



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

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

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

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

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

Genadij Petrovič Malahov

# ČIŠĆENJE ORGANIZMA

Genadij Petrovič Malahov

ČIŠĆENJE ORGANIZMA



Naslov originala  
**ЦЕЛИТЕЛЬНЫЕ СИЛЫ**

**ОЧИЩЕНИЕ ОРГАНИЗМА**

**Г. П. МАЛАХОВ**

Moskva - 2003. ИКС „Mart“

Preveo sa ruskog:  
**MAHMUT ŠEHIĆ**

GENADIJ PETROVIČ MALAHOV

# **ČIŠĆENJE ORGANIZMA**

**- TREĆE DOPUNJENO IZDANJE -**

(PREVOD S RUSKOG)

BEOGRAD

**2010.**

# SADRŽAJ

PREDGOVOR AUTORA.....	9
MIŠLJENJALEKARA-NAUČNIKA O KNJIZI . . . .	10
NAPOMENA PREVODIOCA.....	11
UOPŠTE O ČIŠĆENJU ORGANIZMA .....	13
ŠTA ČOVEK TREBA DA ČISTI DA BI BIO ZDRAV?.....	13
UVOD.....	13
ČIŠĆENJE SPOLJAŠNJIH MANIFESTACIJA ČOVEČJEG ŽIVOTA.....	16
OD ČEGA SE MOGU ČISTITI SPOLJAŠNJE MANIFESTACIJE ČOVEČJEG ŽIVOTA?.....	23
ČIŠĆENJE FIZIČKOG TELA ČOVEKA .....	25
ZAKLJUČAK .....	27
METODI ČIŠĆENJA FIZIČKOG TELA.....	31
ČIŠĆENJE DEBELOG CREVA.....	34
ČIŠĆENJE I USPOSTAVLJANJE FUNKCIJE DEBELOG CREVA.....	46
Priprema organizma za čišćenje.....	47
Čišćenje pomoću klistira.....	49
Sank Prakšalana.....	62
Ishrana za pročišćavanje.....	71
Obnova ćelija i nerava debelog creva.....	71
Četrnaest saveta za poboljšanje zdravlja.....	82
O štetnosti purgativa (laksativa).....	84
Oslobađanje od polipa.....	84
Biološko dejstvo i primena trave ruse.....	85

USPOSTAVLJANJE NORMALNE MIKROFLORE U DEBELOM CREVU.....	87	Sredstva koja stvaraju sluz. omotavaju. smekšavaju. šire i deluju protiv upala .....	157
SIMPTOMATIKA PATOLOGIJE. REGULISANJE I SIMPTOMI NORMALNOG RADA		Dopunske preporuke za vreme prolaska kamenja i peska kroz mokraćne kanale.....	159
DEBELOG CREVA.....	89	Čišćenje bubrega pomoću ulja iz jela .....	161
Simptomi patologije.....	90	Jednostavno čišćenje bubrega pomoću odvara trava ....	162
Regulisanje rada debelog creva.....	91	Čišćenje bubrega pomoću sokova od limuna i povrća .....	167
Simptomi normalnog rada debelog creva.....	92	Čišćenje bubrega pomoću odvara od korenja šipka ....	168
<b>ČIŠĆENJE JETRE.....</b>	<b>93</b>	Čišćenje bubrega pomoću urina (mokraće).....	168
<b>OPŠTI PODACI O JETRI I</b>		Kombinovano čišćenje bubrega pomoću mokraće i jelovog ulja .....	170
<b>NJENIM FUNKCIJAMA.....</b>	<b>93</b>	Čišćenje bubrega lanenim semenom.....	171
Anatomija jetre.....	93	Brezovi listići protiv kamenja u bubrežima.....	172
<b>PATOLOGIJA JETRE.....</b>	<b>98</b>	Profilaksa oboljenja bubrega .....	173
Portalna hipertenzija i njene posledice.....	102	<b>ČIŠĆENJE VEZIVNOG TKIVA ORGANIZMA ...</b>	<b>176</b>
Simptomi koji ukazuju na oboljenja jetre.....	106	<b>KRATKI PODACI O VEZIVNOM TKIVU</b>	
<b>EFEKAT ČIŠĆENJA JETRE.....</b>	<b>110</b>	<b>ČOVEČJEG ORGANIZMA.....</b>	<b>176</b>
Fiziološki mehanizmi koji se koriste pri čišćenju jetre.....	113	<b>ČIŠĆENJE KOLOIDNIH RASTVORA</b>	
Najprostije i najefikasnije čišćenje jetre.....	118	<b>ORGANIZMA.....</b>	<b>183</b>
<b>PRAKTIČNA UPUTSTVA ZA ČIŠĆENJE I</b>		<b>METODN. VOKERA.....</b>	<b>186</b>
<b>LEČENJE JETRE.....</b>	<b>121</b>	<b>ČIŠĆENJE POMOĆU SAUNE I</b>	
Ishrana posle čišćenja jetre i profilaksa.....	124	<b>SOKOVA OD POVRĆA.....</b>	<b>191</b>
Ostala sredstva za jačanje funkcije jetre.....	127	<b>ČIŠĆENJE POMOĆU CETINA.....</b>	<b>192</b>
<b>POGOVOR ZA DVE GLAVNE TERAPIJE</b>		<b>ČIŠĆENJE VEZIVNOG TKIVA POMOĆU RIŽE.....</b>	<b>196</b>
<b>ČIŠĆENJA - čišćenje debelog creva i jetre.....</b>	<b>131</b>	<b>ČIŠĆENJE KRV I LIMFE.....</b>	<b>199</b>
<b>DRUGOSTEPENA ČIŠĆENJA ORGANIZMA ...</b>	<b>135</b>	<b>ČIŠĆENJE TETIVA I HRSKAVICA.....</b>	<b>200</b>
<b>ČIŠĆENJE BUBREGA.....</b>	<b>135</b>	Masaže i masti za čišćenje tetiva. hrskavica i zglobova.....	201
Šla se može koristiti i kako čistiti bubrege.....	138	Kamibrno-terpentinska smesa za rastvaranje soli u zglobovima.....	201
Materije, koje se stvaraju u samom organizmu.....	154		

Obloge (aplikacije).....	202
Obloge s kerozinom - jako sredstvo.....	202
Obloge s medom i alojom - blago sredstvo.....	203
Protiv bolova u kolenima.....	203
Lečcnje mamuza na petama.....	204
<b>ČIŠĆENJE ORGANIZMA OD NEČISTOĆA I SOLI.....</b>	<b>206</b>
Čišćenje od soli pomoću lorberovog lista.....	219
Čišćenje zglobova pomoću peršuna i mleka.....	221
<b>ČIŠĆENJE ORGANIZMA NA ĆELIJSKOM NIVOU.....</b>	<b>222</b>
<b>ČIŠĆENJE ĆEONIH I MAKSILARNIH SINUSA OD SLUZI.....</b>	<b>224</b>
<b>TRAVE I SMESE ZA ČIŠĆENJE PLUĆA.....</b>	<b>226</b>
Kako očistiti pluća i izlečiti se od pneumoniae, kašlja i drugih plućnih oboljenja.....	229
<b>ČIŠĆENJE OD I'ESTICIDA, RADIONUKLEIDA I TEŠKIH METALA.....</b>	<b>231</b>
<b>ČIŠĆENJE ORGANIZMA SИСANJEM BILJNOG ULJA.....</b>	<b>234</b>
<b>ČIŠĆENJE ČOVEČJEG ORGANIZMA OD PATOGENE ENERGIJE.....</b>	<b>236</b>
<b>ČIŠĆENJE ORGANIZMA OD TUMORA (BENIGNIH, CISTOZNIH, MALIGNIH), POLIPA, GLISTA, PATOGENIH MIKROORGANIZAMA.....</b>	<b>241</b>
<b>ČIŠĆENJE POLNIH ORGANA.....</b>	<b>249</b>
<b>ČIŠĆENJE POMOĆU LIMUNOVOG SOKA.....</b>	<b>257</b>
<b>UMESTO ZAKLJUČKA.....</b>	<b>262</b>

## PREDGOVOR AUTORA

*Mnogi ljudi žele da ih drugi izleći ili da se to uradi pomoću nekog instrumenta, ne priznajući svoju krivicu i ne trudeći se da pronađu grešku koja je uzrok njihove nesreće.*

*Ž. Osava*

U potrazi za uzrocima pogoršanja ličnog zdravlja prvo sam čitao popularnu literaturu o lečenju. a zatim i stručnu - naučnu. Postepeno mi se otvarao dragocen svet lekovitih sila. U mnoštvu fragmentarnih podataka i pometnji, posle tolikih saznanja, uočio sam poredak i zakone kojih se treba bezuslovno pridržavati da bi čovek bio zdrav.

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

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

U proteklom veku. do danas, u našem životu najviše se promenio način ishrane i hrana. Pojavilo se mnogo prerađenih i veštačkih namirnica, koji se ne mogu kvalitetno prilagoditi evoluiranim mehanizmima za probavu i asimilaciju hrane kod savremenih ljudi. Te namirnice izazivaju poremećaje u organizmu. U prvom redu strada probavni trakt, a zatim se patologija širi dalje. Zato je pravo zdravlje velika retkost. U

većini slučajeva dovoljno je promeniti samo ishranu, pa da organizam počne brzo da se obnavlja.

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

U ovoj knjizi pokušao sam da uopštim i sa naučne tačke objasnim od kojih „sila“ zavisi naše zdravlje. Ukoliko ih upoznamo i shvatimo one će nas pokretati i davati nam mogućnost da se lečimo sami.

Autor izražava zahvalnost svim ljudima koji su prikupljali znanja o čoveku i tome što mu je najdragocenije - zdravlju.

## MIŠLJENJA LEKARA - NAUČNIKA O KNJIZI

Zaista je zavidljujući svet ljudi entuzijasta. Meni, kao lekaru. posebno su interesantni ljudi koji su formalno daleko od medicine, a praktično su srasli s njom.

Posebno je zanimljiv region Rostovske oblasti. Porfirije Ivanov sa svojih 12 zapovesti oduševio je hiljade ljudi. Nadežda Semjonova. propagirajući zdrav način života u čijoj je osnovi posebna ishrana, suprotno od toga što deklariše Institut za ishranu Akademije medicinskih nauka (AMN) SSSR-a. pravi čuda. iako su ta čuda samo deo prirode. Na kraju. Genadij Malahov pomoću prirodnih metoda obolele ljude čini zdravim. Nedavno je izašla njegova prva knjiga iz edicije *Lekovite sile*. posebno poglavlje o ishrani, dostojna je daje preporučim kao metodski priručnik lekarima raznih profila. Oduševljava to, što Genadij Malahov. iako nije lekar, praktično bez greške poznaje fiziologiju, patologiju

probavnog trakta i daje praktične preporuke, bez kojih bolesnik ne može ozdraviti.

Sigurno je da knjiga ove i slične tematike može naići na negativne reakcije zvanične medicine, ali se nadam da će i nauka prihvatiti to što su potvrdili vekovna praksa i iskustva narodne medicine. Metode i sredstva narodne medicine moraju stoje moguće pre da prodru u život ljudi.

U tome je garancija uspešnog rešavanja problema lečenja stanovništva ove planete.

Doktor medicinskih nauka  
laureat državne premije  
zaslužni pronalazač Ruske Federacije

I. NEUMIVAKIN

## NAPOMENA PREVODIOCA

Dobra knjiga je kao lepa žena - upoznaš je i zaljubiš se. Nažalost, do kompleta knjiga G. P. Malahova *Lekovite sile* došao sam sa zakašnjenjem, jer mi je u međuvremenu (1997.) umrla supruga od tumora na jetri, a mislim da se mogla izlečiti primenom metoda lečenja koje opisuje Malahov.

Za vreme njenog lečenja hemoterapijom u bolnici uverio sam se koliko je hemoterapija štetna za organizam - razara ga kao atomska bomba. Tražeći za nju pomoć od savremene medicine, zaključio sam da je i veliki broj lekara protiv upotrebe citostatika za lečenje tumora, ali industrija lekova traži svoje žrtve.

Slušajući komentare lekara o toku bolesti, prateći rezultate lečenja i rad lekara u bolnici, došao sam do saznanja da jedan broj lekara. kao što je to slučaj sa svim profesijama.

ima dosta neznanja i površnosti u radu (svi smo mi. ipak. ljudi).

Od detinjstva više puta uverio sam se u efikasnost tradicionalnih - narodnih metoda lečenja. Majka mi se izlečila urinoterapijom od teške bolesti.

U proleće 1998. godine oboleo sam od išijasa i lečio se u stanu, nepokretan, oko 20 dana. posle čega su mi na Vojnomedicinskoj akademiji u Beogradu urađeni medicinski pregledi i predložena operacija. Istog dana moj poznanik i kućni prijatelj, doktor medicinskih nauka, profesor, savetovao mi je da prethodno pokušam lečenje kod narodnih lekara „kostolomaca“. Pošto sam poznavao jednog takvog u okolini Beograda pozvao sam ga telefonom i ugovorio lečenje. Drugovi su me nepokretnog prevezli do „kostolomca“, a vratio sam se preporođen. Mogao sam da sedim i hodam bez problema. Osećao sam još pomalo bol u desnoj nozi. Prilikom terapije izlečena mi je i ukočenost vrata i nekoliko pršljenova na kičmi, koji su me godinama mučili. Predložene su mi još 2 terapije, ali je i jedna bila dovoljna. Posle druge terapije prestali su mi svi bolovi i osećao sam se odlično.

Prošlo je 12 godina, a ja do sada nisam imao. niti imam bilo kakvih problema sa zdravljem. Tu su. pored „kostolomca“ veliku ulogu odigrale i knjige Malahova, kao i drugih autora knjiga iz oblasti narodne medicine (Sitin. Rušelj Blavo, Užegov itd.) koje sam preveo i prevodim. Iz tih knjiga za sebe uzimam to što mi je u datoj situaciji potrebno da pronađem uzrok nastale slabosti, da to saniram i održavam svoje zdravlje na normalnom nivou.

U zaključku bih citirao završni kolofon knjige *Czud-ši* (Udžbenik tradicionalne tibetske medicine), koju Malahov

često pominje i citira (preveo sam je i objavio pod nazivom *Tajne tibetske medicine*):

..Neka svi, koji su se žrtvovali na izdavanju teksta, duže žive, uvećavaju svoje vrline, bogatstvo i. izbavivši se od tri otrova sansare najboljim lekom - *otvaranjem očiju mudrosti*, brzo dostignu nivo Bude, iznad koga nema ništa".

## UOPŠTE O ČIŠĆENJU ORGANIZMA

### ŠTA ČOVEK TREBA DA ČISTI DA BI BIO ZDRAV?

*Te/o se čisti vodom,  
um se čisti znanjem,  
a Duša se Čisti suzama.  
Zavet drevnih mudraca*

#### UVOD

Bavim se čišćenjem vlastitog organizma i praksa pokazuje efikasnost jednog ili drugog sredstva za čišćenje, metoda itd. Postepeno sam saznavao mnogo novog o organizmu, primenjivao sve nove i nove načine čišćenja, postizao praktične rezultate i knjige, koje sam ranije napisao, zastarevale su.

Svojevremeno sam počeo od jednostavnih terapija za čišćenje fizičkog tela i postizao sam normalne rezultate. Kao i većina ljudi, mislio sam, da se u tome i sastoji čišćenje organizma. Očistio sam debelo crevo pomoću klistira (najbolje je s urinom), jetru, bubrege, preznojio se, odgladovao - i na tom se završava, sprovodeći dalje profilaktične kure. Shodno zavetu drevnih mudraca, ja sam samo očistio telo vodom.

Radeći na četvrtom tomu „Lekovitih sila“ shvatio sam da čovek nije samo fizičko telo, već uglavnom deo posebnih struktura spoljašnjih manifestacija, koje stvaraju svest, um, a koje upravljaju fiziologijom i gradom tela. Prema svom značaju oblik spoljašnjih manifestacija života čoveka prevazilazi fizičko telo na hiljade puta. Meni se otkrila prosta istina: ukoliko čovek ne može da vlada svojim umom, prekomerno je emocionalan, osetljiv, tada on samim tim zagađuje spoljašnje manifestacije života, stvara u njima školjke. U tim školjkama odvijaju se procesi, koji se posle izvesnog vremena, na nivou fiziologije tela ispoljavaju u poremećaju jedne ili druge funkcije organizma i degeneraciji ćelija. Eto tako mi je postala jasna sledeća tvrdnja drevnih mudraca - razum (um) se čisti znanjem.

Dostići sledeći nivo znanja o čišćenju čovečjeg bića bilo je veoma teško. Stvar nije u tome, što postoji malo literature, već u tome, da još nisam bio spreman da potpuno shvatim to znanje, još nisam bio „dozreo“ za njega. Knjige leže pored nas i čekaju svoj trenutak. Iako sam ih i ranije čitao, uzimao sam samo znanja, koja sam bio spreman da shvatim u datom trenutku. I na kraju „sazreo“ sam za postizanje sledećeg stepena znanja. Odmah se stvara situacija za obuku. Pred očima vam se javlja potrebna literatura, čitate dav-

no pročitano knjigu i sagledavate je i shvatate na drugačiji način. Dopunski (kao slučajno) susrećem se s ljudima, koji poznaju taj metod, upijam znanje od njih, i već sam na potpuno drugom stepenu evolucije sa širim mogućnostima, s velikom snagom, sa krepkijim zdravljem, dubljim shvatanjem okoline.

Čišćenju primarne osnove ljudskog bića - spoljašnjih manifestacija života, treba pokloniti posebnu pažnju. Treba namenski raditi nad duševnim i psihičkim kvalitetima ne samo radi sebe i svojih bliskih, već i za dobrobit cele Vasiona. To je jedno od važnijih znanja da shvatite, zašto se kod jednog čoveka povoljno odvijaju okolnosti (situacije), a kod drugog ne, zašto jednom polazi sve za rukom, a drugom ne, zašto kod jednog porodica srećna, a kod drugog ne, i mnogo drugog, što objašnjava sreću i nesreću čoveka. Ispostavlja se, da se taj nivo čišćenja prema svojim metodima bitno razlikuje od dva prethodna. Suze svesnog dobrovoljnog pokajanja, patnje, iskupljenja i strahopoštovanja svedoče o toku tog procesa. Dolazi do korenitog prestrojavanja ličnosti i njenih karakternih crta. Time postajete savršeno drugi čovek, koji posmatra svet pozitivnije. Jednostavno se vama dogodio fenomen prosvetljenja.



# ČIŠĆENJE SPOLJAŠNJIH MANIFESTACIJA ČOVEČJEG ŽIVOTA

## Šta treba da postignemo čišćenjem spoljašnjih manifestacija života?

○ Da steknemo celokupno (kompaktno) i jedinstveno polje, neizobličen hologram - informaciono-energetsku osnovu fizičkog tela.

© Da promenimo vlastite psihičke karakteristike - formiramo novi pogled na svet i stvorimo nove karakterne crte.

© Prema mogućnosti, osloboditi se od najrazornijih karmičkih dugova.

Mi smo navikli da se izjednačavamo s telom. ali nam čak i životno iskustvo govori, da to ni izdaleka nije tako. Kada čovek zbog nečeg izgubi svest, telo leži. nekontrolisano i bezosećajno, sve dotle, dok se svest ne povрати u njega. Iz tog najprostijeg primera vidljivo je. da se **čovek „sastoji” iz svesti i tela.**

Svest, odvojenu od tela, mi ne vidimo (osim vrlo osetljivih ljudi), ne osećamo i ona se sama po sebi ne ispoljava u svetu fizičkih fenomena. Fizičko telo, koje je potpuno izgubilo svest, funkcioniše kao trup. Mi ga vidimo, osećamo, ali ono ni za šta nije sposobno. Ipak dosta brzo posle odvajanja svesti fizičko telo počinje da se raspada. I samo zajedno svest i fizičko telo sačinjavaju jedinstveno biće. čoveka, ličnost.

Svest i sve energije, njegove komponente, nazivaju se spoljašnje manifestacije života. Energija svesti, prožimajući fizičko telo - gradi, pokreće, upravlja i održava ga.

Nama su od ranog detinjstva ulili u glavu misao, da je sve materijalno čvrsto, energetsko i ima svoju težinu, a to, što mi ne vidimo, ne osećamo da je razorno, slabo i lako. Međutim u stvari je obrnuto, i nauka je to već dokazala.

Staje nauci konkretno o tome poznato?

\* Svako fizičko telo sastoji se iz molekula, molekuli — iz atoma, atomi - iz elementarnih čestica, elementarne čestice iz kvantova, kvanti su raznolikosti jednih ili drugih porcija energije, porcije energije ulaze u sastav jednih ili drugih polja, sva polja imaju svoj „koren” u vakumu.

\*- Hnergija može biti: mehanička - jedno fizičko telo deluje na drugo, hemijska - koristi se energija hemijskih veza. atomska - koristi se energija atomskih veza. prostorna - energija kvantnog nivoa. „energija svesti” - koriste se vakumski nivoi.

\* Na fizičkom nivou pod „masom” se podrazumeva količina gravitacione energije koja se sadrži u jednom ili drugom predmetu, na primer, u telu čoveka. Ali ukoliko se definiciji „masa” pristupi sa strane zapremine. koju ona zauzima u prostoru, tada tu pored gravitacione energije treba da uđu sve ostale energije, skoro do vakumskog nivoa. Rezultat toga je da „masa” svih mogućih polja i energija, koja se sadrži u zapremini (obimu) fizičkog tela čoveka, mnogo puta prevazilazi masu fizičkog tela.

Kada to sebi razjasnimo, pođemo još dalje, objasnimo još više, postaćemo još mudriji. I ponovo je prisutan fenomen spremnosti čoveka da usvoji jedno ili drugo znanje. Više puta ste videli crteže s čakrama čoveka („čakra” - energetski centar, kroz koji u organizam dospeva energija iz Prostora). Svaka čakra ima određeno mesto nalaženja i broj lepeza. Kako se to može objasniti (sa savremnih pozicija)?

Savremena nauka nam govori, da je svet - višedimenzionalan prostor. Jedna dimenzija prostora nalazi se u drugoj; prostori s manjom dimenzijom nastaju iz prostora s većom dimenzijom: energetski potencijal prostora s velikom dimenzijom različitiji su i kvalitetniji od prostora s manjom dimenzijom. Mi živimo u četvorodimenzionalnom prostoru (dužina, širina, visina i vreme). koji se utapa u sve više dimenzionalne prostore - 5. 6. 7, 8, 9, 10 ... 1000-dimenzionalne itd. prostore.

Sada prenesimo tu analogiju prostora na čoveka (slika 1). Sahasrara čakra - lotos sa hiljadu lepeza, koji se nalazi na temenu glave. Ukoliko se pažljivo upoznate s razvojem čoveka na unutarutrobnom (intrauterinom) stadijumu života, tada ćete videti. da čovečji organizam nastaje iz jedne tačke. Organizam kao da se „izvlači“ iz nje u jednom smeru. dok se ne pojave svi delovi tela. Dalje dolazi do povećanja mase pojavljnog tela i organa. Prema tome, „građenje“, ili „koren“, čoveka počinje iz „dubine“ hiljadu-dimenzionalnog prostora.

Adžna čakra - centar uma. koji se prvi „izdiže“ iz hiljadu-dimenzionalnog prostora radi upravljanja „građom“ čoveka. On ima dve lepeze.

Višuddha čakra - lotos sa šesnaest lepeza, nalazi se u predelu grkljana. Prema drevnoindijskoj filozofiji, to je centar stvaranja prostora - Akaši. Prema tome. pre nego što se pojavi šesnaestodimenzionalni prostor-vakum. dostupan fizičarima, čovek je već potpuno „potopljen“ u prethodne prostore i „ispunjen“ njihovim supersnažnim energijama. Počevši od tog prostornog nivoa nastupa izlazak čoveka na materijalni - četvorodimenzionalni nivo. Sledeće čakre: Anahata (12 lepeza). Manipura (10 lepeza). Svadhistana

(6 lepeza) i Muladhara (4 lepeze) završavaju taj proces. Prema tome. vidljivi deo čovečjeg bića. deo koji se nalazi u četvorodimenzionalnom prostoru, neznatan je deo toga, što u stvarnosti predstavlja čovek.



Slika 1,- *Raspored odgovarajućih prostornih centara u telu čoveka.*

S obzirom daje čovek „zagnjuren“ u ogromnu količinu prostora i da raspolaže njihovom energijom, on može:

- ispoljiti opšti uticaj na te prostore;
- preko tih prostora uticati na druge objekte, kako na organske (od mikroorganizama do čoveka). tako i na neorganske (minerale, materije, predmete) i
- sa svoje strane biti podložan bilo kakvom uticaju od organskih i neorganskih objekata preko tih prostora.

Što se tiče međusobnih dejstava na različitim prostornim nivoima, to u četvorodimenzionalnom prostoru (našem svetu) preovladava fizičko dejstvo. U prostorima većim od šesnaestdimenzionalnih (nivo vakuma i više) caruje **snaga misli**.

Skoro do šesnaestodimenzionalnog prostora živa bića i neorganski predmeti nastaju na istim prostornim nivoima. Zbog toga, počevši od vakumskog nivoa i „dublje“, sve što postoji (živi) u Vasioni međusobno je povezano. Ti „slojevi“ prostora ne sadrže pojam „vreme“. U njima se prošlost, sadašnjost i budućnost nalaze u „zamrznutom“ stanju (to i jeste „polje događaja“). Samo se misao slobodno kreće u tim „zamrznutim svetovima“ i ispoljava jedan ili drugi uticaj. Prostori u kojima deluje misao uslovno se mogu nazvati „poljem uzroka“ i „poljem događaja“. Pomoću namenski usmerene misli možemo „izvlačiti“ iz polja uzroka jednu ili drugu životnu situaciju, uticati na sebe, na druge i još mnogo toga.

Počevši od šesnaestodimenzionalnog i sve do našeg, četverodimenzionalnog prostora, počinje izdvajanje, odvajanje živih bića i predmeta. To dovodi do toga, da u četvorodimenzionalnom prostoru čovek vidi sebe kao posebnu jedinku i takvim smatra druge ljude, predmete itd. To izdaleka podseća na analogiju s planinama. Gledamo grupu planina, svaka nam se prikazuje kao posebna, ali im je osnova - zemlja - zajednička. Tako se javlja zabluda u odnosu na svoje razlike, odvajanje od svega drugog. Obrnuto, preko „polja uzroka“ sve u Vasioni je međusobno povezano. Dejstvujući na nekoga, vršeći neka dejstva - čovek ostavlja u tom polju svoj trag, koji će mu se obavezno vratiti u tom ili sledećem životu.

„Polje uzroka“ ima još jednu interesantnu osobenost: misaono dejstvo koje se rasprostire na sve strane, može ga pojačati na račun sličnih informaciono-energetskih struktura i vratiti izvoru koji gaje poslao. Proklinjuci nekoga u mislima, ljuteći se, tugujući itd.. mi razorno delujemo preko „polja uzroka“ ne samo na toga, kome je to namenjeno, već i na sva „pojedinačna“ bića i predmete. I obrnuto, šaljući u Prostor, konkretnim ljudima, životinjama, predmetima pozitivne, radosne misli, mi okrepljujuće delujemo na sve i obrnuto dobijamo pojačanu pozitivnu poruku.

Znate li, zašto se to dešava? Zbog toga, što je „polje uzroka“, u kojem se mi nalazimo, uravnoteženo i harmonizovano. Misaoni proces u njemu stvara lokalne oscilacije, što izbacuje **čitav sistem** „polja uzroka“ iz uravnoteženog, harmonizovanog stanja. Sistem „polja uzroka“ uravnotežuje sam sebe na račun toga, što „prikuplja“ energiju oscilacija (nastalu od misaonog procesa) i usmerava je prema izvoru oscilacija (sveobuhvatna zapreminsko-fokusna interferencija). Prema tome, uravnoteženost i harmonija postižu se na račun energije, koja je pre toga izazvala oscilacije.

Sada se mogu doneti važni zaključci, koji nam mogu objasniti veoma mnogo ne samo na planu ozdravljenja, već praktično o svemu, što se odnosi na čoveka i njegov razvoj.

**Prvi zaključak.** „Spoljašnje manifestacije čovečjeg života“ posredstvom čakri, koje su razmeštene na različitim prostornim nivoima, formiraju za sebe neophodne energije. Te energije se kreću, održavaju i upravljaju fizičkim telom čoveka. Ukoliko dođe do poremećaja na energetsko-prostornom nivou, to se ispoljava u celom lancu i njegovom završnom delu - tkivima čovečjeg organizma. Otuda

proizilazi važnost održavanja spoljašnjih manifestacija čovečjeg života u normalnom stanju.

**Drugi zaključak.** Zbog toga, što se u „dubinama“ višedimenzionalnih prostora dejstva ne dešavaju postupcima ili aktivnostima čoveka, već njegovim mislima - pravilno mišljenje je glavni garant zdravlja i blagostanja čoveka. Moralni zakoni su za čoveka bili, jesu i biće najvažniji.

**Treći zaključak.** Pošto se čovek nalazi na svim prostornim nivoima Vasiona, koji su naseljeni raznovrsnim bićima, kao i dušama ljudi koji su ranije živeli, u „telo“ čoveka preko tih nivou mogu dospeti spoljašnji paraziti i upotrebljavati njegovu energiju.

**Četvrti zaključak.** Raznovrsna zračenja, koja se javljaju na površini Zemlje, mogu razorno delovati na spoljašnje strukture čoveka i izazivati patologiju. Izbor mesta življenja, rada itd. uzimajući u obzir navedeno ima važan životni značaj.

**Peti zaključak.** Poremećaji, nastali u spoljašnjim manifestacijama čovečjeg života na različitim prostornim nivoima neizbežno izazivaju poremećaje u radu čovečjeg organizma i podstiču uporan tok čak najprostijih oboljenja (na primer, kijavica) i neizlečivosti ozbiljnih (na primer, rak). Radi njihovog otklanjanja potreban je kvalitativno drugačiji pristup, nego prema fizičkom telu.

## OD ČEGA SE MOGU ČISTITI SPOLJAŠNJE MANIFESTACIJE ČOVEČJEG ŽIVOTA?

Posle upoznavanja sa spoljašnjim manifestacijama čovečjeg života treba da znamo kakva se zagađenja mogu nalaziti u njima.

Pogledajmo pažljivo sebe i druge ljude. Prvo što pada u oči je to, što jedni ljudi imaju normalnu telesnu gradnju, a drugi nemaju. Neki se ljudi rađaju kao nakaze. To je povezano s programom razvoja, koji se odvija u spoljašnjim manifestacijama čovečjeg života, ali neka izobličenja ometaju normalni proces formiranja tela i usled toga se javlja spoljašnja unakaženost.

Sada pogledajmo svoje ponašanje i ponašanje drugih ljudi. Da li ste kod sebe ili drugih ljudi primelili čudne (nastrane) postupke, zbog kojih ste kasnije žalili, ali ste sebe opravdavali? Na primer, sve se odvija dobro, ali vi neočekivano donosite odluku, koja je protivrečna logici razvoja događaja i upropašćavate ceo posao. To je vezano s tim, što se kod vas formiralo jako žarište samoće, želje da se pridržavate svog stava uprkos argumentima drugih ljudi.

Prisetite se kako se upoznajete s drugim ljudima. Da li kod vas postoje neke unutrašnje „kočnice“ kada prilazite nepoznatom čoveku? Razgovori o nečemu ili na neku temu zbunjuju vas? Unutrašnje „kočnice“ i zbunjivanje su rezultat blokiranja prirodnog toka energije. Umesto, da se misao formira u reč i spoljašnje dejstvo, energija misli „troši se“ na blokadu, što se izražava u zbunjenosti i neaktivnosti.

Oslušnic sebe. kakve vas misli najčešće posećuju. koje vam melodije najbolje zvuče, kakve dosetke koristite pri kontaktima s drugim ljudima, kako se to odražava na vaše ponašanje? Sve to ukazuje na to. da vi ne izlazite na kraj s informacijom, koja se nalazi u vama i ona, aktivirajući se stalno, troši vašu energiju. Poželjno je osloboditi se te ..starudije".

Pažljivo posmatrajte sebe i druge ljude. Možete primelili kod jednih ljudi podignutu obrvu, kod drugih zaškiljeno oko, kod trećih posebno izraženo lice. držanje tela i čak hod, kod četvrtih neke promene na koži tela (bubuljice. strije. ljuštenje itd.). Sve to govori o tome. da na tom mestu postoji energetsko izobličenje, koje je ostavilo svoj pečat na fizičko telo.

Kao rezultat jakih potresa (strah, bol, preživljavanje i slično) kod nekih ljudi se javljaju takvi poremećaji, kao stoje mucanje, podizanje arterijskog pritiska, lupanje srca. poremećaj probave, mokrenja, dijabetes, impotencija itd. To ukazuje na to. daje neki potres formirao snažno strano energetsko žarište u spoljašnjim manifestacijama života, koje je blokiralo tu ili drugu fiziološku funkciju.

Neki ljudi osećaju jaku hladnoću u nogama, rukama, krstima itd., drugi mogu osećati vrućinu i druge pojave koje nisu svojstvene normalnom stanju. To ukazuje na to, da je u organizam čoveka prodrila patogena bioklimatska patologija, koja može izazvati najraznovrsnije poremećaje u radu organizma.

U retkim slučajevima uočavaju se pojave, koje su opisane u Bibliji - „nađjačavanje" (porobljavanje) čoveka od stranog bića. Usled sličnog dejstva čovek gubi kontrolu nad

vlastitim ponašanjem, što ga u nekim slučajevima dovodi do smrti.

Sve. što sam nabrojao, su različita zagađenja spoljašnjih manifestacija čovečjeg života od kojih se treba osloboditi. U suprotnom slučaju ona će neizbežno izazvati neku bolest, smanjiti naše životne i stvaralačke mogućnosti.

## ČIŠĆENJE FIZIČKOG TELA ČOVEKA

Sta treba da postignemo čišćenjem vlastitog fizičkog tela?

Steći snažan, zdrav instrument - fizičko telo, pomoću kojeg možemo realizovati i razviti svoj duhovni i intelektualni potencijal na materijalnom planu. Živeti kvalitetan, dug i interesantan život.

Ukoliko se čovek uporedi s piramidom, tada vrh piramide predstavlja fizičko telo. koje se bazira na snažnoj osnovi spoljašnjeg oblika života. Fizičko telo je indikator svih procesa, koji se odvijaju na spoljašnjem nivou. Važno je naučiti se ..čitati" jezik tela s ciljem regulisanja spoljašnjeg nivoa. Vaša koža. funkcionisanje prirodnih funkcija, upravljanje telom (koordinacija pokreta) jasno će vam ukazati, s čime je to povezano.

Primarni uzrok različitih poremećaja u fizičkom telu je energetski zastoj, nastao od neke psihološke stege, preživljavanja itd. Tamo. gde je smanjena cirkulacija, uočavaju se zastojne pojave. U delu tela gde je zastoj stalno dospevaju materije, koje se prirodno kreću u tečnim sredinama organizma, postepeno se nagomilavaju i još više pogoršavaju zastoj. Rezultat toga je da fizičko telo gubi

gipkost, postaje teško pokretljivo, javlja se kamenje, talože se soli itd.

Kada bi čovečje telo postalo prozračno (providno) i čovek pogledao u sebe. on bi odmah shvatio uzrok svog narušenog zdravlja. Tako bi neki od nas mogli ugledati u svom debelom crevu do 10 kilograma sasušenog. nataloženog na zidove creva presovanog ekskrementa ili 1-2 litra sluzi, koja podseća na mrke alge. u kojima vrve gliste. Na zidovima debelog creva - čudne izrasline, koje podsećaju na meduze ili gljive. Tako izgledaju polipi. U svojoj trbušnoj duplji, posebno u donjem delu stomaka, oni bi videli talog sluzi. Poseban stres bi izazvao pogled na vlastitu jetru i žučnu kesu. One mogu biti našpikovane kamenčićima iz žučnih pigmenata najraznovrsnijih boja i oblika, zagađene starom žuči. koja se pretvorila u masu koja podseća na mazut. Kod mnogih ljudi bubrezi bi bili zasuti peskom. a kod nekih - kamenjem. Pluća puna sluzi, a gajmorovi (maksilarni) sinusi, kod nekih, sa 1-3 čaše gnoja. Ljudi stari preko 40 godina bi sa čuđenjem otkrili, da je oko jedna petina ćelija njihovog organizma ostarela i ne može da izlazi na kraj sa svojim funkcijama. Deo tih ćelija je već odumro i. raspadajući se. truje organizam. Specifični starački miris (zadah) ukazuje na taj proces. Pored toga. ljudi bi uočili u krvi mikroparazite. taloge u tetivama, vezivnom tkivu i mnogo drugog, što bi ih zapanjilo.

Uvidevši sve to u vlastitom organizmu, čovek bi odmah shvatio: da ga srce boli zbog zatrovane krvi usled čestih zatvora, slabe probave - od „zagađene“ jetre, gubitak vida i sluha - od gnoja nagomilanog u glavi, a kila i polna slabost pojavili su se od nagomilane sluzi u donjem delu stomaka, i slično.

