jednoga s desne strane, ija sredina se nalazi u visini 12. ili najdonjeg rebra, a drugoga s lijeve strane, ija sredina se nalazi otprilike u visini želu anog otvora. Oba bubrega nalaze se u masnom tkivu stražnjeg dijela tijela. Imaju oblik graha, crvenosme u boju, dugi su oko 11, široki oko 6 i debeli oko 3 centimetra. Kako izgledaju možete vidjeti na slici nadbubrežne žlijezde, gdje je naslikan lijevi bubreg.

Struktura bubrega je vrlo složena i ovdje se ne želimo baviti detaljima. Radi se o organima izluivanja i pražnjenja teku ih otpadnih tvari. Njihovo funkcioniranje je naprosto zadivljujuće.

Svakoj stanici u tijelu, bez izuzetaka, potrebna je hrana da bi mogla opstati i raditi za nas. Svaka stanica može sama asimilirati i tijekom tog postupka izluivati otpadne tvari. Taj otpad nastaje prilikom izmjene tvari. Izmjena tvari je zapravo proces izgradnje i razgradnje tkiva i stanica. Ta izmjena podrazumijeva promjene u tkivima i njihovim životonosnim stanicama koje proizvode energiju za životne funkcije našeg organizma. Potrošene stanice zamjenjuju se novim. Izmjena tvari odvija se takore i u dva koraka. Konstruktivan korak sastoji se u stvaranju složenije, životonosne protoplazme iz hranjivih tvari. Destruktivan korak povla i za sobom rastvaranje i oksidaciju dijelova protoplazme na jednostavne supstancije pri emu se osloba a energija. Ta dva procesa - proces izgradnje i proces razgradnje - odvijaju se doduše jedan pored drugoga, ali može se dogoditi da jedan nadja a drugoga, što dovodi do neuravnoteženosti. Promatramo li pažljivije proces izmjene tvari, vidmo da prevalu ima proces razgradnje, ako je u tkivu bila prethodno sadržana životonosna, organska hrana. Nastavi li se tako, te bude prekora ena granica tolerancije, dolazi do pojave toksemije (vidi knjigu *"Sve bolesti po inju s toksemijom"* dr. Johna H. Tildena).

Budu i da su stanicama i tkivima u našem tijelu potrebni hrana i kisik, tijekom procesa izmjene tvari dolazi naravno do stvaranja uglji nog dioksida. On se zajedno s neznatnim koli inama vode izluuje kroz pluća. A može se također odstranjivati, poput vode i

Nadbubrežna žlijezda, bubrezi i mjehur

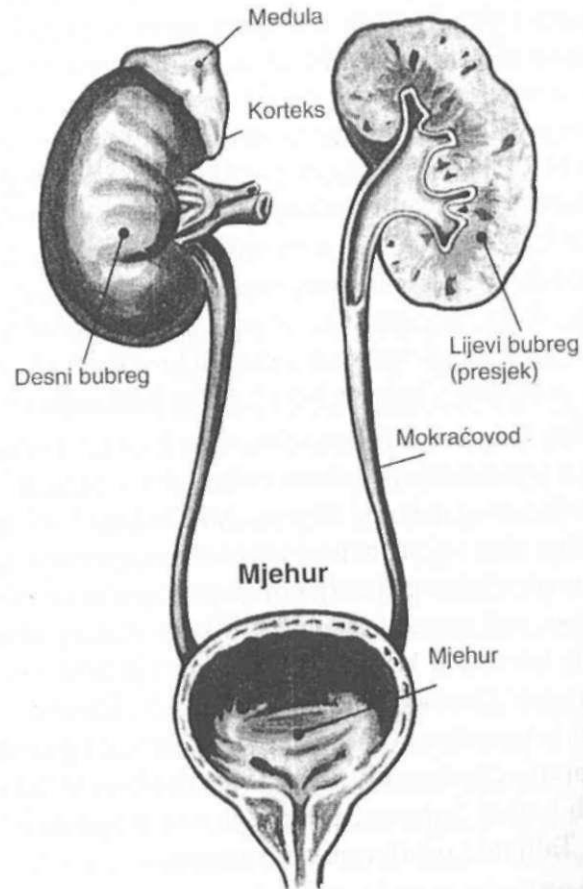
izlučevina nekih žlijezda, pomoć u sustava izlučivanja. Mokraćni organi vode brigu o izlučivanju tekućine i tvari koje nastaju prilikom izmjene tvari.

Bubrezi obavljaju vrlo složenu zadaću. Naime, otpadne tvari koje nastaju tijekom procesa izmjene bjelancevine bubrezi odstranjuju iz krvi u obliku mokraćne kiseline i mokraćnih soli. Osim toga, bubrezi izvlače iz krvi i limfe "propale", iskorištene minerale i ostale elemente kao što je iskorištena voda.

Ne samo obavljaju bubrezi svoju zadaću, oni istovremeno upravljaju aktivnostima koje se odvijaju u njihovoj okolini, na primjer kvalitetom i količinom vode u tkivima, procesom osmoze i kiselinske uravnoteženosti.

Bubrezi proizvode sekret koji se zove renin. Šalju ga u krv da bi ga tijelo moglo koristiti, pogotovo kad je u pitanju sužavanje krvnih sudova.

Neki bubrežni sekreti sudjeluju u procesu izmjene tvari. Kad bubrezi ne bi proizvodili te izlučevine, ili bi je proizvodili u nedovoljnim količinama, povlačilo bi to za sobom preveliko stvaranje mokraćne kiseline. Takvo stanje, nazvano uremija, nastaje ako su u krvi zadržane otpadne tvari koje su bubrezi trebali odstraniti. Prepoznatljivi znakovi te bolesti otkrivaju se u glavoboljama, osjećaju vrtoglavice, povraćanju, djelomičnoj ili posvemašnjoj sljepoći i, gravima, nesvjestici, djelomičnoj oduzetosti i zadahu po mokraću.



Slika 26.

Bubrežni kamenci nastaju uslijed nagomilavanja minerala i drugih elemenata, zahvaljuju i konzumiranju nepodnošljivih kombinacija obroka pripremanih na ulju ili masti. Izmjena tvari u probavnom sustavu nije bila u stanju takvu hranu preraditi, stoga je ona u nepravnom stanju dospjela u krv i dalje u bubrege. Kad je taj otpad dospio u bubrege, bubrezi ga nisu bili u stanju filtrirati, i došlo je do stvaranja kamenaca. Imao sam priliku pratiti kako bubrežni i žučni kamenci nestaju unutar dva do četiri dana, ako ih stavite u staklenku napunjenu čajem od broćike, biljke koja se može nabaviti u biljnim apotekama. Biljni iscjelitelji često preporučuju čaj broćike kad se pojave problemi s bubrežnim i žučnim kamencima.

Vaši bubrezi su izvanredno vrijedan organ kojemu se mora posvećivati doli na pažnja, jer uvelike zavise o stanju vašeg debelog crijeva. Alkohol, pa i neznatne količine vina i piva, nanosi bubrežima ogromnu štetu. Jedan vrlo dobar prijatelj, koji je puno putovao diljem Europe, stekao je naviku da prilikom svakog obroka popije određenu količinu vina. Umro je vrlo rano, u 56. godini života, od trovanja mokraćne. Britanci, Nijemci i Amerikanci - u svojim zemljama se uglavnom pije pivo - obolijevaju najčešće i najviše na svijetu od teških bolesti bubrega, premda ih u stopu prate Francuzi, Talijani i ostali romanski narodi.

Zbog same prirode otpadnih tvari koje kolaju bubrežima ti su organi vrlo osjetljivi na kojekakve zaraze. Stoga se itekako isplati još jednom vrlo pažljivo

pročitati 10. poglavlje ove knjige pod naslovom "Vegetivna tkiva i vitamin C". Život koji se na taj način spašava može biti upravo vaš život!

Mnogo je bolje spriječiti nego liječiti. Tretman ispiranja crijeva je najbolji prvi korak. Isperite prvo crijeva, pa nastavite dalje živjeti.

Mokra ni mjehur

Mokra ni mjehur je lako rastezljiva kesa od sluzave kože koja se nalazi na leđnoj strani ispred mara. Mokra u dobiva iz bubrega kroz oba mokraćna vodovoda, te je povremeno voljnim izbacuje u mokraćnu cijev. Mokraćna ili urin je tekućina i proizvod dobiven procesom izmjene tvari kojega tijelo nastoji izbaciti. Kod zdravog uvijek taje tekućina ista, prozirna, jantarno žuta, a ima karakterističan miris. Prosječna gustoća tetekućine iznosi 1,02. Uvijek u prosjeku izlazi i od jedne do jedne i pol litre tekućine unutar 24 sata.