Nevladanje svojim mislima, emocijama izazvalo je zas-toj u jednom ili drugom delu fizičkog tela. U tom delu tela nagomilala se specifična šljaka (u predelu glave - sluz. u predelu debelog creva - ekskrementno kamenje, u predelu bubrega - pesak. itd.) i izazvala specifično oboljenje. Mi sami rađamo svoje bolesti: mišljenjem, načinom života, ishranom. Sistematski razaramo svoj organizam. Lečiti sve to medikamentima beskorisno je. treba prvo „isčistiti“ energetska i fizičku nečistoću iz organizma i sve će se samo obnoviti.

## ZAKLJUČAK

O tome. da treba čistiti svoj organizam od spoljašnjih i fizičkih zagađenja čovečanstvo je znalo veoma davno. Najveći drevni umovi brižljivo su razradili metode čišćenja kako fizičkog tela, tako i spoljašnjih manifestacija života.

Na osnovu izučenog materijala autor se uverio, da su naši preci mnogo bolje i savršenije vladali Naukom čišćenja, nego mi u današnje vreme. Tako se još u vedističkoj literaturi prikazuje potpuno razrađen program čišćenja. U „Joga-Sutrama\*“ Patandžali prezentovane su osobenosti zagađenja svesti i njihov uticaj na život i zdravlje čoveka. U Novom Zavctu mnogo mesta posvećeno je čišćenju spoljašnjih manifestacija.

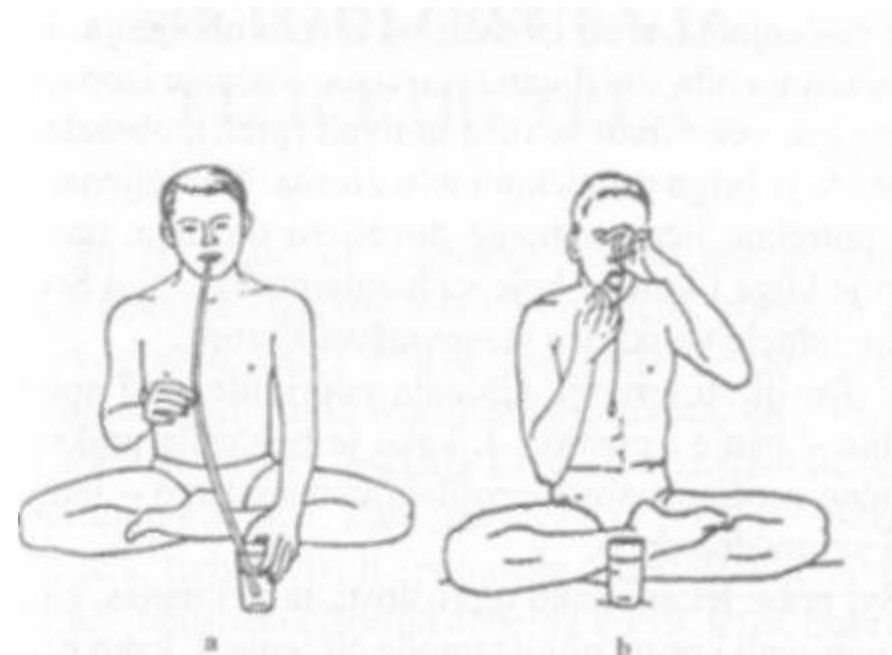
Što se tiče čišćenja fizičkog tela, do današnjih dana ne postoje savršenije terapije čišćenja od terapija hatha-joge. Na primer, jogisti su poznavali tajnu da iz sebe izvuku pravo crevo (rektum). da ga isperu u vodi. kao krpu. a zatim vrate nazad.

U la daleka vremena široko se primenjivala nauka o gladovanju, koja omogućava da se bolje očisli čovečji organizam od svih drugih terapija čišćenja. Indijska nauka o zdravlju čoveka - Ajurveda - stavlja gladovanje na prvo mesto u odnosu na sve druge terapije čišćenja, ali istovremeno upozorava na opasnost od njegove neznalačke primene.

Lekari-ajurvedisti razradili su odličan sistem blagih terapija čišćenja i nazvali su ga „Pančakarma“ („Pet dejstava“). Te terapije omogućavaju da se čiste ćelije organizma od toksina, koristeći za to prirodne kanale za čišćenje: znojne žlezde, krvotok, bubrege i creva. Pri tom se „Pančakarma“ razmatrala kao sistem profilaktičkih mera koje se povremeno ponavljaju, a neophodne su za obezbeđivanje normalnih životnih aktivnosti organizma za nekoliko narednih meseci ili za narednu godinu dana, u zavisnosti od stepena „čistoće“, koju su želeli da postignu. Lekari-ajurvedisti tvrde, da nema dobro ličnog osećanja sve dok se organizam ne očisti od štetnih naslaga.

Drevni tekstovi Ajurvede glase, da svaki čovek, koji nije ravnodušan prema svom zdravlju, treba povremeno da primenjuje potpunu kuru „Pančakarme“. Kura „Pančakarme“ sastoji se od nekoliko stepena: prethodno „smekšavanje“ organizma, masaža uljem, lekovito znojenje, klistiri, čišćenje disajnih puteva.

U tibetskoj varijanti Ajurvede - „Čžud-ši“ takođe se govori o čišćenju povraćanjem, uzimanjem purgativa, klistiranjem itd. Odlično je objašnjena prethodna priprema organizma („smekšavanje“), od koje mnogo zavisi uspeh terapija čišćenja.



Slika 2.— Čišćenje želucu i nosnog ždrela prenut jogi;  
a - čišćenje želuca (antar-dhauti) gutanjem pamučne trake;  
b - čišćenje nosnog ždrala pomoću šnura-vrpce („neti“ sa vrpcom).

Svaka zemlja drevnog sveta imala je svoj specifični pristup čišćenju organizma, u zavisnosti od klime i tradicija. Međutim izdvojeni su najefikasniji načini čišćenja organizma: banja, klistiri, povraćanje, purgativi, gladovanje, koji su se svuda primenjivali.

Prvi hrišćani na čelu s Isusom Hristom izvanredno su poznavali terapije čišćenja i uveliko su ih preporučivali ljudima. To su bili pravi terapeuti - narodni lekari. Sačuvan je drevni manuskript (rukopis), u kojem se govori o tome, kako je Isus Hrist preporučivao ljudima da primenjuju tera-

pije čišćenja da bi se izbacili od raznih oboljenja. Kasnije su ta znanja bila smišljeno sakrivena, a učenje izopačeno. U Srednjem veku ljudi se nisu umivali (prali), obrazlažući to time, daje briga o fizičkom telu grešna. Nehigijena. odsustvo potrebne lične higijene doveli su do toga, da su epidemije kuge i kolere, koje su harale po Evropi u Srednjem veku, odnele veliki deo stanovništva Evrope.

U Rusiji su terapije čišćenja poprimile svoj specifičan oblika - banje i postovi. I. kako je pokazala praksa, to je odlično pročišćavajuće-profilaktičko sredstvo - jednostavno i svima dostupno.

Svi pravi lekari. kako u prošlosti, tako i danas, široko su primenjivali i primenjuju terapije čišćenja. I, kako pokazuje iskustvo, potvrđeno najnovijim istraživanjima iz različitih oblasti nauke, izlečenja od bolesti nema sve dotle, dok patogeni uzročnik (sa spoljašnjeg i fizičkog nivoa) ne bude izbačen iz organizma. Po pravilu, to se ne može uraditi pomoću medikamenata (lekova). dok je pomoću terapija čišćenja - moguće. Iz tog razloga drevna Nauka o čišćenju čovečjeg organizma preživela je do naših dana. učvrstila se i predstavlja jedan od najefikasnijih instrumenata u borbi za zdravlje čoveka.

## METODI ČIŠĆENJA FIZIČKOG TELA

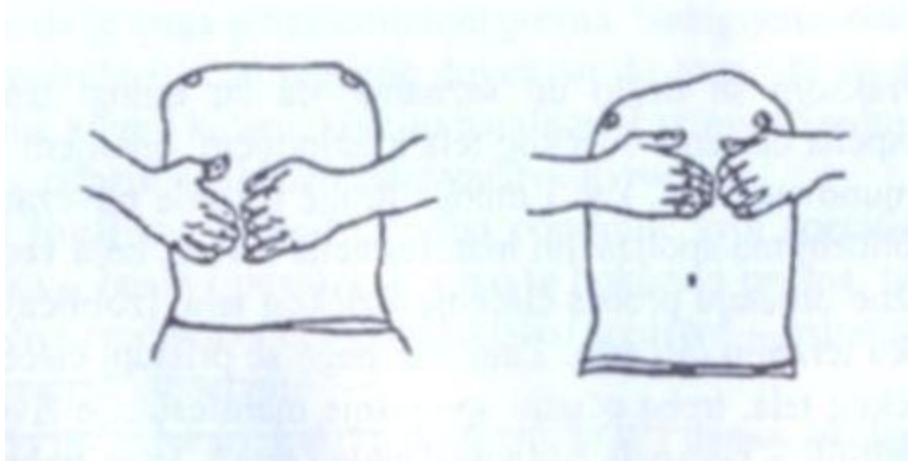
Praksom se došlo do saznanja, da su mnogi uzroci neuspeha čišćenja fizičkog tela klistiranjem, pijenjem ulja i limunovog soka, kao i mnoge druge terapije povezane s izobličenjima spoljašnjih manifestacija života, koja veoma snažno ometaju proces čišćenja fizičkog tela. Izobličavaju svaku terapiju čišćenja. Zato. pre nego se pristupi čišćenju fizičkog tela, treba očistiti spoljašnje manifestacije života. Zapamtite - neuspela čišćenja debelog creva. jetre, bubrega itd. - posledica su prisustva snažne patološke informaciono-energetske stege. Prekinite sva čišćenja fizičkog tela i počnite disanjem da čistite spoljašnje manifestacije života, a zatim se vratite na čišćenje fizičkog tela.

Pristupajući čišćenju fizičkog tela zapamtite sledeće pouke i pravila:

\* Pre svakog čišćenja ..smekšajte organizam". To će vam omogućiti da svu šljaku (nečistoće) prikupite oko organa za izlučivanje i da ih uspešno izbacite. Dopunski uradite pritisakanje stomaka rukama (slika 3).

Pritiskanje stomaka se vrši na sledeći način. Ležeći, da bi se bolje opustili, pritiskamo svaki deo stomaka, koristeći za to četiri ispružena prsta ruke ili pesnicu (slika 3). Uzmimo, na primer, deo tela oko jetre. Počinjemo pažljivo da pritiskamo rukom do maksimalne dubine. Ukoliko se pojavi bol, tada zadržavamo utisnutu ruku sve dotle, dok bol ne iščezne. Ukoliko nema bola, tada, utisnuvši prste na maksimalnu dubinu, pravimo vibrirajuće pokrete, kao vibracionim čekićem, pokušavajući da prodremo dublje.





Slika 3 - *Pritiskanje stomaka rukama*

(Prsti jedne ruke pritiskaju stomak, a druga ruka pomaže da se pojača pritisak. Pritiskanje stomaka se posebno preporučuje neposredno pre čišćenja debelog creva i jetre.)

Dalje premeštamo ruke prema dvanacstopalačnom erevu, želucu, tankom crevu i ponavljamo sve radnje. Na taj način pritiskamo ceo stomak. Zajedno pritiskanje s vibracijama potrebno je oko pola minuta. Za čitav stomak potrebno je oko 5-7 minuta.

Pritiskanjem stomaka vršimo posebnu, duboku masažu unutrašnjih organa. To poboljšava snabdevanje krvlju trbušne duplje, smanjuje zastoj i pojavu portne hipertenzije. To je dobra priprema pre čišćenja organa trbušne duplje, posebno ideomotornog.

Ukoliko se za vreme pritiskanja pojave bolovi to svedoči o tome. daje zastojni. patološki proces portne hipertenzije u

poodmaklom stadijumu. Pri daljem pritiskanju i gnječenju. usled povišenog pritiska koji nastaje u trbušnoj duplji, otvara se veliki broj krvnih sudova, napad portne hipertenzije se ublažava i bol prestaje.

\* Ukoliko ne shvatate mehanizam nekog čišćenja, ne primenjujte ga. U suprotnom slučaju rizikujete da po celom organizmu rasprostranite šljaku (nečistoće), koja je mirno ležala na nekom usamljenom mestu.

\* Pravilno izbacujte šljaku iz organizma. Ne dopustite njeno ponovno upijanje i samotrovanje.

\* Čišćenje ne sme da izazove preopterećenje sistema za lučenje u organizmu i da nadmašuje potencijal njegovih životnih mogućnosti.

\* Kedosled izbacivanja šljake iz organizma treba da bude takav, da se u prvom redu očiste organi za izlučivanje. U tom slučaju, prilikom čišćenja, opterećenje organizma je minimalno i prirodno.

\* Redosled čišćenja fizičkog tela je sledeći (*glavne terapije čišćenja*): **debelo crevo (preporučuje se vršiti zajedno sa čišćenjem organizma od parazita), jetra i žučna kesa, bubrezi, vezivno tkivo** organizma. U slučaju potrebe čiste se (*drugostepene terapije čišćenja*): **pluća, bronhije**. Gajmorovi (maksilarni) **sinusi, zglobovi** i drugo.

\* Čišćenje organizma od šljake treba vršiti navedenim redosledom, s određenim ciljem, po etapama, bez žurbe, uz odmaranje organizma posle svakog čišćenja. Znajte, organizam čisti njegova **životna snaga**, a za obnavljanje njenog potencijala posle svakog čišćenja potreban je odmor.

\* Čišćenje organizma je prirodan proces, pa zato za nje ga ne postoje nikakve kontraindikacije. Moguća su samo ograničenja u primeni jednih ili drugih sredstava i metoda

čišćenja. To pitanje treba da rešava u svakom konkretnom slučaju sam čovek.

\* Očistivši organizam uradili smo veliko i korisno delo. Dalje ozdravljenje organizma treba da se odvija na račun zdravog načina života. Pod pojmom zdravog načina života podrazumeva se: pravilno mišljenje, pravilna ishrana, dovoljno fizičke aktivnosti. Ukoliko se to ne uradi, tada će obrnuto doći do brzog zagađenja organizma, sa svim posledicama koje iz toga proistiću.

\* Profilaktički. jedan do četiri puta godišnje čistite svoj organizam pomoću terapija opisanih u ovoj knjizi ili pomoću univerzalnog sredstva za čišćenje-obnavljanje organizma - gladovanja.

## ČIŠĆENJE DEBELOG CREVA

Samo mali broj ljudi zna kakvu ulogu ima debelo crevo za održavanje vitalnosti i zdravlja našeg organizma. Drevnim mudracima, jogistima, tibetskim i egipatskim lekarima je bilo poznato da se debelo crevo mora održavati u idealnom stanju, ukoliko čovek želi da bude zdrav.

U manuskriptu *./evanđelje mira (sveta) Isusa Hrista* iz I veka naše ere Hristov učenik Jovan zapisao je:

„...Unutrašnja nečistoća je još strasnija od spoljašnje. Zato onaj, koji se čisti samo spolja, a iznutra ostaje nečist, liči na grobnicu, spolja ukrašenu blještavim slikama, a unutra napunjenu odvratnom pakošću.”

Isus Hrist preporučuje i sredstvo za čišćenje debelog creva - klistir.

„... Uzmite veliku tikvu, sa lozom dužine čoveka; očistite tikvu iznutra i napunite je rečnom vodom, zagrejanom na

suncu. Obesite tikvu na granu drveta. kleknite ispred Anđela Vode i strpite se... da voda prodre u sva vaša creva... Molite Anđela Vode da oslobodi vaše telo od svih nečistoća i bolesti, koje ga pune. Zatim ispustite vodu iz svog tela, da se sa njom izbací sve... nečisto i smrdljivo. I sopstvenim očima ćete videti i svojim nosom osetiti sve gadosti i nečistoće koje skrnave Hram vašeg tela. I vi ćete, takođe, shvatiti koliko je u vama postojalo grehova i mučilo vas nebrojenim bolestima.”

Koliko jednostavnosti i istine ima u ovim recima i savetima. Savremena medicina potrudila se da odgovori i na druga pitanja i da protumači anatomiju ovog naizgled običnog, a tako važnog organa čovečjeg organizma.

*Sta treba da postignemo čišćenjem debelog creva?*

○ Uspostaviti čistoću u debelom crevu i normalizovati pH sredinu (slabo kiselu u radnom stanju i umereno alkalnu pri praznom) debelog creva.

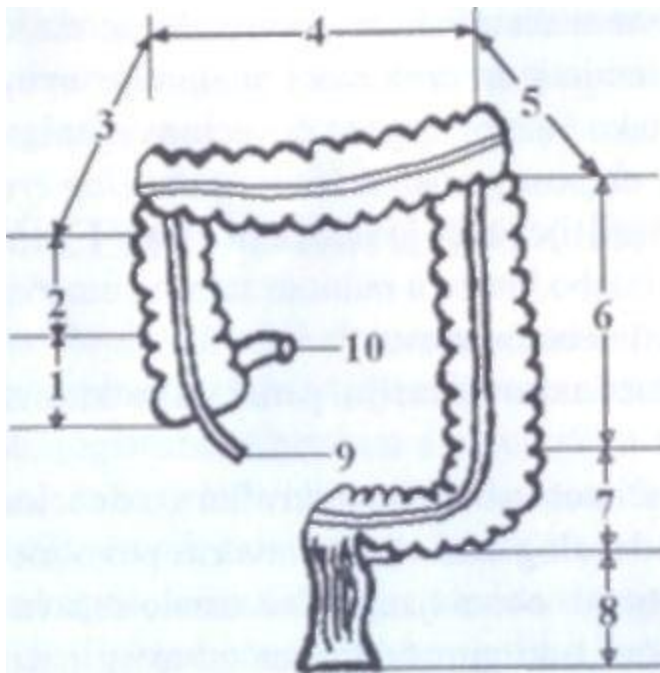
○ Podstaći normalizaciju peristaltike zidova debelog creva.

© Podstaći normalizaciju mikroflore u debelom crevu.

Čišćenje debelog creva može stvoriti povoljne uslove za njegovo potpuno obnavljanje. Sve ostalo rešava se pravilnom ishranom i drugim faktorima zdravog načina života. Bez njihovog uključivanja efekat čišćenja je kratkotrajan. Prema tome, ne stvarajte iluzije da samo klistiranjem možete uspostaviti rad debelog creva.

## Anatomija debelog creva

Debelo crevo je završni deo probavnog trakta čovečjeg organizma. Njegovim početkom smatra se slepo crevo, na čijem kraju uzlaznim delom tanko crevo ulazi u debelo crevo. Debelo crevo se završava otvorom anusa. Dužina debelog creva kod čoveka u proseku iznosi oko 2 metra. U debelom crevu se izdvajaju dva glavna dela: debelo i pravo crevo (slika 4).



Slika 4- *Delovi debelog creva:*

1 - slepo crevo (*cecum*); 2 - uzlazni deo creva (*colon ascendens*); 3 - desna krivina creva; 4 - poprečno crevo (*colon transversum*); 5 - leva krivina creva; 6 - silazni deo creva (*colon descendens*); 7 - sigma (*colon sigmoideum*); 8 - pravo crevo (*rektum*); 9 - crvuljak (*appendix*); 10 - tanko crevo.

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

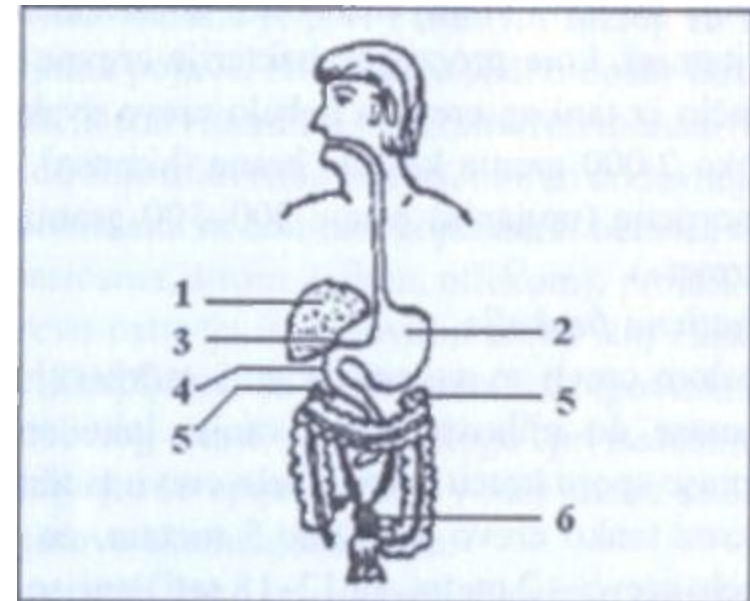
Zid creva sastavljen je iz četiri sloja. Iznutra je crevo prekriveno sluznom opnom. Ona stvara i luči sluz, koja štiti zid creva i potpomaže cirkulaciju sadržaja creva.

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

Pored ostalog, tu se nalazi i mišićna opna. Ona se sastoji iz dva sloja: unutrašnji cirkularni (kružni) i spoljašnji uzdužni. Zahvaljujući tim slojevima mišića meša se i prenosi sadržaj creva prema izlazu.

Serozna opna prekriva debelo crevo spolja.

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



Slika 5 - *Razmeštaj debelog creva u trbušnoj duplji:*

1 - jetra; 2 - želudac; 3 - žučna kes; 4 - pankreas (gušterača); 5 - bubrezi; 6 - mokraćna bešika.

Na slici 5 jasno se vidi da se debelo crevo nalazi u trbušnoj duplji i da se dodiruje sa svim trbušnim organima, ili je u njihovoj neposrednoj blizini.

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

### Funkcije debelog creva

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

#### ***Upijajuća funkcija***

U debelom crevu dominantni su procesi resorpcije. Tu se resorbuje do 95% vode, elektroliti, aminokiseline, glukoza i vitamini, koje proizvode bakterije crevne šupljine. Na taj način iz tankog creva u debelo crevo svakodnevno prolazi oko 2 000 grama kašaste hrane (himusa). Od toga posle resorpcije (upijanja) ostaje 200-300 grama ekskrementa (izmeta).

#### ***Evakuativna funkcija***

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

Pre nego se osvrnemo na ostale funkcije debelog creva razmotrićemo slučaj zastoja evakuativne funkcije. Ukoliko

u toku 24-32 sata ne dođe do pražnjenja creva (stolice), ta pojava se svrstava u zatvor.

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

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

Neppravilna ishrana je prvi i osnovni razlog za nastanak ove neprijatne pojave. Hrana koja sadrži dosta škroba i kuvana hrana, lišena vitamina i mineralnih elemenata (krompir, testenine od fino mlevenog brašna, obilno dodavanje masti i šećera), pomešana sa hranom, koja sadrži belančevine (mesom, kobasicama, sirom, jajima, mlekom). prolaskom kroz debelo crevo ostavlja na zidovima creva sloj ekskrementa - „talog“. Skupljajući se u naborima - džepovima (divertikulama) debelog creva, od tog „taloga“ pri nedostatku vode - dehidraciji (tu se upija do 95% vode) stvara se sasušena, skorela, gotovo skamenjena masa.

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

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

Sledeći važan podatak jeste da su zidovi debelog creva najčešće debljine 1-2 milimetra. Usled toga kroz taj tanki zidić u trbušnu duplju lako prodiru toksini i gnojni izlivi, trujući najbliže organe: jetru, bubrege, polne organe itd.

Da biste proverili stanje svojih organa poslužite se sledećom jednostavnom metodom. Uzmite 1-3 supene kašike sveže iscedenog soka od cvekle. Ukoliko vam posle toga, pri mokrenju, mokraća bude tamna, znači daje vaša sluzokoža prestala kvalitetno da obavlja svoju funkciju. Ukoliko sok od cvekle boji mokraću, isto tako kroz zidove lako prodiru i toksini, cirkulišući po celom organizmu.

Obično se u četrdesetim godinama našeg života debelo crevo ispuni ekskrementom. Ono se rasteže, deformiše, pritiska i stešnjava druge organe trbušne duplje. Ti organi izgledaju kao da su zagnjurenjeni u vreću punu ekskrementa. O normalnom funkcionisanju tih organa ne može biti reči.

Nepravilna dijeta i nedozvoljene hemijske supstance, kao i aditivi u hrani zagađuju i deformišu debelo crevo.

Neki hirurzi izjavljuju da do 70 procenata creva, koje su oni isekli, sadrži strani materijal, gliste, kao i fekalije, stvrdnute kao kamen. Unutrašnji zidovi creva su pokriveni materijalom koji je tu davno dospelo, vrlo često i okamenjen. Zidovi creva podsećaju na svod peći, kojem je potrebno potpuno čišćenje.

Doktor Lamur izjavljuje: „Možemo sa potpunom sigurnošću reći daje glavni uzrok kod 90% teških obolje-

nja, od kojih pati čovečanstvo, zatvor i zadržka ekskrementnih masa, koje treba da se izbacuju iz organizma.”

Organizam se truje polako, na trovanje se privikava od detinjstva, štiteći svoje navike u ishrani, svoje voljene peljmene, sirnice, pite sa mesom, mlečne kaše, mlad kravljji sir sa šećerom, pogotovo ujutro. Naravno! Snaga i danak navikama. To traje sve dotle, dok vas bolest ne pritera uza zid, kada vam lekar, prema recima doktora Amosova, izda menicu, koju, ovaj, niko ne može da isplati.

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

Zatvore podstiče ignorisanje potrebe za defekacijom još iz detinjstva. Evo tipičnog primera kojeg sam uzeo iz knjige Mantovanija Romola *Umetnost* samoizlečenja *prirodnim sredstvima*.

..Kada na nekoliko minuta pre odmora učenik oseća potrebu za nuždom ali, suzdržavajući se, ne odlučuje da zamoli nastavnika da ide u toalet, iz straha da mu to neće dozvoliti, da će skrenuti pažnju drugih učenika na sebe ili iz drugih razloga, antiperistaltički pokret creva vraća sadržinu creva i ona se gomila. Nužda se stišava ili čak potpuno nestaje. Zvoni za odmor. Dete se sa zanosom igra i nužda ponovo daje znake o sebi, ali dete to opet trpi, misleći da će imati vremena posle igre da ode u toalet. Dolazi vreme da se vrati u učionicu, a nužda i dalje daje svoje simptome. Ovog puta, bojeći se primedbi, dete ne odlučuje da zamoli da izađe u toalet već trpi. Ukoliko se takva zadržka često ponavlja ona

ubrzo izaziva smanjenje aktivnosti i osetljivosti nerava, koji odgovaraju za tu funkciju. Refleksi ne daju potrebnu iritaciju, a osećaj nužde slabi. Dete čak i ne primećuje, bez obzira na loše varenje, ostale tegobe (bolove) u glavi, lošiji uspeh u školi itd.. koje su nastale jer tokom 4-5 dana uzastopce nije išlo u toalet."

U zreloom dobu: jutarnja žurba, neodgovarajući toalet, česta službena putovanja tipični su uzroci usled kojih se javlja zatvor. To se posebno odnosi na žene. Od 100 žena koje se lece 95 boluje od zatvora. Trudnoća, posebno u drugoj polovini, takode podstiče zatvor.

O uzrocima zatvora i zagađivanja debelog creva ekskrementom biće više objašnjeno u opisu ostalih funkcija debelog creva, a veoma detaljno je opisano u posebnoj knjizi *Sve o zatvorima - opstipacijama*.

### ***Izlučujuća funkcija***

Debelo crevo ima sposobnost da u uzani otvor (lumen) creva izlučuje manju količinu fermentata (sokova) za varenje hrane. Iz krvi u šupljinu creva mogu se lučiti soli, alkohol i druge materije, koje ponekad nadražuju sluzokožu i podstiču razvoj bolesti vezanih za sluzokožu. Isto razdražujuće dejstvo na sluzokožu debelog creva imaju slana i ljuta hrana. Po pravilu, stanje hemoroida pogoršava se uvek posle uzimanja haringi, suhomesnatih proizvoda i jela sa sirćetom.

## Uloga mikroflore u debelom crevu

Pre nego što proučimo ulogu mikroflore u debelom crevu treba znati koji mikroorganizmi „caruju“ u ovom delu našeg tela.

U debelom crevu živi više od 400-500 različitih vrsta mikroorganizama (pretežno bakterija). Naučnici tvrde da u jednom gramu ekskrementa ima u proseku 30-40 milijardi bakterija i drugih mikroorganizama. Prema podacima Konde, čovek sa fekalijama izlučuje dnevno oko 17 triliona mikroba! Nameće se logično pitanje, zašto ih ima toliko mnogo? Da li je pravilna funkcija debelog creva moguća bez njih?

Sledi zaključak da normalna mikroflora debelog creva ne samo učestvuje u završnom delu procesa varenja hrane, već iz vlakana hrane proizvodi mnogobrojne važne vitamine, aminokiseline, enzime, hormone i druge hranljive materije. Drugim rečima, mikroflora je bitan dodatak u našoj ishrani, čini je stabilnom i manje zavisnom od okoline. U uslovima normalnog funkcionisanja creva bakterije i mikroorganizmi su sposobni da spreče razvoj i unište najrazličitije patogene mikroorganizme.

Na primer, crevni bacili sintetizuju 9 različitih vitamina: B1, B2, B6, biotin, pantotensku, nikotinsku i folnu kiselinu, B12 i vitamin K. Upravo ti i drugi mikrobi imaju, takođe, fermentativno dejstvo, jer razlazu hranljive materije na isti način, kao i **fermenti** za varenje hrane, sintetišu acetilholin, podstiču unošenje gvozdca u organizam. Produkti životne aktivnosti mikroba imaju regulaciono dejstvo na vegetativni nervni sistem, a stimulišu i naš imunološki sistem.

Za normalu životnu aktivnost mikroorganizama potrebne su određene okolnosti - malo kisela sredina i hranljiva vlakna. Kod većine ljudi, koji se normalno hrane, uslovi u debelom crevu su daleko od potrebnih. Ekskrementne mase svojim truljenjem stvaraju alkalnu sredinu, a ta sredina omogućava razvoj patogene mikroflore.

Crevni bacili stvaraju vitamine grupe B, koji imaju ulogu tehničkog nadzora, sprečavaju nekontrolisani rast tkiva, pojačavaju imunitet, tj. imaju antikancerogeni efekat. Godine 1982. u listu „Pravda“ objavljeno je kratko saopštenje o tome, daje u Letonskoj akademiji nauka otkrivena šema narušavanja antikancerogene zaštite. Pri truljenju belančevina u debelom crevu stvara se metan, koji uništava vitamine grupe B.

Pokazalo se daje doktor Gerzon bio u pravu kada je rekao daje rak - osveta prirode za nepravilno pojedenu hranu. U knjizi *tečenje raka* on kaže da se od 10 000 slučajeva raka - 9 999 javljaju kao rezultat trovanja vlastitim ekskrementnim masama, a samo jedan slučaj usled stvarno ireverzibilnih (nepovratnih) promena organizma degenerativnog karaktera.

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

Sta povodom toga kaže Arakeljan S. A., teoretičar i praktičar, magistar bioloških nauka, koji se bavi pitanjima podmlađivanja organizma („Građevinske novine“. 1 .januar 1985):

„U Matenadarani - čuvenom svetskom muzeju drevno-jermenskih rukopisa - postoje dela srednjovekovnih lekara. kao na primer. Mhitara Geracija. gde se kao uzrok tumora navodi plesan. Uzrok raka kod čoveka. životinja i ptica do

danas nije poznat. Međutim, ustanovljeno je da hranjenje ptica svežim, plesnivim krompirom naglo povećava broj obolelih ptica.

... U vezi s tim, glavni uzrok većine kardio-vaskularnih oboljenja, prema mom mišljenju, nisu naslage holesterola (njega je mnogo manje nego što se misli), već plesni." Ovim problemom bavili su se i srednjovekovni jermenski lekari.

..Kada se čovek najede i pri tome organizam ne prihvati sve namirnice, deo hrane truli. U plesni, koja se razvija, klija seme koje se usisava u krv. raznosi po telu i počinje da niče na najpogodnijim, tj. oslabljenim mestima u organizmu. To mogu biti delovi krvnih sudova. Klijajući, spore stvaraju produkt životne aktivnosti u vidu belih materija sličnih vosku. To su jermenski lekari nazvali „beli rak“, a savremeni lekari - skleroza. Prolazi vreme, proces se odugovlači, i truleće mase creva izazivaju regeneraciju plesni, koja napada zglobove, tj. „prosti rak“ — u našoj terminologiji artritis. Dalje se stvara depo u kome se odlažu prerađene namirnice. Deponovani delovi produkata hrane, u vidu preradevina, nazivaju se „crnim rakom“ - u našoj terminologiji malignim tumorom, protiv kojeg nema zaštite."

Prema tome. ovde je prikazan lanac patologije - skleroza, artritis i rak. koji imaju svoj zametak u debelom crevu.

Kada očistite debelo crevo i jetru uverićete se u istinitost navedenog jer ćete ugledati plesan koja je iz vas izašla u vidu crnih komadića.

Spoljašnji simptom stvaranja plesni u organizmu i degeneracije sluznice debelog creva, kao i avitaminoze A, je stvaranje crnih naslaga na zubima. Pri uspostavljanju poretka u debelom crevu i dovoljnom snabdevanju orga-

ni/ma vitaminom A ili karotinom. te naslage nestaće same od sebe.

O tome da se u debelom crevu odvija proces truljenja i druge nenormalne pojave stvaranjem štetnih gasova, može se suditi po teškom, neprijatnom zadahu, koji pri disanju izlazi iz usta. Mnogi se trude da odstrane taj zadah tako što redovno peru i čiste zube. ispiraju usta. koriste dezodorans itd. Međutim, zadah ostaje kakav je bio i zato treba znati da je neprijatni zadah samo posledica. a uzrok treba tražiti na drugoj strani. Očistite debelo crevo i zadah će nestati sam od sebe.

## ČIŠĆENJE I USPOSTAVLJANJE FUNKCIJE DEBELOG CREVA

Pre opisa rehabilitacije debelog creva sumiraćemo saznanja o tome šta treba učiniti da jedan od najvažnijih delova našeg organizma besprekorno funkcioniše.

- ***Očistiti debelo crevo i normalizovati slabo kiselu pH sredinu debelog creva.***

To omogućava da se likvidira glavno žarište zagađenosti organizma - da se rastereti sistem za čišćenje.

Creva se zagađuju od nepravilne kombinacije hranljivih namirnica, kuvane i rafinirane hrane, nepravilnog uzimanja tečnosti i veštačkih napitaka.

Izbegavati hranu koja izaziva zatvor i koja se jako stvrdnjava. To su sve vrste mesa, čokolada, kakao, slatkiši, beli šećer, kravlje mleko. jaja. beli hleb, kolači i torte.

Ne uzimati hranu dva. tri ili više puta (prema G. S. Satalovoj čak i 10 puta) nego stoje dozvoljeno.

- ***Uspostaviti peristaltiku i očistiti zidove debelog creva. što će omogućiti debelom crevu da potpuno izvršava svoje funkcije.***

Ovaj proces narušava se i rastezanjem zidova creva ekskrementom, stvaranjem „taloga“ usled ishrane toksičnim produktima; nedostatkom neophodne prirodne hrane; avitaminozom vitamina A; svesnim uzdržavanjem od potrebe za nuždom (stolicom); korišćenjem purgativa itd.

- ***Uspostaviti mikrofloru debelog creva, jer:***

- poboljšava ishranu na račun dopunskih hranljivih materija i vitamina, koje sintetišu mikrobi:

- reguliše toplotne i energetske funkcije debelog creva, koje se ispoljavaju kroz proces normalizacije zagrevanja celog organizma i povećanjem snage bioplazmenog dela organizma;

- normalizuje creva, što naš organizam čini sposobnijim za život;

- normalizuje i povećava snagu imunog sistema organizma.

Disbakterioza (poremećaj mikrobne flore) nastaje od kuvane i rafinirane hrane lišene hranljivih vlakana. Upotreba lekova. naročito antibiotika, remeti i uništava našu mikrofloru.

### Priprema organizma za čišćenje

Pre nego što se započne čišćenje, to se odnosi na bilo koji način čišćenja, treba izvršiti pripreme koje se sastoje u smekšavanju organizma. To je prvi i *najvažniji postupak*, od čije efikasnosti zavisi uspeh procesa čišćenja. Suština smekšavanja jeste u: prethodnoj pripremi, koja omogućava



da se nečistoće i toksini, ma gde da su nataloženi. pokrenu i dovedu do organa za izlučivanje. Zadatak same terapije čišćenja jeste samo da izbacij napolje to što je pridošlo i nakupilo se u organima za izlučivanje.



Slika 6-Sistem čišćenja organizma i debelog creva:

1 - debelo crevo; 2 - krv; 3 - jetra; 4 - bubrezi; 5 - vezivno tkivo; 6 - masno tkivo; 7 - pluća; 8 - koža; 9 - ženski polni organi; 10-čeonni sinusi; 11-suzni kanal; 12-slušni kanal; 13-Gajmorovi (maksilarni) sinusi; 14-usnaduplja i jezik.