Kemijski gledano urin je vodenasta rastopina mokraćne tvari, kreatina, klorida, magnezija, fosfata, kalija, natrija i sulfata, kao i posebnih sastojaka boja. Ta bi rastopina trebala kiseliniski reagirati. U normalnim okolnostima sadrži oko 96% vode i 4% različitih tvari. U prosjeku ima u urinu dnevno oko 30 grama mokraćne tvari, jedan do dva grama kreatina, 0,75 grama mokraćne kiseline i 16,5 grama soli. Neisprav-

ni urin može u sebi sadržavati šećer (kod dijabetesa), albumin (kod Brightove bolesti, upale bubrega), tvar žute boje (kod žutice) i krv (kod povreda ili oboljenja bubrega ili mokraćnih puteva). Mnoge analize urina koje sam radio jasno ukazuju na činjenicu da doti ne konzumiranje mesa stvara pretjerane količine mokraćne kiseline. O to je da mokraćni mjehur završuje ujeveliku uvišnost, budući da je riječ o spremniku tekućih tvari koje su nastale tijekom procesa izmjene tvari, a riječ se nastajanje analizom najčešće svodi na loše navike glade hrane, pića i drugih sklonosti.

Blizina mokraćnog mjehura i silaznog debelog crijeva, a prije svega zakrivljenog crijeva i mara, čini mjehur vrlo osjetljivim za bilo kakav poremećaj u debelom crijevu. Uvijek bi cijelog života morao brižno paziti na tu činjenicu. Godišnja ispiranja crijeva bila su od neprocjenjive vrijednosti za velik broj naših čitatelja. Prije nekoliko dana nazvao me braćun par muš je sada u osamdesetoj. Bili su sudionici na tečajevima koje sam držao prije više od 35 godina. Njihova djeca odgajana su po Walker-programu i vrlo se ponose svojim sinom koji je u državi Kaliforniji jedini dobio nagradu za to što nema nijedan izostanak iz škole - od prvog školskog dana, preko viših razreda, do koledža. Razmišljajte malo o nedovoljnom sagledavanju budućnosti kod mnogih obitelji koje su prepustile svojoj djeci usaditi u glavu kako je ispravna prehrana važna za održavanje unutarnje čistoće tijela. Nema ni-

kakvog nadomjestka za zdravlje. Bolesti počinju najčešće u debelom crijevu; održavajte čistoću debelog crijeva i zacijelite duže i zdravije živjeti.

Analiza urina može vrlo jednostavno ukazati na stanje debelog crijeva i čitavog tijela. Uvijek sam kod sebe imao jednu ili dvije role lakmus papira koji se može dobiti u ljekarni ili drogeriji. Uzmem otprilike dva i pol centimetra tog papira i natopim ga urinom, papir pokazuje stupanj kiseline od pH5 do pH6 stoje u normalnim okolnostima sasvim u redu; međutim, ako boja papira pokazuje pH vrijednost od 6,5 ili više, to je siguran znak alkalijskog urina. Nikad ne smijemo donositi ocjene samo na temelju jednog pražnjenja mokraće, budući da se slika bazične kiseline najčešće mijenja unutar jednog ili dva sata.

Želite li saznati kakvo je vaše zdravstveno stanje, uputite se kvalificiranom liječniku, specijalistu prirodnog liječenja ili terapeutu od velikog ugleda. Stari Rimljani imali su moto: "*Verbum sat sapientis*" što na našem jeziku znači: "*Mudrom je dosta jedna riječ*".

Deseto poglavlje

VEZIVNO TKIVO I VITAMIN C

Ispiranje crijeva nije nipošto neko "svemo no ljekovito sredstvo". Otpadne tvari koje se prirodnim putem skupljaju u debelom crijevu i kojima uvijek dozvoljava ondje duže zadržavanje negoli je potrebno, nužno su podre ene vrenju i truljenju. Zanemaruje li uvijek održavanje isto e debelog crijeva, u njemu se stvara zastrašuju i rasadnik za razmnožavanje bakterija koje zadaju tegobe i razna oboljenja.

Kao što se vidi na "Slikovnom prikazu terapije pomo u debelom crijeva", razli iti dijelovi tijela vrlo su osjetljivi na tegobe prouzro ene nagomilavanjem otpadnih tvari u debelom crijevu koje je povezano gotovo sa svakim dijelom tijela. No, postoje i drugi vrlo važni imbenici koji nisu u neposrednoj vezi s debelim crijevom, a mogu znatno doprinijeti ovoj ili onoj

tegobi. Uzmimo na primjer vezivno tkivo tijela. Vezivno tkivo je poveznica ili cement koji jednu stanicu povezuje s drugom i tvori u svakom dijelu u tijela tkivo ili kostur - stijenke krvnih sudova, ovojnice živača, stijenke limfnih sudova itd. Vezivno tkivo drži osim toga razne organe i žlijezde na njihovom mjestu u tijelu. Kad bi nestalo vezivno tkivo bubrega, imali bismo u sebi "putuju e bubrege". Kad bi nestalo vezivno tkivo maternice, došlo bi do spuštanja ili prosutosti maternice. To vrijedi za sav organizam. Vezivno tkivo je za tijelo od presudnog zna enja, tako da slabost ili nepostojanje vezivnog tkiva izaziva velike probleme. Slabost vezivnog tkiva u stijenkama krvnih sudova dovodi do proširenja krvnih sudova (aneurizme). Može dovesti do pojave ireva i tako dalje - sve je mogu e.

Istinabog, iš enje debelog crijeva ne može smetnje vezivnog tkiva posve odstraniti, zato jer vezivno tkivo ovisi prvenstveno o redovnom i stalnom opskrbljivanju vitaminom C. Vitamin C (askorbinska kiselina) je tvar koju tijelo ne može samo proizvesti; dobiva je preko hrane. Askorbinska kiselina sastoji se od 6 molekula ugljika, 8 molekula vodika i 6 atoma kisika, što daje formulu $C_6H_8O_6$.

Askorbinska kiselina poznata je kao vitamin C a ima je u mnogim plodovima vo a te u salati i povr u. Najviše vitamina C sadrži šipak, zreli grejpfrut, limun i naran a, trešnje, guava (tropsko vo e sli no jabuci i kruški), paprika, crveno zelje, gorušica, masla ak i li-

stovi broskve. Svježe povr e, salate i vo e sadrže razli ite koli ene vitamina C.

Nedostatak vitamina C može imati mnoge štetne posljedice, napr. teško zacjeljivanje rana i krhkost kostiju; kosti lako pucaju i treba puno vremena da do e do njihova ponovnog srastanja.

Askorbinska kiselina zna i za probavni proces vrlo važnu redoks-reakciju (kemijska reakcija pri kojoj je oksidacija jedne tvari vezana za istodobnu redukciju druge) na hranu koju smo pojeli. Ujedno opskrbljuje tijelo nužno potrebnom koli inom ugljika za stvaranje aminokiselina i ostalih potrebnih tvari te za održavanje stalne razine C vitamina u tijelu.

Ljudi pate od mnogih bolesti koje se izravno ili neizravno svode na neostatak vitamina C ili je taj nedostatak suuzro nik doti nih bolesti.

Imamo li sve to na pameti, o ito je da tretmani ispiranja crijeva nisu sami po sebi odgovor na naše probleme. Askorbinska kiselina igra jednako važnu ulogu. Stoga je nužno svakog dana osiguravati tijelo svježom askorbinskom kiselinom. Da biste u tome uspjeli, morate svaki dan jesti svježe povr e, salate i vo e, te piti svježe sokove od sirova vo a, salata i povr a. To je preduvjet zdravlja u najve oj mogu oj mjeri, uživanja u zdravlju i dugog života bez senilnosti.

Naravno da postoje trenuci i okolnosti koji iziskuju hitnu i neodgodivu nabavu askorbinske kiseline. U takvim slu ajevima priska e nam u pomo znanost i

nastoji zadovoljiti naše dodatne potrebe za askorbinskom kiselinom. Bilo bi zaista nerazumno neiskoristiti tu mogu nost. Ali moramo znati da se umjetni proizvodi ne mogu uspore ivati s prirodnim, daje njihova u inkovitost daleko slabija.

Askorbinska kiselina je tvar bez koje tijelo naprosto ne može opstati. Ne postoji nikakva opasnost od pretjeranog uzimanja askorbinske kiseline sve dok je uzimamo u prirodnom obliku (vo e, povr e, salate) više puta na dan. Uzima li se askorbinska kiselina (vitamin C) u tabletama, i to u ve im koli inama, zasigurno može nanijeti štetu! Kad se uzme ve a koli ina od one koju tijelo može iskoristiti i tolerirati, priroda nam poru uje da bi to moglo izazvati lagani proljev, što zna i da treba dozu postupno smanjivati, sve dok proljev ne prestane.