Organizam se može smekšavati na razne načine, u zavisnosti od toga šta čoveku najviše odgovara. Glavni zadatak smekšavanja jeste: opustiti, zagrejati i nahraniti organizam vlagom. To se postiže odlaskom u vlažnu saunu.

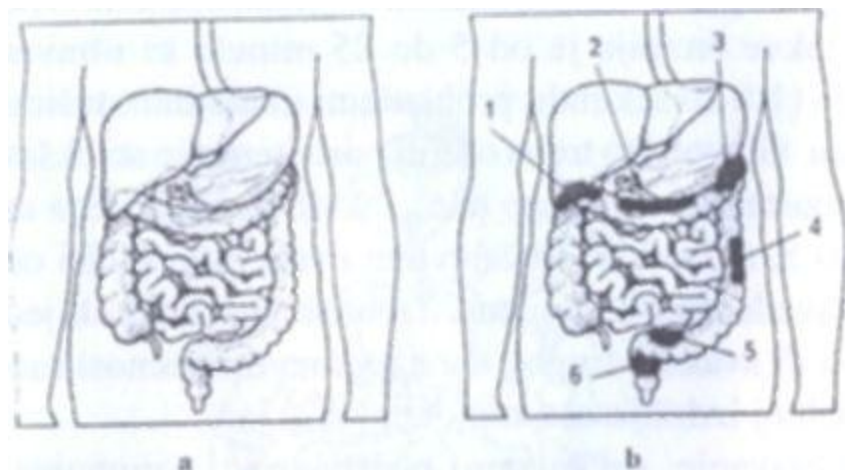
suvu saunu ili tuširanjem toplom vodom. Dehidriranim suvonjavim ljudima više odgovara topla kupka u kadi. gojaznim - suva sauna, a svima ostalim vlažna sauna. Starcima prija topla kupka, mladima - vlažna sauna. Trajanje jedne takve terapije je od 5 do 25 minuta sa **obaveznim** kratkim (10-20 sekundi) prohladnim ili hladnim tuširanjem na kraju. Glavno što treba osetiti posle terapije smekšavanja jeste opušteno i zagrejano telo. Takvih terapija treba uraditi od 3 do 5. a u nekim slučajevima i više. Sve zavisi od stepena zagađenosti organizma. Treba ih primenjivati jednom dnevno ili svakog drugog dana, prema mogućnostima i individualnoj izdržljivosti toplote.

Smekšavanje organizma podstiče se uzimanjem 20 grama topljenog maslaca ujutro na gladan stomak, kao i blaga masaža uljem celog tela ujutro, a zatim tuširanje toplom vodom. Međutim, treba imati u vidu da to ne odgovara ugojenim osobama sa masnom kožom i viškom sluzi u organizmu. Njima se preporučuje lagano trčanje, koje zagreva ceo organizam, pojačava cirkulaciju i izbacuje nečistoće kroz kožu.

## Čišćenje pomoću klistira

Pošto ste sa 3-5 terapija smekšali organizam, možete preći na čišćenje debelog creva. Prema učenju prirodnjaka, svako lečenje treba početi sa rendgenskim snimkom debelog creva i njegovim čišćenjem.

Najprostiji, najdostupniji i najefikasniji način čišćenje debelog creva su **klistiri**. Terapija unošenja bilo kakve tečnosti kroz analni otvor u debelo crevo naziva se klistirom (od grčke reči klyasma. što znači ispiranje).



Slika 7 — *Izgled zdravog i bolesnog debelog creva:*

a - zdravo debelo crevo; b - stvaranje taloga u debelom crevu i oboljenja. Zatamnjena mesta na slici su taloži.  
 1 - oboljenja jetre - debelo crevo je priljubljeno uz jetru;  
 2 - oboljenja pankreasa (gušterače); 3 - oboljenja želuca;  
 4 - oboljenja bubrega; 5 - oboljenja mokraćne bešike;  
 6 - oboljenja prostate.

Klistiri mogu imati različite namene: za čišćenje, ispiranje, proterivanje, lečenje, ishranu i drugi.

Primenu klistira ljudi su naučili od ptica. Postoji priča o tome, kako je Bagrat saznao o koristi klistira od morske ptice, koja je pojela mnogo ribe i stomak joj je bio toliko pun, da nije mogla da uzleti. I tada je ona kljunom zahvatila morske vode i ubacila je u analni otvor, izazvala proliv i

ve, što je pojela, izašlo je napolje, ona se osetila lakšom i uzletela je. Od tada su ljudi počeli da se klistiraju i da pišu o tome.

Prema drevnim medicinskim izvorima-Ajurvedi. Čžudši. klistiri pomažu da se čovečji organizam oslobodi od 80% bolesti. Stoga se prema toj terapiji treba odnositi potpuno ozbiljno. Autor je isprobao veliki broj različitih klistira (po sastavu, dozi, periodičnosti). Na osnovu tog eksperimenta oformio je lični pristup tom problemu, a praksa je pokazala daje takav pristup najefikasniji od svih poznatih.

Da bismo potpuno shvatili postupak klistiranja neophodno je da razmotrimo sve detalje klistiranja. Kao osnova uzima se voda, koja mehanički ispira sadržaj debelog creva, ali to nije dovoljno za ekskrement koji se nataložio na zidovima creva.

Nekoliko reči o vodenom rastvoru koji se primenjuje za čišćenje debelog creva.

○ Da zidovi debelog creva ne bi upijali vodu u nju se dodaje 20-30 grama kuhinjske soli na 2 litra vode. U tom slučaju ona pomalo crpi tečnost iz zidova debelog creva u lumen, čime podstiče bolje čišćenje njegovih zidova.

© Unutrašnja sredina u crevima, kako smatra većina autora čišćenja, treba da bude blago kisela, da bi se sprečili procesi vrenja i truljenja u crevima. Radi njene normalizacije preporučuje se u vodu dodati kiseli sok od citrusa (limuna itd.), voća ili jagoda. Obično se uzimaju 2 supene kašike soka na 2 litra vode. Mogu se čak upotrebljavati i konzervirani sokovi. Ukoliko nemate navedenih sokova, neki specijalisti preporučuju da se primenjuje limunska kiselina, jabukovo sirće, ali u tom slučaju postoji rizik da sebi nanese štetu predoziranje ili lošim kvalitetom namirnice.

Kod nekih ljudi unutrašnja sredina debelog creva može biti pomerenjena više na kiselu ili alkalnu (truležnu) stranu. U vezi s tim E. Šćadilov preporučuje da se postupa na sledeći način. Ukoliko je sredina jako pomerenjena prema alkalnoj strani, povećati dozu kiselih sokova od 75 do 150 mililitara na 2 litra vode. Pri odsustvu kiselosti želudačnog soka upotrebljavati 100-150 mililitara limunovog ili drugog kiselog soka. pri smanjenoj kiselosti - 75-100 mililitara, a pri normalnoj - 50-75 mililitara. Ukoliko je pak kiselost u debelom crevu. obrnuto, povećana (pri povišenoj kiselosti želudačnog soka), tada se upotrebljava alkalizujuća komponenta - soda bikarbona  $\text{Na}_2\text{CO}_3$ . Na 2 litra vode uzeti 20-30 grama sode bikarbona.

E. Šćadilov preporučuje da se pri normalnoj kiselosti želudačnog soka naizmenično primenjuju „kiselu“ klistiri (2 litra vode. kuhinjska so - 20-30 grama, sok od agruma 50-75 grama) sa „alkalnim“ (2 litra vode. kuhinjska so - 20-30 grama, soda bikarbona 15-20 grama). Na primer, neparni klistir - „kiselu“ i parni - „alkalnu“. Smatram da je to veoma praktična preporuka.

Sve ovo možete uraditi sš "mrtvom" i „živom“ vodom. Kiselu („mrtvu“) i alkalnu („živu“) vodu možete dobiti putem elektrolize u specijalnom uređaju sa različitim pH vrednošću. U tom slučaju komponente za zakiseljavanje i alkalisanje vode nisu potrebne.

Kao tečnost za klistire može se upotrebljavati surutka od mleka. Pripremiti 2 litra surutke. u nju dodati 2 supene kašike sode bikarbona. sve dobro izmešati. zagrejati (do telesne temperature) i uneti u analni otvor. Smatra se. da takav klistir odlično čisti.

Kadi poboljšanja dezinfekcionih svojstava u tu smesu može se dodati voda od belog luka. Klistir usavršen na taj način, koji se primenjuje makar jednom nedeljno. podstiče čišćenje kože.

Pripremanje vode od belog luka. Uzeti 1-3 režnja belog luka. isitniti i preliteri čašom ključale vode. Ostaviti da odstoji pola sata u zatvorenoj posudi. Izliti u glavnu smesu za klistiranje i unositi u debelo crevo.

© O temperaturi tečnosti za ispiranje. Ukoliko postoji atonija (mlitavost) debelog creva. tada se primenjuju klistiri sa temperaturom tečnosti od 12 do 20° C. Ukoliko se debelo crevo nalazi u spazmu (grču), tada se primenjuju tečnosti temperature od 37-42° C. U svim drugim slučajevima upotrebljava se topla voda od 25 do 37° C.

○ Klistire je najbolje raditi ujutro od 5 do 7 sati. Ukoliko se rade uveče. tada ih treba raditi najkasnije 2-3 sata pre odlaska na spavanje. To se objašnjava time, da se deo tečnosti može upiti u zidove creva i zatim izlaziti kroz bubrege. To ići u toalet.

Neki čak preporučuju slab rastvor hipermangana ili druge antiseptike i trave (kamilica, rusa -*Chelidonium ma/us* i slične). Te materije delimično normalizuju kiselu sredinu u debelom crevu, deluju na mikrofloru. „koseći“ i potrebne i nepotrebne mikroorganizme i delimično iritiraju sluzokožu. Na primer, rusaje dobro suši. Šta onda činiti?

Zaključak se nameće sam:

- sastojci treba da normalizuju pH unutrašnje sredine i da selektivno sprečavaju patogenu mikrofloru. ne dirajući onu koja je potrebna:

- treba tražiti materiju koja će moći da otkida „talog“;

- ta materija ne srne da nadražuje sluzokožu creva.

Takva idealna materija postoji u prirodi, a proizvodi je sam organizam. To je njegovo „veličanstvo“ vlastiti urin (mokraća). On je idealan prema svim parametrima.

○ Urin ne samo da ispira debelo crevo. nego zbog veće koncentracije soli u odnosu na koncentraciju u plazmi krvi (razlika može biti i do 150 puta!), on na račun osmoze uvlači u lumen vodu iz zidova debelog creva i čak iz prostora oko njega. To dovodi ne samo do „otkiseljavanja“. već i do odvajanja taloga, ekskrementa i sluzi iz trbušne duplje.

© Urin ima pH kiselu sredinu, u koncentraciji koja najviše odgovara našem organizmu. Zato ne postoji opasnost od predoziranja - nekima je on potreban više. drugima manje. Zbog toga stoje urin produkt samog organizma, on selektivno uništava svu patologiju u organizmu, ne dirajući to što je potrebno i korisno. Na taj način potpuno i **bezopasno** uspostavlja se potrebna sredina i mikroflora debelog creva. Kod mnogih životinja, na primer, ptica, objedinjeno je izbacivanje urina i ekskrementa. Neka vas to ne zbunjuje-

© Urin, posebno vlastiti, ne može naneti nikakvu štetu organizmu. Naprotiv, on otklanja nadraživanje i leci ga! U urinu organizam sam struktuirava vodu. u njemu postoje vlastiti antiseptici. a hormoni, vitamini i belančevine su najbolji regeneratori sluzokože bilo kod dela organizma!

Za klistiranje se može koristiti kako vlastiti urin. tako i urin zdravih ljudi, posebno dece starosti do jedne godine.

Autor je **višestruko** poboljšao efekat te terapije. Da bi se to postiglo treba skupiti 2 litra urina, vlastitog ili od ukućana. Urin sipati u emajliranu posudu i bez poklapanja posude kuvati do 1/4, tj. dok ne ostane 500 grama urina u

posudi. Kao rezultat dobija se univerzalna supstancija koja se potpuno razlikuje od tečnih sredina našeg organizma. Ohladite je i pre klistiranja je podgrejte. Ukoliko ste se ranije klistirali, tj. ukoliko ste se klistirali nekoliko puta. posle jednog ovakvog klistira možete pomisliti da uopšte ništa niste radili, jer iz vas može izaći toliko „blaga“ da o tome niste mogli ni da sanjate. Pri tome ćete osetiti neobičnu snagu i moć tog sastava. Zašto tako deluje?

*To snažno dejstvo ukuvanog urina objašnjava se sledećim faktorima:*

- Voda postaje drugačija. Ona poprima superstrukturu. U njoj ostaju najpostojaniji tečni kristali „otporni na temperaturu“, koji prema istraživanjima naučnika čine naš organizam neverovatno otpornim na sve vrste nepovoljnih uticaja.

- Koncentracija soli u takvom urinu može se povećati 600 puta! To je neobična sila. koja ne samo da „usisava“ vodu iz organizma, već usled veoma jakog gorkog ukusa otkida polipe debelog creva sa mnoštvom druge patologije. Veoma snažno se stimulišu zidovi creva i peristaltika se javlja sam od sebe. Posle 1-2 takva klistiranja iz organizma beže gliste i drugi živi mikroorganizmi, ali se pri tom ne gubi mikroflora koja je neophodna našem organizmu.

- Usled termičke obrade u takvom urinu uništavaju se sve organske supstance, ali se zato stvaraju nove - neorganske. koje u sebi ne sadrže belančevine i koje su višestruko snažnije od hormona, vitamina i drugog.

Rezultat takvog klistiranja je još brže normalizovanje pH sredine i mikroflora, obnavljanje sluzokože creva. ali i peristaltike. Osim toga. leće se hemoroidi. polipoza. kolitis. paraproktitis. Ali i to nije sve: usled velike „usisavajuće“

sposobnosti u debelo crevo dolazi tečnost iz cele trbušne duplje, povlačeći za sobom sluz. Na račun toga oslobađamo se patološke sluzi (od koje se može osloboditi samo dugotrajnim gladovanjem), koja je „zasela“ u bubrezima, pankreasu (gušterači), na zidovima mokraćne bešike, u polnim organima itd. i ugrožava njihovu životnu aktivnost. Oslobađajući se te sluzi svi ti organi se obnavljaju, u što se možete sami uveriti. Jačaju mišići u predelu prepona, koji od nagomilavanja sluzi slabe i pucaju. Smatra se da je to jedan od glavnih faktora stvaranja kile (hematoma). Rasterećuju se svi sistemi za izlučivanje, naročito nosna duplja. Mnogi ljudi su primenjivali ove klistire i uverili su se u njihovu delotvornost.

*Predostrožnosti su neznatne, ali ih treba znati*

- Kod jako oštećene sluzokože debelog creva. na primer, gnojnog kolitisa, ukuvani urin će u početku izazivati bol, sličan bolu kod opekotina. Istrpите. ili klistir prethodno uradite običnim urinom. Bol ukazuje na to da se sve nepotrebno odvaja i da nastale rane zarastaju. Ubrzo će se formirati novo. zdravo tkivo i nećete više osećati bol.

Naglašavam da nije obavezno odmah početi čišćenje debelog creva sa urinom ukuvanim na pari do jedne četvrtine prvobitne zapremine. Na početku je bolje klistirati se običnim urinom, zatim ga ukuvati do jedne polovine i nakon toga do jedne četvrtine. Dalje se ne srne ukuvavati jer se struktura vode iz najbolje energetske, heksaedarske prizme, pretvara u obični sapun i efekat čišćenja se gubi.

- Moguća je veoma jaka reakcija organizma na povišenu energiju, koja se javlja kod takvog klistiranja. Usled izobilja energije vaš organizam se u početku može „prevrtati“ i osećaćete se veoma loše. Ta reakcija ujednačava energiju

u organizmu i najjača je u delovima organizma gde je najizražajnije neujednačenost energije. Zbog toga se klistiranje počinje sa malim dozama i postepeno se doza povećava dok se ne normalizuje stanje organizma.

Pošto smo se upoznali sa ovim osobinama pristupimo opisu same terapije. Ukoliko se klistirate sa vlastitim urinom (preporučujemo vam da počnete s njim), uzmite litar urina, a ukoliko se klistirate sa urinom ukuvanim do jedne četvrtine prvobitne zapremine, počnite sa 100-150 grama i postepeno povećavajte količinu do 500 grama. Ukoliko se gadite urina, jednostavno zasolite vodu (na litar vode dodajte 2 supene kašike kuhinjske soli).

U prvom slučaju (kada se koristi običan urin) primenjujte Esmarhovo lonče, u drugom (ukuvan urin do jedne četvrtine prvobitne zapremine) - obični irigator (gumenu krušku).

Tehnika upotrebe Esmarhovog lončeta je sledeća: nalijte urin u termofor i termofor obesite na visinu do 1.5 metra iznad poda. Skinite naglavak sa cevčice (creva) i podmažite ga uljem ili vazelinom. Podvežite gumenu cevčicu da ne bi isticala tečnost iz termofora (ukoliko postoji slavina, zatvorite je). Zauzmite pozu sa osloncem na kolena i laktove (karlica mora biti iznad ramena), uvucite cevčicu sa naglavkom u anus na dubinu 25-50 centimetara. Zatim otpustite povez i postepeno puštajte tečnost u debelo crevo.

**UPOZORENJE!** Ukoliko se u debelom crevu nalaze patološke naslage ili je crevo napunjeno ekskrementom, tečnost pri brzom unošenju može da se izliva obratno ili da nadima tu malu šupljinu, koja se nalazi ispred začepjenja, izazivajući bolove. Da se to ne bi dogodilo, kontrolišite ulivanje tečnosti u debelo crevo - blagovremeno pritežite cevčicu (crevo) prstima. Pri tome dišite polako, ravno-

memo, ali duboko stomakom - isturajući ga pri udisaju i uvlačeći ga pri izdisaju. Sve ovo će vam omogućiti da izbegnete različite komplikacije i neprijatnosti. Kada se očisti debelo crevo u njega se, lako i slobodno, za 30-40 sekundi može uliti dva litra tečnosti.

Posle unošenja tečnosti u debelo crevo. ležite na leđa i podignite karlicu. Mnogo je bolje ako napravite stoj na ramenima („sarvangasanu“) ili zabacite noge iza glave („plug“). U takvom položaju ostanite 30-60 sekundi. Pri tom možete uvlačiti i stomak. Usled ove radnje tečnost kroz silazni deo creva prodiru u poprečno crevo. Posle toga lagano ležite na leđa i okrenite se na desni bok. Tečnost iz poprečnog odeljka debelog creva dospeva u teško dostupni uzlazni odeljak i dalje u slepo crevo. Upravo ta tehnika omogućava da se podjednako i potpuno ispere celo debelo crevo. Pridržavajte se tih nijansi jer su proverene u praksi. U suprotnom, ispraćete i izlečiti samo deo debelog creva, ostavivši patologiju - rasadnik budućih bolesti na njegovom začetku u šlepom crevu.

Terapiju je poželjno primenjivati posle pražnjenja debelog creva. Ako pitate koje je vreme pogodno i koliko treba da traje klistir, drevni lekari savetuju bilo koje vreme, a najbolje je od zalaska sunca do prvog sumraka. Prema mom saznanju mirno odležite na leđima ili na desnom boku 5-15 minuta, ukoliko ne bude potrebe za velikom nuždom. Posle toga možete da se podignete i prošetate. Kada osetite potrebu za nuždom - idite u toalet. Prednost urinskih klistiraja je u tome, što se oni sami zadržavaju u organizmu koliko je potrebno. U početku su potrebe za nuždom učestalije i jače, a zatim, stoje debelo crevo čistije, one su rede. Zato

se ne uznemiravajte, organizam zna kada ga treba ispustiti, jer sve se zbiva pod njegovom kontrolom.

#### ***Seme sprovođenja urinskih klistira su sledeće:***

Vlastitim svežim urinom (ili urinom mladog zdravog čoveka. ili. još bolje dece) uradite klistir sa litrom urina - radite svakoga dana tokom nedelje. Druge nedelje radite ih svaki drugi dan; treće - svaki treći dan; četvrte - svaki četvrti dan i pete - jednom nedeljno. Posle toga sa klistiranjem se može produžiti jednom u toku 1-2 nedelje. Ovaj ciklus ponovite 2-3 puta u toku godine, u dane prolećne i jesenje ravnodnevice. kao i u januaru-februaru.

Sa ukuvanim urinom ciklus izgleda ovako. Počnite sa 100 grama i svakog drugog dana povećavajte dozu još za 100 grama. Tako ćete dostići dozu od 500 grama. Uradite 2-4 takva klistira. a zatim svakog drugog dana smanjite dozu za 100 grama, dok ne dođete do prethodnih (početnih) 100 grama. Dalje možete raditi jednom u toku 1-2 nedelje mikroklistir sa 100-150 grama urina. Ponovite ovaj ciklus na isti način kao i prethodni (vlastitim urinom) u istim rokovima.

Ukoliko se pojave komplikacije, ne povećavajte dozu. već uradite nekoliko klistira sa istom dozom, a zatim dozu smanjite. U sledećem ciklusu kod vas će sve biti normalno.

Primeru blagotvornog dejstva urinskih klistira ima mnogo. Ti klistiri posebno su efikasni za lečenje ženskih bolesti<sup>^</sup>. Ukoliko vam navedeni klistiri ne odgovaraju možete koristiti druge, manje efikasne klistire: sa kuhinjskom solju, limunovom kiselinom (kafena kašičica kiseline na 2 litra vode), jabukovim sirćetom u koncentraciji 4-6% (2-3 supene kašike na 2 litra vode) i tako dalje, postupajući prema<sup>!</sup>

uputstvu kao sa običnim urinom. Slični klistiri mogu se poboljšati ukoliko se koristi zagrejana do 38-40" C otopljena (odmrznuta), namagnetisana voda.

Navešću još neke interesantne i korisne vrste klistira. koje preporučuju Ajurveda i Čžud-ši. Autor knjige ih je isprobao na sebi. a primenjivali su ih i drugi ljudi. Ti klistiri posebno se preporučuju osobama čiji je organizam sklon dehidraciji. tj. koje imaju lošu cirkulaciju (stalno hladne ruke i noge). Slični simptomi javljaju se kod osoba nežne telesne grade sa suvom. perutajućom kožom, njima je uvek hladno. Takvi klistiri posebno pomažu zimi. kada je hladno i suvo vreme.

Spoljni simptomi dehidracije i hlađenja organizma (prema Ajurvedi. iz ravnoteže je izašao životni princip ve-tra - doša Vata) su: prekomerno stvaranje gasova, zatvori ili ovčji ekskrement. bolovi u slabinama, sakrumu (krstimu). kukovima, produžene menstruacije. gubitak semena. suvoća i perutanje kože. zimogrožljivost, gubitak snage, mršavljenje. Ukoliko imate takve ili slične simptome, naročito za vreme hladnog, suvog godišnjeg doba. primenjujte sledeće mikroklistire svakodnevno ili svakog drugog dana. da biste se postepeno oslobodili tih muka. Klistiri se rade na sledeći način: u 100 grama običnog mleka dodati 20 grama istopljenog maslaca. Sve zagrejati da bi se maslac istopio i toplu smesu. pomoću špricaljke, uneti u anus. Tu terapiju poželjno je primenjivati pri zalasku sunca. Posle unošenja smese odležati. Po pravilu, organizam zadržava u sebi navedenu smesu određeni deo vremena. Rezultat terapije je da se supstanca, koja je u organizmu izazvala suvoću i hladnoću, upija i neutralise. Suvoća i tvrdoća neutrališu se vlagom mleka i omekšavaju maslacem, a hladnoća - toplotom. koja je bila u mleku i dopunski se pojavila pri

njegovom kiseljenju u organizmu. Po pravilu, posle 2-3 takva mikroklistira stolica postaje meka. laka i u vidu kobasice.

Možete isprobati nekoliko smesa za klistir i izabrati najpogodniju za sebe. Gojazni ljudi treba da imaju na umu da slični klistiri mogu povećati količinu sluzi u njihovom organizmu, pa ih zato treba obazrivo primenjivati.

**Prva smesa:** mleko (100 grama), pretopljeni maslac (20 grama) - protiv zatvora, ovčjeg ekskrementa, stvaranja gasova (normalizuje i mikrofloru), isušivanja i dehidracije organizma. ^

**Druga smesa:** osnovaje kao kod prve smese (mleko i pretopljeni maslac), još se dodaje prstohvat đumbira ili bibera. odnosno aleve paprike. Ova smesa pomaže u slučajevima kao i prva, ali dopunski neutralise sluz u organizmu. Zbog toga se preporučuje gojaznim ljudima.

**Treća smesa:** osnova kao kod prve, sa dodatkom pola kafene kašike (5-10 grama) kuhinjske soli. To pojačava dejstvo prve smese.

**Četvrta smesa:** osnova kao kod prve smese. sa dodatkom pola ili jedne supene kašike jakog ekstrakta pelena ili pola kafene kašike soka od belog luka. Ovo veoma dobro pomaže kod žučnih poremećaja.

Kao zamena mleku ili njegovom razblaživaču - vodi (50 plus 50 grama) može se koristiti odvar od mesa (naročito ovčjeg) ili kostiju. Sve te pojedinosti, svaka na svoj način deluju na organizam, smekšavaju ga, smanjuju sluz ili žuč.

Prema tome, delokrug za stvaralački pristup vlastitom zdravlju preko debelog creva. kao korena organizma je veoma širok. Zato probajte, birajte najbolje za sebe i lečite se.

Pošto ste očistili debelo crevo, možete jedanput u 2-3 nedelje ili jedanput tromesečno primenjivati idealni metod za ispiranje celog trakta za probavu - Šank Prakšalanu.

### **Šank Prakšalana**

Šank Prakšalana ili Varisara - označava „postupak školjke“, zato što voda prolazi kroz kanal za varenje hrane kao kroz praznu školjku. Voda, progutana kroz usta, prolazi kroz želudac, a zatim, prostim tokom, kroz celo crevo sve do izlaza iz njega. Vežba traje dok ne počne da izlazi voda iste prozračnosti. kao stoje ušla.

#### **Priprema**

Zagrijati vodu do temperature tela, posoliti je prema proračunu 5-6 grama na litar vode (zaravnjena mala supena kašika na litar vode), stoje mnogo manje od koncentracije soli u krvnoj plazmi. Voda mora biti zasoljena, jer bez primeše soli ona bi se apsorbavala posredstvom osmoze kroz sluzokožu i zatim izlučivala u vidu mokraće, a ne kroz anus. Ako je voda suviše slana možete smanjiti koncentraciju soli da bi voda postala prihvatljiva za vas.

#### **Pogodan momenat**

Najpogodniji momenat je ujutru na gladan stomak. Ispiranje, kao što pokazuje praksa, traje sat do sat i po.

#### **Postupak**

0 Popijte čašu slane vode.

© Odmah uradite propisane vežbe.

© Popijte još jednu čašu i uradite seriju vežbi. Dok radite vežbe voda će polako prolaziti kroz crevo, ne izazivajući gađenje ili povraćanje.

0 Produžite sa naizmeničnim ispijanjem čaše vode i vežbama sve dok ne popijete svih 6 čaša vode.

Posle toga treba ići u toalet.

Obično do prve evakuacije dolazi skoro odmah. Posle prve porcije nečistoća, koja ima formu ekskrementa. slede druge, mekše, a zatim i tečne.

Ukoliko do pražnjenja ne dođe odmah ili u roku od 5 minuta, treba ponoviti vežbe, ne pijući vodu. a zatim se vratiti u toalet. Ukoliko nema očekivanih rezultata, treba zadejstvovati evakuaciju ispiranjem (pola litra vode) pomoću gumene kruške, irigatora ili prema Jokeru. Čim sifon bude zadejstvovan, to jest čim krene prvi ekskrement. ostalo se dešava automatski.

Savet. Posle svake posete toaletu i upotrebe običnog toaletnog papira anus treba oprati toplom vodom, osušiti ga i namazati uljem, da bi se sprečilo nadraživanje sluzokože anusa od soli. Neki osetljivi ljudi podložni su tom slabom nadraživanju. koji se može lako sprečiti.

Posle prvog pražnjenja ponovo ispiti čašu vode, nastaviti sa vežbanjem, zatim se vratiti u toalet i svaki put će doći do evakuacije. Produžiti tako naizmenično: piti vodu, raditi vežbe i ići u toalet sve dok voda ne počne da izlazi čista kao što je bila pre unošenja u organizam. U zavisnosti od zagađenosti creva biće vam potrebno od 10 do 14 čaša slane vode. u izuzetnim slučajevima nešto više.

Kada budete zadovoljni rezultatom, to jest kada voda koja izlazi iz vas bude dovoljno čista, prema vašem mišljenju, prekinite terapiju. U toalet ćete ići još nekoliko puta, a zatim možete popiti 3 čaše obične vode (nezasoljene) i uraditi vežbe *Vamana-Dhouti*, posle čega stavite dva prsta u usta da biste izazvali prinudno povraćanje. To će isključiti sifon



i potpuno ispra/niti želudac. Prema tradiciji jogisti uvek vežbaju *Vamana-Dhouti* (slika 8) posle Šank Prakšalane.

### **Prva vežba**

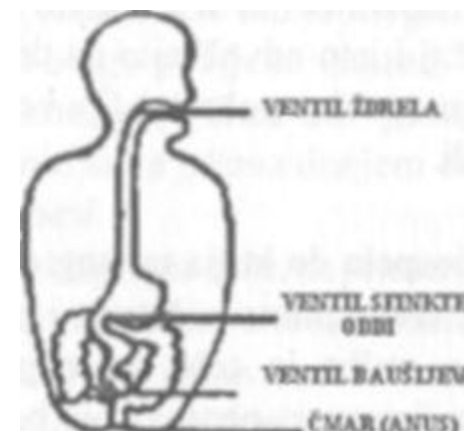
Početni položaj: stojeći, raširite stopala približno na 30 centimetara, prepletite prste ruku. dlanove okrenite nagore. Ispravite leđa i dišite normalno.



Slika 8.- *Vežbe „Vamana-Dhouti“*

Ne pokrećući gornji deo tela, naklonite se na desnu stranu, ne zadržavajući se u krajnjem položaju, ispravite se i odmah naklonite na levu stranu. Ponovite to dvostruko kretanje 4 puta. to jest napravite 8 naklona, naizmenično udesno i ulevo, što traje oko 10 sekundi. Ti pokreti otvaraju ulaz želuca i pri svakom pokretu (naklonu) deo vode prodire iz želuca u dvanaestopalačno crevo.

Na slici 9 prikazani su ventili-vratanca. koja treba otvoriti pomoću izvedenih pokreta.



Slika 9.- *Šema prolaska vode kroz prohavni trakt*

### **Druga vežba**

Ta vežba primorava vodu da se kreće prema tankom crevu.

Početni položaj je isti. tj. stojeći s rastavljenim stopalima. Ispružite desnu ruku horizontalno i savijte levu ruku tako da kažiprst i palac dodiruju desnu ključnu kost. Zatim okrenite telo, usmeravajući ispruženu ruku unazad stoje moguće dalje, (iledajte u vrhove prstiju. Ne zaustavljajući se na kraju okreta, vratite se odmah u početni položaj i napravite zaokret u drugu stranu. Ovo dvostruko kretanje treba ponoviti 4 puta. Vežba treba da traje 10 sekundi.

### **Treća vežba**

Voda produžava da dolazi u tanko crevo zahvaljujući sledećoj vežbi: odvežbajte varijantu „Kobra“, s tim što samo prsti nogu i dlanovi dodiruju pod. Prema tome. kukovi ostaju iznad zemlje. Stopala su raširena približno oko 30 centimetara (stoje veoma važno zapamtiti). Kada ste zauzeli položaj, okrećite glavu i telo dok ne ugledate petu suprotne

noge (tj. ukoliko se okrećete udesno treba da gledate u petu leve noge). Ne zadržavajući se u krajnjem položaju vratite se u početni položaj i isto odvežbajte na drugu stranu. Ponovite 4 puta vežbu (po dva pokreta). Za vežbu je potrebno oko 10-15 sekundi.

#### **Četvrta vežba**

Vodu, koja je dospela do kraja tankog creva, treba proslediti kroz debelo crevo pomoću četvrte i poslednje vežbe. To je najsloženija vežba iz cele serije pokreta, iako je dostupna svakome, izuzev osobama koje boluju od oboljenja kolena ili meniskusa. Ti ljudi mogu pribeći sledećoj varijanti vežbe.

Početni položaj:

**O** Čučnite, sa rastavljenim stopalima oko 30 centimetara, pri čemu pete postaviti sa spoljašnje strane kukova, a ne pod stražnjicu. Šake položite na kolena, koja su rastavljena oko 30 centimetara.

© Zaokrećite telo i postavite levo koleno na pod ispred stopala desne noge. Dlanovima gurajte naizmenično desni kuk prema levom boku i levi kuk prema desnom boku, tako da prignječe polovinu stomaka i pritisnu debelo crevo. Gledajte iza sebe da bi se pojačao zaokret tela i izvršio pritisak na stomak.

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

#### **Varijanta četvrte vežbe.**

Za ovu vežbu zauzeti početni položaj od Ardha Matsien drasana (savijena poza). Pri tom, stopalo je jednostavno

pripremljeno uz unutrašnju stranu kuka i ne prolazi na drugu stranu. Rame je zaokrenuto stoje moguće bliže savijenom kolcnu. a telo je blago povijeno unazad. Ruke se oslanjaju na savijeno koleno. koje služi kao poluga za zaokretanje kičme i pritiskanje kuka prema donjem delu stomaka.

#### **Mogući neuspesi**

Ukoliko posle 4 ispijene čaše. na primer, osećate da sadržaj želuca ne prolazi normalno u creva i osećate daje želudac prepunjen. što kod vas izaziva mučninu, znači da se „ventil“ (sfinkter - pilorus) između želuca i dvanaestopalačnog creva nije dovoljno otvorio. Ponovo 2 do 3 puta uradite seriju vežbi. ne pijući vodu. Prestanak mučnine ukazuje da je prolaz otvoren. Čim se ventil otvorio prestaju teškoće i možete produžiti proces. Kod nekih ljudi može se dogoditi da usled gasova od produkata vrenja sifon ne proradi. U tom slučaju dovoljno je rukama pritisnuti stomak ili uraditi *San'angasanu* (stoj na ramenima) zajedno sa 4 ostale vežbe.

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

#### **Prvo uzimanje obroka**

Posle Šank Prakšalane obavezno se treba pridržavati sledećih uputstava: ne jesti ranije od 30 minuta posle vežbi niti kasnije od jednog sata posle završetka vežbi. Apsolutno se **zabranjuje** ostaviti probavni trakt bez hrane više od jednog sata posle vežbi.

**Prvo jelo** treba da bude kuvani pirinač (ali bez ljuske da ne bi ljuska nadraživala sluzokožu creva). Pirinač kuvati na vodi i čak ga prekuvati, tj. zrna pirinča treba da se tope u ustima. Pirinač može biti pripremljen sa blago zasoljenim paradajz sosom, ali bez bibera kao prilog. Pirinču se može dodati skuvana šargarepa. S tim jelom treba pojesti i 40 grama maslaca. Možete ga pomešati s pirinčom ili pojesti kašičicom. Pirinač se može zameniti skuvanom pšenicom, ovsem itd.

### ***Napomena***

Pirinač se ne srne kuvati u mleku. U naredna 24 sata posle vežbi ne srne se piti mleko ili kefir (jogurt).

Pored toga, tokom tih 24 sata zabranjena su kisela jela i napici (to je jedan od uzroka zabrane kefira), voće i sveže povrće. Hleb se može jesti pri uzimanju drugog obroka posle vežbi. U drugom obroku posle vežbi lično sam pio sok od šargarepe ili jabuke sa sokom od cvekle (u odnosu 1:4 ili 1:5). Jeo sam salatu i osećao sam se normalno. Prema tome, budite kreativni. Nakon 24 sata možete se vratiti na uobičajeni način ishrane, izbegavajući svaku prekomernost i meso.

### ***Piće***

Apsorbovanje slane vode. posredstvom visoke osmozne aktivnosti, privući će deo tečnosti iz krvi u crevnu sredinu. Na taj način tečni deo krvi protiče u smeru koji je suprotan običnom usisavanju, pročišćavajući pri tome **mikrodlačice** tankog i debelog creva. Upravo taj podatak čini unikatnom Šank Prakšalanu. Ne poznajem ni jedno čišćenje koje bi tako dobro očistilo naše mikrodlačice (*glikokalijus*) od čije efikasnosti zavisi i apsorpcija hranljivih materija.

U vezi s tim kod vas će se javljati prirodni osećaj žeđi. Ne uzimajte nikakvu tečnost, čak ni čistu vodu, pre prvog jela. jer ćete produžiti da „laramle“ sifon. tj. da idete u toalet. Za vreme prvog jela i posle njega možete piti vodu ili blage ekstrakte (čajevе). ili kao što sam ja činio - sveže iscedene sokove.

To što će se ekskrement pojaviti tek kroz 24 ili 30 sati nije ništa čudno. Ekstremnt će biti zlatast, žut i bez mirisa, kao kod dojenčadi.

Ljudi, koji pate od zatvora, mogu raditi Šank Prakšalanu svake nedelje, ali samo sa 6 čaša vode. U tom slučaju ceo ciklus sprovodi se približno za oko 30 minuta. To je najbolje prevaspitavanje creva. Pri tome se ne rastežu zidovi debelog creva (Napomena: Klistir može da bude štetan ukoliko voda, koja brzo dospeva u debelo crevo rasteže zidove debelog creva i pri tome izaziva bol. Da se to ne bi desilo postepeno unosite vodu u debelo crevo, stiskajući gumenu cevčicu prstima.)

### ***Povoljni uticaji***

Osim toga što ćete očistiti ceo probavni kanal, osetićete i druge povoljne efekte Šank Prakšalane: sveže disanje, dobar san, nestanak osipi sa lica i tela. Ukoliko se budete hranili prema uputstvima datim u daljem tekstu, iščeznuće i neprijatni telesni mirisi. Pri tome se okrepljuje jetra - što se primećuje prema boji prvih ekskrementnih pražnjenja - i druge žlezde, povezane sa probavnim traktom, posebno pankreas (gušterača).

Lekari Lonavli (prirodnjaci - ŠM) su primenom Šank Prakšalane svakog trećeg dana u trajanju od 2 meseca s us-

pehom lečili slučajeve slabije izraženog dijabetesa. Ta terapija praćena je odgovarajućim režimom ishrane itd.

Po svoj prilici, Langerhansova ostrvca. razmešćena u pankreasu, luće više insulina pod ut i ćajem opšte stimulacije te žlezde. Ćišćenje probavnog trakta povlaći za sobom pravilnu asimilaciju hrane i, shodno tome. primorava mršave ljude da se goje. a ugojene da mršave.

### ***Kontraindikacije***

Kontraindikacije su veoma retke. Osobe koje pate od ćira na želucu ne smeju primenjivati Šank Prakšalanu pre nego izleće ćir. Isto se odnosi i na ljude koji pate od jakog oštećenja probavnog trakta, dizenterije. proliva. jakog kolitisa (kod hronićnog kolitisa bolesnik moće osetiti olakšanje od većbi. ukoliko se one izvode van kriznog perioda bolesti), jakog apendicitisa i od ozbiljnih oboljenja kao što su tuberkuloza creva i rak.

Ove većbe su efikasne u završnom periodu lećenja ok-siurijaze (dećjih glista). U stvari kada se evakuie ćitav sadržaj creva. tada se gliste zajedno sa jajašćima izlućuju napolje. Mećutim, dlaćice su tako mnogobrojne da poneko jajašće uvek moće da se u njima zadrći.

Šank Prakšalana je izvrsna. U to sam se uverio lićnim eksperimentom. Jedino što mogu da dodam osnovnom tekstu, jeste: da biste Šank Prakšalanu lakše primenjivali u poćetku je praktikujte jedanput u dve nedelje.

## **Ishrana za proćišćavanje**

Veliki prirodnjak Pol Breg izmislio je efikasno sredstva za uspostavljanje ćistoće debelog creva - gladovanje. Ukoliko gladujete jedanput nedeljeno u trajanju 24-36 sati pomoći ćete organizmu da dobije dopunsku energiju, koja se ranije gubila na varenje i apsorpciju hrane, a sada se koristi za druge potrebe organizma. Za to vreme ekskrementni kamenćići se donekle „otkisele” na zidovima creva. Prvo jelo posle tog gladovanja - sveza salata od šargarepe i kupusa bez zaćina i ulja (masla) slući kao svojevrsna metla koja guli i izbacuje „talog” iz organizma. Slićnu salatu izmislio je i naš V. S. Mihajlov.

### ***Obnova ćelija i nerava debelog creva***

Sta o obnovi zidova i nerava debelog creva kaće doktor Voker:

„Na osnovu eksperimenata ustanovili smo, da debelo crevo ni u kom slućaju ne moće da se razvija i normalno lunkcioniše, ukoliko se ćovek hrani samo kivanom ili preraćenom hranom. Zato je skoro nemoguće naći ćoveka kod kojeg je debelo crevo idealno zdravo. Ukoliko se osećate loše, pre svega treba da uradite seriju ispiranja debelog creva klistirima. Posle toga svezi sokovi od povrća omogućie proces regeneracije creva. Ustanovljeno je daje najbolja ishrana smesa sokova šargarepe i spanaća.”

Recepte za sokove uzeo sam iz knjige *Svezi sokovi od povrća*. Kolićina sirovine za sokove data je u uncama. Unca je jednaka 28.3 grama.

Prema tome. najbolji sok za debelo crevo je: šargarepa - 10, spanać - 6 unci. Nešto slabija smesa je: šargarepa - 10. cvekla - 3 i krastavac - 3 unce. Ukoliko nemate sirovina, tada pijte sok od šargarepe, najmanje pola litra svakog dana.

Motorika debelog creva se normalizuje i poboljšava uključivanjem u ishranu dovoljne količine namirnica, bogatih hranljivim vlaknima - povrća i voća, čistih neobrađenih prekrupa. Ta hrana, pored ostalog, ima dejstvo mršavljenja zato što stvara veliku masu u debelom crevu koja pojačava motornu funkciju debelog creva. Biljna vlakna veoma dobro apsorbiraju žuč, koja nadražujuće utiče na zidove debelog creva i time stimuliše motoriku, što takođe pospešuje normalno pražnjenje creva.

Od voća izrazito jako dejstvo na peristaltiku imaju: suve smokve, šljive, grožđe, ostalo suvo voće. U crevima ono jako nabubri, uvećava se po obimu i težini.

Od povrća veoma jako purgativno dejstvo imaju: šargarepa. cvekla i salate od svežeg kupusa. Beli kupus u glavicama ima mnogo biljnog vlakna i koristan je kod zatvora. Međutim ne preporučuje se kod kolitisa, jer je to biljno vlakno grubo.

Osim navedenih, veoma „jakih“ namirnica preporučuju se i drugi: lubenice, dinje, med, zejtin (ulje), crni hleb.

Veoma je korisno uzimati sveže iscedene sokove od povrća i voća - 300-500 grama.

Isključujući pšenica odlično deluje na stolicu i reguliše ceo probavni trakt.

Neki ljudi pri uzimanju veće količine povrća i voća počinju da se žale na naduvenost stomaka, kao i na stvaranje i izbacivanje gasova.

Gasove najviše stvaraju: grašak, pasulj. luk. kupus, cvekla. ali i podstiču pražnjenje creva. U manjem stepenu gasove stvaraju: krompir. krastavci, šargarepa. gljive, skoro sve jagode i drugo voće. kao i crni hleb i mleko.

Stvaranje gasova u crevima objašnjava se time. što životno važni aktivni elementi, koji se sadrže u povrću i voću. naročito sumpor i hlor, razlazu hemijskom reakcijom i stvaraju „talog“ u crevima. Posebno je cenjen sok od svežeg kupusa, sa velikom koncentracijom sumpora i hlora. koji čisti sluzokožu želuca i creva.

Evo još jednog testa pomoću kojeg možete ustanoviti stepen zagađenosti zidova debelog creva i uopšte stanja intoksikacije celog probavnog trakta. Ukoliko se posle popijenog soka od kupusa stvara veća količina gasova ili se osećaju druge neugodnosti, to ukazuje na zagađenost debelog creva.

Na upotrebu soka od svežeg kupusa treba se privikavati postepeno. U početku ga treba piti pomešanog. pola-pola, sa sokom od šargarepe. a zatim postepeno smanjivati deo soka od šargarepe. Kako kaže doktor Voker. 300 grama svežeg soka od kupusa dnevno može vam dati dovoljnu količinu žive organske hrane, koju vam neće dati ni 50 kilograma kuvanog ili konzerviranog kupusa. On takođe upozorava da dodavanje soli u kupus ili njegov sok uništava vrednosti ovog povrća, a soje inače u većim količinama štetna.

Stvaranje gasova, takođe, javlja se pri nepravilnoj kombinaciji namirnica, na primer, graška sa hlebom, pasulja sa mesom itd. Poželjno je da se navedeni produkti „koji stvaraju gasove“ jedu odvojeno, posle sveže sirove salate, a da se tečnosti i sokovi piju pre jela. Ukoliko vam je sluznica creva normalna, neće biti „taloga“, a neće i gasovi.

Kod izražene naduvenosti stomaka mogu se primenjivati smese za izbacivanje gasova - čajevi od cvetova kamilice i semena mirodije.

Za normalizaciju stolice mogu vam pomoći i druga sredstva.

Radi normalizacije stolice treba imati u vidu i sledeće:

**O** Bioritam debelog creva je od 7 do 9 sati ujutru. prema lokalnom vremenu. To su dva sata najveće aktivnosti debelog creva u toku dana.

© Jogist Svami Šivananda savetuje: treba udisati svež jutarnji vazduh koji podstiče evakuaciju.

© Potrebu za stolicom mnogo je lakše izazivati kod sebe za vreme mokrenja. Postoji određena analogija između refleksa pokreta mokraćne bešike i pokreta debelog creva. Otuda, nužda ima veliki uticaj baš u tom momentu.

Romolo Mantovani ne savetuje da sebe dovodite u stanje ..nužde", već da nuždu izazivate snagom volje, koristeći se opisanim mehanizmima. To će, naravno, učiniti vaše debelo crevo „svesnim". lakšim za upravljanje i znatno čistijim.

**O** Veoma važan značaj ima poza (stav) pri pražnjenju creva. Obično su to dve poze: sedeća na WC šolji i čučeca - ..poza orla". U ..pozi orla", kada su kukovi uz stomak i pomažu mišićima trbušnih zidova, potrebno je manje napora za pražnjenje creva. Isključuje se suvišno napinjanje, stoje veoma važno kod obolelog čmara. kao i za profilaksu. ..Poza orla" omogućava trenutni akt defekacije u toku 5-7 minuta. Pri tom. glavna masa ekskrementnog sadržaja izlazi pri prvom napinjanju.

Akt defekacije treba vršiti posle dubokog udisaja, pri čemu se dijafragma spušta i organi trbušne duplje, pritiskajući na

debelo crevo, potpomažu njegovo pražnjenje. To je trenutni akt defekacije. Od detinjstva treba učiti dete takvom aktu.

Primena navedena četiri momenta u različitim kombinacijama pomoći će da se prirodno reguliše potreba za stolicom. Omogućiće da se njome može upravljati, da to bude akt volje.

Međutim, kod nekih ljudi postoje slaba i „tvrdoglava" debela creva koja je poželjno dopunski razraditi kompleksom fizičkih vežbi. U tome nam pomaže joga.

Navodim seriju vežbi jogiste Svame Šivanande. On savetuje da se ove vežbe rade svakog dana u trajanju 5-10 minuta, jer. prema tvrđenju Svame, omogućavaju da se za samo nekoliko dana postigne savršeno zdravlje.

***Vežbe koje daju zdravlje, snagu, dug život i čine ljude srećnim*** (slika 10)

### ***1. Utthita širša ekapada čakrasana***

Ležite na leđa. sa rukama pod stražnjicom, ili ih ispružite niz telo. Podignite glavu, naizmenično savijajući noge i radite pokrete ..vožnje bicikla". Pri vežbanju kolena treba da naizmenično dodiruju grudi. Svako stopalo pri tim pokretima opisuje krug. Držite glavu podignutu (slabi ljudi ne moraju da podižu glavu). Ukoliko osetite zamor, predahnite, a zatim ponovite vežbu jedan ili dva puta. Vežba otklanja deformitete stražnjice, struka, stomaka, leđa. grudi, nogu, kolena. stopala. Ona čisti spermu, odstranjuje noćne polucije (spontano noćno izbacivanje semena). pročišćava krv. isteruje gliste i čak leći paralizu. Ako je paralizovana ruka, vežbajte iste vežbe. kao i za noge. Redovnim i stalnim Užbanjem te vežbe održava se zdravlje i snaga u celom organizmu.

## **2. *1 uh ini dvi padasana*** (ispružena stopala)

Ležite na leđa. pritisnuvši ispružene ruke na pod. Polako podignite ispružene noge pod uglom od 45 stepeni. ne savijajući ih u kolenima. Posle toga spustite ih, ne dodirujući pod. pa ponovite vežbu. Vežbu ponovite 4-5 puta.

Vežba ima veći efekat ukoliko se radi sa podignutom glavom.

## **3. *Utthita i'ka padasana*** (ispruženo stopalo)

Ležite na leđa i podignite noge pod uglom od 45 stepeni. Zatim naizmenično polako podižite i spuštajte jednu nogu, ne dodirujući pod.

Vežba dobro učvršćuje muskulaturu stomaka i creva, čisti seme, sprečava noćne polucije i isteruje gliste. Vežba daje bolje rezultate ukoliko se izvodi sa podignutom glavom, ali se to ne preporučuje slabim osobama.

## **4. *Utthita hasta merudandasana*** (čamac)

Ležite na leđa, podignite i spustite na pod ispružene ruke iznad glave. Polako, podižući telo. ne podižući i ne savijajući ispružene noge u kolenima prinosite ispružene ruke prstima nogu i pokušajte da glavom dodirnete kolena. Ostanite u tom položaju 10-15 sekundi, a zatim se polako vraćajte u početni položaj. Ponovite vežbu nekoliko puta.

Vežba odstranjuje deformitete stomaka, leđa, kičme, grudi, struka, vrata itd.

## **5. *Utthita hasta eka padasana***

Ležite na pod. Ispružite ruke niz telo. Podignite ih uvis i ispružite napred. Odvojite telo od poda, zauzmite položaj kao na slici 10 pod 5. Čim osetite napregnutost mišića stomaka polako podižite naizmenično noge, tako da se između poda i pripodignute noge obrazuje ugao od 45 stepeni.

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

Vežba učvršćuje creva i daje efekte kao i kod prethodne vežbe,

## **6. *Pada paršva čatanasana***

Ležite na leđa. Ispružite ruke s obe strane tela i postavite dlanove na pod. Zatim polako podignite sastavljene i ispružene noge pod uglom od 45 stepeni u odnosu na pod. Ostanite u tom položaju neko vreme. Zatim ih polako nagnite ulevo, pa udesno dok ne dodirnu pod. Dlanovi se sve vreme nalaze na podu. Potom vratite noge u vertikalni položaj i polako ih spustite na pod. Posle kratkog predaha ponovite vežbu još 1-2 puta.

Vežba dobro učvršćuje struk i creva. otklanja promene na rebrima, srcu i plućima.

Vežba se ne preporučuje ljudima koji imaju slabo srce.

## **7. *Bhudiangasana***

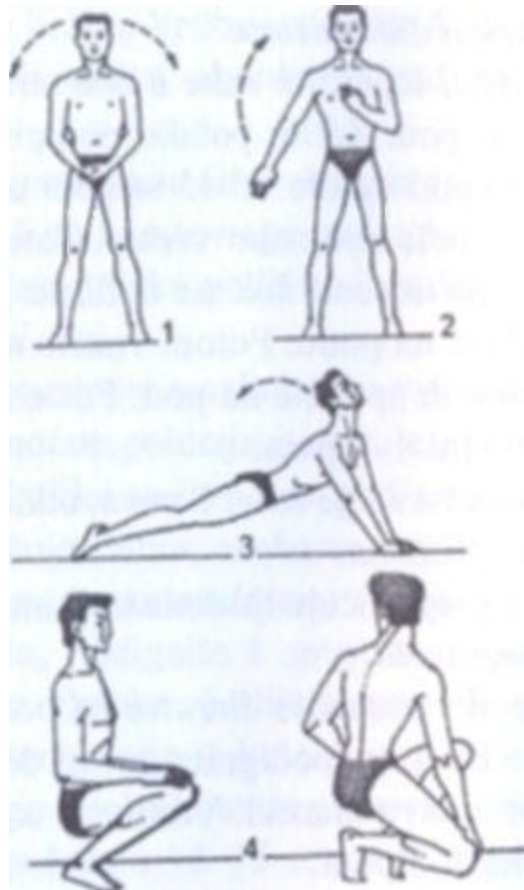
Ležite na pod i postavite dlanove na pod u nivou grudi. Oslanjajući se na ruke, podignite gornji deo tela, istegnite struk i zabacite glavu unazad. Vratite se u početni položaj. Vežbu ponovite 4-5 puta.

Vežba odstranjuje gojaznost i oboljenja organa trbušne duplje, učvršćuje mišiće stomaka, grudnog koša, vrata i ruku.

## **8. *Dhanurasana***

Ležite na stomak. Savijte noge u kolenima. uhvatite se za gležnjeve (članke) nogu i povucite ih uvis tako da se ruke isprave, leđa protegnu (izvijaju). a stomak zategne. U početku kolena mogu biti rastavljena. Posle kraćeg uvežbavanja vežbajte sa sastavljenim kolenima. U toku vežbe zaljuljajte se 4-6 puta. Vremenom će se stomak zategnuti.

Vežba odstranjuje sva oboljenja probavnog sistema, kao i sve nedostatke u razvoju kičme. Ova asana je vrlo važna. Treba dajati radi svaki muškarac i svaka žena.



Slika 10 - *Kompleks vežbi jogiste (jogasana)*  
*Svame Sivanande*

### 9. *Ardha šalabhasana*

Ležite na stomak. Ispružite ruke niz telo i stavite gornju stranu šaka na pod. Podignite glavu, gledajte napred. Podignite jednu nogu uvis, ne savijajući je u kolenu. Ponovite vežbu sa drugom nogom. Pri vežbanju prsti na nogama treba da budu ispruženi.

Vežba otklanja bolove u leđima, leči oboljenja jetre i slezine. Neke žene pate od jakih bolova ispod stomaka, od čega se mogu izlečiti vežbajući ovu asanu.

### 10. *Mukta hasta kati čakrasana*

Stanite uspravno i raširite noge. Savijte telo unapred i spustite sastavljene ruke što je moguće niže. Zatim polako vraćajte ruke i telo u vartikalnu ravan s leva naviše, pa udesno. Ponovite vežbu na drugu stranu. Odvežbajte na svaku stranu po 3—4 kružna pokreta. Vežbu vežbajte polako.

Vežba u početku može izazvati vrtoglavicu i čak pad. Ona dobro učvršćuje mišiće stomaka, grudnog koša i ruku, a leci i hronične zatvore. Zato ovu asanu treba da vežba svako.

### // *Pruštha valita hanumasana*

Stanite uspravno i sastavite noge. Izbacite levu nogu napred što je moguće dalje, savivši je u kolenu. Desna noga ostaje ispružena. Podignite ruke sa sastavljenim dlanovima iznad glave, zabacujući ih unazad. Zatim spustite ruke nadole, dodirujući pod i okrećući telo ulevo. Ponovite vežbu na suprotnu stranu. Odvežbajte vežbu na obe strane.

Vežba izaziva jako naprezanje svih mišića tela, dobro učvršćuje struk i leci oboljenja organa u trbušnoj duplji i grudnom košu.

### 12. *Dandhimanthanasana*

Stanite uspravno, sastavite noge, ispružite ruke napred i stegnite pesnice. Snažno naizmenično izbacujte napred ruke, imitirajući pokrete boksera. Telo se pri tom okreće na obe strane.

Vežba odstranjuje zatvor, jača mišiće grudnog koša i trbušne prese.



### ***I J. VakSa sprušta dimu vrikšasana***

Stanite uspravno, sastavite noge i isturite grudi. Zatim brzo podižite noge savijene u kolenima. Noge podižite naizmenično i stoje moguće više.

Ova asana je veoma važna. Ona smanjuje obim stomaka, jača mišiće trbušne prese, čisti seme i otklanja noćne polucije.

#### ***14. Eha sthaiui pa/ajanasana***

Nagnite se napred i naizmenično podižite kolena, dodirujući pri tom petama stražnjicu, kao pri trčanju u mestu. Vežba se izvodi bešumno, na vrhovima prstiju, na jednom mestu. U početku trčite polako, a zatim brzo. Posle 2-5 minuta takvog trčanja čak iiskusni trkač oseća umor.

Brzo hodanje i trčanje su prirodne vežbe i zato se smatraju jednim od najboljih vežbi. Takvim vežbanjem čovek postaje aktivan, njegova pluća i srce se okrepljuju. Ljudi koji imaju bolesno srce ovu vežbu treba da vežbaju laganim tempom.

Vežba pročišćava krv, otklanja zatvor, jača mišiće nogu, povećava apetit i potpuno odstranjuje noćne polucije. Svi bolovi kod čoveka nestaju, ukoliko se redovno vežba ova vežba. Čak i samo jedno takvo vežbanje čini čoveka savršeno zdravim i produžuje mu život. Debelim ljudima je potrebno da se koriste plodovima ove čudesne vežbe.

Slika 10 pomoći će vam da se bolje snađete u predloženom kompleksu vežbi.

Ko nema dovoljno vremena, ili je fizički slab i bolestan, u krajnjem slučaju treba da vežba asane navedene pod brojevima 1, 3, 7, 8 i 14. Ukoliko su nekome potrebni dopunski ustupci, treba da se ograniči na asane 1.3 i 14.

***Napomena prevodioca:*** Vežbe (asane) od 1 do 9 (ležeći položaj) mogu se raditi ujutro i uveče u krevetu, a ne na podu.

Da bismo potpuno objedinili ovo poglavlje, navešću način disanja, kojeg preporučuje Svama Šivananda i njegovih 14 saveta iz knjige ***Jogisti***. kao sredstvo za lečenje svih poremećaja u trbušnoj duplji.

#### ***Bhastrika pranajama***

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

Počnite sa 3<sup>4</sup> umerena udisaja i izdisaja. Nikada to ne radite brzo, izbegavajte zamore, pošto to slabi mozak, izaziva vrtoglavicu i može čak dovesti do ludila. Pri udisanju grudi treba ispršiti stoje moguće više, a ramena da ostanu nepokretna.

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

Bhastrika pranajama je čudesna vežba. Ona vam može pružiti savršeno zdravlje i dug život. Blagotvorno utiče na mozak, pluća i želudac, čini um neobično snažnim i izoštrava pamćenje. Ta vežba je dragoceno sredstvo, koje stimuliše rad mozga. Ona istovremeno leci polipe, tonzilitis, usna i

očna oboljenja, aslmu. kijavicu. kašalj, kao i oboljenja srca. Međutim ljudi sa slabim srcem treba oprezno da otpočnu sa praktičnim izvođenjem vežbe i da postepeno povećavaju opterećenje.

Vežba leći slabo varenje želuca i zatvore, koji su godinama zagorčavali ljudima život, kao i kilu i apendicit. Opadanje kose i sede vlasti potpuno prestaju. Bore iščezavaju, ustupajući mesto glatkoj i elastičnoj koži.

Vežbajte je svakodnevno ujutro i meće ili, u krajnjem slučaju, jedanput dnevno u dobro provetреноj i čistoj prostoriji ili. pak. na obali mora ili reke, okrenuvši se licem prema strujanju vazduha. Nakon 4-6 meseci vežbanja postićete zadivljujuće rezultate, čak i hronični bolesnici. Vremenom će onaj ko redovno vežba ovu vežbu postati najsrećniji čovek i savršeni jogista.

## **Četrnaest saveta za poboljšanje zdravlja**

I. Nikada ne budite lenji da izdvojite 15 minuta na vežbanje asana i vežbi za stomak. Takvo svakodnevno vežbanje će vam obezbediti zdravlje i dug život. Zahvaljujući tome oslobodićete se od upotrebe lekova ili bilo kojih drugih sredstava kod slabosti organizma i raznih oboljenja.

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

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

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

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

6. Stimulatori, kao što su: čaj. kala. duvan. purgativi u bilo kom obliku veoma su opasni.

7. Ne jedite noću i ne spavajte danju. To izaziva zatvore.

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

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

10. Sažvaćite svaki zalogaj hrane 32 puta. da bi ste obezbedili zdrave zube. redovnu stolicu i da ne dobijete zatvor i na sebi iskusite njegove posledice.

U. Ne budite pohlepni na pečenu (prženu), prekuvanu. bajatu. vruću, hladnu i tešku hranu.

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

13. Posle jela polako prošetajte unapred i unazad, masirajući istovremeno rukom stomak, čime obezbeđujete dobro varenje hrane i podstičete peristaltiku creva.

14. Posebno se pobrinite za duševno zdravlje i mir. pošto je ono važnije od hrane za dobro zdravlje, energiju, sreću i dugovečnost.

Svi koji se pridržavaju saveta i redovno vežbaju nikada neće znati za poremećaje želuca. Za 4-6 meseci redovnog vežbanja asana potpuno ćete se izlečiti od svih oboljenja probavnih organa.

## O štetnosti purgativa (laksativa)

Purgativi deluju na zidove creva slično udarcu biča - izazivajući na početku hiperaktivnost, posle koje nastupa depresija (to je zakon fiziologije). Pored loga, purgativi ne samo da ne leče čoveka. već, delujući na uzroke oboljenja, dopunski pogoršavaju bolest i čine je neizlečivom. Dejstvo purgativa najzad nepovratno oštećuje filtrirajuće membrane i sluzokožu creva.

## Oslobađanje od polipa

Ukoliko imate polipe na debelom crevu ili su vam se pojavili specifični viseći mladeži na vratu, ispod pazuha, to ukazuje na stvaranje polipa. Poznato je da su polipi dobroćudne neoplazme i da se vremenom mogu pretvoriti u zloćudne. Lekari najčešće preporučuju da se operativno odstrane. Međutim preporučuje se prvo isprobati metod profesora A. M. Amineva, kojeg je on pozajmio iz narodne medicine.

U našem klubu „Bodrosf“ ima članova koji su veoma uspešno primenjivali taj metod. On se sastoji u primeni trave ruse. Najpre nekoliko reči o rusi. Koristi se nadzemni deo biljke (trava - stabljika sa lišćem). Najbolje i najjače dejstvo te trave je za vreme njenog cvetanja.

## Biološko dejstvo i primena trave ruse

*(Chelidonium majus)*

Trava rusa ima veliku primenu u narodnoj medicini. Uglavnom se koristi sveži sok iz nje i pripremaju se ekstrakti. Sokom i ekstraktima spaljuju se kondilome i leci papilomatoza grkljana. Za vreme izvođenja eksperimenata preparati od ruse sprečavali su razvoj malignih (zloćudnih) tumora i bakterioostatički su uticali na uzročnike tuberkuloze.

U narodnoj medicini mlečni sok, ekstrakti i tinkture od ruse primenjivali su se kao sredstva za ublažavanje bolova i kao spazmolitičko sredstvo kod oboljenja jetre i žučne kese (kamena u žuči, vutiliga, žutice), katara želuca i creva. proliva. poremećaja u varenju hrane. Za pripremanje ekstrakta i tinkture najbolje je upotrebljavati svežu biljnu sirovinu.

U bugarskoj narodnoj medicini mlečni sok ruse upotrebljavaju za odstranjivanje bradavica.

Ja sam ga primenjivao na sledeći način. Kod mene je došla starija žena. teška 118 kilograma i zamolila me da joj pomognem da se oslobodi izrasline u usnoj školjci. Iz daljeg razgovora s njom saznao sam da ima veoma mnogo visećih mladeža. Preporučio sam joj da uradi kuru klistira sa sokom od ruse. Kako se to radi. Ubrati svežu biljku, isitniti je (iseckati) i iscediti sok - jednu, dve, koliko je potrebno kašika soka.

Kod prve kure u 2 litra tople prokuvane vode dodati kafenu kašičicu sveže iscedenog soka ruse. Kura se sastoji iz 15 svakodnevnih klistira. posle čega se pravi pauza od 15 dana.

Druga kura sa istom količinom vode. ali u vodu sipati jednu supenu kašiku soka ruse.

U toku trajanja druge kure ova starica je došla kod mene i rekla mi da je iz nje pri klistiranju. zajedno sa vodom, izašao komadić mesa (polip).

Posle treće kure. kada je počela da upotrebljava po 2 supene kašike soka od ruse. došla je kod mene i rekla mi da joj je otpala izraslina na usnoj školjci.

Za relativno kratko vreme (oko 6 meseci) kod nje su se dešavale zadivljujuće metamorfoze, čak toliko pozitivne da su mnogi zainteresovani počeli da upotrebljavaju travu rusu. Danas je telesna težina ove pacijentkinje oko 87 kilograma. Krasi je zadivljujuće sveže lice i. kao što sama kaže, „leti kao balerina“.

Dakle, postupak primene ruse je sledeći:

/ *kura* - 10-20 dana uzimati kafenu kašičicu soka od ruse na 2 litra tople prokuvane vode i time se klistirati. Posle toga pauzirati 15-20 dana.

// *kura* - takode. traje 10-20 dana. ali u vodu za klistiranje sipati jednu supenu kašiku soka ruse. Posle toga pauza 15-20 dana.

/// *kura* - ista kao prethodne dve, s tim što se doza soka od ruse povećava prema ličnom osećanju (za čajnu ili supenu kašiku).

Broj kura. takode, prema ličnom osećanju, ali ne više od 4 uzastopno. Zatim napraviti pauzu od mesec dana i ponoviti kure, ajoše je bolje sprovesti sličan ciklus kura sa nešto većom dozom soka ruse (postepeno povećavati) sledeće godine. (**Napomena:** Kod većine ljudi posle kure klistira sa rusom dolazi do jačanja creva. Ova pojava je prirodna, jer rusa ima svojstva „isušivanja“ i „otkidanja“. Da bi se sprečilo ukrućivanje creva i normalizovala sluzokoža debelog creva, preporučujem da se odmah posle kure sa rusom urade 2-5

klistira sa toplim mlekom i u njemu rastopljenim maslacem (300 grama mleka. 30 grama maslaca). Takav klistir radi se jednom dnevno pomoću obične štrcaljke-irigatora. Kada unesete mleko u debelo crevo ležite na leđa. podignite karlicu. odležite u tom položaju 30-45 minuta i zatim idite u toalet. Za to vreme će se normalizovati sluznica debelog creva i crevo će se opustiti.)

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

Opisani klistiri sa ukuvanim urinom mnogo su efikasniji nego sa rusom. Zato preporučujem da se oslobađate polipa pomoću njega, a ovaj metod da ostavite u rezervi za svaki slučaj. Rusa potpuno odgovara ugojenim ljudima i klistiri sa njom su za njih blagodet.

## USPOSTAVLJANJE NORMALNE MIKROFLORE U DEBELOM CREVU

Kada se razmatra ovo pitanje odmah se treba ograditi, jer se potrebna mikroflora u debelom crevu nikada ne može negovati. ukoliko čovek redovno upotrebljava namirnice koje sadrže termofilni kvasac. Taj kvasac, kao agresor, izobličava i kvari potrebnu mikrofloru. Tu ne može biti nikakvih kompromisa, treba se potpuno odreći termofilnog hleba i proizvoda koji sadrže termofilni kvasac. Zamenite hleb kašom ili ga pecite sami prema receptu Arakeljana ili Karavejeva bez kvasca.

Da biste uspostavili normalnu mikrofloru debelog creva treba prvo očistiti debelo crevo i normalizovati pH sredinu u njemu, tj. stvoriti pogodne uslove za razvoj potrebne mikrofloze.

Promenite svakodnevnu ishranu, upotrebljavajte što više sveže pripremljenih sokova od povrća, salate, neobrađene prekrupe. proklijala zrna. orahe ili lešnik. U dnevni obrok uvedite jagode i divlje jestive trave, što će dobro doći kao početna sirovina za razvoj normalne mikroflore. Posle unošenja hrane u organizam već posle desetak minuta aktiviraju se i razmnožavaju mikroorganizmi, koji naseljavaju šupljinu probavnog trakta i sluzokožu.

Naučnici su odavno ustanovili da se mikroflora debelog creva menja u zavisnosti od ishrane, da jedna vrsta mikroba može potisnuti drugu. Na taj način, u zavisnosti od hrane koju uzimamo, mi možemo u sebi gajiti raznovrsne mikroorganizme. Crevna mikroflora - evoluciono utvrđen oblik postojanja većine višećelijskih organizama i treba da bude strogo specifična. Kod čoveka ona se pravilno razvija samo ukoliko se uzima sveza biljna hrana uz mali dodatak pravilno pripremljene, neobrane hrane - prekrupe i drugo. Takva mikroflora omogućava nam da svarimo 50 procenata hranljivih vlakana i da iz njih dobijemo dopunsku hranu, a uporedo s tim biljna vlakna štite debelo crevo od toksina.

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

Pored toga. voće. posebno jagode i povrće su osnovni izvori organskih kiselina, koje podstiču održavanje potrebne (slabo kisele) pH sredine u celom probavnom traktu. Kuvane namirnice, belančevine i šećer, obrnuto, pomeraju pH

sredinu prema alkalnoj strani, koja je pogodna za vrenje i truljenje.

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

Šank Prakšalana. takođe. podstiče naglu promenu mikroflore. ukoliko se posle toga pravilno hranite.

Ukoliko se strogo pridržavate neophodnog režima ishrane, za mesec-dva vaša mikroflora će se promeniti nabolje. Ukoliko se strogo ne pridržavate režima ishrane, moguće da uopšte ne dođe do promene. naročito ako se ne očistite, tj. klistirate prema Vokeru.

## **SIMPTOMI PATOLOGIJE I NORMALNOG RADA DEBELOG CREVA**

Dakle, mnogo smo saznali o funkciji debelog creva i načinima uspostavljanja njegovog rada. Pri tom ste sigurno pomislili - ovo važi za druge, kod mene je sve u redu. Razmislite o tome trezveno. Prema podacima mnogih proktologa, između ostalog i osnivača proktološke škole u Rusiji profesora A. M. Amineva. kod uzrasta do 3 godine javljaju se najrazličitija oboljenja probavnog trakta.

Ovo poglavlje će vam. verovatno. pomoći da saznate da lije vaše debelo crevo u redu. pokazujući spoljašnje simptome, koji ukazuju na patološki proces u njemu (i kakav je to proces). To će vam pomoći da se orijentišete i da sa određenim ciljem odaberete sredstva i načine lečenja.

## Simptomi patologije

\* **Zatvor:** obložen jezik, smrad pri disanju, iznenadna glavobolja, apatija, pospanost, mučnina u donjem delu stomaka, naduvenost stomaka, bolovi i krčanje u stomaku, gubitak apetita, nasilna - nedovoljna stolica, ospe na koži, neprijatan zadah iz tela, zatvorenost, razdražljivost. mračne misli.

\* **Nespecifični gnojni ko/itis** (upala sluznice debelog creva, stvaranje gnojnih rana) - javlja se u uzrastu od 10 do 30 godina života. Spoljašnji simptomi izraženi su kod 60-75 posto bolesnika: patološke promene na koži, upala sluzokože usne duplje (stomatitisi). oštećenje očne sluznice (konjuktivitisi). upala zglobova (artritisi), oboljenja jetre.

\* **Polipi** ..signaliziraju" o sebi rastom visećih mladeža na vratu i ispod pazuha.

\* **Crne naslage na zubima** ukazuju na prisustvo skrivene degenerativne promene sluzokože debelog creva. njenog oblaganja crnim filmom od plesni i avitaminoze vitamina A.

\* **Od raznovrsnih disfunkcija** debelog creva stradaju koža i sluzokoža: sinusitis, rinitis. angina, adenopatija. stomatitis, gingivitis, glositis (upala jezika), zubobolja, bronhijalna astma, groznica (herpes).

Ukoliko vam se navedeni simptomi počinju češće javljati ili već postoje (normalno ih uopšte nema), počnite da sprovodite program lečenja debelog creva.

## Regulisanje rada debelog creva

Evo nekoliko preporuka kako da se orijentišete prema ekskrementnim masama, da li vam odgovara hrana ili ne i koliko je često možete upotrebljavati.

Zapamtite sledeće: sve vrste mesa, ribe. jaja. mleko, mladi kravljji sir. sirevi. supe, buljoni. turšija (kiseline), kakao, kafa. jak čaj. beli hleb. poslastičarski kolači, torte, beli šećer, smućkane kaše. fida. beli dvopek - stvaraju ekskrementno kamenje. Borovnica, divlja trešnja, kupina, kruške, dunja - jednostavno stežu. Zbog toga što to voće po svom sastavu predstavlja jednorodnu, monomernu masu. koja se, dehidrirajući u debelom crevu, pretvara u tvrdi ekskrement, koji. ukoliko se ne nataloži u skladištima debelog creva. može da ozledi i rani anus pri njegovom izbacivanju. Nagomilavajući se u takozvane ..ekskrementne čepove", ta masa bitno otežava akt defekacije. prouzrokuje nepotrebno naprezanje, koje izaziva pukotine na anusu itd. Krajnji rezultat je da prvo vidite da izlazi „ovčji ekskrement" (u obliku oraščića), a zatim tečniji. Da do toga ne bi došlo, trudite se da manje upotrebljavate navedene proizvode ili ih kombinujte sa biljnom grubovlaknastom hranom. Hranljiva vlakna zadržavaju vodu, što sprečava dehidraciju ekskrementnih masa, ne menja osmozni pritisak u lumenu probavnog sistema i formira fekalne mase potrebne konzistencije (gustine). Prema tome, čim se pojavi „ovčji ekskrement" odmah analizirajte koje ste od navedenih namirnica jeli. Odustanite privremeno od te namirnice, jedite više salate, neobrane prekrupe. a zatim povremeno uključujte tu namirnicu u svoj dnevni obrok. To će vam omogućiti da regulišete stolicu i da vam creva funkcionišu normalno.