Ako smo shvatili da tijelo ne može samo proizvesti askorbinsku kiselinu, kako bi izbjeglo ošte enja i svladalo bolesti, bit e nam jasno da nije pametno postiti duže od šest ili sedam dana. Preduga ke kure postea uskra uju tijelu živežne namirnice koje ga opskrbljuje askorbinskom kiselinom. To može imati za posljedicu degeneriranje vezivnog tkiva i nanijeti setu žvcima i miši ima. Bolesti koje nastaju zbog nedostatka takvih živežnih namirnica ne moraju se pojaviti za nekoliko mjeseci ili godina; ali obi no se javlja dosada, stanje prijevremene senilnosti, osteoporoza, Parkinsonova i druge bolesti.

11. poglavlje

POSljedICE OŠTE ENOG DEBELOG CRIJEVA

Vi ste sami odgovorni za svoje tijelo!

Znajte da ima danas na tisuće i milijune ljudi koji su izbjegavali tretman ispiranja crijeva te im je debelo crijevo ili dio tog crijeva sasvim nepotrebno odstranjen. Ti ljudi nisu imali i nemaju nikakvu kontrolu nad pražnjenjem svojih crijeva!

Želite li se na i u istom položaju? Zar biste li radije vidjeli da se vaša crijeva prazne u vrećicu koja danju i noću visi o vašem boku? Ako se dno te vrećice uslijed neke nesreće ili oštećenja probuši, doći će do užasnog, odvratnog pražnjenja po vašim nogama, stopalima i podu! To se može dogoditi. To se već dogodilo!

Dozvolite mi da postavim sljedeće pitanje: Zašto dozvoljavate 20 ili 30 godina staroj izmetini i otpadu slojevito nagomilavanje i zadržavanje na unutarnjim

stijenkama debelog crijeva, kad se taj otpad mogao s vremena na vrijeme odstranjivati u korist vašeg zdravlja? Nijedan pro ista nije imun na smetnje, odnosno na materijal koji ga za epljuje na svakom mjestu! Opterećenje debelog crijeva ima iz godine u godinu sve razorniji u inak na pro ista našeg tijela. Stoga pripazite na svoje debelo crijevo!

Truljenje i vrenje otpadnih tvari u debelom crijevu širi nepodnošljiv smrad koji izbija kroz pore na koži. Vi to možda ne primjećujete - malo je ljudi koji to primjećuju na sebi; ali zato mogu to itekako primjetiti drugi ljudi.

Zahvaljujte Bogu stoje vaše debelo crijevo još uvijek sastavni dio vaših leđa. Da sam na vašem mjestu, ne bih se nimalo dvoumio i gubio vrijeme glede tretmana i programa temeljitog ispiranja crijeva.

Kao što sam već spomenuo, na tisuće i milijune ljudi propustilo je otkriti svoja crijeva pomoću tretmana ispiranja. Kod njih se razvijaju želudane i probavne tegobe te se iz "dijagnostičkih razloga" na i na operacijskom stolu obližnjih bolnica. Kad se jednom probude iz narkoze, otkriće na svoje veliko zaprepaštenje daje odstranjen dio njihova debelog crijeva, da su zauvijek prikrajani za normalno funkcioniranje crijeva, da nikad više neće biti u stanju kontrolirati rad svojih crijeva. Takva operacija zove se kolostomija (ugradnja umjetnog otvora debelog crijeva kako bi se omogućilo izlučivanje izmetina kad je onemogućeno prirodno pražnjenje). U budućnosti će otpadne tvari i iz-

metine završavati u vre ici na njihovom boku, u sve dane koji im preostaju.

Ti ljudi ne mogu biti sigurni da se vre ica ne e napuniti prije odre enog roka za pražnjenje; zato jer nemaju kontrole nad njenim punjenjem. Svaka slu ajna prenapunjenost mogla bi završiti nezamislivo sramotno i zacijelo nezaboravna, kako za samog bolesnika tako i za sve koji bi se našli u njegovoj blizini. Ta se vre ica mora prazniti i oprati svaki put kad se u njoj na e malo više od polovice sadržaja, i to svakog dana do kraja života.

Koje li užasne, grozne i zastrašuju e predodžbe o za epljenosti za svakog ovjeka koji imalo drži do sebe! Kamo god pošao, gdje god se nalazio - ta vre ica mora uvijek biti uz njega, pri vrš ena za njegov bok i pražnjena kad je to potrebno, danju ili no u, godinu za godinom, sve dok je pogrebnički jednom za uvijek ne odstrane!

Je li kolostomija nužna? Ne, nije nužna, pod pretpostavkom da je ovjek pravovremeno izbjegne. Kakve mjere podrazumijeva pravovremeno izbjegavanje kolostomije? Nemojte ekati da vam debelo crijevo posve zablokira. Pa ak i kad je zablokirano, može se o istiti serijom uzastopnih tretmana ispiranja.

Jedna od naših dobrih prijateljica, starija dama, imala je problema sa stolicom. Otišla je u bolnicu na pregled. Dok je ležala pod narkozom, kirurg joj je odstranio debelo crijevo i izvršio kolostomiju - bez nje-

nog znanja i pristanka. Kad se vratila ku i bila je naravno zaprepaštena onim što joj je ura eno. Molila je i zaklinjala svemogućeg Boga daje što prije uzme k sebi; i Bog je to u inio nakon višetjednih duševnih muka jadne starice.

Ne mislite valjda daje kirurg školovan samo za to da reže i amputira. Ne spada li u njegov djelokrug i tretman ispiranja crijeva? Nimalo ne iznena uje injenica da su gotovo svi koji pate od kolostomije saznali pravu istinu tek nakon bu enja iz narkoze; tek tada su zapravo saznali, na svoje veliko zaprepaštenje, što je to kolostomija.

Imate li vi predodžbu što zna i kolostomija? Možda e vam u tome najbolje pomo i odlomak iz "Priručnika o kolostomiji".

"Odsad ete biti navezani na pomo no sredstvo (do kraja života).

Zaprepaštenje zbog toga što ete itav život nositi vre icu nešto je s ime se pacijent kolostomije mora pomiriti. (Kad bismo znali da zaprepaštenje nije normalna reakcija, mi bismo sami prethodno nešto poduzeli.)

Izmetine se izlu uju danju i no u (vi to ne možete kontrolirati), i zato nema drugog spremnika osim te vre ice o vašem boku.

Voljna aktivnost miši a nema više ništa zajedni kog s izlu ivanjem; stoga se izlu ivanje ne može kontrolirati.

Na pitanje kako možete živjeti bez te kontrole odgovaramo da tako živi na tisu e pacijenata!

Zacjeljivanje otvora sa strane traje nekoliko tjedana nakon operacije. Nepovratne vre ica možete mijenjati svaki dan, a neke izdrže dan i pol pa ak i duže, prije nego ih treba zamijeniti.

Kroja može sašiti odje u tako da se vre ica ne primje uje.

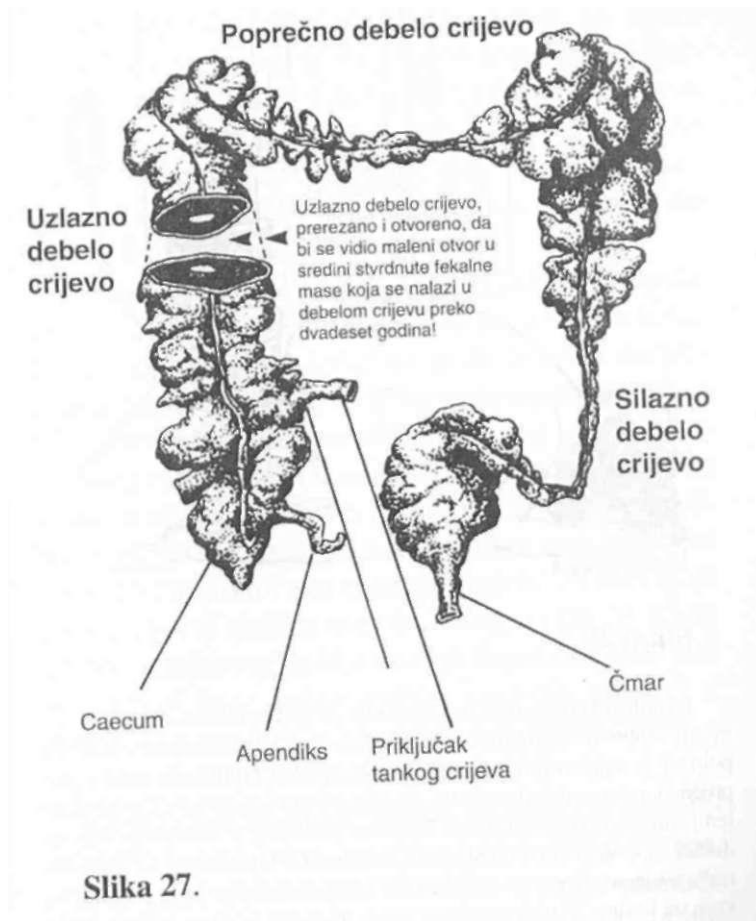
Morate izbjegavati odre ene živežne namirnice, kako biste izbjegli za epljenje ili vremenski nepovoljno pražnjenje, odnosno kako biste onemogu ili stvaranje odvratno smrdljivih plinova.