## Simptomi normalnog rada debelog creva

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

Posle svake stolice treba oprati anus ispod mlaza vode (a ne brisati papirom). Treba koristiti prohladnu vodu, mlaz ne srne biti jak, da ne iritira. Posle ispiranja treba medicu (perineum) posušiti specijalnim mekim peškirićem.

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

Preporučujem da se počne od urinskih klistira. Ostalo birajte prema ličnom osećanju i specifičnosti oboljenja. Hranite se pravilno, o tome možete pročitati u knjizi *Ishrana i hrana*. Ukoliko ne želite da iz osnova promenile ishranu ponovo ćete zapušili debelo crevo i sav trud da budete zdravi biće uzaludan.

Kada očistite debelo crevo, treba pristupiti čišćenju jetre. Lično smatram da su ta dva čišćenja obavezna i glavna. Dalja čišćenja i rehabilitacija proističu sami od sebe, ukoliko se pravilno hranite.

## ČIŠĆENJE JETRE

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

*Saadi*

Posle čišćenja debelog creva prema metodu Vokera treba pristupiti čišćenju jetre.

Sva venska krv iz creva, osim završnog dela debelog creva, prolazi kroz jetru. Tokom godina života ona je učinila bezopasnim i „kapsulirala“ je u sebi mnogo toga, što ćete i sami videti posle specijalnog čišćenja vašeg organizma.

## OPŠTI PODACI O JETRI I NJENIM FUNKCIJAMA

### Anatomija jetre

Čovečja jetra formira se u trećoj nedelji embrionalnog razvoja. Iz početnog odeljka primarnog srednjeg creva razvija se zametak jetre. Jetra je najveća žlezda u čovečjem organizmu i teška je od 1,5 do 2 kilograma. Ona je meke konzistencije, ima oblik nepravilno zasečenog konusa sa zaobljenim krajevima. Na njoj se razlikuju dve površine: gornja - ispupčena, usmerena prema dijafragmi koja se dodiruje sa njenom donjom površinom, i donja - usmerena nadole i unazad, koja se dodiruje sa nizom organa trbušne duplje. Skoro sa svih strana jetra je pokrivena trbušnom maramicom. Izuzetak je njena zadnja - gornja površina, koja je srasla sa donjom površinom dijafragme.

Jetra je nepokretan organ, budući da je vezana za dijafragmu. Pri udisanju i izdisanju ona prati pokrete dijafragme. Dokazano je učešće dijafragmalnih nerava u inervaciji jetre. Držanje jetre na svom mestu omogućava pritisak trbušne (abdominalne) prese.

### **Krvotok i stvaranje limfe u jetri**

U jetri je veoma razvijen venski sistem, ne samo po dužini, već i po zapremini. Sistem obuhvata portnu venu i sistem jetrinih vena. Svojevrsnost portne vene sastoji se u tome, što ona počinje i završava se kapilarima. Jetrina arterija dostavlja krv, bogatu kiseonikom, za ishranu i održavanje jetrinog tkiva, a portna vena skuplja krv iz celog probavnog trakta i slezine i čini glavni sud, koji određuje funkciju jetre. Ona sačinjava jednu od glavnih spojnica krvnih sudova. Zahvaljujući tim venskim spojevima jetra ima važnu ulogu u radu bubrega, slezine, želuca, srca i drugih organa.

Prema nekim podacima, smatra se da kroz jetru protekne u jednoj minuti u proseku 1500 mililitara (1.5 litar) krvi, od čega 1200 (80%) mililitara kroz portnu venu i 300 (20%) mililitara - kroz jetrinu arteriju. Krv, koja dolazi u portnu venu iz različitih odeljaka trbušne duplje, delimično se meša i odlazi posebnim krvotokom. U vezi s tim u razne delove jetrinog tkiva dospeva krv prvenstveno iz različitih trbušnih odeljaka. Tako, krv iz slezine više dospeva u levi deo jetre, a iz debelog creva - u desni.

Druga osobina jetrinog krvotoka je sporiji tok krvi kroz jetrine krvne sudove u poredenju sa drugim organima. Međutim pritisak u portnoj veni u poredenju sa venama drugih delova tela razlikuje se po jačini - od 7 do 14 milim-

(tara živinog stuba. Osim toga, treba imati na umu, da se krvotok u samoj jetri menja u zavisnosti od kretanja grudnog koša i kretanja dijafragme.

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

### **Funkcije jetre**

Jetra je istovremeno organ za probavu hrane, za krvotok i razmenu materija. Razmena ugljenika, masti, belančevina, vode, minerala, pigmenata, vitamina i hormona u organizmu tesno je povezana sa funkcijom jetre. U njoj se vrše specifične, zaštitne i neutrališuće, enzimske i izlučujuće funkcije, usmerene na održavanje kontinuiteta unutrašnje sredine organizma. Tako se, otrovnim materijama koje dolaze iz debelog creva (indol, skatol, tiramin) pripajaju sumporna i glukuronska kiselina i stvaraju se slabotoksična jedinjenja. Ta jedinjenja odvođe se dalje kanalima sistema za čišćenje.

Uporedo s tim, jetra učestvuje u razmeni materija nezavisno od probave hrane. Ona učestvuje u procesu hemolize (raspada eritrocita, koji su odslužili svoj vek), koja se vrši u slezini i krvotoku. Ovaj proces se završava u jetri stvaranjem žuči.

Treba napomenuti daje i stvaranje mokraće funkcija jetre. Ona se stvara samo tu; kao konačni proizvod razmene belančevina, a izlučuju je bubrezi. To ukazuje na tesnu povezanost jetre i bubrega.



## Stvaranje žuči

Stvaranje žuči je specifična funkcija jetre, ali u tome učestvuju i drugi organi i tkiva. Za 24 sata u čovečjem organizmu stvori se 800-1000 mililitara žuči.

Žuč izjetre kroz žučne kanale, čiji je prečnik 4 milimetra, a dužina 2-6 centimetara, dolazi do izvodnog kanala žučne kese. Prečnik kanala žučne kese u proseku je 3 milimetra, a njegova dužina 3-7 centimetara. Oba navedena kanala se slivaju u zajednički kanal za lučenje žuči (*ductus choledochus*), koji ima prečnik 6 milimetara i dužinu 7-8 centimetara. Kod zapušavanja ušća tih kanala otvor opšteg žučnog kanala može se uvećati do 1,5-2 centimetra u prečniku.

Žučni kanali bogato su snabdeveni glatkomišićnim vlaknima, zahvaljujući čemu mogu aktivno da pokreću žuč čas u jednom, čas u drugom smeru.

Deo žuči nagomilava se u žučnom mehuru. čijaje dužina 7-8 centimetara i koji može zapreminski primiti do 60 mililitara žuči. Međutim, on se lako rasteže i u njega se može slobodno, bez oštećenja, smestiti do 200 mililitara tečnosti. On je, takode, snabdeven mišićnim vlaknima i može vršiti kontrakcije (skupljati se i širiti) zajedno sa žučnim kanalima, izlučujući žuč u dvanaestopalačno crevo pod pritiskom 200-300 mililitara vodenog stuba!

Žučna kesa ima sposobnost povećanja za 10-20 i više puta! Motorni nerv žučne kese potiče od desnog dijafragmalnog nerva.

Energija, potrebna za žučnu sekreciju, stvara se na račun disanja tkiva jetre. Žuč je sekret jetrenih ćelija. Ukus žuči je gorak sa naknadnim slatkastim ukusom. Miris je posebno aromatičan, reakcija žuči je slabo alkalna. Žuč učestvuje u

probavi hrane: potpomaže neutralizaciju hranljive kašice, koja dolazi iz želuca u dvanaestopalačno crevo, emulguje masti i potpomaže njihovo upijanje; iritirajuće deluje na debelo crevo, pojačavajući njegovu peristaltiku. Sa njom se iz krvi izlučuju razne egzogene i endogene materije koje, nagomilavajući se u krvi. štetno utiču na aktivnost organizma, a sa njom se isto tako izlučuje višak holesterina.

Evo sadržaja žuči:

- voda - oko 84%.
- žučna kiselina - 7%.
- mucin i pigmenti - 4,1%.
- minerali - 0,8%.
- masti - 3,1%.
- holesterin - 0,6% i niz drugih materija.

Žuč se stvara neprekidno. Smanjuje se pri gladovanju, pregrevanju organizma, a povećava se pri smanjenju spoljašnje temperature, pojačanju portalnog krvotoka i prisustvu belančevina. a naročito masti u hrani.

# PATOLOGIJA JETRE

## Stvaranje žučnog kamenca i upala žučnih kanala

Razmotrimo prema redosledu sastavne delove žuči: posle vode. žučne kiseline zauzimaju drugo mesto - 7%. One se stvaraju u jetri iz holesterina. Njihovo glavno svojstvo je da smanjuju površinski napon tečnosti. Smanjenje sadržaja žučnih kiselina usled narušavanja sposobnosti ćelija jetre, pri različitim povredama, da sintetizuju te kiseline ili pri zastoju žuči u žučnoj kesi - jedan je od glavnih uzroka izdvajanja soli kalcijuma iz rastvora holesterina i stvaranja žučnog kamenca.

Žučni pigmenti, u osnovi, predstavljeni su pigmentom bilirubinom (zlatnožute boje) i biliverdinom (zelene boje). Pri oksidaciji bilirubin se pretvara (transformiše) u biliverdin. On se, uglavnom, stvara iz hemoglobina krvi. Prema hemijskim karakteristikama ovi pigmenti su bliski portirima (purpurni, grimizni kamen).

Holesterin - materija potrebna organizmu, koja ulazi u sastav ćelija organizma. Njegova prekomerna količina štetna je za organizam.

Upala žučne kese (holecistitis) i žučnih kanala (holangitis) nastaju u većini slučajeva pri prisustvu kamenja u njima, kao i mikroorganizama, koji su prodrli u žučnu kesu, uglavnom iz creva.

Prema materijalima sa obdukcija B. Ridel je utvrdio daje svaki deseti čovek imao žučno kamenje. Stvaranje žučnog kamenca uglavnom zavisi od ishrane i počinje od 16-20 go-

dina života, a kod 70-godišnjaka mogu se uočiti kod svake treće osobe.

Prema podacima Pavlova I. P., Bruna, Kladinskog N. N. i drugih sadržaj žuči i njegova evakuacija iz creva u direktnoj su zavisnosti od sastava hrane. Tako se kod masne hrane i hrane bogate belančevinama izdvaja gušća, koncentrovana žuč. bogata čvrstim materijama (holesterinom i bilirubinom).

Žene boluju 6 puta češće od kamena u žuči nego muškarci. Trudnoća podstiče stvaranje žučnog kamenca, pošto dolazi do zastoja žuči u žučnoj kesi (materica stešnjava unutrašnjost, povećava unutrašnji pritisak u trbuhu i menja položaj žučne kese i kanala), a takode. zbog povišenog sadržaja holesterina u krvi u poslednjim mesecima trudnoće i neposredno posle porođaja (prvih dana). Osim toga, za vreme trudnoće može doći do narušavanja nekih funkcija jetre. Osobnosti disanja kod žena i muškaraca, takode, objašnjavaju frekvenciju ovog oboljenja. Kod žena pri grudnom disanju javlja se plića ekscurzija dijafragme u poređenju sa muškim - trbušnim disanjem, a pokreti dijafragme povoljno utiču na protok žuči u žučnim kanalima.

Prilikom čišćenja organizma iz vas će izlaziti najraznovrsniji kamenčići. Nesumnjivo vas interesuje kakvi su to kamenčići, odakle su izašli i usled čega su nastali.

Žučni kamenčići u žučnoj kesi imaju okrugao oblik. Žučni kamenčići u jetrinim kanalima mogu biti razgranati i čak mogu predstavljati preciznu kopiju žučnih kanala. U jetri, žučnim kanalima i žučnoj kesi susreću se tvrdi, bodljikavi, u obliku grane crni pigmentni kamenčići. Čišćenjem jetre oni se drobe i izlaze u vidu semenki suncokreta i crnog

peska, kao kameno-ugljena prašina veličine do 6 milimetara. Prema sastavu žučni kamenčići dele se na holesterinske, velike kombinovane, složene holesterinsko-pigmentno-krečnjačke i pigmentne.

Holesterinski kamenčići imaju veličinu od zrna graška do šljive, okrugao oblik, glatku površinu, belu ili svetložutu boju i pojavljuju se u žučnoj kesi. Oni su meki. lagani, plivaju na vodi. Uzrok stvaranja ovih kamenčića je obogaćivanje žuči holesterinom. kao i smanjenje zaštitnih koloida - žučnih kiselina i zastoj žuči.

Holesterinsko-pigmentno-krečnjački žučni kamenčići najčešće se javljaju u žučnoj kesi. Oni su uvek u gomili i imaju oblik nepravilnih poliedara. Njihova veličina je od glave čiode do krupnog zrna graška. Boja im je bela, siva (kada preovladava holesterin i kreč u kori kamenčića) ili mrka i tamnozeleno (kada preovladava pigment biliverdina). Ti kamenčići nastaju najčešće kao posledica infekcije i upale žučne kese i žučnih kanala. Njihovo stvaranje moguće je i bez infekcije, kao rezultat nepravilne kombinacije namirnica za ishranu, koje su prošle kroz termičku obradu.

Pigmentno-krečnjački kamenčići su crnozeleni. mnogobrojni, lomljivi i raznovrsnog oblika. Ponekad su to mrke izmrvljene grudvice. Dokazano je, da se ti kamenčići talože u jetrinim žučnim kanalima. Nemaju holesterina, sadrže primesu bakra i razvijaju se iz mikrolita. Mikroliti su prečnika 7-60 mikrona, imaju belančevinastu osnovu, žučne pigmente i krečnjak. Nastaju usled toga što strane čestice dospevaju iz creva u krv. gde se vežu sa belančevinama i pigmentima žuči i polako se odstranjuju kroz žučne kanale. U creva dospevaju u obliku kuvane hrane i vode, jer

se u procesu probave organske materije pretvaraju u neorganske - talože se, a taj talog organizam ne prihvata i kao strani produkt izlučuje ga zajedno sa žuči. U nekim slučajevima mikroliti su osnova nastajanja pigmentno-krečnih kamenčića, koji se stvaraju u žučnim kanalima i žučnoj kesi. Mogu se formirati dva oblika kamenca: čisti pigmentni kamenac, vezan za proces hemolize. i zemljani pigmentni kamenac, vezan za zastoj žuči.

Na našu sreću najredi je čist krečni kamenac. On je beo i tvrd i stvara se u procesu upale. Kalcijum (kreč) i u ovom slučaju dobija se iz kuvane hrane.

Međurežanjski kanali za izlučivanje žuči protežu se uporedo sa međurežanjskim krvnim sudovima i, spajajući se, obrazuju u početku desni i levi jetrin kanal (kanal reznja), a zatim zajednički jetreni kanal.

Sistemi jetrinih žučnih puteva desnog i levog reznja jetre strogu su razgraničeni. Desni žučni kanal reznja prihvata žuč iz prednjeg i zadnjeg kanala. Prostor koji zahvata svaki od tih kanala naziva se segmentom jetre. Svaki od segmenata skuplja žuč iz međurežanjskih kanala za izlučivanje u granicama segmenta. Duž granica između segmenata, po pravilu, ne prolaze ni žučni putevi. ni arterije, ni vene portnog sistema.

Otuda se može zaključiti, da u proseku jedno čišćenje jetre „probija“ jedan segment, a njih je četiri. Prema tome. da bi se očistila jetra, potrebno je i poželjno uraditi najmanje četiri čišćenja.

## Portna hipertenzija i njene posledice

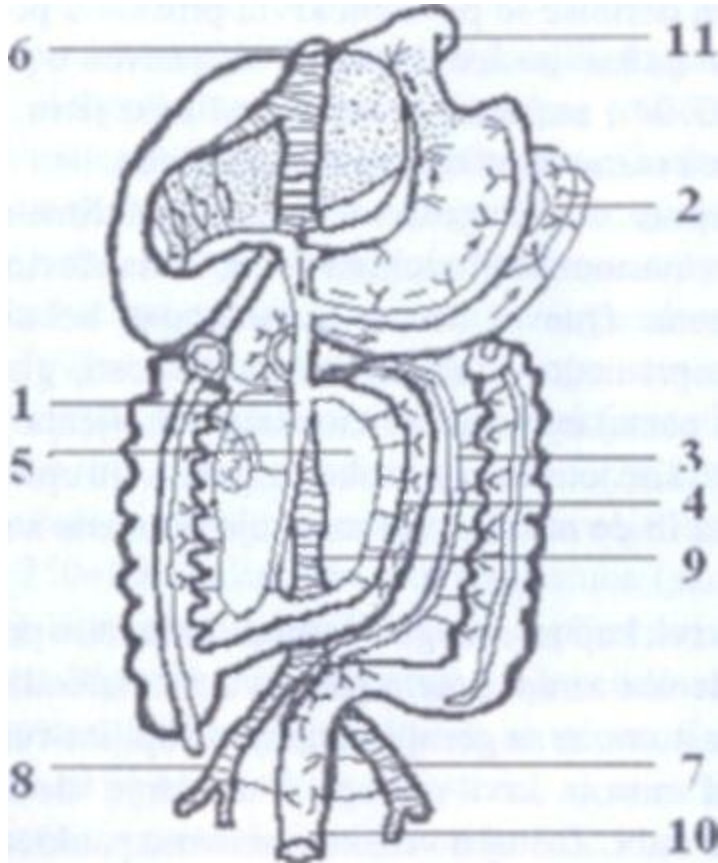
Savremena ishrana čini našu krv kiselijom (normalna pH krvi je slaboalkalna). lišenom dovoljne količine živih mineralnih materija, vitamina i mnoštva drugih elemenata. *{./iva" materija razlikuje se od „mrtve\*\* postojanjem bioplazmenog polja, koje pri termičkoj obradi nestaje. Atomi u „Jtivim" mineralima nalaze se na višem energetskom potencijalu i imaju levi zaokret. Kod „mrtvih\*" toga nema.}* Neaktivna način života, uz minimum motornih aktivnosti, uz navedeno stanje krvi postepeno izaziva diskineziju sistema za izlučivanje žuči. a otpor u kanalu za izlučivanje žuči može porasti do 750-800 milimetara vodenog stuba (skoro cela atmosfera!). Koncentracija žuči, kao stoje poznato, može da se poveća za 20 i više puta. Materije, koje se nalaze u tako koncentrisanom obliku, mogu lakše da se talože. Kao stoje već bilo reči« prvo se kristališe holesterin, za njim bilirubin sa produktima njegove oksidacije, zatim soli. kreč itd. Bilirubin, soli i kreč su glavni sastojci žučnog kamenca. Uporedo sa tvrdim kamencem u jetrinim kanalima se skladišti amorfna bilirubinsko-kalcijumska masa. slična ugrušcirna. U žučnoj kesi i kanalima može se nalaziti žučkastobeli pesak. masa u vidu kašice. Jetra kao da se nadima iznutra od tih žučnih trombova. kako tvrdih, tako i u obliku mazuta. Pri tom se vrši jak pritisak na okolna tkiva (slika 11), s obzirom da pritisak žuči u kanalu za izbacivanje žuči može dostići atmosferu! To otežava protok arterijske krvi koja raznosi kiseonik po jetrinim arterijama i sprečava krvotok kroz portnu venu, kojim se prenose hranljive materije iz creva. Usled toga se javlja portna hipertenzija.

U *Velikoj medicinskoj enciklopediji* terminom *portna hipertenzija* definiše se povišeni krvni pritisak u portnoj veni. On se javlja kao posledica (uzrok sam naveo u prethodnom tekstu, G. M.) otežanog protoka krvi kroz jetru, vezano za pojedine i raznovrsne mehaničke prepreke.

Na primer, žučni ugrušci u žučnim kanalima stvaraju se belančevinastom infiltracijom jetre. Belančevinaste mase (Napomena: Dnevni obroci hrane bogati belančevinama, naročito pri nedovoljnoj fizičkoj aktivnosti, glavni su razlozi za nastajanje svih poremećaja i oboljenja.), odlažući se u jetri, šire jetrinu konstrukciju, pritiskaju epitelne ćelije, dovodeći ih do atrofije, što uzrokuje promene strukture organa.

Deo krvi. koji nije mogao da prođe kroz jetru preko portne vene, ide obilaznim putem (takozvani kolateralni krvotok) kroz anastomoze sa gornjim i donjim šupljim venama.

Usled zastoja krvi nastupa i uvećanje slezine. Njena funkcija slabi. Zastoj u venskom sistemu pankreasa izaziva distrofične promene u njemu i remeti njegovu funkciju. (Da li je to glavni uzrok teške izlečivosti dijabetesa?) Zastoj u venama želuca i creva narušava sekretorna i apsorbujuća svojstva tih organa. (Da li se ovde krije uzrok slabog varenja i prihvatanja hrane?) To. takode, izaziva jako krvoproliće, naročito iz krvnih sudova želuca, tankog creva, jednjaka, debelog creva. obilne menstruacije kod žena, javljaju se trombovi na nogama i hemoroidi. Arterijski pritisak opada (hipertoničarima za notiranje).



Slika I I - *Patologija kod portne hipertenzije*

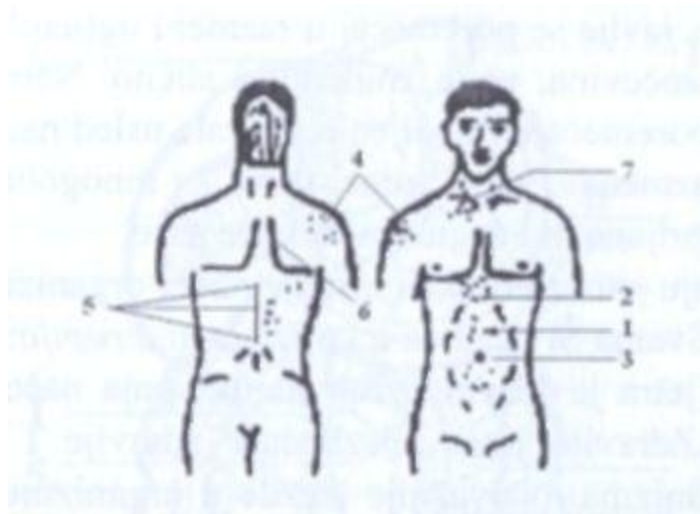
*Strelice na crtežu označavaju otežano oticanje krvi (tj. povratni pritisak), a kao posledica tog javljaju se zastoji u tim organima. 1 - portna vena: 2 - slezina sa odlaznom venom: 3 - gornja mezenterijalna vena: 4 - donja mezenterijalna vena: 5 - bubrežne vene: 6 - gornja šuplja vena: 7 - zajednička bedrena vena: 8 - spoljašnja bedrena vena: 9 - donja šuplja vena: 10- anastomoza između grana portne vene i donje šuplje vene u predelu debelog creva: 11 - anastomoza između grana portne vene i gornje šuplje vene u predelu jednjaka i želuca.*

Zbog atrofije ćelija jetre usled pritiska i lokalnog nedostatka ishrane, javlja se poremećaj u razmeni ugljenih hidrata, masti, belančevina, vode, minerala i slično. Nema smisla nabrajati poremećaje i oboljenja, nastale usled narušavanja svih tih razmena. Prema tome, jasne su mnogobrojne posledice zaprljanosti i zagušenosti naše jetre.

O značaju jetre za funkcionisanje našeg organizma govori jogista Svama Šivananda u knjizi *Joga terapija*:

„Slaba jetra je glavni uzrok narušavanja našeg opšteg zdravlja. Zdravlje jetre obezbeđuje zdravlje i vitalnost celog organizma. Najvažnije žlezde u organizmu - hipofiza, štitasta i pankreas, koje podstiču razvoj organizma, omogućavaju mu rast i pomažu jetri u procesu probave hrane - paralizuju se usled naprezanja u nastojanju da pomognu bolesnoj jetri. Opšti poremećaj ne samo da utiče na rast i razvoj organizma, već i ima užasne posledice.”

Možemo upotrebljavati hranu bogatu vitaminima, mineralnim materijama i drugim najkvalitetnijim hranljivim materijama, ali zbog zapušenosti „starije carice“ (kako jetru nazivaju tibetski lekari) deo hranljivih materija obilazi jetru, prolazeći kroz anastomoze u druge vene i pri tome se ne pretvaraju u oblik, koji je prihvatljiv za organizam. To je razlog što patimo od nedostatka hranljivih elemenata. Hranljive materije koje su zaobišle jetru postaju strane organizmu i izazivaju različite alergijske reakcije. Zato, pre nego što odete kod lekara da mučite sebe ispitujući alergene i slično, očistite svoju jetru, pa će i alergija nestati.



Slika 12 - **Bolne tačke kod žučnog kamenca:**

1 - tačka žučne kese; 2 - epigastrična zona bola;  
 3 - hloedohusno-pankreatična zona; 4 - ramena zona;  
 5 - tačke VIII, IX i XI grudnog rebra; 6 - tačka lopatičnog ugla; 7 - tačka dijafragmalnog nerva

Uopšte rečeno, čak i pri pravilnoj ishrani i pridržavanju svih drugih principa lečenja. sa zapaženom jetrom funkcionišemo mnogo sporije, nego što želimo.

## Simptomi koji ukazuju na oboljenja jetre

Prvo ćemo se osvrnuti na poznate simptome oboljenja jetre, s aspekta tradicionalne medicine, a zatim ih uporediti i dopuniti savremenim shvatanjima.

Obratimo se ponovo Čžud-šiu (knjiga *Tajne tibetske medicine* - napomena prevodioca). Tibetski lekari su smatrali da postoje tri glavne bolesti koje nastaju od vetra, žuči i sluzi. Poremećaj jedne od navedenih funkcija izaziva oboljenja. Prema njihovom mišljenju, funkcije žuči su: pro-

bavna. koja menja boju. koja se pretvara, koja poboljšava vid i koja podstiče bolje raspoznavanje boja.

**Probavna žuč** nalazi se u želucu između svarene i nesvarene hrane. Ona vari hranu, odvaja sok od taloga, daje toplotu i snagu ostalim vrstama žuči.

**Žuč. koja menja boju.** nalazi se u jetri. Ona potpuno menja boju prozračnog soka u crvenu.

**Žuč. koja se pretvara,** nalazi se u srcu. Ona daje duši osećajnost. gordost. razum i strasnost. (*Prema sintoitskim narodnim verovanjima izvor smelosti u čovečjem telu je jetra - kimo. Otuda potiče i Ijudožderski običaj kimo-tori Smatralo se da kada ratnik pojede svežu jetru hrabrog neprijatelja, dobija novu snagu i smelost. - Put samuraja.*)

**Žuč. koja daje vid,** nalazi se u očima i razvija našu percepciju za oblik.

**Žuč Jasna boja.** nalazi se u koži i čini jarkim njen ten.

Prema kineskim medicinskim izvorima funkcija jetre i žučne kese odnosi se na primarni elemenat „drvo" i tesno je povezana sa:

tkivom tela - mišići	god. dobom - proleće
čulnim organima - vid	bojom - zelena, plava
izlučevinama - suze	planetom - Jupiter
emocijama - gnev	mesom - piletina
zvucima - krik	žitaricama - pšenica
ukusom - kiselo	plodovima - šljiva

Tibetski lekari razlikovali su 26 oboljenja žuči, a kineski lekari su na osnovu snova postavljali dijagnozu. Tako se pri punoj jetri (tj. kada je energetska funkcija jetre najveća) sanjaju gnevni snovi; pri praznoj jetri (tj. kada je slaba energija) sanja se šuma. Savremena medicina oboljenja jetre i žučne kese definiše na sledeći način:

### *Dijagnoza bolesti žučnog kamenca*

Najtipičniji simptomi kod žučnog kamenca su jaki napadi bola - grčevi u žučnoj kesi ili jetri.

Bol se javlja u napadima, koji traju od nekoliko minuta do nekoliko sati. Najčešće se bol javlja iznenada, ponekad tome prethodi gubitak apetita, mučnina, tegobe ispod lopatice i osećaj pritiska ispod desnog rebarnog luka (možda usled zasićenosti žučne kese sa žuči).

Uzroci koji izazivaju žučne grčeve su nervna i fizička premorenost, emocije, hlađenje tela, zasićenje i razdraženost želuca posle uzimanja hrane, naročito ljute. Žučni grčevi kod žena najčešće se podudaraju sa menstruacijama ili nastaju posle porođaja. Grč se obično javlja u prvoj polovini noći, kada su funkcije jetre i žučne kese maksimalne, nakon 3-4 sata posle večere, tj. u trenutku maksimalnog izlučivanja žuči u dvanaestopalačno crevo i njene maksimalne koncentracije.

Bol je oštar, jak, na momente kao da razdire na delove desnu stranu stomaka. U početku napada bol je raširen (difuzan), ali se ubrzo koncentriše na određene delove tela (slika 12).

Žučna kolika (grč) obično je praćena mučninom i povraćanjem, prvo hrane, a zatim sluzi i žuči, pri čemu se u pojedinim slučajevima izbacuju i mali žučni kamenčići.

Bolesnici se često žale na hladnoću u udovima. Kod nekih se pojavljuju grčevi mišića listova nogu i mišića prstiju na rukama.

### *Dijagnoza /ironičnog hepatitisa*

Opšti simptomi - slabost, gubitak apetita, ponekad gorčina u ustima, pečenje u epigastričnom predelu. Česte muč-

nine, zatvori, ponekad i prolivi. Pri komplikovanju bolesti - svrab kože. povišena temperatura od 37.1 do 37,6°C.

Često se uočavaju i psihički poremećaji: potištenost, znojenje, razdražljivost, nesаницe. Pri pregledu kod trećine obolelih, koji imaju bol, naročito u periodu kulminacije bola može se uočiti prisustvo „jetrinih dlanova“ (crvenilo kože na površini dlanova, oko palca i malog prsta), kao i „zvezdica“ na krvnim sudovima (spider nevus-i).

Zvezdica je, u stvari, mali pulzirajući krvni sud, od kojeg se zrakasto granaju tanki nežni krvni sudovi (kapilari), koji podsećaju na nožice pauka. Njihov prečnik je od veličine glave čiode do zrna graška. Najčešće se kapilarske zvezdice nalaze na licu, ramenima i podlakticama, kao i na leđima. Kada se funkcionalno stanje jetre poboljša oni mogu da neslanu.

Kod hroničnog hepatitisa oboljevaju zglobovi i pluća.

### *Diskinezija žučnih kanala*

Opšti simptomi - psihički poremećaji, bolovi ispod desnog rebarnog luka. Hipotonični oblik - bolovi ispod desnog rebarnog luka praćeni stalnom mučninom, podrigivanje, atonični zatvor.

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

### *Upala žučnog mehura i žučnih kanala*

Opšti simptomi - do pojave bola - osećaj tegobe na delu tela ispod lopatica nakon 1-3 sata posle jela, koji je praćen naduvenošću stomaka, blažom groznicom i slabošću posle uzimanja hrane, prolivi koji se javljaju naročito posle uzimanja pečene ili pržene hrane. Vidljiva je i ksantomatoza kože: na licu (očnim kapcima, obrazima, ustima), na pregibima laktova, prstima - u vidu žutih mrlja.

koje su izdignute iznad površine kože. Može se uočavati i oticanje članaka prstiju u obliku kobasice.

Prema simptomima koje smo naveli tumačite i razmišljajte o zdravlju svoje jetre i žučne kese. Ukoliko su vam se ti simptomi već javili možete ih sprečiti, zaustaviti i otkloniti, a ne da dovedete sebe u bezizlazan položaj. Ukoliko sumnjate u sebe i u ličnu procenu svog zdravstvenog stanja, potražite pomoć lekara, koji će sigurno postaviti pravu dijagnozu, a vama ostaje da odlučite kako ćete se dalje lečiti.

## EFEKAT ČIŠĆENJA JETRE

Mnogi misle daje sa njihovom jetrom sve u redu - što je velika zabluda. U to sam se uverio na vlastitom iskustvu, ali i na iskustvu drugih ljudi. Žučni kamenac se ujetri veoma čvrsto drži i ne može se tako jednostavno savladati. Pre čišćenja jetre gladovao sam nekoliko puta po 7 dana, jedanput 10, jednom 18 i po 3 dana oko deset puta. Osim toga, gladovao sam i nedeljno po 24-36 sati u toku 3 godine. Moj prijatelj je izdržao seriju gladovanja - 3 puta po 19 dana sa prekidom od dva meseca između gladovanja. Kada smo nas dvojica počeli da čistimo jetru iz nje je izlazila po tegla od pola litra kamenčića. Bilo je tu i mnogo zastarele žuči, boje katrana, tamne kožice, pahuljica i drugih predmeta nad kojima se čovek zgražava.

Prve godine kuru čišćenja uradio sam 5 puta (svega 8 različitih čišćenja), a efekat je bio zapanjujući. Tačnije, osetio sam neobičnu lakoću, krepkost i obnavljanje celog organizma. Spoznao sam stajanje *pravo zdravlje*, sve to što nisam dobio u proteklih pet godina lečenja u zdravstvenim ustanovama. Ali, to su samo moja lična osećanja. U klubu

„Bodrost“. čiji sam predsednik. kroz ovakvo čišćenje prošli su mnogi i to ne jedanput. Dolazili su ljudi od kojih su lekari odustali, bilo zbog njihovog opšteg zdravstvenog stanja ili zbog toga što su suviše stari i nemoćni. Posle terapije čišćenja jetre oni su se preporodili.

Primera radi. Savinih Nikolaj Timofejevič, rođen 1925. godine, dopuzao je jednog decembarskog dana u klub toliko bolestan da se mislilo da neće doživeti sledeće proleće. Međutim, posebna ishrana, čišćenje debelog creva i jetre, kao i urinoterapija učinili su čudo. Ovaj, sada krepki starac prilagodio je svoju težinu visini. Možete ga videti kako trči samo u šorcu i razmišlja da još dugo, dugo živi. Za taj preobražaj bilo mu je potrebno nešto više od pola godine i, uzgred, sve je radio samostalno, iako je njegovo obrazovanje bilo veoma oskudno - završio je samo 3 razreda osnovne škole. Mogu da navedem još primera ljudi koji su godinama patili od kamenca u žuči. Lekari su im predlagali operaciju, ali im posle čišćenja jetre ona više nije bila potrebna.

Interesantan je i slučaj J. A. Andrejeva iz Lenjingrada. Mladić star 31 godinu nekako je došao kod nas bled, mršav, a mučila ga je i astma. Trebalo je da mu se operativnim putem odstrani deo aorte srca. tj. da se taj deo zameni krvnim sudom sa butine. Nije imao kuda. Teško je hodao i jedva disao. U gotovo bezizlaznoj situaciji mašio se za literaturu i iz nje saznao da je procenat uspeha operacija sličnih njegovom slučaju ispod 30%. Boreći se za svoj život došao je na ideju da možda postoje druge mogućnosti? Jer, kakav je smisao operacije ukoliko kroz krvne sudove umesto krvi teče prljavština? Grozna krv. Operacija može biti i uspešna. a ko garantuje da sve neće biti po starom. A šta potom? Sinula mu je misao - očistiti jetru. Otputovao



je do Tatjane Aleksandrovne Burjeve, koju neki ovde nazivaju legendom. Ta starica od 85 godina savršeno je razradila postupak čišćenja jetre. Pročistila je jetru mnogim poznatim kosmonautima i mnogim ljudima na visokim položajima, čak i nekima iz Ministarstva zdravlja Rusije, koji ne priznaju alternativnu medicinu niti bilo šta drugo što se kosi sa dostignućima i znanjima nauke. Tatjana Aleksandrovna shvatila je složenost tog slučaja i pročistila mu je jetru dva puta uzastopce. Posle toga mladić je prešao na pravilnu ishranu. Posle mesec dana sreli su ga kako trči do 4. sprata. oran i čio kao da mu nikada nije bila potrebna operacija. Njegova krv je bila čista.

Tatjana Aleksandrovna čisti jetru ljudima svih uzrasta, od pete do 105 godine starosti, sa podjednakim uspehom i efektom. Kada je moj otac, star više od 80 godina, posle drugog infarkta bio u veoma teškom stanju resili smo da mu pomognemo i dogovorili smo se sa Tatjanom da se kod nje leci određeno vreme. On je, naravno, sumnjao, strahovao i podsmevao se tom metodu lečenja. Pošto je Tatjana Aleksandrovna bila starija od njega ona se podsmevala njegovom strahu, pa se moj otac predao i pristao na kuru čišćenja jetre. Iz njega je izašlo 60 velikih i 200 malih kamenčića. Kako je uopšte mogao da živi kao zdrav čovek sa tako zagađenom jetrom. Jedna žena je 5 godina tragala za Tatjanom Aleksandrovnom po celoj Rusiji, jer joj je predloženo da odstrani žučni mehur u kome je na snimku bio vidljiv veliki kamen sa još oko 60 kamenčića veličine zrna pasulja. I to je prošlo bez operacije - sve ih je izbacila.

U sledećem poglavlju biće reči o tome da lije ovo čišćenje stvarno bezopasno i na čemu se zasniva njegovo dejstvo.