Nedostatak debelog crijeva povla i za sobom velik gubitak vode i natrija. Ako ste dobili proljev, smjesta pozovite lije nika.

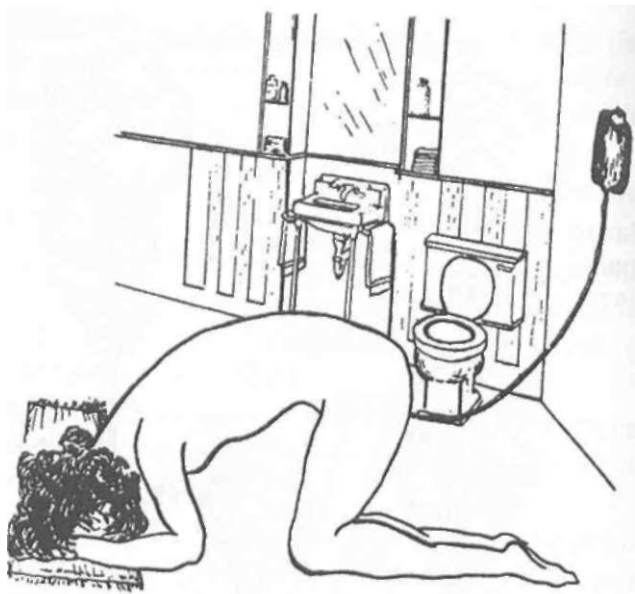
Bit ete jako žedni, zato jer se po zakonu prirode teku inama nadomještao gubitak vode koju je apsorbiralo debelo crijevo.

Dva me usobno povezana problema jesu mirisi i vjetrovi. Povremeni smrad je normalan.

Teško ošte eno debelo crijevo



Kle e i položaj za ispiranje crijeva



Slika 28.

Uzmite rektalnu cijev 10 cm, ne deblju od obične olovke, kako bi voda mogla slobodnim padom doprijeti direktno u debelo crijevo. Kneeling položaj je najpovoljniji glede slobodnog pada i prodiranja vode u poprečno i uzlazno debelo crijevo. Na taj način voda dospijeva i u najudaljenije dijelove debelog crijeva. Na jednu do dvije litre vode preporuča se dodati iscijeli sok od jednog ili dva limuna. I ništa drugo. Pogotovo treba izbjegavati sapun, sol ili natrijev karbonat. Najbolja je voda sa sokom od limuna, ili naprosto ista voda, ni previše vruća ni previše hladna, već umjereno topla.

Rektalnu cijev 10 cm treba premazati kremom poželjnom za što bezbolnije klizanje kroz debelo crijevo.

Pročitajte taj odlomak iz Priručnika o kolostomiji još jednom!

Nemojte riskirati nikakvu kolostomiju. Ne isplati se. Neka vam uvijek bude pri ruci naprava za klistiranje i ne oklijevajte s korištenjem dotične naprave. Možete je nabaviti u prodavaonicama sanitetske opreme. Nemojte da vas udaljenost pokoleba kad je u pitanju nužno potrebo ispiranje crijeva. Radi se o vašem tijelu i vi ste odgovorni za njega.

Ta zastrašujuća vrućica, napunjena do polovice izmetinom, koja bi noć u danju visjela o vašem boku, treba vas stalno podsjećati na to da je svaki savjet i svaka preporuka glede izbjegavanja ispiranja crijeva posve pogrešna i daleko od inženjerskog promišljanja zdravog razuma. Ja u sve do svoje smrti tvrditi da svaki onaj tko ima nešto protiv iščašenja crijeva, ili koji se tome ruga, pati od nekog ega što su stari Rimljani opisivali izrazom "non compos mentis". Takvi ljudi o tome ne prave razliku između istog i prljavog. Zbog takvog manjkavog znanja moraju danas milijuni ljudi svoj izmet bez ikakve voljne kontrole prazniti u vrućicu i svojim rukama te vrućicu stalno mijenjati, u sve dane do kraja života.

Budite oprezni. Budite mudri. Znajete daje bolje izbjegavati nego liječiti. Nemojte se oslanjati na mene. Pitajte sami sebe nakon nekoliko terapija pomoću ispiranja crijeva. Život kojeg spašavate mogao bi biti vaš vlastiti život.

O autoru

Dobro zdravlje nije ovisno o starosti. *Dr. Norman W. Walker* bavio se preko sedamdeset godina zdravljem i prehranom te je svojim istraživačkim radom i životom najbolje dokazao da zdravlje i dugi život mogu ići ruku pod ruku.

Tek danas otkrivaju neki napredni medicinari istinu za prehranu istine koje je *dr. Walker* već za svoga života poznao i pisao o njima. *Dr. Walker* je sam bio životnim dokazom da se ispravnom prehranom, duševnom uravnoteženosti i higijenom može postići i znatno duži, zdraviji život. Program prehrane i zdravlja *dr. Walkera* jednostavan je i lako provediv. Ne temelji se na "udesnim dijetama" ili "revolucionarnim" pronalascima!

Dr. Walker počeo se interesirati za zdraviji način života na prekretnici 19. i 20. stoljeća. U mladosti je sebe preopteretio i ozbiljno se razbolio. Budući da mu nikakve liječnice "vještine" nisu pomogle, krenuo je *dr. Walker* novim putem i postao ponovno zdrav. Od tog vremena bavi se istraživanjem uzroka vjekovnih bolesti i zdravlja, ne bi li ljude privolio da žive urednije i duže.

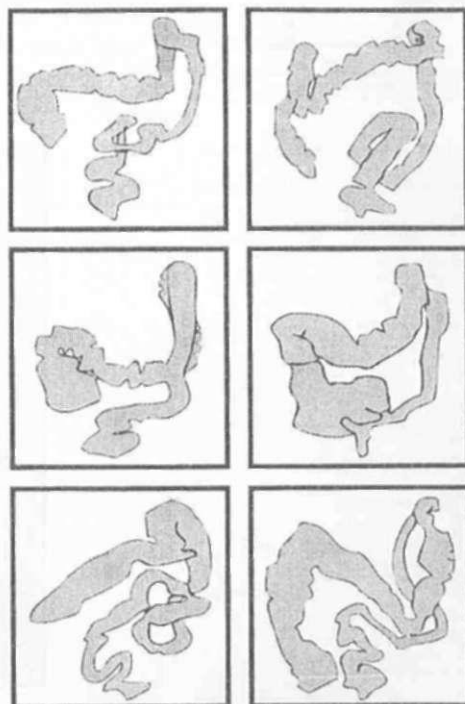
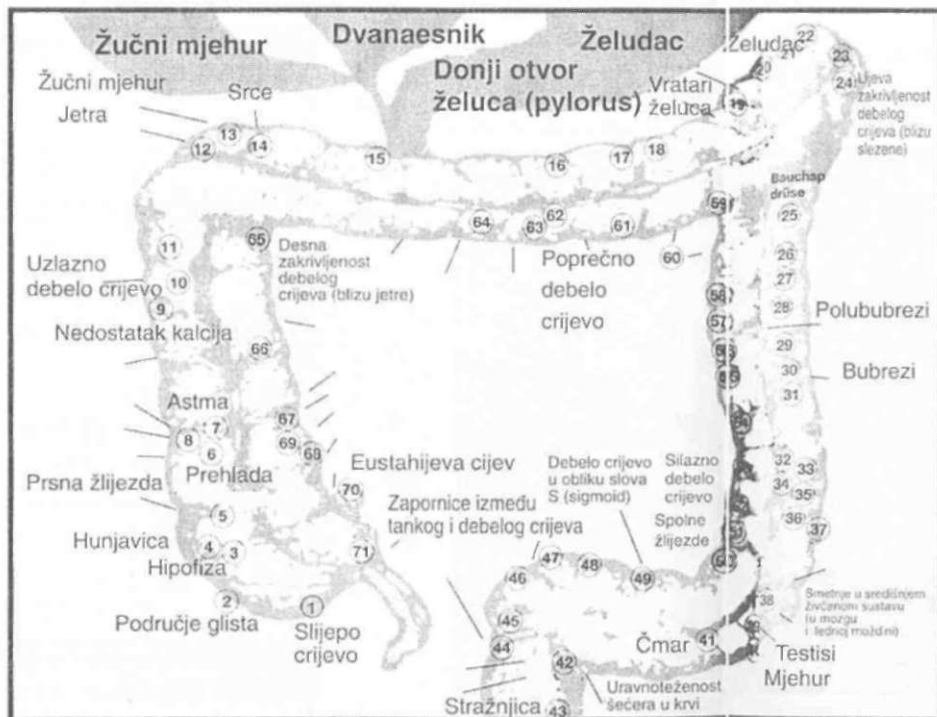
Godine 1910. utemeljio je *dr. Walker* u New Yorku u Norwalk-laboratorij za prehranu i istraživanje koji je pod njegovim vodstvom dao važne doprinose za duži, aktivan život. Njegov najveći doprinos bio je otkriće terapijske vrijednosti sokova od voća i povrća 1930. Od tog vremena u Sjedinjenim američkim državama, i mnogim drugim zemljama, gotovo su nezamisliva domaINSTVA bez svježe pripremljenih sokova od voća i povrća. (Nažalost, danas se piju isključivo tvornički sokovi, koji uvijek nanose više štete nego koristi).

Dr. Walker je svoja istraživanja vodio i bavio se pisanjem o toj tematici sve do smrti u 116. godini života. Zadnju knjigu "Jednostavna kontrola težine" napisao je u svojoj 113. godini.

Dr. Walker je nesumnjivo jedan od najiskusnijih i najproduktivnijih prehranbenih znanstvenika na svijetu. Objavio je bezbroj priloga u novinama i časopisima, te napisao itav niz knjiga.

U visokoj starosti *dr. Walker* je jednom rekao: "*Ja mogu uistinu izjaviti da nikad nisam bio svjestan svoje starosti. Od svojih zrelih godina nadalje nikad nisam imao osjećaj da sam stariji, i mogu bez svake zadržke kazati da se danas osjećam živahnije nego kad mi je bilo 30 godina. Ja ne mislim na rođendane, nikad ih nisam slavio. I danas mogu s najdubljom uvjerenjem kazati da se radujem sjajnom zdravlju. Nimalo se ne ustružavam ljudima kazati koliko sam star. Ja ne znam za starost!*"

Terapija pomoću debelog crijeva



Opaska: Biokemijski sastav stanica koje se nalaze u anatomskej uravnoteženosti ovdje se prikazuje u odnosu na brojevnima označena područja debelog crijeva.

1. Kalijev fosfat 2. Kalijev klorid 3. Natrijev fosfat 4. Kalijev sulfat 5. Kalijev sulfat 6. Kalijev fluorid 7. Kalijev klorid 8. Silicijev dioksid 9. Silicijev dioksid 10. Magnezijev fosfat 11. Kalcijev sulfat 12. Kalijev sulfat 13. Fosforno kiseli magnezij 14. Kalijev fosfat 15. Magnezijev fosfat 16. Natrijev sulfat 17. Natrijev fosfat 18. Natrijev klorid (kuhinjska sol) 19. Ma-

gnezijev fosfat 20. Kalcijev fosfat 21. Kalijev sulfat 22. Kalijev fosfat 23. Natrijev klorid (kuhinjska sol) 24. Kalijev klorid 25. Silicijev dioksid 26. Kalijev klorid 27. Natrijev sulfat 28. Kalijev fosfat 29. Natrijev sulfat 30. Natrijev fosfat 31. Kalcijev fluorid 32. Kalijev sulfat 33. Natrijev fosfat 34. Kalcijev sulfat 35. Natrijev sulfat 36. Magnezijev fosfat 37. Kalijev klorid 38. Natrijev fosfat 39. Kalcijev fluorid 40. Kalijev klorid 41. Natrijev sulfat 42. Kalcijev fluorid 43. Fosfat željeza 44. Kalijev fosfat 45. Natrijev fosfat 46. Kalci-

jev fluorid 47. Kalcijev fosfat 48. Natrijev sulfat 49. Kalcijev fluorid 50. Kalijev fosfat 51. Kalijev sulfat 52. Kalcijev sulfat 53. Natrijev klorid (kuhinjska sol) 54. Kalcijev fosfat 55. Kalijev sulfat 56. Natrijev klorid (kuhinjska sol) 57. Magnezijev fosfat 58. Natrijev klorid (kuhinjska sol) 59. Silicijev dioksid 60. Kalcijev fosfat 61. Kalcijev fluorid 62. Kalcijev fosfat 63. Kalijev klorid 64. Kalijev klorid 65. Fosfat željeza 66. Kalijev klorid 67. Kalcijev fluorid 68. Kalcijev fosfat 69.

Magnezijev fosfat 70. Kalijev sulfat 71. Kalijev fosfat

Daljnje pojedinosti o funkciji i oboljenju debelog crijeva, kao i o svim drugim pitanjima zdravlja, naći ćete u sljedećim knjigama dr. Normana W. Walkera: "Zdrava probava bez zašepjenja", "Sokovi od svježeg voća i povrća", "Prirodna kontrola težine", "Dnevno svježe salate održavaju vaše zdravlje", "Voda i vaše zdravlje".

Terapija pomoću debelog crijeva je važan korak naprijed u održavanju i ponovnom zadobivanju zdravlja. Ovaj prikaz zorno pokazuje kako zdravije i bolesne osobe o debelom crijevu. Može se točno vidjeti kako pogrešna hrana zahvaća debelo crijevo i odande retrogradno zadaje bolove i smetnje svim drugim dijelovima tijela. Šest sličica propaloga, iskrivljenog, ranjenog, bolesnog debelog crijeva načinjeno je točno prema rendgenskim snimkama debelog crijeva onih ljudi koji su naizgled bili zdravi, zato što je njihova predožba o

tjelesnom stanju bila zaprepašujuće pogrešna, kako to pokazuju rendgenski snimci. Ovaj prikaz dr. Walker je pripremio za liječnike, medicinske sestre i terapeute, ali i za prosvjećivanje laika (npr. glede tretmana ispiranja crijeva itd.) Civilizirani život znači umjetan život. Ljudi koji žive civilizirano i jedu civilizacijsku hranu ne mogu imati zdravo debelo crijevo. Zdravlje i bolest imaju svoje korijene u debelom crijevu

Endokrine žlijezde

Štitnjača (glandula thyroidea)
 (1) pripada: - kalcij - jutra - vodik
 - dušik - limfa - vodik
 - fosfor - testisi - vodik

Štitnjača (glandula thyroidea) pripada: - kalcij - jutra - vodik
 - dušik - limfa - vodik
 - fosfor - testisi - vodik

Štitnjača (glandula thyroidea)
 (1) pripada: - kalcij - jutra - vodik
 - dušik - limfa - vodik
 - fosfor - testisi - vodik

Štitnjača (glandula thyroidea) pripada: - kalcij - jutra - vodik
 - dušik - limfa - vodik
 - fosfor - testisi - vodik

Štitnjača (glandula thyroidea)
 (1) pripada: - kalcij - jutra - vodik
 - dušik - limfa - vodik
 - fosfor - testisi - vodik

Štitnjača (glandula thyroidea) pripada: - kalcij - jutra - vodik
 - dušik - limfa - vodik
 - fosfor - testisi - vodik

Štitnjača (glandula thyroidea)
 (1) pripada: - kalcij - jutra - vodik
 - dušik - limfa - vodik
 - fosfor - testisi - vodik

Štitnjača (glandula thyroidea) pripada: - kalcij - jutra - vodik
 - dušik - limfa - vodik
 - fosfor - testisi - vodik

Štitnjača (glandula thyroidea)
 (1) pripada: - kalcij - jutra - vodik
 - dušik - limfa - vodik
 - fosfor - testisi - vodik

Štitnjača (glandula thyroidea) pripada: - kalcij - jutra - vodik
 - dušik - limfa - vodik
 - fosfor - testisi - vodik

Štitnjača (glandula thyroidea)
 (1) pripada: - kalcij - jutra - vodik
 - dušik - limfa - vodik
 - fosfor - testisi - vodik