## Fiziološki mehanizmi koji se koriste pri čišćenju jetre

Kao glavni argumenat protiv ovog načina čišćenja jetre protivnici navode da su žučni kanali prečnika 3—4 milimetra, a izlaze kamenčići od 20 i više milimetara, bez operacije, slobodnim prolazom to ne može da se desi. Kada, pak, ljudi sami kažu da su lično videli izbačeno kamenje, protivnici ovog čišćenja zaključuju da je to ekskrementno kamenje, izbačeno iz debelog creva. Zastrašuju pristalice ovog metoda čišćenja mogućim zatvorom, zapušenjem kanala i drugim komplikacijama. Ali, ovaj ti ljudi apsolutno ništa nisu osmislili u datoj terapiji.

Vratimo se brošuri *Fakultet zdravlja* objavljenoj 1986. godine. Na 34. stranici, član - korespondent Akademije medicinskih nauka SSSR, profesor Šavalova Jevgenija Petrovna. načelnik katedre infektivnih oboljenja i epidemiologic Prvog lenjingradskog medicinskog instituta P. Pavlov" opisuje „slepo" ispiranje žučnih kanala bez sonde, koje se naziva „dubaža" i koje lekari uveliko primenjuju.

Postupak dubaže je sledeći:

Ujutro na gladan stomak dati bolesniku da popije 200-250 mililitara (2,5 decilitra) gazirane ili negazirane mineralne vode, flašu prethodno otvoriti i ostaviti da odstoji na sobnoj temperaturi. U mineralnu vodu može se dodati 5 grama sumpornokiselog magnezijuma ili sorbina. što podstiče energičnije oslobađanje žučne kese. Nakon 15-20 minuta ponovo ispiti istu količinu mineralne vode.

Posle uzimanja mineralne vode bolesnik treba da leži u postelji 1,5-2 sata. sa termoforom (grejalicom) na delu tela oko desnog rebarnog luka. Dubaža se može obaviti ukoliko

se kao sredstvo za razdraživanje upotrebljava samo rastvor sumpornokiselog magnezijuma. ili sorbita, ili ekstrakta (tinkture) iz trave protiv žuči.

U jako efikasna sredstva, koja omogućavaju povećano lučenje žuči, spadaju žumance od jaja, maslac, sumpornokiseli magnezijum, so „barbara“ i karlovarska so.

Od 40 do 50 mililitara 33%-nog rastvora magnezijuma. zagrejanog do 40° C. izaziva kontrakciju žučne kese, zajedničkog žučnog kanala i Odijeve sfinktera. Osobama, koje teško podnose magnezijum. daju se koncentrisani rastvori šećera, glukoze, sorbita, ksilita ili maslinovog ulja.

Najefikasnije za otvaranje sfinktera Oddi i pražnjenje žučne kese su masnoće iz hrane i produkti probave u crevima.

Ovi podaci su strogo naučni. Na osnovu njih već znamo da se žučni kanali mogu ispirati. Sada ćemo se vratiti iskustvu narodne medicine, tj. tome na čemu se ona zasniva.

○ Polazeći od navedenog, nama je potrebno jako sredstvo protiv žuči. Vidari (narodni lekari) uočili su da uzimanje većih doza biljnog ulja (naročito maslinovog) umnogome podstiče izbacivanje žuči. odnosno izaziva kontrakcije žučne kese i maksimalno otvara sve žučne kanale.

© Pojačano lučenje žuči iz jetre podstiču kiseline. Limunska kiselina, koja se sadrži u limunovom soku, stimuliše tu funkciju i uz to rastvara tvrde izbočine - kukice koje zadržavaju žučne kamenčiće u kanalima.

○ Lečenje toplotom je najbolji način za stišavanje upale i bolnih spazama u jetri.

Radi toga na 3-4 sata pre čišćenja jetre treba zagevati deo tela oko jetre i produžiti zagrevati i posle uzimanja maslinovog (ili drugog) ulja i limunovog soka. Pored osta-

log. poznato nam je, da se kamenčići u 90-99% slučajeva sastoje iz holesterina. Toplota ih topi, ne dolazi do bolnih spazama i oni slobodno prolaze kroz žučne kanale.

© S obzirom da žučni kanali imaju glatku muskulaturu oni mogu da se šire do 2 centimetra u prečniku. a pri kontrakcijama stvaraju takav potisak, da se žuč izbacuje pod pritiskom od 300 milimetara vodenog stuba. U ekstremnim slučajevima pritisak može dostići i 800 milimetara vodenog stuba!

○ Moguć je i obrnut slučaj - resorpcija žučnog kamenja. Do toga dolazi usled otkidanja koloida i stvaranja pukotina, kao i usled delimičnog rastvaranja u normalnoj žuči. Tu se može dejstvovati u dva pravca: a) povećanjem količine žučnih kiselina, koje smanjuju površinski napon žuči i, samim tim. podstiču otkidanje koloida sa njihovim delimičnim rastvaranjem, i b) povećanjem koloidne zaštite.

*Varijanta a).* U salu čoveka. koje se topi pri temperaturi od 15° C (pri telesnoj temperaturi ono je tečno), sadrži se oko 70% oleinske kiseline. Ta kiselina spada u grupu nezasićenih masnih kiselina. Važnija biološka svojstva nezasićenih masnih kiselina su: 1 - podstiču pretvaranje holesterina u lako rastvorljiva jedinjenja i. samim tim, podstiču njegovo izlučivanje iz organizma: 2 - normalizujuće deluju na stanje zidova krvnih sudova, zbog povećane elastičnosti i smanjenja propustljivosti. Oleinska kiselina topi se pri temperaturi 13° C, pri čemu je ona skoro jedina masna kiselina koja ulazi u sastav životinjskih masti, pa je zato njen sadržaj u tim mastima glavni faktor koji određuje temperaturu njihovog topljenja. Najviše oleinske kiseline sadrži se u maslinovom ulju (80-81%). dok je u suncokretovom ulju ima duplo manje (39%). Oleinska kiselina se skoro

potpuno apsorbuje u crevima i organizam je lako koristi pri razmeni materija.

Iz navedenog nam je jasno, da idemo putem rapidnog povećanja nezasićenih masnih kiselina, koje djeluju kao žučne kiseline, rastvaraju holesterol i uz to povećavaju elastičnost zidova krvnih sudova i žučnih kanala. Pored toga, one su srodne organizmu i zato su za ishranu najpreporučljivije prirodni namirnice, koje sadrže nezasićene masne kiseline. Najbolja od tih namirnica je maslinovo ulje.

*Varijanta b).* U prirodi postoje zaštitne materije, uglavnom visokomolekularna jedinjenja. kao na primer, belančevine, polisaharidi i niskomolekularne površinski-aktivne materije, kao što su oleati natrijuma i kalcijuma, saponini i druge. Takva zaštitna materija skuplja se na površini koloida, pokrivajući ga sulfatnom pokoricom. Zaštitni omotači stvoreni na taj način sprečavaju međusobno slepljivanje koloidnih čestica i njihovo taloženje. Žuč, kao što nam je poznato, sadrži 84% vode. Tu vodu treba zasititi navedenim zaštitnim materijama koje, prodirući u mikropore žučnog kamena, odvajaju koloidne i zatim ih rastvaraju.

Izvori zaštitnih koloida su: sveže pripremljeni sokovi iz povrća i voća, kao i sveža vlastita mokraća (urin).

Sredstva koja boje urin su najfinije čestice organskih materija. U dnevnoj mokraći ih je oko jedan gram. Otuda je vlastiti urin najbogatija i najdostupnija materija zaštitnim koloidima. Najbolje je upotrebljavati urin prirodne žute boje.

Razmotrili smo glavne fiziološke mehanizme na kojima se zasnivaju navedena čišćenja jetre. Međutim postoji još nekoliko dopunskih:

\* • Limunov sok ima veoma jak kiseo ukus. Kao što tvrdi kineska narodna medicina, kiseo ukus stimuliše funkciju jetre. Pored toga, eterična ulja limunovog soka djeluju istovremeno i kao sredstvo za izbacivanje žuči i kao anti-septik.

\* Prema konstatacijama kineskih lekara - akupunkturologa funkcija jetre i žučne kese najjača je noću od 23 do 3 sata.

# • Sugerisući sebi da se žučni kanali šire, da se žuč obilno luči, uz istovremeno misaono slanje energije na ta mesta, pojačavamo efekat.

\* Prema učenju jogista, disanje samo kroz desnu nozdrvu podstiče zagrevanje organizma i povećava njegovu „snagu razlaganja“.

\* Stvaranje i izlučivanje žuči povećava se pri povećanju portalnog krvotoka i prisustvom masnoća u konzumiranoj hrani. Ti uslovi se mogu ispuniti ukoliko se nakon izvesnog vremena posle uzimanja hrane i limunovog soka uradi lagano, ritimično disanje joga, sa akcentom na zatezanje dijafragme, stoje moguće više za vreme izdisaja.

\* Za vreme punog meseca povećava se sposobnost organizma za čišćenje. U proleće je najjača funkcija jetre, a u jesen najslabija.

## Najprostije i najefikasnije čišćenje jetre

Naveli smo da su maslinovo ulje i limunov sok idealne materije za čišćenje, ali su one, nažalost, dostupne malom broju ljudi. Postavlja se pitanje da li postoje zamene koje imaju iste vrednosti. Na veliko zadovoljstvo ima ih dovoljno. Umesto maslinovog ulja može se koristiti bilo koje suncokretovo ulje (rafinisano, nerafinisano itd.), a umesto limunovog soka kristalisana limunova kiselina, kao i prirodni produkti sa jakim prirodnim kiselim ukusom - mahovnica (*Oxycoccus palustris*), pasji trn (*Hippophae rhamnoides*), ogrozd (*Grossularia reclinata*) itd. Kao što pokazuje praksa, čišćenje tim biljkama vrši se na isti način kao i sa idealnim sastojcima (maslinovim uljem i limunom). Autor se u to uverio lično, a o tome govore i drugi ljudi, koji su koristili zamene. Prema tome, slobodno možete koristiti navedene zamene - suncokretovo ili kukuruzno ulje, kristalisanu limunsku kiselinu-limuntus (razređuje se do te mere da rastvor po ukusu podseća na prirodan limunov sok) i prirodni jestivi produkti sa jakim kiselim ukusom, koji rastu u kraju gde živite.

Tajna efikasnosti čišćenja jetre sastoji se u **prethodnoj pripremi - smekšavanju organizma**. Smekšavanje organizma u vidu toplih vodenih terapija (detaljnije opisano u knjizi) treba obaviti najmanje 3-4 puta. Svaku toplotnu terapiju završavati kratkim prohladnim tuširanjem ili polivanjem tela hladnom vodom. Poslednju smekšavajuću terapiju uraditi dan pre čišćenja jetre.

Ukoliko 3-4 dana pre čišćenja jetre budete jeli uglavnom biljnu hranu i pili veću količinu sveže iscedenog soka (cvekle - 1 deo i jabuka - 4-5 delova, poželjno kiselih) i jed-

nom dnevno se klistirate (poželjno urinom), vaša priprema za čišćenje jetre biće idealna.

Na kraju dolazi dan terapije čišćenja. Poželjno je da to bude za vreme punog meseca i da pri tom budete odmorni i smireni. Ujutro, posle toaleta, uradite klistir. Posle toga popijte navedeni sok i doručkujte laku hranu. Za ručak, takode, pojedite neku laku hranu i nakon 1-2 sata posle ručka počnite da zagrevate deo tela oko jetre. Prislonite termofor sa toplom vodom (ili električno jastuče) na taj deo tela. Hodajte i obavljajte druge poslove u kući sa termoforom na telu sve do uveče. Oko 19-20 sati počnite sa terapijom čišćenja jetre. Prethodno zagrejte ulje i sok od limuna (rastvor limunske kiseline) do 30-35° C. Dozu ulja i limunovog soka odredite prema svojoj telesnoj težini i prema tome kako vam organizam podnosi ulje.

Dakle, sve je pripremljeno. Pred vama su dve čaše, jedna sa uljem, druga sa limunovim sokom. Popijte jedan-dva gutljaja ulja i isto toliko gutljaja soka. Nakon 15-20 minuta, ukoliko se ne javi mučnina, ponovite postupak, sačekajte 15-20 minuta i ponovo popijte nekoliko gutljaja ulja i soka. Postupak se ponavlja sve dok ne ispijete svu količinu ulja i soka. Za to vreme sedite mirno na kauču ili fotelji, gledajte televiziju ili čitajte knjigu.

Ukoliko ne podnosite ulje i ono počne da vas muči posle prvog uzimanja, treba sačekati dok se ne izgubi neprijatan osećaj u ustima i želucu. Ukoliko mučnina ne prolazi treba smanjiti količinu soka i ulja. Termofor možete skinuti, a možete ga i dalje držati.

Kada ispijete ulje i sok (količina ulja i soka kreće se od 100 do 300 grama) možete sprovesti niz mera koje pojačavaju efekat čišćenja. Nakon 1-1.5 sat posle uzimanja

sastojaka zauzmite udobnu sedeću pozu (najbolje sedite na pete), zapuštite levu nozdrvu i dišite kroz desnu. Na je/ik stavite malo ljute paprike, a na deo tela oko jetre Kuznecov-ljev aplikator, ali sa metalnim iglicama. Sve to pospešiće stvaranje energije i toplote sa njenim usmeravanjem prema jetri. Pri tome dišite polako, ritmički (4-6 uzdisaja i izdisaja u minuti), snažno radeći dijafragmom. Izbacujte stomak za vreme udisaja i podižite ga nagore za vreme izdisaja. Time ćete obezbediti predivnu masažu jetre, pojaćaćete u njoj krvotok i ispraćete je od ugrušaka. Tako dišite 15-30 minuta, odmorite se jedan sat. pa ponovite postupak. Za vreme odmaranja na deo tela oko jetre stavite magnetni aplikator ili bilo kakav magnet.

Magnetna terapija je vezan faktor, koji pojaćava kapilarni krvotok. Naućnici su ustanovili da crvena krvna zrnca usled nezatnog povećanja krvnog pritiska nisu u stanju da se kreću kroz kapilare. Glavni mehanizam njihovog kretanja sastoji se u tome. što se usled krvnog pritiska crvena krvna zrnca na proširenom kraju kapilara međusobno približavaju. Obzirom da ona imaju isti elektrićni naboj, ona se međusobno odbijaju i kreću prema mestu manje koncentracije, prodiru i kreću se kroz kapilare.

Ovo je posebno važno koristiti radi poboljšanja krvotoka u jetri, u kojoj postoji unikatni venski kapilarni sistem. Dopunski, magnetno polje aktivira fermente koji u terapiji ćišćenja imaju znaćajnu ulogu. Sve to zajedno - toplota, aktivnost fermentata. pojaćan krvotok, povećan broj crvenih krvnih zrnaca, snaćan snop slobodnih elektrona iz aplikatora omogućava da razmekšate, isperete i izbacite iz jetre i žućne kese svu nećistoću i kamenje. Ova dovitljivost omogućava da se zadejstvujaju najdublji kvantni potencijali organizma

odgovorni za životnu aktivnost, ćišćenje i rehabilitaciju, ^ikakva druga terapija ćišćenja ne utiće tako snaćno na organizam, kao ova koju smo opisali. Priblićno oko 23 sata noću. ili kasnije (ponekad i u zoru), kada je bioritam jetre i žućne kese maksimalan, poćinje izbacivanje kamenja i nećistoća. To se izbacuje prolivom. Videćete svo „blago“ sticano nepravilnim naćinom života, lošom ishranom i odmah ćete shvatiti da se tako ne srne živeti i da ni o kakvom zdravlju ne moće biti ni reći. ukoliko to „blago“ ostaje u organizmu. Obiće se ujutro javi još jedan proliv i moće izaći još veća kolićina kamenćića i žući. koja izgledom podseća na mazut. Dopunski se klistirajte. Malo se odmorite i zatim moćete jesti. Poželjno je da prvo jelo bude pola litra soka (šargarepa sa cveklom i jabukom u odnosu 1:5). Sok će dopunski isprati vašu jetru. Tek posle toga moćete jesti salate, kašiću skuvanu s vodom.

## **PRAKTIĆNA UPUTSTVA ZA ĆIŠĆENJE I LEĆENJE JETRE**

Praksa je pokazala da muškarci i žene sa telesnom tećinom od 60 do 65 kilograma, ali u zavisnosti od toga kako podnose ulje. prvo ćišćenje jetre treba da urade sa 150-200 grama ulja (isto toliko i soka), da ne bi nastupilo povraćanje. U narednim ćišćenjima moćete povećati dozu do 300 grama, a moćete zadržati istu. što će biti dovoljno.

Ukoliko se posle izvesnog vremena javi povraćanje i u sadržaju kojeg povratite uoćite sluzni sekret (zelen, crn ili slićne boje) znak je da su ulje i sok proradili u želucu i oćistili ga od patološke skrame. koja se tu nalazila. Kod nekih ljudi to se dešava pri prvom ćišćenju. Drugo ćišćenje

uradite sa manjom količinom soka i ulja. a u trećem - malo povećajte.

Za vreme čišćenja trudite se da budete opušteni, smireni i ne mislite na tok i postupak čišćenja. Po pravilu, za vreme čišćenja pomoću ulja i limunovog soka ne osećaju se nikakvi bolovi. U nekim slučajevima, kada dođe do jakog pražnjenja, proterivanja - osetićete kao da jetra „diše“. I ništa više. Ne plašite se, strah sužava krvne sudove i žučne kanale. Može se dogoditi da iz vas ništa ne izađe, što može biti uzrok povraćanja. Ukoliko iz bilo kojih razloga osetite strah, nemir ili nervozu i ukoliko se osećate „napregnutim“, stešnjenim - popijte 1-2 tablete nekog sredstva za smirenje. Sve ostalo odvijaće se spontano.

Ne čistite jetru posle teškog rada i posle dužeg gladovanja. Odmorite se 3 do 5 dana da biste nakupili snagu. Inače, mogu iskrsnuti dve neugodnosti: prva, jednostavno ćete pojesti ulje i sok i druga, mnogo ćete se iscrpiti. Upamtite, toje ipak prodiranje ujetru, a ona treba da ima snage za prekomerno naprezanje. Sami ćete osetiti kako ona vibrira i „diše“, a naročito za vreme prvih čišćenja.

### **Broj čišćenja jetre i vreme kada treba čistiti jetru**

Prvo čišćenje je najteže, jer organizam gubi mnogo snage.

Dešava se da se pri prvom čišćenju jetre izbacuje veoma mnogo stare žuči, plesni, beličaste niti, a kamenčića skoro da nema. To ne znači da je čišćenje bilo neuspešno. Naprotiv, sve je normalno, jednostavno jetra je bila veoma

zapušena. pa do izbacivanja kamenja dolazi pri drugom ili narednim čišćenjima.

Drugo i naredna čišćenja uradite prema ličnom osećanju, a ona će sigurno biti mnogo lakša. Iz ličnog iskustva navodim da sam prva tri čišćenja uradio sa pauzom od tri nedelje, četvrto - mesec. a peto - dva meseca. Sledeće godine uradio sam još dva čišćenja i zatim druge godine još jedno.

Možete se pridržavati i preporuka Andrejeva - jedno čišćenje tromesečno. Moj savet je da se u toku mesec dana za vreme punog meseca urade prva 3-4 čišćenja. Upamtite, što se pre i brže oslobodite prljavštine ujetri, brže ćete normalizovati probavu hrane, krvotok i razmenu materija! Treba se čistiti sve dotle, dok se ne oslobodite svih ugrušaka.

Nameće se opravdano pitanje - zašto je potrebno tako mnogo čistiti jetru? Odgovor je. zato što se jetra sastoji iz četiri dela. Za vreme jednog čišćenja potpuno se pročisti jedan deo. Za vreme drugog - sledeći i tako redom. Ukoliko makar jedan deo jetre ostane zapušten, razmena materija biće kao i ranije narušena.

Treba imati u vidu i to. da su se kamenčići ujetri i žučnim kanalima odvajali postepeno, poprimajući uzdužni oblik sa zaglađenim krajevima. U takvom obliku oni nisu posebno uznemiravali zidove žučnih kanala, niti su ih iritirali. Kada čistite jetru vi ih drobite i izbacujete. Njihov oblik i položaj se menja i zato preostali kamenčići mogu svojom hrapavošću iritirati zidove žučnih kanala i žučne kese. izazivajući njihovu upalu. To se posebno odnosi na ljude kod kojih postoji tvrdo kamenje. Za vreme narednih čišćenja oni se smanjuju i posle toga slobodno izlaze.

## Ishrana posle čišćenja jetre i profilaksa

O ishrani posle čišćenja jetre već je bilo reći. Ponovićemo samo - jedite kad god imate apetit i osetite glad. Pijte sveže iscedene sokove od šargarepe ili sok od jabuka sa cveklom. Poželjno je da jabuke budu kisele, jer pomešane sa cveklom imaju prijatan ukus i miris.

Sok od cvekle je u svakom slučaju unikatni produkt, jer se mineralne materije u njemu nalaze u alkalnim jedinjenjima. Ispitivanja dejstva sokova od cvekle, šargarepe i kupusa pokazala su da se žuč najefikasnije luči upravo od soka iz cvekle. Svojstva cvekle za sprečavanje stvaranja žuči bila su poznata i drevnim lekarima. Avicena je pisao . . . cvekla otvara zagušenja u jetri i slezini". Naš savremenik doktor Voker naučno je dokazao koliko je korisno čišćenje organizma sokom od cvekle. zahvaljujući tome što ovo povrće sadrži „žive" atome hlora u sebi. Naši naučnici otkrili su u cvekli betain. koji nije uočen kod drugog povrća. Betain - unikatna materija koja je po hemijskom sastavu bliska holinu i lecitinu. poznatim regulatorima razmene materija. Betain podstiče asimilaciju belančevina i poboljšava rad jetre.

U cvekli se nalaze saponini, koji vezuju holesterin iz creva u teško resorbujuea jedinjenja. Saponini služe kao osnova za dobijanje lekova protiv skleroze.

U cvekli ima i vitamina U koji podstiče zarastanje gnojnih rana. poboljšava razmenu holesterina slično metioninu i ima protivalergijsko i protivsklerotično dejstvo.

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

Salata iz sveže zeleni, posoljena i malo zakiseljena. najbolje prirodnim kiselinama: limunovim sokom, sokom od mahovnice. morskim kupusom, jabukovim sirćetom. takode ubrzava izbacivanje štetnih materija iz organizma. Slično deluje i kaša skuvana na vodi. sa dodatkom maslaca, ulja i morskog kupusa. To je prava hrana za ručak i večeru. Sledećeg dana može se jesti raznovrsnija hrana.

Za bolesnike sa oštećenom jetrom važni su vitamini A, C, B i K. Normalizaciju rada jetre posebno podstiču vitamini iz grupe B. Tako. vitamin B<sub>6</sub> pojačava detoksikacionu funkciju jetre (ovog vitamina najviše ima u prokljalnoj pšenici i pivskom kvascu), vitamin PP učestvuje u energetskej razmeni ćelija jetre i sprečava njihovo uništavanje I ima ga u prokljalnoj pšenici, kvascu, paradajzu i žumancetu od jaja). Folna kiselina i vitamin B<sub>12</sub>, učestvuju u razmeni belančevina. fermenata i oksidacionim reakcijama, podstiču sintezu belančevina i razmatraju se kao faktori rasta organizma. Dokazano je da vitamin B<sub>12</sub> aktivno učestvuje u regeneraciji jetre. Vitamin K podstiče proces zgušnjavanja krvi i povećava energetske potencijal ćelija jetre. Njegov nedostatak u organizmu nastaje pri narušavanju procesa izdvajanja žuči i asimilacije masti u crevima.

Askorbinska kiselina (vitamin C) u količini do 1 grama dnevno poboljšava rad jetre, povećava njenu detoksikacionu funkciju i pojačava regenerativne procese. Ima ga u salati od kupusa, ekstraktu šipka, soku od jabuka itd).

Pri oboljenju jetre i žučnih kanala narušava se apsorpcija mineralnih materija i podstiče njihovo izbacivanje iz organizma. U navedenim sokovima ima mnogo prirodnih mineralnih materija.

Dijeta bez soli smanjuje stvaranje i izlučivanje žuči u probavni trakt iz jetre i žučnih kanala i. samim tim. smiruje obolele organe.

Pri sastavljanju dijeta za oboljenja jetre veoma je važno znati stanje creva. Treba otkloniti zatvore. U suprotnom, zatvor pojačava proces truljenja u crevima i asimilaciju toksičnih materija u krvi. koje kroz portnu venu dospevaju u jetru, pogoršavajući njeno stanje. U tom slučaju lečenje se produžava. Za dobru probavu i normalan rad jetre, žuči i creva najbolji su sveže povrće i voće.

Sekreciju žuči posebno pobuđuju: cvekla. šargarepa, tikvice, paradajz, karfiol, grozde, lubenica, baštenska jagoda, jabuke, suva šljiva. Uključivanje zrna proklijale pšenice ubrzava lečenje jetre.

Smesa se priprema na sledeći način: 100 grama proklijalih zrna pšenice samleti u mašini za mlevenje mesa i toj masi dodati samlevenu cveklu - 100 grama, šargarepu - 100, sušene kajsije - 100. kljukvu (*Oxycoccus palustris*) - 50 grama (ili sok od jednog limuna), malo meda. tako da se dobije nakiseo, prijatan ukus. Ovu smesu upotrebljavati umesto kaša, ili svakog drugog dana. tj. jednog dana uzimati kašu. a drugog smesu. Odnos komponenti u smesi može biti različit, ali 100 grama proklijale pšenice je obavezno.

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

Najracionalnije je uzimati obroke 4-5 puta dnevno (takva ishrana preporučuje se kod oboljenja jetre).

Prema tome, vaša hrana treba da bude sastavljena od sveže iscedenih sokova, salata, kaše i smese. Potrudite se da to sve primenjujete u različitim kombinacijama: povrće

malo dinstati. pored kaša jesti orahe, krompir, mlad kravlji sir itd.

Još jedan dobar savet: Ukoliko vam je jetra obolela treba svakoga dana da pijete do 2 litra sveže iscedenih sokova. Oni poboljšavaju krvotok u jetri i funkcionalno stanje ćelija jetre, podstiču stvaranje glikogena, povećavaju transport glikoze prema tkivima, normalizuju razmenu glikoze, belančevina. masti i elektrolita. Pod njihovim uticajem menjaju se fizičko-hemijska svojstva žuči, smanjuje se njena lepljivost. koncentracija holesterina i povećava sadržaj žučnih kiselina.

Kod smanjene sekrecije želuca sveže iscedeni sokovi piju se 15-20 minuta pre jela. dok se kod povišene sekretorne funkcije želuca piju na 1-1.5 sat pre jela.

Kod normalne kiselosti želuca piju se 30-45 minuta pre jela. Mogu se koristiti sredstva za izbacivanje žuči: smilje (*Helichrysum arenarium*. *H. plication*. *Gnaphalium arenarium*). kukuruzna stigma, izdrobljena nana (*Menthapiperita*). kantarion (*Hypericum perforatum*), povratič (*Tanacetum vulgare*), koren maslačka (*Taraxacum officinale*) i šipak.

Evo recepta za pripremanje ekstrakta od smilja, kukuruzne stigme i kantariona: u posudu za kuvanje sipati po jednu supenu kašiku suvih trava, preliterati ih sa čašom vode, prokuvati i upotrebljavati po 100 grama 2-3 puta dnevno pre jela.

### **Ostala sredstva za jačanje funkcije jetre**

Za stimulaciju funkcije jetre poželjno je tuširati celo telo hladnom vodom (najbolje ledenom) ujutro pri svitanju. Ova terapija nije preporučljiva za ljude sa obolelim srcem. Posle



ove terapije dobro istrljajle udubljenja ispod pazuha, jer se kod oštećenja jetre energija zadržava u tim udubijenjima. Postupak ponovite 2-3 puta u toku dana sa trajanjem od 2 do 5 minuta. Izbegavajte suhu klimu, odnosno saune sa suvom parom jer to šteti jetri. Prema Ajurvedi, vrelina i suv vazduh podstiču iritiranje doše Pitta, koja je odgovorna za funkciju jetre.

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

Jetra je pokretno tkivo meke konzistencije. Budući daje fiksirana za dijafragmu, ona prati njeno kretanje pri udisanju i izdisaju. Ritmične kontrakcije dijafragme omogućavaju da se jetra bolje snabdeva krvlju (a preko nje hranljivim materijama i kiseonikom), pa samim tim i da podstiče izbacivanje žuči.

Sledeće asane (slika 13) će vam pomoći da potpunije utičete na jetru. Asane birati individualno, prema ličnim mogućnostima.

#### ○ *Nas i ka sprušta dīanu parśvasana*

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

Zatim podignite telo što je moguće više. Oslonite se na jednu ruku i nogu, drugu nogu savijte u kolenu i kolenom dodirnite glavu ili nos. Pri tom savijajte glavu prema kolenu. Ponovite vežbu na drugu stranu.

Vežba je dobro opterećenje za mišiće stomaka, leđa, grudnog koša i vrata, a leci oboljenja jetre, slezine i slična oboljenja.



Slika 13- *Asane koje lece oboljenja jetre*

#### © *Ardha mat se ndrasana*

Sedite i ispružite noge napred. Savijte desnu nogu i postavite petu ispod anusa i mošnice, a levu nogu prebacite preko desne butine i postavite na pod. Stavite desnu ruku na koleno desne noge, a levu ruku zabacite iza leđa. Dohvatite rukom butinu desne noge. Ponovite vežbu na drugu stranu.

#### © *(i)arbhasana (embrion)*

Sedite u padmasanu. Silom proturite ruke između butina i članaka (gležnjeva) na nozi. Savijte ruke u laktovima i poduprite obraze pesnicama.

Sve prednosti opisanih vežbi postižu se vežbanjem ove asane. Pored toga, lece se oboljenja jetre i slezine.

#### ○ *Dolasana*

Ležite na stomak, ispružite noge i ruke. Podignite uvis ruke i noge i ljuljajte se napred-nazad.

Vežba pomaže da se smanje masne naslage na stomaku, da se poveća apetit, leće oboljenja jetre i slezine, odstrane nedostaci u razvoju mišića grudnog koša i ramenog pojasa.

### **0 *Ardha šalabhasana***

Ležite na stomak, ispružite ruke niz telo i položite gornju stranu šaka na pod. Malo podignite glavu i usmerite pogled napred. Podignite jednu nogu uvis, ne savijajući je u kolonu. Ponovite vežbu sa drugom nogom. Prilikom vežbanja ispružite stopala.

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

### **0 *PruStha valita vrikšasana***

Stanite uspravno, raširite noge. Ne savijajući noge. nagnite se unazad i probajte da jednom rukom dodirnete pete. Drugu ruku zabacite unazad. Ponovite vežbu na drugu stranu. Vežba ima iste efekta kao i prethodna, a leći oboljenja jetre i slezine.

### **0 *Bhu prašta džanu pruštha valitasana***

Kleknite na kolena i sastavite ih. Gornji deo stopala treba da leži na podu. Stopala ispružite. Podignite obe ruke i zabacite ih unazad, pokušavajući da dodirnete pod.

Vežba ima iste efekta kao i prethodna, a pored oboljenja jetre i slezine leći i kilu.

### **0 *Bhu sprušta eka pada sarvangasana***

Ležite na leđa. sastavite i ispružite noge. Podignite celo telo vertikalno u odnosu na pod. pridržavajući leđa rukama i oslanjajući se na vrat i potiljak. Zatim dlanove stavite na pod. s tim da jedna noga ostane na mestu. a drugu nagnite preko glave prema podu. dok ne dodirne pod. Zatim zamenite položaj nogu. Ponovite vežbu 4-5 puta.

Vežba leći oboljenja jetre, slezine. kilu. apendicitis. povećava apetit, otklanja noćne polucije i produžava život.

### **0 *Majurasana***

Kleknite na kolena sa rukama na podu. pri čemu su gležnjevi ruku u pravoj liniji sa rastavljenim kolenima.

Nagnite gonji deo tela, gledajući daleko ispred sebe. Približite laktove. što je više moguće, jedan uz drugi i postavite ih ispod stomaka u visini pupka. Da bi poza bila savršena laklovi se moraju dodirivati, što je na početku vežbanja nemoguće. Polako se nagnite napred i, oslanjajući se na laktove, odvojite noge od poda i ispružite telo u ravan. Ova vežba je odlična za probavne organe: želudac, jetru i slezinu.

Kompresija trbušne aorte izaziva priticanje krvi u želudac, jetru i slezinu. Jogisli posebno ističu dejstvo ove vežbe na slezinu. Ukoliko nakon 4 ili 5 sati posle obilnog uzimanja hrane probava još nije završena. *Majurasana* reguliše taj problem za nekoliko trenutaka. Ona je veoma korisna kod slabog varenja u želucu. Kod zastoja krvi u slezini i jetri, ova vežba deblokira zastoj za tren oka. Asana sprečava tromost i prazni žučnu kesu. Ona je dobra i protiv gutanja vazduha.

## **POGOVOR ZA DVE GLAVNE TERAPIJE ČIŠĆENJA - ČIŠĆENJE DEBELOG CREVA I JETRE**

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

○ Unutrašnja nečistoća, koja se stvara usled nepravilne ishrane (ništa manja od nečistoće uma koja se taloži u svakoj ćeliji tela), prvo se taloži u debelom crevu. Ovaj organ, koji nas snabdeva dopunskim hranljivim materijama, poboljšavajući kvalitet ishrane organizma (u njemu se pod uticajem mikroflore, bioplazme i naročito zbog grade debelog creva stvaraju hranljive materije i elementi, koji se hranom ne mogu uneti za deset godina!), pretvara se u najveću, uslovno rečeno, deponiju organizma - rasadnik oboljenja i otrova. S obzirom da se u njemu prvenstveno apsorbuje voda u krv, sve nečistoće, otrovi i drugi otpaci kao lavina dospevaju u naš organizam. Nije bitno koliko je naš organizam i sistem za neutralisanje štetnih uticaja prirodno snažan. Važno je znati da venska krv donjeg dela debelog creva ne prolazi kroz jetru, već odlazi neočišćena direktno u srce. Ukoliko je debelo crevo nečisto (zatvori, nasilna i nedovoljna stolica itd.). krv iz njega, zasićena toksinima, podriva osnovu čitavog našeg života, prouzrokujući svima poznata i veoma rasprostranjena srčana oboljenja (srčane mane, nedostatke itd.). Savremeno lečenje ovih oboljenja je besperspektivno, jer se srce (slično drugim organima) rehabilituje dotokom čiste, zdrave krvi. a ona je konstantno nečista.

U zaključku, ni najsavremenije metode lečenja. skupi uvozni lekovi i oprema neće vam pomoći ukoliko bolujete od vlastitog neznanja i nepismenosti. Zato autor koncentriše vašu pažnju na prvu i najvažniju terapiju - čišćenje i rehabilitaciju debelog creva - temelja ishrane organizma.

Posle temeljnog čišćenja morate mikroklistirima sa ukvanim urinom, uz maksimalno strpljenje, stalno održavati

čistoću u njemu, a ponekad sprovesti i profilaktične kure 2-3 puta godišnje.

○ Pri upotrebi savremene neprirodne, rafinirane hrane naša jetra se neverovatno brzo zapušava. Dodajte tome konstantni dotok nečistoća i toksina iz debelog creva. Međutim rezerve jetre su kolosalne. Dokazano je, daje u tridesetim-četrdesetim godinama života veći deo jetrinih ćelija (50-60%) već zapušten i isključen iz životne aktivnosti. Čovek spolja izgleda zdrav, ali skrivena patologija već uzima svoj danak - brzo se zamaramo, lako oboljevamo. pojavljuju se hronične bolesti, brzo se smanjuje životni elan. Medicamentozno lečenje i u ovom slučaju različitih simptoma (oboljenja krvotoka, disajnog. probavnog i nervnog sistema, kože, hormonalnih poremećaja, onkoloških oboljenja itd.), koji potiču od jednog te istog izvora zaraze - nečiste krvi i njenog zastoja u venskom sistemu (skrivena ili manifestna portna hipertenzija) nema perspektivu. Koliko puta su vas nakljukali lekovima. pa seansama kod ekstrasensa. energijom i šta se dobili? Jetra svejedno ne obavlja svoju funkciju kako treba, krv je nečista i uz to veoma slabo cirkuliše. Ukoliko dođe do zastoja krvi, to je siguran znak daje mnogo ranije došlo do zastoja energije. Kao zaključak, ispostavlja se da ćelije organizma nemaju redovni dotok hranljivih materija; u poluzapušenom stanju (slab dotok kiseonika i isticanje ugljen-dioksida) „do ušiju“ u vlastitoj nečistoći (šljaka i otrovi, odumrla ćelijske organele skupljaju se u ćelijama ?bog slabosti krvotoka i njegove zagađenosti).

I na kraju, odsustvo humoralne i druge regulacije životnih aktivnosti ćelija od strane organizma (mutacije u njemu ?bog vlastite zagađenosti) vođe nas najgorim putem razvoja bolesti - prema raku. Kod ove bolesti, takode, bolujemo

od ličnog neznanja. To što treba da učinimo za sebe je da prepoznamo rane simptome oboljenja i da delujemo brzo. Neophodno je radikalno očistiti jetru i uspostaviti njene funkcije, da bi masa hroničnih i teških oboljenja nestala sama od sebe.