Štitnjača (glandula thyroidea) pripada: - kalcij - jutra - vodik
 - dušik - limfa - vodik
 - fosfor - testisi - vodik

Štitnjača (glandula thyroidea)
 (1) pripada: - kalcij - jutra - vodik
 - dušik - limfa - vodik
 - fosfor - testisi - vodik

Štitnjača (glandula thyroidea) pripada: - kalcij - jutra - vodik
 - dušik - limfa - vodik
 - fosfor - testisi - vodik

Štitnjača (glandula thyroidea)
 (1) pripada: - kalcij - jutra - vodik
 - dušik - limfa - vodik
 - fosfor - testisi - vodik

Štitnjača (glandula thyroidea) pripada: - kalcij - jutra - vodik
 - dušik - limfa - vodik
 - fosfor - testisi - vodik

Štitnjača (glandula thyroidea)
 (1) pripada: - kalcij - jutra - vodik
 - dušik - limfa - vodik
 - fosfor - testisi - vodik

Štitnjača (glandula thyroidea) pripada: - kalcij - jutra - vodik
 - dušik - limfa - vodik
 - fosfor - testisi - vodik

Štitnjača (glandula thyroidea)
 (1) pripada: - kalcij - jutra - vodik
 - dušik - limfa - vodik
 - fosfor - testisi - vodik

Štitnjača (glandula thyroidea) pripada: - kalcij - jutra - vodik
 - dušik - limfa - vodik
 - fosfor - testisi - vodik

Štitnjača (glandula thyroidea)
 (1) pripada: - kalcij - jutra - vodik
 - dušik - limfa - vodik
 - fosfor - testisi - vodik

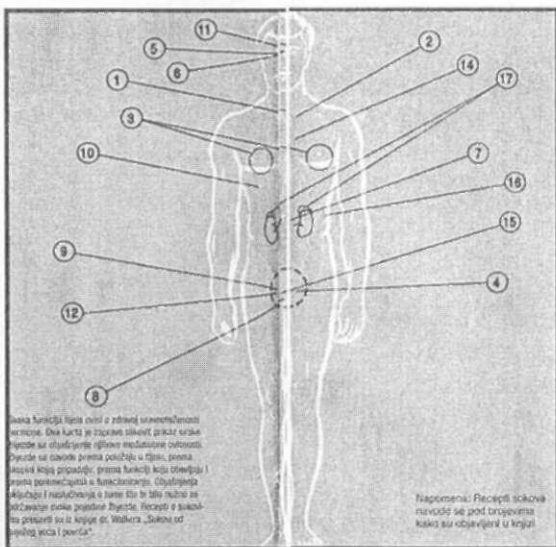
Štitnjača (glandula thyroidea) pripada: - kalcij - jutra - vodik
 - dušik - limfa - vodik
 - fosfor - testisi - vodik

Elementi u hrani: Za prednji i stražnji režanj hipofize: mangan, fosfor, sumpor, jod
Sokovi: Recepti br. 61, 1, 40, 84, 37, 30

7. Gušterača (pankreas ili trbušna slinovodica)
 Skupina kojoj pripada: - željezo - testisi - dušik
 - sumpor - hipofiza - fosfor
Upravlja: Izmenom ugljika
Poremećaj u funkcioniranju: Dijabetes (šećerna bolest)
Nadražaj: Preko jete.

Elementi u hrani: Kalcij, fluor, željezo, silicij
Sokovi: Sok od mlijeke-papaje i sokovi prema receptima br. 2, 29, 30, 48, 61

10. Jetra
 Skupina kojoj pripada: - kalcij - hipofiza - fosfor
 Nadzubrežne žlijezde - dušik - sjezena - vodik
 Testisi - vodik - stropnjača - jod
Upravlja: Oksidacijom (snabdevanjem kisika), oksigenacijom, izlučivanjem otrova
Poremećaj u funkcioniranju: Acozija ili etovanje kvašenom, povišen krvni tlak.



Ova funkcija čini dio i zbirni stanovišni organi. Ova karta je izrađena slikovni prikaz svih žlijezda sa obilježjima njihove metabolne osobnosti. Žlijezde su označene prema položaju u tijelu, prema funkciji kojoj pripada, prema funkciji koju obavlja i prema poremećajima u funkcioniranju. Gušterača (pankreas) i nadzubrežne žlijezde u jete nisu se odvajanje preko pojedine žlijezde. Recepti u sukobu postaviti su iz knjige dr. Walkera „Sokovi od svih vrsta jela i povrća“.

Napomena: Recepti sokova nisu se obavljanje u knjizi

Sputavanje: Sputava nad hipofize i biva sputavana od stražnjeg režnja hipofize
Elementi u hrani: Klor, magnezij, kalcij, natrij
Sokovi: Recepti br. 61, 2, 64, 57, 30, 50, 40

8. Prostata (žlijezda predstojnica)
 Skupina kojoj pripada: Nadzubrežne žlijezde - kalcij - paratiroidne žlijezde - vodik
 Testisi - dušik - hipofiza - fosfor
 - vodik

Upravlja: Sjemenstvom funkcionirajući i stvaranjem sjemenih stanica
Poremećaj u funkcioniranju: Impotencija
Nadražaj: Spolni nagon
Elementi u hrani: Kalcij, fluor, željezo, silicij
Sokovi: Recepti br. 61, 30, 2, 48, 53, 62, 66

9. Jajnici
 Skupina kojoj pripada: Spolne žlijezde - ugljik - štitnjača - jod
 Timus (prena žlijezda) - ugljik - sve žlijezde - vodik
 Hipofiza - fosfor

Upravlja: Menstruacijom, stvaranjem jajnih stanica, stvaranjem i izlučivanjem mlijeka
Poremećaj u funkcioniranju: Ciste i tumori (stražnje)
Nadražaj: Nadražuju nadzubrežne žlijezde, epifizu, hipofizu, timus i štitnjaču

Elementi u hrani: Natrij, klor, kalcij, magnezij
Sokovi: Sok od mlijeke, te sok od zelene i zrele papaje. Također sokovi prema receptima br. 30, 29, 61, 40, 46

11. Epifiza
 Skupina kojoj pripada: Nadzubrežne žlijezde - kalcij - timus - kalcij
 Testisi - dušik - fosfor

Upravlja: Razvojem spolnih hormona, razvojem spolnih organa, intelektualnim i duhovnim razvojem
Poremećaj u funkcioniranju: Patuljasti ili divovski rast
Nadražaj: Nadražuje spolne organe, a biva nadraživana preko testisa i jajnika
Elementi u hrani: Jod, mangan, fosfor, sumpor
Sokovi: Sok od mlijeke, te sok od zrele papaje. Također sokovi prema receptima br. 30, 29, 61

12. Folikulari (mješurci)
 Skupina kojoj pripada: - dušik - hipofiza - fosfor

Nadzubrežne žlijezde
 - kalcij - štitnjača - jod
 - ugljik
Upravlja: Zrnatnošću, rastom kose, optičnom
Poremećaj u funkcioniranju: Pesimizizam, duhovna neaktivnost
Nadražaj: Nadražuje nadzubrežne žlijezde, prednji režanj hipofize, spolne žlijezde, prenu žlijezdu, živčani sustav jete
Elementi u hrani: Kalcij, fluor, željezo, silicij
Sokovi: Sok od mlijeke, sok od papaje. Te sokovi prema receptima br. 2, 61, 30, 62, 43, 66

13. Limfne žlijezde
 Skupina kojoj pripada: Nadzubrežne žlijezde - kalcij - sjezena - vodik
 Gušterača - vodik - štitnjača - jod
 Sjezena - sumpor

Upravlja: Izmenom sumpora
Poremećaj u funkcioniranju: Stvaranje gnoj; tokemija (nagonavljanje otrova)
Nadražaj: Nadražuje sjezenu, a biva nadraživana preko jete.
Elementi u hrani: Kalcij, fluor, željezo, silicij
Sokovi: Sok od zrele papaje, te sokovi prema receptima br. 61, 27

14. Timus (prena žlijezda)
 Skupina kojoj pripada: Epifiza - fosfor - hipofiza - fosfor
Upravlja: Izmenom hormonskih tvari, rastom i veličinom
Poremećaj u funkcioniranju: Slabost razuzanja i animala
Sputavanje: Sputavana aktiviranjem štitnjače, zatim preko spolnih žlijezda aktiviranjem jajnika i testisa
Elementi u hrani: Kalcij, fluor, željezo, silicij
Sokovi: Recepti br. 1, 47, 48, 61