Zato je sledeća terapija posle čišćenja debelog creva - čišćenje jetre. Kada se ona očisti i rehabilituje obnovljen je ceo organizam. Nestaju faktori, koji truju naš organizam i čine da smo često na ivici između bolesti i zdravlja, života i smrti.

Lekari pregledima i biohemijskim analizama mogu ustanoviti stanje organizma, ali je lečenje prepušteno vama. Vrhunac lekarske i ljudske umetnosti je - rehabilitacija organizma njegovim vlastitim snagama. U osnovi ove metodologije sadržano je viševjekovno iskustvo, koje se sada potvrđuje suvremenim saznanjima.

Da biste se preporodili i bili čili i veseli, ostaje vam da samo primenite navedene terapije.

## **DRUGOSTEPENA ČIŠĆENJA ORGANIZMA**

Posle čišćenja debelog creva i jetre stičemo veću otpornost prema infekcijama, povećavamo protok krvi kroz te organe, bez ugrušaka i nečistoća, manje se zamaramo, zračimo optimizmom i voljom za životom. Pri tom izbegavamo složene i rizične operacije koje, ma koliko da su efikasne, predstavljaju mnogo veću traumu od običnog klistira.

Neki ljudi boluju od kamena u bubregu, prekomerne toksičnosti limfe, međutkivne tečnosti, krvi, poliartritisa i slično. Kako se najefikasnije boriti protiv tih oboljenja - više u narednom poglavlju.

### **ČIŠĆENJE BUBREGA**

Bubrezi su prema važnosti, ali i učestanosti oboljenja blizu oboljenjima srca i krvnih sudova. Zato se ovom organu mora posvetiti posebna pažnja i bolje upoznati njegova funkcija. Bubrezi su parni organ za izlučivanje. U osnovi, funkcija bubrega sastoji se u čišćenju organizma od azotnih produkata. Kod odraslih osoba bubrezi imaju oblik pasulja. Težina bubrega se kreće od 120 do 200 grama. Boja je jarkobraon. Dužina bubrega odraslog čoveka je 10-12 centimetara, širina 5-6 centimetara, a debljina 3-4 centimetra. Ispupčeni kraj bubrega okrenut je prema spolja i delimično unazad. Ugnuti kraj je nasuprot istog kraja suprotnog bubrega. Svaki bubrež ima dva pola: gonji i donji. Gornji je više zaobljen, (pokriven) nadbubrežnom žlezdom. Rastoja-

**nje između gornjih polova desnog i levog bubrega je manje,** nego između donjih polova, zbog čega uzdužne ose bubrega obrazuju ugao. koji je otvoren prema dole.

Desni bubreg je smešten obično za 2-3 centimetra niže od levog. Otuda se kamenje češće susreće u desnom bubregu. Kod žena su bubrezi smešteni nešto niže, nego kod muškaraca.

Za 24 sata kroz bubrege se isfiltrira približno 180 litara krvne plazme! Filtriranje krvi i selekcija vrše se kroz sloj epitela. Prema tome. kvalitet funkcije bubrega, umnogome zavisi od funkcionalnih karakteristika epitela.

Od 180 litara tečnosti. koja je prošla kroz bubreg, u mokraću se pretvara samo jedan litar. a od 270 grama profiltriranog natrijuma u krv se vraća 263 grama.

Bubrezi su organi homeostaze. Mokraća je sumarni proizvod mnogih procesa, usmerenih na obezbeđenje stabilnosti unutrašnje sredine. Otuda su funkcije bubrega sledeće:

- Izlučujuća - izlučivanje stranih materija i neisparljivih produkata metabolizma, odnosno azotnih produkata.
- Regulacija postojanosti koncentracije natrijuma.
- Regulacija zapremine vanćelijske vode u telu.
- Regulacija stabilnosti koncentracije jona u krvi.
- Regulacija kiselo-bazne ravnoteže u organizmu.

Uretra (mokraćna cev) kod muškarca ima dužinu 15-25 centimetara, a kod žena 2.4-4 centimetra. Najšire mesto u mokraćnom kanalu iznosi 1.25 centimetara.

Ureteri (mokraćovodi) su dužine 28-34 centimetra. Mokraća teče kroz mokraćni kanal zahvaljujući aktivnim peristaltičkim kontrakcijama. Prečnik mokraćnog kanala može se znatno povećati zahvaljujući velikoj elastičnosti i

pri otežanom mokrenju može se raširiti do 8 centimetara u prečniku. što savremena medicina ne priznaje!

Posle ovih opštih saznanja o bubrežima možemo govoriti o bolesti bubrežnog kamenca. Mipokrat. Galen. persijski i arapski lekari nastajanje kamena u mokraći doveli su u vezu sa geografskim karakteristikama okolnog zemljišta, klimatskim uslovima. vodom za piće.

Savremeni podaci su sledeći:

- narušavanje ili promena odnosa između mokraćne kiseline i drugih soli i koloida mokraće je bitan faktor u nastajanju kamenca;
- alkalno-kiseli kalcijum sposoban je da se kristališe.

Normalna mokraća i mokraća obolelih od kamenca u mokraći sadrži različite mukoproteine sa negativnim nabojem. Kod bubrežnog kamenca uočava se čvrsto jedinjenje kalcijuma sa anijon-muko-polisaharidima. koje se pretvara u nerasvrljivi kompleks. Normalna mokraća sadrži oko 90 miligrama opšteg biokoloida. a kod obolelih u proseku 500 miligrama. Kamenac se može stvarati i pri nedostatku vitamina A. Eksperimentalno je dokazano da vitamin A (Beta-karoten) sprečava stvaranje i podstiče rastvaranje već formiranog kamenca.

Način ishrane je. takođe, značajan u nastajanju bolesti bubrežnog kamenca, naročito u dečjem uzrastu. Preuranjeno i isključivo hranjenje odojčadi kašama i jelima od testenina prouzokuje veliku smrtnost i oboljenja. Između ostalih, veoma je čest bubrežni kamenac. Otklanjanje loših navika u ishrani omogućilo je da se naglo smanje navedena oboljenja. Nije sporno da su kaše i testenine bogate kalcijumom. Ali. kada se taj kalcijum termički obradi, naš organizam ga ne prihvata i on služi kao baza za stvaranje

bubrežnog kamenca. To je glavni uzrok zbog koje se posle izbacivanja kamenca on ponovo javlja.

Infekcija, koja dospeva u bubrege može biti uzrok nastanka bubrežnog kamenca. Stafiloške direktno u samom bubregu utiču na reakciju mokraćne, menjaju *kiselu* reakciju U *alkalnu*. Rezultat toga je talog u mokraćni.

Određen značaj u formiranju kamenca imaju i crevne bakterije. Tako, u crevima čoveka živi bakterija koja proizvodi oksalat. Razmnožavanje tih bakterija (koje nastaje usled nepravilne ishrane) izaziva pojavu oksalurije kod zdravog čoveka. usled stvaranja suvišnog oksalata u crevima.

Veliki značaj u recidivima stvaranja kamenca ima jetra. Jedna od funkcija jetre je stvaranje uree. a ureu. kao konačni produkt razmene belančevima. izlučuju bubrezi.

Težina kamenja je u proseku 20-50 grama, a može biti i veća. Kamenje se češće nalazi u desnom bubregu, jer debelo crevo sa desne strane ima tanak zid. kroz koji toksični gnojni izlivi štetno deluju na desni bubreg. Pored toga taj bubreg je sklon pomeranju i pojavama zastoja u njemu! Obostrano se kamenje javlja u 10-17% slučajeva.

### **Sta se može koristiti i kako čistiti bubrege**

Ne samo drevni, nego i savremeni lekari u borbi protiv bubrežnog kamenca preporučuju obilno uzimanje napitaka i tople kupke. Veće količine vode, sokova, čajeva i supa potrebne su za ispiranje bubrežnih karlica i čašica, kao i za istovremeno smanjivanje čvrstih materija u mokraćni.

Tople kupke podstiču normalizaciju kapilarnog krvotoka, opuštanje spazama, što poboljšava rad bubrega i sprečava sklerozu nefrona. Opuštanje i širenje kanala za izlučivanje

mokraće potpomaže bezbolni prolazak peska i sitnijeg kamenja kroz mokraćne kanale.

Na rastvaranje kamenca direktno utiču materije sa većim sadržajem eteričnih ulja specifičnog gorko-prohladnog ukusa. Takve materije se u izobilju sadrže u pelinu i povrtiču i *linacetum vulgar\**). Drevni lekari su preporučivali da se pije sok od povrtiča za rastvaranje kamenca u bubrezima i mokraćnoj bešici.

Ibn Sina je odlično razradio metod čišćenja bubrega. Evo šta on kaže: „*Ciljevi, kojima teze lekari pri tečenju kamenca u bubregu su: uklanjanje uzroka nastanka kamenca, a zatim usitnjavanje i drobljenje kamenca, njegovo odvajanje i odstranjivanje pomoću lekova. posle čega se izbacuju lako i postepeno...*

*Seki ljudi pokušavaju da izvlače kamenac kroz rez na boku ili leđima, ali to je veoma opasno delo. kojeg čini čovek lišen razuma"*

Za čišćenje i lečenje bubrega najbolje je pridržavati se saveta Ibn Sina:

- Otklonite uzroke, koji stvaraju kamenac. Radi toga promenite ishranu i način života, s ciljem normalizacije razmene materija.

- Primenjajte sredstva (koja vam odgovaraju ili vam se nalaze pri ruci) za drobljenje kamenca i njegovo pretvaranje u pesak. U tu svrhu odgovaraju: sok od povrtiča. crne rotkve, sok od limuna, smola od jele. korenje broća (*Rubia finetorum*) ili šipka, sveže iseđeni sokovi iz povrća i voća. vlastiti ili deđji urin.

- Izazvati odvajanje razdrobljenog kamenca i blago, postepeno ga izbacivati.

Ukoliko osetite da je počelo izbacivanje razdrobljenog kamenca ili peska primenjujte tople kupke, radi njihovog boljeg i bezbolnijeg izbacivanja.

Ishranu treba promeniti na sledeći način: prvo piti tečnosti (kompot, čaj, vodu, sokove i slično), dalje jesti sveže salate (prema godišnjim dobima - kako dospevaju), u hladne dane godine jesti blago obareno ili skuvano povrće. Posle uzimanja biljne hrane pojedite samo jedno jelo, ali tako da se najedete. Ukoliko je to kaša, tada samo kašu, ukoliko je meso, tada samo meso, krompir itd. Takav redosled uzimanja hrane omogućiće vam da sve pravilno i lako svarite. Ukoliko postupate obrnuto - prvo jedete, a zatim pijete, tada sapirate hranu i potiskuje je dalje u creva bez dovoljne prethodne obrade u želucu, usled čega se ona ne razlaže kvalitetno i stvara se mnoštvo šljake.

Pored toga ljudi koji boluju od kamena u bubrezima moraju i kvalitativno da promene ishranu: smanjiti mesne proizvode, testenine i peciva. Vidite, šta se dešava - sva kuvana hrana lišena je energetskog potencijala, kalcijum se u pecivima usled termičke obrade iz organskog - energetskog potencijala pretvara u neorganski - neenergetski potencijal. Biokoloidi mokraćne sastoje se iz različitih mukoproteina, koji imaju negativni potencijal, usled kojeg oni zadržavaju rastvorene soli u mokraći. Neorganski kalcijum iz testenina, bez energetskog potencijala, čvrsto se jedini s negativnim mukoproteinima i time podstiče njihovo sjedinjavanje i taloženje. Iako počinju da se stvaraju kamenčići i pesak. Zbog toga hrana mora biti sveža, blago obarena sa velikim sadržajem „živih“ čestica i tada će sve biti drugačije.

Dalje je potrebno da usaglasite uzimanje hrane s bioritmom rada unutrašnjih organa. Poznato je daje svaki organ

jednom dnevno najaktivniji, jednom najslabiji, a u ostalo vreme njihovo lunkeionisanje je više-manje na srednjem nivou. Zbog toga treba doručkovati od 7 do 9 sati ujutro (vreme maksimalne radne sposobnosti želuca), ručati od 13 do 15 sati (vreme maksimalne aktivnosti tankog creva) i lagano večerati u 17-18 sati. Tu osobenost rada našeg organizma izražava poslovice: „Doručak pojedite sami, ručak podelite s drugima, a večeru dajte neprijatelju“. Najbolje je uveče samo popiti čaj od trava s medom. Ukoliko postupate drugačije, to što treba dati neprijatelju sami pojedete, tj. ukoliko jedete od 19 do 21 sat, tada razarate svoj organizam „po-neprijateljski“. Energije u probavnim organima već nema, ona se u to vreme nalazi u bubrezima i „perikardu“. koji rade na popuni rezervi hranljivih materija, a ne na cepanju (Jin organi). Rezultat je da se slabi rad bubrega i hrana nekvalitetno vari. Nekvalitetna probava hrane sastoji se u tome, što ona ne oksidiše do krajnjih produkata, koji se lako izbacuju iz organizma, već se nagomilava u krvi. Usled toga dolazi do promene koloidnog stanja mokraćne zbog viška mokraćne kiseline (nedovoljno oksidisana belančevina), ugljenih hidrata itd. U zavisnosti od toga, šta čovek voli da jede uveče, kod njega se stvaraju i razni kamenčići: urati, karbonati i slično.

Veliki značaj u recidivima stvaranja kamenja ima jetra, jer je jedna od funkcija jetre — stvaranje mokraćne kiseline (uree). To se dešava samo u jetri, kao krajni produkt razmene belančevina, a izlučuju je bubrezi. Osim toga, više od 90% monosaharida krvotokom kroz portnu venu dostavlja se, pre svega, u jetru, gde se oni uglavnom pretvaraju u glikogen.

Ukoliko prethodno niste očistili jetru, tada je krv stalno zasićena mokraćnom kiselinom i polusvarenim, nevezanim ugljenim hidratima. Čišćenje bubrega u tom slučaju je besmislen posao, kamenje se ponovo javlja i to vrlo brzo. Evo klasičnog primera, kojeg sam uzeo iz *Velike medicinske enciklopedije* (Moskva, 1962).

„Kamen u bubregu: Fosfati i karbonati sajezgom od oksalnog krečnjaka i mokraćne kiseline rastu vrlo brzo i mogu dostići ogromne razmere. Poznato je, da je kod jednog te istog bolesnika 16 meseci posle operacije, kajom mu je odstranjeno mnogo kamenja, ponovo odstranjeno 57 veoma velikih konkremenata, koji su se sastojali od karbonatnog krečnjaka sa tragovima fosfornokiselog amonijak-magnezijuma”.

Citat još jednom potvrđuje pravilan fiziološki redosled primene terapija čišćenja.

Sada razmotrimo sredstva za izbacivanje, resorpciju i drobljenje kamenja u pesak. Važno je znati, usled čega dolazi do drobljenja i resorpcije.

Da bi pravilno odgovorili na to pitanje, propratimo kako se može prodreti u bubrege i mokraćnu bešiku. Iz prethodnog teksta poznato nam je, da se kroz bubrege dnevno filtrira do 180 litara krvne plazme. Shodno tome, sve što dospeva u krv može delovati na bubrege, a što dospeva u mokraćnu - na mokraćnu bešiku. Sada nam ostaje da odgovorimo na pitanje, kakve materije, koje dospevaju u krv i mokraćnu, imaju izražena svojstva drobljenja i resorpcije? Evo tih materija: etarska ulja; raznovrsni pigmenti i boje; organske kiseline i lužine: gorčine; materije koje se stvaraju u samom organizmu. Sada ćemo detaljnije razmotriti te materije, kao i produkte koji su najviše zasićeni njima.

Etarska ulja imaju sledeća svojstva:

3 Ljut ukus. Prema drevnoj klasifikaciji, ljut ukus otvara sudove, ima svojstva razređivanja, ispiranja i rastvaranja. Majisparljivija svojstva, a shodno tome, i rastvarajuća, drobeća, od svih eterskih ulja ima terpentinsko ulje. Prema tome, tamo gde ima više tog ulja, veće rastvarajuće svojstvo će imati biljka ili materija.

**O** Etarska ulja se lako rastvaraju u organskim rastvaračima: uljima, smolama, ugljenim hidratima i drugim, i skoro su nerastvorljiva u vodi.

**O** Zbog toga, što se etarska ulja ne rastvaraju u vodi, ona imaju tendenciju nagomilavanja na nekoj površini. Na primer, na površini kamenja u jetri, u žučnoj kesi, bubrezi i mokraćnoj bešici. Pošto ulja imaju jak miris, veoma aktivnu površinu i malo površinsko naprezanje, one teže da zauzmu što manji prostor, to jest teže da prodru kroz mikropukotine unutra, što izaziva „razlaganje” tvrdog tela i njegovo rasipanje na deliće! I to tim više, što se etarska ulja rastvaraju u organskim jedinjenjima, kakva su naši kamenčići - žučni i mokraćni.

**O** I što je karakteristično, etarska ulja iz organizma uglavnom izlučuju bubrezi, izazivajući pojačano lučenje mokraćne. Drugim rečima, aktivna komponenta etarskih ulja nagomilava se tamo, gde je potrebno, i „razbija” kamenje u pesak. Otuda proističe zapanjujući efekat eterskih ulja.

Sada razmotrimo biljke u kojima ima najviše etarskih ulja i kako ih koristiti.

**Bela breza.** Ekstrakt i čaj od listova breze primenjuju se kao diuretičko sredstvo. Čaj se priprema na sledeći način: uzeti 6-8 grama listova, preliti sa 500 mililitara (pola litra) ključale vode, ostaviti da ključa 15-20 minuta, procediti i



piti tokom dana. Joše jače diuretičko dejstvo imaju pupoljci breze (3—4 grama na pola litra).

**Troskot (*Polygonum aviculore*).** U narodnoj medicini široko se upotrebljava protiv svih oblika „kamene“ bolesti, intenzivno izbacuje „pčsak“. Za pijenje se priprema ekstrakt od 20 grama trave (biljka sa stabljikom i lišćem) na čašu ključale vode. Uzimati po jednu supenu kašiku 3 puta dnevno.

**Obična jela (*Picea excelsa, P abies*).** Savremena medicina pripremila je preparat „Pinabin“, koji predstavlja 50%-ni rastvor etarskog ulja od četina jele (ili bora) na ulju breskve. Preporučuju da se uzima po 5-20 kapi na koc šećera 3 puta dnevno na 15-20 minuta tokom 4-5 nedelja.

**Šumska jagoda (*Fragaria vesca*).** Dobro je uzimati svež sok natašte po 4-6 supcnih kašika kod kamena u bubre/ima i žuči.

**Sibirski kedar (*Pinus sibirica*).** Ekstrakt od oraha kedra. Priprema se sa votkom (rakijom), prelivajući njome istucane (zajedno sa ljuskom) orahe tako. da iznad oraha bude sloj votke 5-6 centimetara. Ostaviti da odstoji nedelju dana, a zatim procediti. Uzimati po jednu supenu kašiku 3 puta dnevno.

**Kopriva (*Urtica dioica*).** Sok od svežih mladih listova primenjuje se kod kamena u jetri i bubrezima. Koren koprive, skuvan sa šećerom, primenjuje se kod dugotrajnog kamenja. U istu svrhu koristi se i seme koprive, istucano i pomešano s vodom.

**Kukuruz.** U lekovite svrhe u narodu se skupljaju svežnjevi „kukuruzne kose“. Suše je u hladovini, razastrtu na papir. To sredstvo se smatra diuretikom. „drobi“ kamenje u mokraći i žuči. pretvarajući ga u pesak.

Evo jedne proste smese: uzeti u jednakim delovima kukuruznu „kosu“, ljuspice pasulja i lišće medvedeg grožđa, j/mešati. 40 grama te smese kuvati (da ključa) 15 minuta u jednom litru vode. Procediti i sav čaj ispiti tokom dana na 6 puta.

**Lipa.** Lipov cvet primenjuje se kao diuretično sredstvo kod kamena u bubrezima. Za pripremanje ekstrakta uzeti 2 supenc kašike isitnjenih cvetova lipe, preliterati sa 2 čaše ključale vode i ostaviti da odstoji 20-30 minuta. Ekstrakt jače koncentracije priprema se sa 3-4 supene kašike isitnjenih cvetova na 2 čaše ključale vode. kuvati 10 minuta i procediti. Upotrebljavati tokom dana.

**Čičak (*Arctium lapa*).** Koren čička preporučuje se kod kamenja u bubrezima i mokraćnoj bešici. Pije se vruć ekstrakt: 5 grama isitnjenog korena preliterati sa 2 čaše ključale vode i ostaviti da odstoji preko noći. Procđeni rastvor ekstrakta je doza za jedan dan.

Juri j Andrcjcv piše: „Kod dužeg (mesec i više) pijenja čaja od korena čička nestaju i takva oboljenja, kao stoje dijabetes, ateroskleroza. kamen u bubrezima i žuči. vodena bolest (voda u trbuhu), gastritisi, čir na želucu i dvanaestopalačnom crevu. zatvori. Pored toga. koren čička ima diuretična i protiv upalna svojstva, normalizuje narušenu razmenu materija, dovoljno je jak stimulator centralnog nervnog sistema i indikativan je kod astenije, a primenjuje se i kao sredstvo za čišćenje krvi“.

**Kleka (*Juniperus communis*).** Kod kamena u bubrezima koriste se plodovi kleke. Čaj: jednu supenu kašiku plodova preliterati sa 2 čaše ključale vode. ostaviti da ključa još 20 minuta i procediti. Uzimati po jednu supenu kašiku 3 puta dnevno.

**Šargarepa.** Kod kamena u bubrezima i mokraćnoj bešici efikasnim sredstvom smatra se seme šargarepe. U tu svrhu se u septembru prikuplja seme šargarepe. Uzimati po jedan gram praška od semena šargarepe 3 puta dnevno. Može se uzimati i kao vodeni rastvor -jedna supena kašika na čašu ključale vode. poklopiti posudu i ostaviti preko noći. Ujutro podgrejati i piti u vrućem stanju po 3 čaše dnevno

**Peršinu** Glavna aktivna komponenta peršuna je etarsko ulje. Najviše ga ima u plodovima - do 7%.

Zbog toga se peršun. posebno njegovo seme, primenjuje za drobljenje kamena u bubrezima i mokraćnoj bešici.

Istucano seme samleti u prah i uzimati po pola grama 2-3 puta dnevno. Sa tim prahom se priprema ekstrakt i čaj. **Ekstrakt:** jednu kafenu kašičicu istucanih plodova prelići sa pola litra hladne vode. ostaviti da odstoji 8-10 sati i uzimati po 100 grama (1 decilitar) 3-4 puta dnevno. **Čaj:** 4 kafene kašičice semena prelići čašom vode, kuvati 15 minuta, ohladiti, procediti i piti po jednu supenu kašiku 4-6 puta dnevno. Umesto semena može se koristiti trava ili koren peršuna. Od njih se priprema ekstrakt: 20 grama isitnjene sirovine prelići čašom ključale vode i uzimati po jednu trećinu čaše 3 puta dnevno pre jela. Umesto ekstrakta može se koristiti sok iz sveže trave: po 2 kafene kašičice 3-5 puta dnevno. Srednjevekovni farmaceut Amirdovlat Amasiaci preporučivao je da se upotrebljava **kora od korena** peršuna za rastvaranje kamena.

**Sibirski jela** [*Abies sibirica*). Lekovita sirovina su mlade grančice jele. iz kojih se dobija do 2,5%-no etarsko ulje. Ulje jele koristi se kao efikasno sredstvo za rastvaranje kamena u bubrezima i mokraćnoj bešici.

**Pelin** [*Artemisia absinthium*). Sve vrste pelina sadrže eterska ulja u celoj biljci. Sadržaj etarskog ulja je do 1.3%. To svojstvo pelina čini ga jednim od najrasprostranjenijih sredstava u borbi protiv kamena u bubrezima. Evo kako se u srednjem veku pripremao pelin.

Pripremanje sirupa: uzeti 69.5 grama trave, potopiti u hladnu vodu i ostaviti da odstoji 24 sata. zatim skuvati. iscediti. dodati 353 grama šećera ili meda i kuvati dok se ne zgusne, a zatim upotrebljavati. Svojstva tog sirupa su takva, da pomaže kod svih oboljenja mokraćnih kanala i izbacuje kamen s mokraćom.

**Komonika** [*Artemisia vulgaris*). Ukoliko se popije 8,8 grama soka ove vrste pelina, stvara se obilna mokraćna, rastvara i izbacuje kamenje iz mokraćne bešike.

**Pirevina** (*Agropyrum repens*), U narodnoj medicini čaj od podzemnog stabla pirevine upotrebljava se kod kamena u žuči i mokraćni. Čaj se priprema po proračunu 1 : 10 i uzima se po jedna supena kašika 3-4 puta dnevno.

**Rotkva** (*Raphanus sativus*). Koristi se sok, koji se priprema na sledeći način: u rotkvi se izdubi jamica i u nju stavi med ili šećer, koji se ubrzo pomeša sa sokom rotkve. Uzimati po pola do jedne i po čaše soka dnevno.

**Jarebika, Medveda trešnja** (*Sorbus aucuparia*). Kod kamena u bubrezima i mokraćnoj bešici pije se sirup od svežih. sazrelih plodova. Priprema soka: jedan kilogram plodova jarebice skuvati sa 600 grama šećera. Uzimati po 50-100 grama 2 puta dnevno. Čuvati na prohladnom mestu.

**Spargla** [*Asparagus officinalis*). Koristi se koren i upotrebljava se u vidu ekstrakta: 2-3 kafene kašičice korena prelići čašom ključale vode (doza za jedan dan).

**Mirodija (*Aneihum graveolens*).** U njoj je otkriveno etero ulje, koje predstavlja smesu različitih terpena. U travi ima 1.5%, a u semenu do 4% etero ulja. Tako bogat sadržaj etero ulja čini mirodiju odličnim diuretičnim sredstvom. Kafenu kašičicu istucanog semena zakuvati u 1,5 čaši ključale vode, posle hlađenja procediti i piti po 100 grama 3 puta dnevno; ili 3 puta dnevno uzimati po jedan gram istucanog semena sa manjom količinom vode.

**Ljubičica (*Viola odorata*).** Čaj od cele biljke (30 grama na litar) pili kod kamena u bubrezima i mokraćnoj bešici kao sredstvo, koje ih „razbija“ i pretvara u pesak, a isto tako kao diuretik za čišćenje bubrežnih karlica.

**Hmelj (*Humulus lupulus*).** Koriste se šišarke na nekoliko dana pre potpunog sazrevanja, kada cvetni listići (latice) još uvek čvrsto zatvaraju šišarku i lupilin (žlezde na šišaricama ženskog hmelja). Miris osušene sirovine je prijatan, ukus gorak sa smolastim stranim ukusom. Rok trajanja godina dana.

Ekstrakt: jedna supena kašika istinjenih šišarki na čašu ključale vode. Ohlađeni ekstrakt procediti i piti po četvrtinu čaše 3–4 puta dnevno, na 15-20 minuta pre jela.

**Ren (*Armoracia rusticana*).** Koristi se korenje rena, prikupljeno u jesen.

Svež sok iz korena rena koristi se kao diuretik i sredstvo za izlučivanje žuči. Pije se po jedna kafena kašičica kod kamena u mokraćnoj bešici.

**Borovnica (*Vaccinium myrtillus*).** Sa listovima borovnice (skupljaju se u maju-junu) priprema se čaj, koji se pije kod upale i slabih kontrakcija mokraćne bešike, kao i kod kamena u žuči i mokraćni.

**Beli luk.** Ekstrakt belog luka sa votkom (rakijom) služi kao lekovito sredstvo protiv kamena u bubrezima i mokraćnoj bešici.

**Domaća jabuka.** Sveže, pečene ili kuvane jabuke upotrebljavaju se kao diuretično sredstvo kod otoka. Soli kalijuma i tanin, koji se sadrže u jabukama, ispoljavaju uticaj na stvaranje mokraćne kiseline u organizmu. Zato je dugotrajna upotreba odvara i čajeva od jabuka veoma korisno za ljude koji boluju od kamena u mokraćni.

Raznovrsni pigmenti i boje. Prisustvo pigmenta i boja u tečnostima smanjuje njihovo površinsko opterećenje. Što je manje površinsko opterećenje tečnosti, tim se ona lakše i bolje rastvara, prodire u mikroporc i razara tvrde tvorevine.

Drugi mehanizam razarajućeg dejstva tečnosti, koje imaju malo površinsko opterećenje, sastoji se u tome, što molekuli površinskog sloja tečnosti imaju višak potencijalne energije, u odnosu na molekule koje se nalaze u tečnosti. Pri tom višak potencijalne energije podstiče energetska aktivnost površine rastvora i orjentiše molekule rastvorene materije (pigmente, boje) u površinskom sloju, i zbog toga ima pozitivnu adsorpciju, koja „privlači prema sebi“ sve iz krvi, žuči, mokraće, razara kamenje, ugruške itd.

Površinsku aktivnost imaju mnoge prirodne boje, belančevine, glikozidi. Razmotrimo najefikasnije i najdostupnije.

**Lubenica.** U plodu lubenice (bez kore) ima 5.5-10.6% šećera, koji se sastoji iz saharoze, glikoze i fruktoze. Navedeni šećeri povećavaju izlučivanje vode, jona natrijuma i hlora, ali pri tom ne nadražuju bubrege i mokraćne kanale. U lubenici ima mnogo i pektinskih materija (boja). Svi za-

jedno uzeti faktori čine mokraću alkalnom i podstiču rastvaranje soli i kamenja. S tim ciljem u sezoni lubenica treba dnevno jesti 2-2.5 kilograma lubenica.

U narodnoj medicini primenjuju se i kore od lubenica kao jako diuretično sredstvo: s oprane kore lubenice oštrim nožem odstraniti površinski sloj (cedru), osušiti koru i čuvati u kartonskoj kutiji. Upotrebljavati po 5 grama 3 puta dnevno pre jela uz pijenje medene vode.

**Broć (*Rubia tinctorum*).** Lekoviti značaj imaju podzemno stablo i korenje. Oni se koriste pri prisustvu oksalnog kamenja u bubrezima i mokraćnoj bešici, za izbacivanje nerastvorljivih fosfata kalcijuma zajedno s mokraćom, kod upale bubrežnih karlica i mokraćne bešike.

Za pripremanje čaja isitniti 10 grama korenja i ukuvati u čaši vode 10 minuta. Pili po jednu supenu kašiku 3-5 puta dnevno.

Pri lečenju broćom mokraćna poprima crvenu boju. Doza broća smatra se normalnom ukoliko mokraćna ima roze-crvenu boju. Bojenje počinje nakon 3-4 sata posle uzimanja i zadržava se. pri primeni srednjih doza. dojednog dana.

Kura lečnja je 20-30 dana. Kure ponavljati posle 4-6 nedelja pauze.

**Crna ribizla (*Ribes nigrum*).** Koristi se kao diuretik i sredstvo za preznojavanje. Uzeti 20 grama ploda na čašu ključale vode. kuvati 20-30 minuta i procediti. Piti po jednu supenu kašiku 3-4 puta dnevno.

Ekstrakt od lišća posebno podstiče oslobađanje organizma od viška mokraćne kiseline, kamenja u bubrezima i mokraćnoj bešici. Preliti 25 grama isitnjenog lišća sa pola litra ključale vode. ostaviti da odstoji 4-6 sati i piti po pola do jedne čaše 4-5 puta dnevno.

**Mečje grozde (*Arctostaphylos uva-ursi*).** Raste u borovim šumama, obično na peščanoj podlozi. Skuplja se samo lišće mečjeg grožđa (ponekad sa cvetovima) za vreme cvetanja i celo leto do septembra. U narodu se smatra, da se sva oboljenja bubrega i mokraćne bešike. posebno upala bubrega, kamenje u bubrezima i mokraćnoj bešici, naročito kod krvave mokraće, ne mogu lečiti bez listova mečjeg grožđa.

Primena: Uzeti 5-15 do 30 grama na 150-250 do 500 grama vode, kuvati 15 minuta, ostaviti da odstoji 20 minuta i procediti. Piti po pola čaše 3 puta dnevno ili po jednu supenu kašiku svakog sata.

**Rastavić (*Equisetum arvense*).** To je veoma popularna biljka u narodnoj medicini, koja se upotrebljava kod oboljenja bubrega i mokraćne bešike. Međutim uočeno je, da rastavić kao diuretik deluje oštrije na bubrege, razdražuje ih. pa je u tom smislu slabiji od listova mečjeg grožđa. Kod upale bubrega rastavić je kontraindikovano!

Primenjuje se čaj od rastavića u količini 30 grama suve biljke na čašu vode. kojim se pari ili se pije po 2-3 čaše dnevno.

Smatra se. da se upotrebom rastavića odstranjuje kamenje iz bubrega, smanjuje bol u predelu mokraćne bešike, povećava lučenje mokraće, smanjuju otoci i tumori, smanjuje količina belančevina u mokraći, čiste mokraćni kanali od svake šljake.

**Borovnica.** Plodovi borovnice u narodnoj medicini upotrebljavaju se kod kamenja u bubrezima.

Ekstrakt od suvih plodova (1:20) priprema se sa hladnom vodom (ostavlja da odstoji 8 sati). Pije se po jedna čaša pre jela.

**Šipak** (divlja ruža). Koriste se plodovi« ubrani u periodu potpune zrelosti. Svetlonarandžasti plodovi su najkvalitetniji, dok braon boja ukazuje na uništavanje vitamina.

Skupljaju se plodovi na nekoliko dana pre njihove potpune zrelosti, kada imaju jarko crvenu ili narandžastu boju, ali su još dovoljno tvrdi. Sušiti ih u pećima na temperaturi 70-80° C, ostatke čašice (krunice) odstraniti.

Hemijski sastav plodova šipka umnogom zadovoljava za drobljenje i resorpciju kamena. U plodovima se sadrži: šećer - 10%-ni, pektini — 4,5%-ni; organske kiseline: limunska - do 2%. jabučna - do 1.8%. etarsko ulje, askorbinska kiselina - približno 10 puta više, nego u plodovima crne ribizle i 50 puta više, nego u limunu! Plodovi šipka imaju fitoncida i jaka baktericidna svojstva.

Plodovi šipka imaju diuretično dejstvo i sprečavaju stvaranje žuči. što nije praćeno razdraživanjem bubrežnog epitela.

Kod kamena u jetri i bubrežima koristi se ekstrakt od celih plodova šipka: 20 grama (1 supena kašika) plodova preliti čašom ključale vode. kuvati u zatvorenoj emajliranoj posudi 10 minuta, zatim ostaviti da odstoji 24 sata i procediti.

Pri pripremanju ekstrakta iz očišćenih plodova uzeti 20 grama plodova, preliti sa 2 čaše ključale vode, kuvati u zatvorenoj emajliranoj posudi 10 minuta, ostaviti da odstoji 2-3 sata i procediti.

Piti po četvrtinu do pola čaše 2 puta dnevno. Radi poboljšanja ukusa može se dodati šećer, med, sirup itd.

Za rastvaranje i drobljenje u zrna peska bilo kojeg kamena u organizmu primenjuje se čaj od korenja šipka.

Čaj se priprema na sledeći način: uzeti 2 supene kašike jseckanog korenja. preliti čašom ključale vode. kuvati 5 minuta, ostaviti da se ohladi i procediti. Piti po jednu trećinu čaše 3 puta dnevno u toplom stanju tokom 1-2 nedelje. Odvar od plodova i korenja šipka treba da ima tamnu boju. što ukazuje na veliku količinu pigmenata u njemu.

Organske kiseline i lužine (baze). Prisustvo ovih materija u rastvaraču podstiče rastvaranje sličnog sličnim. Na primer, kiseline se mogu rastvoriti još jačim zakiseljavanjem unutrašnje sredine organizma, a lužine - još jačim lužinama, kao i međusobnim dejstvom kiselina na lužine i obrnuto.

S tim ciljem najefikasnija je upotreba sveže iscedenih sokova biljaka, kao i njihovih smesa. Sokove treba upotrebljavati odmah posle cedenja. jer oni na vazduhu brzo oksidišu i gube svoju aktivnost.

Za čišćenje bubrega i mokraćne bešike koriste se sledeći sokovi i njihove smese.

#### ***Kamenje u bubrežima:***

1. Sok od jednog limuna na čašu vruće vode. Dnevno piti od 6 do 12 čaša.

2. Šargarepa - 10, cvekla - 3. krastavac - 3 unce. Količine su prikazane u uncama: 1 unca teži 28.3 grama.

3. Šargarepa - 10, spanač - 6.

4. Šargarepa - 9, celer - 5. peršun - 2.

5. Šargarepa - 8, cvekla - 3. celer - 5.

6. Šargarepa - 12. peršun - 4.

***Pesak u bubrežima.*** Koriste se isti recepti, kao kod kamena u bubrežima - 2, 4 i 6.

Recepti su navedeni prema redosledu smanjivanja njihove adsorpcione snage.