15. Testisi
 Skupina kojoj pripada: Nadzubrežne žlijezde - kalcij - gušterača - vodik
 Hipofiza - fosfor - paratiroidne žlijezde - vodik
 Prostata - ugljik - epifiza - vodik
 Štitnjača - jod - hipofiza - vodik
 Nadzubrežne žlijezde - vodik - prostata - vodik
 Jeta - vodik - štitnjača - vodik

Upravlja: Izmenom sumpora
Poremećaj u funkcioniranju: Impotencija, kukavičluk, nervoza, razdražljivost, zamaklost bive
Nadražaj: Nadražuje sve ostale žlijezde
Elementi u hrani: Dušik, ugljik, vodik, kalcij
Sokovi: Recepti br. 1, 61, 37, 68, 29, 30

16. Sjezena
 Skupina kojoj pripada: Nadzubrežne žlijezde - kalcij - željezo - polububrežni - vodik
 Jeta - sumpor - limfa - vodik

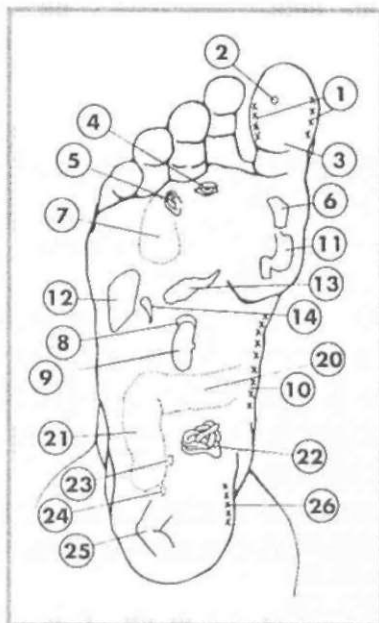
Upravlja: Izmenom sumpora, čišćenje otrova iz krvi, realizira stanice i biva
Poremećaj u funkcioniranju: Visoki krvni tlak, pripremanje starenja
Nadražaj: Nadražuje limfu, a biva nadraživana preko jete i limfe
Elementi u hrani: Klor, magnezij, kalcij, natrij
Sokovi: Sok od zelene i zrele papaje te recepti br. 61, 2, 29, 46

17. Nadzubrežne žlijezde
 Skupina kojoj pripada: Nadzubrežne žlijezde - kalcij - limfa - vodik
 Testisi - dušik - prona žlijezda - vodik
 Hipofiza - fosfor - paratiroidne žlijezde - vodik
 Sjezena - sumpor - epifiza - vodik
 Štitnjača - jod - prostata - vodik
 Prednji režanj hipofize - vodik - štitnjača - vodik

Upravlja: Izmenom kalcija, dostavljanjem fosfora i sumpora; klorom i natrijem u krvnoj plazmi, spolnim funkcijama;
 Srž nadzubrežnih žlijezda utječe na proširenje žilnica u obima, na sužavanje materice, na oječanje i uzduženje, a otežava pokretljivost crijeva
Ostale žlijezde upravlja: funkcioniranjem paratiroidnih žlijezda i štitnjače
Poremećaj u funkcioniranju: Golčevi, smetnje u ocnijama, naki krvni potak, tumor
Nadražaj: Nadražuju mišice, živčani sustav; stvaranje i regeneriranje stanica, a biva nadraživane preko prednjeg režnja hipofize i testisa
Sputavanje: Sputavaju spolne žlijezde; a biva sputavane seksualnim eksozima
Elementi u hrani: Kalcij, fluor, željezo, silicij, fosfor, sumpor, jod, mangan
Sokovi: Sok od zelene i zrele papaje te recepti br. 1, 29, 53, 99

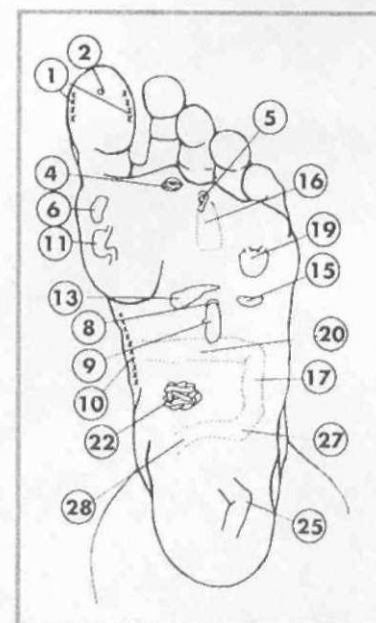
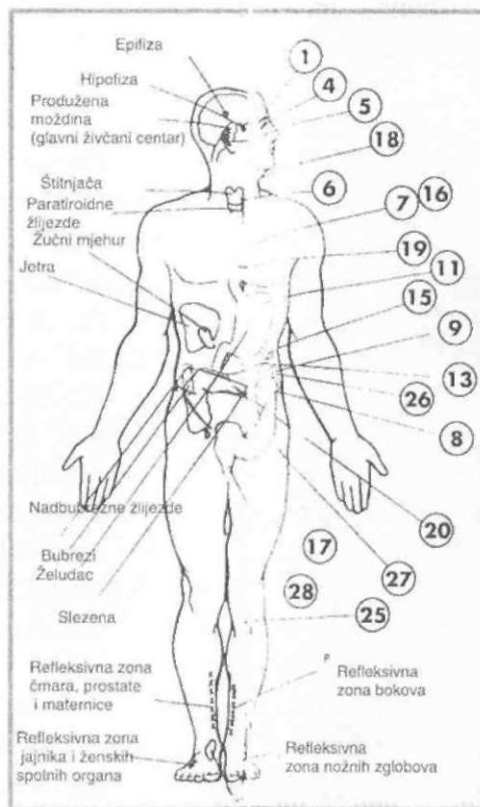
Terapija pomoću refleksivne zone stopala

Prema dr. N. W. Walkeru



Desno stopalo

- | | |
|----------------------|---------------------------------|
| 1. Čeona šupljina | 8. Nadbubrežne žlijezde |
| 2. Hipofiza | 9. Bubrezi |
| 3. Vrat | 10. Kraježnica |
| 4. Oči | 11. Želudac |
| 5. Uši | 12. Jetra |
| 6. Štitnjača | 13. Trbušne žlijezde slinovnice |
| 7. Desno krilo pluća | |



Lijevo stopalo

- | | |
|-----------------------------|-----------------------------|
| 15. Slezena | 22. Tanko crijevo |
| 16. Lijevo krilo pluća | 23. Donji zatvarač želuca |
| 17. Siazno debelo crijevo | 24. Crvujak sljepog crijeva |
| 18. Ždrijelo, jednjak | 25. Zglobovi koljena |
| 19. Srce | 26. Bokovi |
| 20. Poprečno debelo crijevo | 27. Sigmoid |
| 21. Uzlazno debelo crijevo | 28. Čmar |

Pritisnemo li prstom jednu minutu na određeno mjesto refleksivne zone, mi ćemo osloboditi odgovarajući organ u odgovarajućem dijelu tijela. (Pritisak mora iznositi od jednog do pet kilograma težine)

Naputak: Stopala mogu pružiti djelotvorni način ublažavanja (oslobađanja) svakodnevnih napetosti, strahova i tegoba – potrebno je samo jednu minutu pritisnuti prstom na određenu točku. Prikaz refleksivne zone stopala dr. Walkera pokazuje točke na stopalima koje su izravno povezane s 26 najvažnijih područja našeg tijela. Jasno je prikazana svaka točka koja se odnosi na određeni dio tijela.

Literatura

Harvey i Marilyn Diamond: "Fit fürs Leben / Fitness za život", I. i II. dio

Prof. Arnold Ehret: "Die schleimfreie Heilkost / Ljekovita hrana bez sluzavosti"

Dr. John H. Tilden: "Mit Toxamie fangen alle Krankheiten an / S toksemijom zapo inju sve bolesti"

Dr. Norman W. Walker. "Taglich frische Salate erhalten Ihre Gesundheit / Dnevno svježe salate održavaju vaše zdravlje"

Kombinirane tabele živežnih namirnica

Slikovni prikaz "Dickdarmtherapie /Terapija debelog crijeva"

Slikovni prikaz "Endokrine Driisen / Endokrine žlijezde"

Slikovni prikaz "FuBreflexzonentherapie / Terapija pomo u refleksivne zone stopala"

Dr. Norman W. Walker. "Vvasser kann Ihre Gesundheit zerstoren / Voda može narušiti vaše zdravlje"

Dr. Norman W. Walker. "Frische Frucht- und Gemusesafte / Sokovi od svježeg vo a i povr a"

Predmetno kazalo

A

Adrenalin 147
Alkohol 134, 163, 170
Antitijelo 138
Antitoksin 107
Apendicitis 142, 143
Apendiks 18,75,77,140,141,
142, 143, 144, 145
Apetit 105, 144, 149
Askorbinska kiselina 175, 176,
177

B

Bakterije 22, 27, 75, 83, 96
Bjelan evine 124, 135
Boje 47, 60
Bolesti bubrega 170
Brightova bolest
Bronhiji 94, 97
Bronhitis 69
Bubnji 67
Bubuljica 40
Bubrezi 136, 146, 150, 166,
168, 169, 170, 190, 192

C

Crijevena flora 18
Crijevni džep 26
Crijevni milje 25

D

Debelo crijevo 20, 21, 22, 23,
25, 26, 27, 28, 29, 31,
32, 33, 34, 38, 39, 40,
41, 49, 52, 54, 55, 57,
63, 67, 70, 71, 81, 85,
117,125,136,140,142,
145,149,157,158,161,
163,178,179,180,182,
183, 184, 188, 193
Degeneracija 41
Dekstrin 129
Dijabetes 136, 147, 190
Dim duhana 76, 111, 172
Dušnik 92, 93, 95, 97,98, 100,
101,120,124,131,132,
134, 135
Dvanaesnik 134

DŽ

Džepovi debelog crijeva 24
Džep slijepog crijeva 122, 164

E

Energija 44,46, 88, 115, 167
Epinefrin 146, 147
Epitalamus 44
Eustahijeva cijev 30

G

Glad 20,21,34, 149
Glicerin 134
Glikogen 129, 134
Glište 52, 143, 164
Glukoza 129
Gr evi 129, 168, 190
Grkljan 92, 93,95,97, 120
Grož ani še er 129
Guša 92, 102, 103
Guštera a 135, 136, 137, 190

H

Hemoglobin 43,47, 132
Hipotalamus 42,43,44,45,48,
49, 50, 51, 50, 60, 66,
88, 105, 113, 115, 140
Hormoni štitnja e 102

Hunjavica 70, 71

I

Imunitet 107
Inzulin 79, 89, 135, 136, 155
Ispiranje crijeva 138
Istam (organ koji spaja dva
ve a dijela tijela)
Izlu ivanje 18, 20, 23, 24, 25,
38, 126, 135, 142, 147,
158, 179, 181, 190
Izlu ivanje izmetina 38, 179
Izmjena tvari 102, 104, 167,
170, 198

J

Jajnik 160, 190
Jetra 27, 99, 127, 128, 129,
130, 131,132,147, 190,
192
Jod 102, 103, 104, 190

K

Kalcij 116, 188, 190
Kalij 27, 27, 104, 116, 126,
171, 173, 188, 190
Kalijev jodid 104
Kardija (gornji otvor želuca)
121
Katar 68, 95, 199
Kiroprakti ar31, 88, 89

Kisik 32, 33, 34, 97, 99, 129,
131, 159, 167, 175, 190

Klistiranje ili kJizma 139

Kolesterolin 134

Konzumiranje mesa 150

Kosa 88, 103

Kozje mlijeko 111

Krajnici 73, 74, 75, 76, 79, 80,
81, 89, 103, 106, 157,
161

Kralježnica (ki meni stup) 69,
72, 111

Krv 18, 27, 43, 44, 47, 80, 88,
90,92,97,99, 100, 106,
107,113,116, 126,127,
129,131, 132, 136,138,
147,148,159, 168,170,
190

Krvni tlak 148, 190

Krvna zrnca 47, 138

Kuhinjska sol 102, 188

L

Lakmus papir 173

Langerhanski otoci 135

Lecitin 134

Limfne žlijezde 49, 190

Loše u enje

Lubanja 88

M

Maj instvo 81

Make up 61

Masno a 146, 190

Maternica 155,156, 157, 158

Menstruacija 190

Metatalamus 44

Miši i grkljana 93

Mjehur 37, 123, 131, 132, 133,
135,153, 156, 157,158,
160,164, 169, 171,172,
190

Mlijeko 69, 70, 72, 104, 111,
130

Mlije ne žlijezde 106, 109,
160, 162, 171

Mokra ni mjehur 157, 158,
160, 171

Mršavljenje 140

Muškost 79, 80

N

Nadbubrežnae žlijezde 122

Nao ale 61

Napetost 89, 90, 113, 147, 193

Naprava za klistiranje 139

Nedostatak joda 103

Nedostatak vitamina C 176

Nervoza 190

O

O i 58, 60, 61, 62, 63, 64, 190, 192
Opstipacija (za epljenost, tvrda stolica) 24
Orasi 130
Ošit (popre nica) 95, 116, 117, 118, 119
Otpadne tvari 17, 18, 22, 23, 38, 49, 83, 104, 109, 141, 152, 167, 168, 174, 179, 190
Ovariji 79

P

Pelud 71
Pepsin 126
Peristaltika 26
Pivo 170
Pleuritis 98
Plu a 32, 33, 34, 47, 93, 94, 97, 98, 99, 100, 118, 159, 167, 192
Plu no krilo 97, 98, 99
Poreme aji žlijezda 49
Povr e 62, 130, 176, 177
Pražnjenje crijeva 37
Prehlada 68, 69, 70
Prišt (ir)
Probava 12, 14, 115, 124, 189
Probavne žlijezde 122
Pro ista 22, 23, 179

Proljev 36, 37, 54, 84, 177, 182
Prostata 152, 153, 191
Prostatitis 153
Prsa 19
Prsni koš 92
Pubertet 105, 106
Pustinjsko sunce 61
Pušenje 100, 159, 160

R

Rad srca 113, 119, 147
Rak 61, 153, 154, 157, 160, 188
Renin 168
Retina 36

Riboflavin 129, 130

S

Salate 73, 144, 164, 176, 177, 189
Senilnost 21, 42, 63, 72, 91, 119, 145, 176, 177
Seksualni nagon 148
Simpatikus 102
Sifilis 95
Sir 70
Slezena 138, 139, 191, 192
Slijepo crijevo 25, 27, 52, 56, 57, 76, 140, 141, 142
Sluzavost 69, 70, 71, 72, 93, 96, 97, 111

Sok od mrkve 190
Sokovi 13, 14, 61, 62, 104, 122, 135, 136, 144, 187, 189, 190, 191
Sol 20, 102, 103, 104, 111, 184, 188
Solarni pleksus 119
Solna kiselina 124
Spermiji 150
Spolne žlijezde 190
Spolni nagon 150, 190
Spolni organi 149, 150, 155
Srce 92, 99, 102, 112, 113, 115, 116, 192
Sr ani udar 62, 114
Starenje 72, 190
Stolica 30
Stres 55, 89, 146, 147, 153
Stvaranje sluzavosti 71
Submukoza 97

v

S

Še er 20, 70, 129, 130, 131, 136, 147, 190
Šetnja 118
Škrob 20, 70, 115, 129, 130, 131, 163
Štitnja a 101, 102, 103, 106, 190, 191, 192
Š tucanje 118

T

Talamus 44, 48, 60
Tanko crijevo 20, 27, 96, 127, 135, 192
Taurin 134
Testisi 79, 150, 151, 152, 190, 191
Tijamin 129, 130
Tiroksin 103, 104
Toksemija 27, 28, 190
Tromost (mlitavost) 81, 122
Trovanje mokra e
Trovanje uglji nim monoksi-
dom
Trudno a 190
Truljenje 18, 90, 100, 116, 136, 146, 153, 179

U

Uglji ni dioksid 118
Ugljikohidrati 124
Uho 47, 64, 65, 66, 190
Umor 52, 77, 78, 142, 155, 190
Upala krajnika 82
Uremija 168
Urin 134, 153, 163, 171, 173
Usne tegobe 63
Uterus 155

V

Vagina (rodnica) 158
Vagus 62, 121
Vezivno tkivo 70, 157, 174,
175
Vitalnost 78
Vitamini 129
Vitamin B 128
Vitamin C 70, 129, 157, 171,
174, 175,177
Vitamin K 129, 131
Vlaknaste tvari 20
Voda 14, 33, 34, 54, 62, 168,
184, 189, 194
Vratari želuca 123
Vrenje 18, 90, 100, 116, 136,
146, 153, 179

Vulgarnost**Z**

Za epljenje 24, 25, 28, 55, 63,
125, 138, 164, 182
Zakrivljeno crijevo 22
Zatvara debelog crijeva 23

Ž

Želudac 120, 123, 124, 192
Želu ane tegobe 122
Želu ani sokovi 122
Žu 132, 133, 134
Žu na kiselina 134
Žu ni kamenac 134
Žu ni mjehur 133