Da bi efekat rastvaranja bio efikasan, takve smese treba uzimati najmanje 1,5 litar dnevno.

## **Materije, koje se stvaraju u samom organizmu**

U datom slučaju koristimo osnovni homeopatski princip: „slično se leci sličnim“. Na primer, na kamenje, koje se stvara u bubrezima i mokraćnoj bešici delujemo njihovim supstratom (ali u manjoj dozi). On se sadrži u mokraći i podstiče njihovo rastvaranje. U datom slučaju koristi se način lečenja „nozodima“, to jest materijama koje nastaju kao posledica bolesti. Njihovo povratno dejstvo na vlastiti primarni uzrok dovodi do „razaranja“ bolesti.

Razmotrimo svojstva mokraće koja su od značaja za čišćenje bubrega i mokraćne bešike. Čime nam urin može pomoći kod kamena u bubrezima i mokraćnoj bešici?

*O* Usled navedenog svojstva „slično se leci sličnim“ mokraća podstiče adsorpciju („topljenje“) mokraćnog kamena.

**O** Prisustvo u mokraći organske mokraćevine - aktivnog osmotskog diuretika, koji ne nadražuje bubrege!

*w* U savremenoj medicini utvrđeno je, da elektroliti mokraće imaju veliki značaj u rastvaranju oksalata i drugih kamenja.

**O** Prisustvo inficiranih pigmenata u urinu - sposobnih da smanjuju površinski napon i povećavaju površinsku aktivnost.

*O* U mokraći se sadrži kortizon, koji je jako protivupalno. antialergijsko i antitoksično sredstvo!

*O* Ferment urokinaza. koji se sadrži u urinu, rastvara ugruške krvi. koji u mnogim slučajevima predstavljaju lcp-ljivu osnovu za kamenje.

*O* Strukturna voda. kakva je naša mokraća. - odličan je rastvarač sa niskim površinskim naponom.

*Z*> Kteričnosumporne kiseline, koje se u manjoj količini sadrže u mokraći, deluju slično etarskim uljima - na račun ljutog ukusa (tj. posebne energije) rastvaraju tvrde tvorevine.

Ispostavlja se, da kod životinja-travojeda ima više eteričnosumporne kiseline u mokraći, nego kod životinja koje se hrane plodovima biljaka, pa prema tome mokraća travojeda ima mnogo bolja svojstva za rastvaranje kamena, što su i isticali drevni lekari: „Mokraća divljeg vepra. Ukoliko se popije, rastvara i drobi kamen, koji se nalazi u mokraćnoj bešici. Isprobano. Magareća mokraća. Kažu. ko je pije, oslobodiće se od oboljenja bubrega“.

Odatle proističe prirodni zaključak: da bi uspešnije rastvarali kamenje u bubrezima i mokraćnoj bešici, poželjno je hraniti se većom količinom sveže biljne hrane i upotrebljavati veću količinu sveže iscedenih sokova.

Navedeni kvaliteti čine našu vlastitu mokraću univerzalnom tečnošću protiv kamena u bubrezima. Ispostavlja se, daje to najdostupnije i najefikasnije sredstvo, koje nam predlaže sama Majka Priroda.

Sada nam ostaje da razmotrimo odvajanje izdrobljenog kamenja i njihovo blago, postepeno izbacivanje. U tu svrhu koriste se sledeća sredstva: gorčine, sredstva koja daju sluz. koja obmotavaju. smekšavaju. šire. protivupalna sredstva, kao i fizičke vežbe.

Gorčine. Ma kakva da imje priroda, prema drevnoj klasifikaciji ukusa - gorak ukus ima jaka svojstva čišćenja, otkidanja i baktericidna svojstva. Prema drevnoj nauci Ajurvedi. gorak ukus je stimulator životnog principa „Vetra“. „Vetar“ u organizmu upravlja svim kretanjima i posebno je koncentrisan u donjem delu stomaka. Prema tome, gorak ukus stimuliše kretanje i usmerava sve nadole. Upravo to se i ispoljava u njegovom snažnom efektu čišćenja. Posle drobljenja kamenčića pod dejstvom gorkog ukusa, oni se usmeravaju prema izlazu - nadole.

Kao stimulatori gorkog ukusa u narodnoj medicini koriste se sledeće biljke.

**Brusnica (*Vaccinium vitis-idaea*).** Primenjuje se čaj sa 3-4 supenc kašike isitnjenih listova brusnice, koje treba preliterati sa 4 čaše vode i kuvati 15 minuta (doza za 4 dana, piti gutljajima).

**Višnja.** Priprema se odvar (čaj) od listova i peteljki ploda po proračunu 10 grama sirovine na čašu vode i pije se tokom dana nekoliko puta.

**Steia. Gusja trava (*Potentilla anserina*).** Skuplja se cela biljka za vreme cvetanja, režući je nožem na visini 2-3 centimetra iznad zemlje.

Ekstrakt pripremljen na pari sa zeljem od steže u kravljem ključalom mleku smatra se jakim diuretičnim sredstvom, koje ne nadražuje bubrege.

Sok od sveže biljke pomešati s istom količinom soka od zelene raži i uzimati po 8 supenih kašika dnevno, kao sredstvo protiv kamenja u žuči i bubrežima.

**Kupina, Ostruga (*Rubus caesius*).** Listovi ostruge koriste se pripremanje čaja. posebno čašice cvetova.

**Maslačak (*Taraxacum officinale*).** Kod stvaranja kamena u žučnim i mokraćnim kanalima koristi se odvar (čaj) od suve trave i korenja maslačka. Obično se koristi ekstrakt, koji se priprema prema proračunu jedna kafena kašičica isitnjenog korenja na čašu ključale vode. Uzimati u hladnom stanju po četvrtinu čaše 3-4 puta dnevno na pola sata pre jela.

**Rusomača (*Capsella bursa-pastoris*).** Kod kamenja u bubrežnim karlicama i žučnoj kesi, kao i kod upale mokraćne bešike uzeti 2 kafene kašičice trave, preliterati sa čašom i po vode i kuvati 15 minuta. Posle hlađenja procediti i piti po pola čaše 3 puta dnevno.

**Pasulj (*Phaseolus vulgaris*).** Koriste se dobro sazrele požulele suve ljuspice ploda, bez semena. Odvar od suvih ljuspica pasulja: uzeti 15-20 grama ljuspica. sipati u litar vode i kuvati 3-4 sata (dnevna doza je pola litra, pije se gutljajima).

### **Sredstva koja stvaraju sluz, omotavaju, smekšavaju, šire i deluju protiv upala**

**Beli slez (*Althaea officinalis*).** Aktivna materija je sluz. koja ima oblažuće, smekšavajuće i protivupalno dejstvo.

Ekstrakt od korena belog sleza priprema se na ovaj način: koren sitno izrezati 6.6 grama korena (parčad ne smeju biti veća od 3 milimetra) i sipati u posudu sa 100 mililitara vode. Posudu dobro zatvoriti i zagrevati je u ključaloj vodi 15 minuta, zatim ostaviti da odstoji 10 minuta i procediti. Dobija se prozirna tečnost žute boje, sluzna, slatka, sa slabim karakterističnim mirisom. Uzimati po jednu kafenu kašičicu na svakih 4 sata.

**Laneno seme.** Seoski lekari pomoću njega čiste bubrege.

Sipati jednu kafenu kašičicu semena na čašu vode (200 mililitara) i kuvati dok ne proključa. Gustu smesu pre upotrebe razblažiti vodom. Uzimati po pola čaše na svaka dva sata tokom dva dana.

**Ječanu** Odvar od zrna ječma ima smekšavajuće, oblažujuće svojstvo, a u njemu su pronađene i materije, koje ispoljavaju pogubno dejstvo na bakterije (uglavnom na gram-pozitivne).

Sluzni odvar od zrna ječma priprema se na sledeći način: sipati 10 grama zrna ječma u čašu vode, ostaviti da odstoji 4-6 sati. zatim kuvati 10 minuta i procediti. Uzimati jednu supenu kašiku 4-6 puta dnevno.

Vodeni ekstrakt ječmenog slada (2-3 kašike brašna od ječma na 1 litar ključale vode), zaslađenog šećerom, piti po pola čaše 5-6 puta dnevno kao protivupalni, ublažavajući napitak kod oboljenja mokraćnih kanala i kamena u bubrežima.

**Ovas-Zob.** Kod kamenja u bubrežima sa jakim odvarom od ovsene slame stavljaju se vruće obloge i pari se deo tela oko bubrega kao sredstvo, koje zagreva i širi mokraćne kanale, olakšava prolazak kamenja i peska.

## Dopunske preporuke za vreme prolaska kamenja i peska kroz mokraćne kanale

Pri pojavi oštrih bolova natašte na 15-30 minuta pre jela uzimati po 100 mililitara soka od baštenskih ili šumskih jagoda. Sok se priprema na sledeći način: očišćene jagode dobro oprati u cediljki prokuvanom ohlađenom vodom, složiti u staklenu teglu i svaki sloj jagoda presuti manjom količinom šećera u kristalu (na 1 kilograma jagoda - 100 grama šećera), teglu zatvoriti staklenim poklopcem i staviti na prohladno mesto da odstoji nekoliko sati. Sok se može pripremati i za zimu (na 1 kilograma jagoda - 200 grama šećera) i piti, razređujući ga protijevom vodom.

I koliko nemate jagoda, tada je dobro upotrebljavati soko od šargarepe ili bundevu, pripremljenu na pari, s medom. Šećer treba što manje upotrebljavati, treba ga zameniti medom ili slatkim.

Za vreme napada bubrežnih grčeva, kada prolazi kamen, primenjivati kupke od sledećih biljaka: vranilova trava (*Origanum vulgare*), grančice breze, cvetovi lipe, trava (stabljika i lišće) žalfije (*Salvia officinalis*) i kamilice (*Matricaria recutita*) - po 10 grama svake biljke za jednu kupku. Sve navedene biljke zakuvati u 3-5 litara ključale vode. ostaviti da odstoji 2-3 sata (ukoliko je napad akutan - pola sata), procediti u kadu napunjenu vrućom vodom (38-40° C). Kupku primenjivati, s tim da se srce ne prekrija ekstraktom. Ukoliko nemate navedene biljke možete upotrebiti 3-5 litara prokuvanog urina ili jednostavno samo vodu. Posle kupke - odmor.

Posle primene sredstava za drobljenje kamena i sredstava za rastvaranje, u mokraći se pojavljuje pesak. To ukazuje

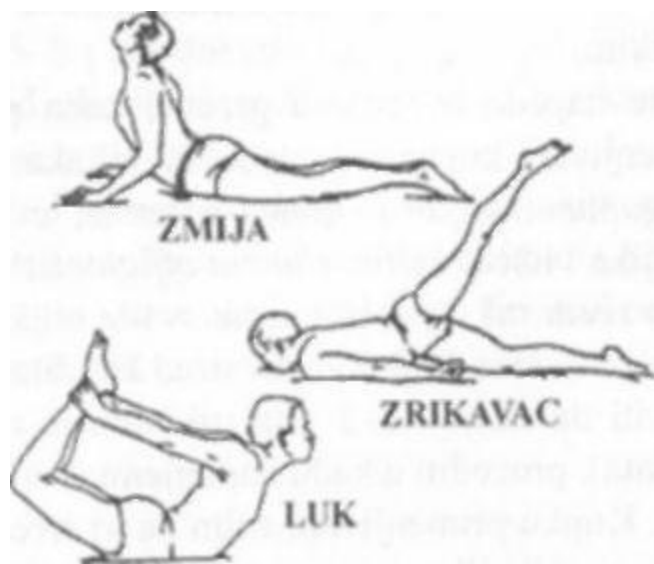


na to. daje lepljiva osnova kamena donekle rastvorena, ka« men je je počelo da postaje porozno i može se lako drobiti. Da bi ubrzali taj proces, preporučuje se duže hodanje, pri kojem se. usled potresa organizma, drobi kamenje u pesak i otkida se sa mesta gde je bilo pričvršćeno, a isto lako se podstiče njihov prolazak kroz mokraćne kanale.

Evo još nekoliko specijalnih vežbi. koje selektivno deluju na bubrege.

Joga asana „Luk“. Ta vežba ispoljava sličan efekat hodanju, ali je obavezno treba vežbati u dinamičkoj varijanti, tj. podizati se što više i jače istezati. Ponoviti 3-4 puta.

Joga asane: „Zmija“ - sprečava stvaranje kamenja u bubrežima: „Zrikavac“ (ili „Poluzrikavac“) - podmlađuje bubrege: „Paun“ i „Usukana poza“ - podstiču ispiranje bubrega krvlju.



Slika 14 - Joga poze: „Zmija“, „Zrikavac“ i „Luk“

Sada. znajući sve nijanse procesa čišćenja bubrega, možemo pristupiti njihovom čišćenju. Setite se poslovice

drevnih lekara: „S dobrim bubrežima može se živeti do 100 <rodina, pa čak i ako je srce bolesno“.

### Čišćenje bubrega pomoću ulja iz jela

To je, verovatno. najprostiji i veoma efikasan način čišćenja bubrega. Čišćenje se sastoji iz dva uzastopne etape: nedelju dana pijete diuretikc. a dalje, tokom sledeće nedelje, uz diuretike dodajete 5 kapi jelovog ulja i to sve popiti na 30 minuta pre jela, 3 puta dnevno. Čim se u mokraći pojavi talog (obično 3-4. dana od uzimanja jelovog ulja), počnite da primenjujete dopunske preporuke za vreme prolaska kamenja i peska kroz mokraćne kanale. Posle dve nedelje čišćenja odmorite organizam 1-2 nedelje i ponovite kuru. i tako dalje, dok ne postignete željeni rezultat.

Upozorenje. Smcsu diuretika s jelovim uljem piti kroz slamku, da ulje ne bi oštetilo zubnu gled! (Neki sipaju smcsu u kapsule od lekova i gutaju.)

Kao diuretično sredstvo kod uratnog kamenja mogu se koristiti sledeće smese: mahune pasulja- 15: listovi borovnice (*Iactinium myrtillus*); travu ajdučke trave (*Achillea millefolium*) - 15; cvetove trnjine (*Prunus spinosa*) - 15; trava rastavića (*Equisetum arvense*) - 20: trava kantariona (*Hypericum perforatum*) - 20 delova.

Pripremanje: punu supenu kašiku smese sipati u čašu hladne vode. ostaviti da odstoji 6 sati i zatim kuvati da ključa 15 minuta. Popiti u toku jednog dana u više doza.

Trava smrdljive koprive (*Galeopsis*) - 25: trava rastavića - 25; trava troskota (*Polygonum aviculare*) - 50 delova. Pripremanje, kao kod prethodne smese. Uzimati po 1-2 čaše dnevno.

List mečjeg grožđa (*Arctostaphylos uva-ursi*) - 20; trava žutilice (*Gentiana cruciata*) - 20; trava troskota - 20; trava rastavića - 40 delova. Pripremanje i uzimanje kao kod prve smese.

Kao diuretično sredstvo kod fosfatnog kamenja možete koristiti broć (*Rubia tinctorum*). korenje i plodove šipka. Doziranje i način primene navedeni su pri opisu biljaka.

Kao diuretično sredstvo kod oksalatnog kamenja možete koristiti vlastiti urin, pijući ga po 100-150 grama 3-4 puta dnevno. Možete upotrebljavati sveže iseđene sokove od povrća ili njihove smese ili jesti lubenicu.

Kao diuretično sredstvo kod alkalne mokraće možete koristiti sledeću smesu: cvetovi lipe - 20; kora hrasta - 20, lišće mečjeg grožđa - 20 delova.

Pripremanje: sipati jednu supenu kašiku u posudu i preliti sa 2 čaše ključale vode. Uveče oko 18 sati svakog dana popiti po jednu čašu toplog ekstrakta.

I još jedan prosta, ali efikasna smesa kod kamena u bubrezima i mokraćnoj bešici: list mečjeg grožđa - 2; seme šargarepe - 3; trava rastavića - 2; seme mirodije - 2 dela.

Pripremanje: preliti smesu sa 2 čaše vode. ostaviti da odstoji preko noći u rerni ili zatvorenoj posudi, a ujutro kuvati 5-7 minuta. Uzimati po pola čaše 4 puta dnevno.

### **Jednostavno čišćenje bubrega pomoću odvara trava**

Pripremite odvar (čaj) od troskota, listova breze i isit njenih plodova šipka. Sipajte po 2-3 supene kašike svake komponente u teglu zapremine 1 litar. Sadržaj prelijte ključalom protijevom vodom, teglu poklopite i stavite u

šerpu s ključalom vodom, stavivši ispod tegle na dno šerpe krpu ili neki podmetač. Držite na slaboj vatri 15-20 minuta j ostavite da odstoji.

Uveče podgrejati i popiti 2 čaše kao čaj. u preostalom odvaru rastvoriti 2 supene kašike soli i u tome namočiti vunenu tkaninu. Tkaninu iscediti i staviti toplu oblogu na ceia leđa. Dopunski zagrcvati deo tela oko bubrega (termo-for i slično). Oblogu držati preko cele noći.

Na početku vaša jutarnja mokraća može biti mutna, a zatim postaje prozračna i čista. Istovremeno se čiste zglobovi i kičma. Prestaju bolovi. Čisti se svaka ćelija organizma.

S obzirom da komponente nisu štetne za organizam primenjujte ekstrakt sve dok ne postignete željeni rezultat - to jest čistu mokraću.

**Upozorenje:** zbog pojačanog ispiranja iz organizma mineralnih elemenata, kao što su kalcijum. magnezijum i drugi, preporučuje se krompir sa ljuskom zapečen u rerni, suvo grožđe, suvu kajsiju. orahe.

Radi ubrzanja normalizacije bubrega preporučuje se na slabine stavljati magnetne aplikatore. aplikatore Kuznccova. ali s metalnim iglicama.

**Komentari i preporuke.** Terapija čišćenja je najefikasnija ukoliko se sprovodi zimi. U tom godišnjem dobu najjača je funkcija bubrega i čišćenje je veoma efikasno.

Da bi odvar delovao efikasnije, pripremajte ga na protijevoj vodi. a neposredno pre uzimanja primenite efekat degazacije vode. to jest naglo ga ohladite do temperature 36.5-37 stepeni Celzijusa.

Naizmenično dejstvo na deo tela oko bubrega magnetnom terapijom i igličastim aplikatorima od metala snažno akti-

vira biološke procese čišćenja i obnavljanja bubrega. Tako. na primer, igličasti aplikator zagreva jače od grejalice.

### **Čišćenje bubrega pomoću lubenice**

Ta prijatna terapija čišćenja vrši se leti u sezoni lubenica. U tu svrhu treba stvoriti zalihu lubenica i hleba od proklijale pšenice. Želite da jedete - lubenica, želite da pijete - lubenica, veoma želite da jedete - lubenica s hlebom. Za vreme čišćenja poželjno je prisustvo ukućana. Dolazi do trenutaka kada se izbacuje pesak. kamenčići i u tom slučaju potrebna je pomoć sa strane. Ko ima slabo srce. treba unapred da pripremi lekove. Poželjno je stalno imati vruće vode i pripremljen odvar od trava (vidite *Dopunske preporuke za vreme prolaska kamenja i peska kroz mokraćne kanale*). Zapamtite, to je mala operacija, ali bez noža.

Tu terapiju čišćenja možete kombinovati s drugim sredstvima za izbacivanje kamenja: upotrebom sveže iscedenih sokova, fizičkih vežbi. Takvo čišćenje traje 2-3 nedelje dok se ne dobiju zadovoljavajući rezultati. Primeri iz prakse.

**Prvi primer.** Kirilenko Nadežda Fjodorovna. 54 godine. ..Pri prvoj operaciji odstranili su mi kamen iz desnog bubrega. Kamen je bio mali, ali je izazivao bezbrojne bolne napade. Bubrege su ostavili, on je još funkcionisao. Posle 9 godina sve se ponovilo. Još jedan kamen, ponovo beskonačni napadi. Ovog puta bubrege nije izdržao - uništen je od hidronefroze, pa su ga odstranili. Prešla sam na rigorozni režim dijetalne ishrane (*Ovo je očigledan primer da je rigorozni režim dijetalne ishrane besmislica* - prim, autora.). Povećao mi se krvni pritisak i pojavila glavobolja. Počela sam da trčim, bilo mi je lakše, prestala je glavobolja. Međutim u martu 1987. godine pojavili su se napadi u preostalom levom bubregu. Rendgen je pokazao kamen.

Ceo juni su me lečili u sanatorijumu. ali bezuspešno. Moje zdravstveno stanje bilo je očajno.

U avgustu 1987. godine obratila sam se Semjonovoj i počela da se aktivno lečim prema njenim metodima. Posle prve nedelje ..lubeničnog" napada na kamen on je ostao na mestu, ali je izlazio pesak. Posle druge nedelje lečenja lubenicama kamen se spustio i zaglavio u donjoj trećini mokraćnog kanala. I, na kraju, posle treće nedelje ..lubeničnog udara" kamenje izašao bez problema i prolila sam suze za ranije izgubljenim bubregom zbog neznanja. Sada se pridržavam režima posebne ishrane - pritisak se normalizovao. Srećna sam i znam da mogu pomoći svom organizmu u teškim trenucima!" (Informaciju sam uzeo iz članka *Tablete su postale nepotrebne*, časopis „Priroda i čovek“, broj 12, 1989.)

Komentar: Nadežda Fjodorovna nije otklonila primarni uzrok stvaranja kamenja - nepravilna ishrana i psihička stega u predelu bubrega. To isto se odnosi i na stvaranje kamenja u žuči.

**Drugi primer.** Muškarac star 72 godine. Oseća se odlično.

Tokom života stihijskim radom nakupio je mnoštvo oboljenja. Pritisak mu je bio 200/120. strašne glavobolje, gorušica skoro do povraćanja, tromboflebitis. Bio je težak oko metričke cente (50 kilograma - prim, prev.), holesterin u krvi 8.4 jedinice.

Počeo se lečiti prema knjizi Pola Brega ..Čudo gladovanja". Gladovao je po 10 dana. tri puta po 26 dana. Počeo se osećati odlično: pritisak i svi drugi pokazatelji normalizovali su se. Telesna težina - 72-73 kilograma.

Mislio je da je kod njega sve u redu. Iz radoznalosti odlučio je da ode na pregled kod ekstrasensa. koji mu je rekao: „Kod Vas lev i bubreg uopšte ne funkcioniše, a i desni gubi dah. Jetra Vam je kao kod deteta, a srce kao kod mladića". Nije poverovao i otišao je na ultra-zvuk. gdc se pokazalo da u levom bubregu ima ogromni kamen u vidu koralu. Lekari su predložili operaciju. Muškarac je odbio i odlučio da ga samostalno izdrobi. Uzeo je korenje šipka i nabavio za 10 dana lubenica.

Metod se sastojao u sledećem: pripremio je jak odvar od korenja šipka (braon boje) i pio ga kao čaj što je moguće češće. Odvar je drobio kamen u pesak. Istovremeno je jeo samo lubenice, ispirajući s njima pesak iz bubrega.

Posle 3 nedelje ponovo je bio na ultra-zvuku i pokazalo se. da se kamen razdrobio, ali je ostao pesak i sitni kamenčići.

Drugu etapu čišćenja vršio je primenom korenja šipka, kukuruzne kosice i crne repe.

Posle druge etape čišćenja ultra-zvuk je pokazao čiste bubrege!

Kako tokom prve. tako i tokom druge etape, koje su trajale više od dve nedelje. skupljao je svu mokraću i ostavljao za kontrolu. Kada je mokraću odstojala 1.5 mesec pažljivo ju je izlio i ostao je sloj peska težine 250 grama - eto kakav je bio kamen!

## Čišćenje bubrega pomoću sokova od limuna i povrća

Klasičan slučaj čišćenja bubrega od kamenja i peska opisan je u knjizi Pavla Matvejeviča Kurenova *Ruski narodni priručnik za lečenje*.

..Dakle: doktor Vokcr i njegov kolega-naturopat pristupili su tečenju milionera. Posle nekoliko klistira i čišćenja želuca bolesnik je podvrgnut gladovanju za svo vreme lečenja. (Zapravo, to nije gladovanje, već obična terapija sokovima.). Bolesnik je pio 10-12 čaša vruće vode dnevno, i u svakoj čaši bio je isceden sok od jednog limuna. Pored toga bolesnik je pio dnevno 3 funte (453.6 grama - prim, prev.) smese soka od šargarepe. cvekle i krastavaca (na svaku funtu, koja se sastoji od 16 unci - 28.3495 grama, bilo je 10 unci soka od šargarepe i od ostalih po 3 unce).

Drugog dana gladovanja bolesnik je preživeo nekoliko grčeva u trajanju 10-15 minuta svaki. Krajem nedelje nastupila je kriza, i bolesnik se bukvalno valjao po podu po pola sata usled jakih bolova.

Zatim se desilo čudo: svi bolovi su potpuno nestali i on se podigao s poda u veoma dobrom stanju. Posle izvesnog vremena rastvoreno kamenje je izašlo s mokraćom u vidu sitnog peska... On se osetio mladim za 20 godina i divio se čudu prirodnog načina lečenja njegove bolesti."

Komentari i preporuke. Da bi se navedeno čišćenje bubrega „smekšalo" i učinilo manje bolnim, trebalo bi posle prvih grčeva uzimati sredstva koja „sluze. oblažu, omekšavaju, šire". Na primer, kao dopunu navedenim sokovima piti ekstrakt od korena belog sleza (*Althaea officinalis*), semena lana ili ječma. Na deo tela oko bubrega stav-

ljati obloge od odvara ovsu. Neposredno u kriznom periodu primeniti vruću kupku. Imajte to u vidu ubuduće, budite milosrdni prema sebi.

### **Čišćenje bubrega pomoću čaja od korenja šipka**

Pripremanje čaja. Dve supene kašike izrezanog korenja šipka prelići čašom vode, kuvati 15 minuta (da ključa), ohladiti i procediti. Uzimati po 1/3 čaše 3 puta dnevno, u toplom stanju, tokom 1-2 nedelje. Odvar od plodova šipka koristi se kod oboljenja bubrega i mokraćnog mehura. Pri tom čaj, kako u prvom, tako i u drugom slučaju, mora imati tamnu boju, što ukazuje na veliku količinu biljnih pigmenata.

### **Čišćenje bubrega pomoću urina**

U literaturi o urinoterapiji opisan je slučaj izlečenja 35-godišnjeg umetnika od kamenja u bubrezima, od čega je bolovao 7 godina. Odbio je da se operiše i izlečio se, stavljajući obloge s mokraćom na deo tela oko bubrega i pijući urin. Obloge je stavljao preko noći, pio je skoro sav dnevni urin. Lečenje je sprovodio u kurama po 20-30 dana s pauzama od 10-20 dana do potpunog izlečenja.

Slede dva uspešna primera izlečenja od kamena u bubrezima pomoću urina.

**Prvi primer.** Ana Ilinična, grad Moskva.

„Počću od muža: imao je bolesne bubrege, pesak u mokraćnoj bešici... U početku, kada se počeo lečiti. javili su se odjednom svi simptomi, koje opisujete u vašoj knjizi. Gladovao je 4 dana i 3. dana izbacio je pesak i 2 kamena,

bubrezi su se očistili, prestale su da ga bole ruke. Osetio je lakoću u celom organizmu. Sada produžava da pije svoju jutarnju mokraću, a ponekad i tokom dana”.

**Drugi primer.** G. F.. Samarska oblast, selo Solnečnaja Poljana.

..Moja kćerka 2-3 godine imala je bolove u slabinama. Lekari su konstatovali - cista na jajnicima, a zatim - osteohondroza. Nagovorila sam je da pije mokraću. Dugo nije pristajala na to, ali ju je bol primorala. Dve nedelje je pila i imala je napad - prestala je da mokri. Primorala sam je da popije mokraću od unuke. Posle toga ponovo je počela da mokri. Odvezli smo je u bolnicu, na kontrolu. Na ultrazvuku otkriven je kamen u bubrezima. Posle nedelju dana pijenja mokraće on je izbačen s mokraćom i bolje prestao. Sada ona nagovara svog muža da se čisti, on ima bolesnu jetru”.

Komentari i preporuke. Pri čišćenju pažnju treba pokloniti kvalitetu hrane koju uzimate; redovno preko noći na deo tela oko bubrega stavljati vunenu tkaninu, natopljen u ukuvanom urinu. Vuna ima zagrevajuća svojstva, što podstiče zagrevanje bubrega i širenje mokraćnih kanala. Ukuvani urin na račun svojih posebnih svojstava kroz kožu deluje na kamen, razlaže ga. a isto tako daje energiju za fermentacijske reakcije zakiseljavanja itd.

Dopunski preporučujem da se ujutro natašte popije po 1-3 gutljaja ukuvanog urina, a u 18 sati uraditi mikroklistir sa ukuvanim urinom i kupku (tuširanje) sa vrućom vodom. To treba uraditi, čim osetite daje krenuo pesak iz bubrega. Vruća kupka deluje kao sredstvo za širenje i smekšavanje, a mikroklistir s ukuvanim urinom stimuliše usmeravanje energije prema dole. Po pravilu, usklađivanje bioritma

rada bubrega, jake potrebe za pražnjenjem creva. širenje mokraćnih kanala itd. podstiču snažno guranje kamenčića i peska kroz mokraćne kanale prema vani.

Pored urina pijte što više sveže iscckdenih sokova, odvara, ekstrakta, koji drobe kamenje, a ujutro natašte. kao dopunu, popijte po 1-3 gutljaja ukuvanog urina. U trenutku komplikacija ne zaboravite na ..dopunske preporuke" - tada će sve biti u redu.

### **Kombinovano čišćenje bubrega pomoću mokraće i jelovog ulja**

..Imam 25 godina. Srednje medicinsko obrazovanje. Nigde ne radim.

Ranije sam imala jake glavobolje (napade migrene), pa sam zbog toga rano počela izučavati narodnu medicinu. Glavobolja mi je prošla.

Mnogo sam eksperimentisala na sebi. Na primer, čistila sam bubrege na sledeći način: u urin sam dodavala jelovo ulje. Oni mi se sada zahvaljuju - nemaju reći. oživeli su. prodisali. Dotle sam umesto jetre osećala kao da imam smčžurani kamen (sada mi se čini daje jetra narasla i postala topla)".

Prokomentarišaću to originalno čišćenje. U lečenju i čišćenju veoma je važno do organa, koji se čisti ili leci, dostaviti aktivnu komponentu. U tibetskoj medicini materije, koje služe za dostavu leka do mesta namene. nazivali su ..konjima". U datom slučaju ..konj" za čišćenje (i lečenje) bubrega odabran je veoma uspešno - to je mokraća. Nju stvaraju bubrezi i zbog toga. pri ponovnom unošenju, ona

odmah ustremkuje prema njima, noseći aktivnu komponentu. Rezultat je daje terapija čišćenja efikasnija.

*Redosled terapije.* Uzeti 50-70 grama sveže vlastite mokraće i u nju nakapati 5 kapi jelovog ulja. U trajanju 1-2 minute dobro izmučkati. da bi se sve dobro izmešalo i popiti u jednom gutljaju. Ali popijte tako da smesa ne dodiruje zube. Može se piti kroz slamčicu. Da bi zaštitili zube, možete isprati usta biljnim uljem, a zatim popiti mokraću s jelovim uljem.

Smesa mokraće i jelovog ulja uzima se prema ranije opisanoj šemi (čišćenje bubregajelovim uljem) ili 3 puta dnevno na 15-20 minuta pre jela. tokom 5-7 dana. Pauza 2-3 dana i nova kura. Tako ponoviti od 2 do 5 kura. U slučaju potrebe posle pauze 1-2 meseca može se ponoviti.

### **Čišćenje bubrega lanenim semenom**

To sredstvo za čišćenje bubrega više puta su proverili drevni ruski lekari. Uzeti jednu kafenu kašičicu semena lana na čašu vode i skuvati. Seme lana će se svariti i postati gusto. Upravo ta gustoća, najmanji delići. je odličan adsorbent svega štetnog, što se nalazi u probavnom traktu, krvi, jetri i bubrezima.

Može se pripremiti odmah količina za ceo dan i čuvati u termosu.

*Način primene.* Piti po pola čaše lanenog odvara. na svakih 2 sata. tokom dva dana.

S obzirom da je odvar od lana dosta gust, pre uzimanja treba ga razblažiti toplom vodom (poželjno je prethodno vodu namagnetisati - bolje čisti). Ukoliko vam je neprijatan ukus odvara od lana. možete dodati limunov sok.

## **Brezovi listići protiv kamenja u bubrezima**

S obzirom na upotrebu neprirodne, rafinirane hrane, loše vode, uz obilje emocija straha, kod mnogih žena se javlja kamenje u bubrezima. Postavlja se pitanje, kako se to kamenje može samostalno izbaciti. Evo jednog od proverenih narodnih recepata.

U rano proleće kod breze pupe pupoljci i pojavljuju se mali listići. U početku su ti listići lepljivi. Ali čim malo narastu oni gube tu lepljivost. Čim lepljivost brezovog listića nestane - odmah ih uberite. Lekovita svojstva listića traju samo tri dana. Važno je blagovremeno za ta tri dana, od prestanka lepljivosti. sakupiti određenu količinu listića breze.

Prikupljene listiće rasporediti na čist papir i prosušiti u hladu. Direktni sunčevi zraci uništavaju biološki aktivne materije. Osušene listiće čuvajte u vrećici od tkanine.

**Način pripremanja** smese. Jednu kafenu kašičicu osušenih listića zakuvati u čaši ključale protijeve vode. U nekim slučajevima doza brezovih listića može se povećati do jedne dezertne kašike. Sipati u termos i ostaviti da odstoji 20-30 minuta.

Ekstrakt od brezovih listića pije se kao čaj 3-4 puta dnevno natašte. Dejstvo ekstrakta pojačava se, ukoliko se pije u toplom stanju s jednom kašičicom meda ..šišajući". Sledećeg dana može se pripremiti drugi ekstrakt i tako sve dotle, dok ne nastupi olakšanje (pođe pesak. što ukazuje na splašnjavanje kamena u bubrezima), ali ne duže od mesec dana (da ne dođe do privikavanja). Posle toga se može napraviti pauza od 2-3 meseca i ponoviti kura.

Sledeće godine pripremiti nove brezove listiće.

## **Seme ovsu protiv kamenja u bubrezima**

Seme ovsu ima svojstva rastvaranja mokraćnog kamenja do veličine peska, smanjuje šećer kod dijabetesa, podstiče rad celog probavnog trakta. Ovas pomaže i obolelim od glomerulonefritisa i pielonefritisa.

**Recept primene ovsu.** Jednu čašu ovsu, kojim se hrane konji (može se nabaviti u poljoprivrednim prodavnicama ili u selu), preliti sa 5-6 čaša ključale vode i kuvati na slaboj vatri (budite pažljivi, da ne iskipi) 50-60 minuta. Procediti i piti po želji u bilo koje doba dana i u bilo kojoj količini.

Druga varijanta je slična prethodnoj, ali odvar treba ostaviti da odstoji preko noći na toplom mestu. da bi on dobro ..upio u sebe" snagu ovsu. Seme ovsu usled takog dugog odstojevanja treba da se raskiseli. Ostaviti da odstoji. ..Ovsenu vodu" izliti i koristiti, kako je navedeno. Gustinu baciti.

Odvar treba čuvati u frižideru, pošto na toplom brzo prokisne.

Ljudi, koji su u mladosti болоvali od kamena u bubrezima, uspešno su se na ovaj način od njega izbacili i proživeli bez problema sa bubrezima do duboke starosti.

## **Profilaksa oboljenja bubrega**

Kod urinsko-kiselog kamenja profilaksa je usmerena na stvaranje mokraćne kiseline u manjim količinama i njenom sadejstvu na rastvaranju i izbacivanju kamenja. Isključuju se namirnice bogate belančevinama i buljoni (džigerica, bubrezu, mozak, prženo i suvo meso, slana riba, mesne supe), koji povećavaju specifičnu težinu preostalog azota, koji, izlučujući se iz organizma, povećava opterećenje bubrega.

Preporučljivo je da se piju sokovi po Vokcru. da se jedu salate, voće. proklijala pšenica. Salate pomalo „dosoljavajte“ suvim morskim kupusom, da biste stimulisali funkciju bubrega. Izbegavajte poslastice, koje slabe tu funkciju. Koristite diuretične odvare.

Ukoliko se stvorilo alkalno kamenje (što se dešava vrlo retko). treba koristiti vlastiti urin. da bi se kamenje rastvorilo, kao i limunov sok sa toplom vodom. Kako to uraditi, detaljnije je opisano u poglavlju o jetri.

Pored toga. joga asane na pravi način dopunjuju profilaksu oboljenja jetre i bubrega. Bhudžangasana (zmija) - sprečava stvaranje kamenja u bubrežima.

Šalabhasana(cvrčak.ilinjenalakšavarijanta-polucvrčak) - podmladuje bubrege.

Majurasana (paun) ili Ardha-matsiendrasana (savijena poza) - pomažu pri ispiranju bubrega krvlju. Pri vežbanju ovih vežbi te arterije se stežu i krv teško dospeva u bubrege. Posle završetka asane stezanje prestaje i krv se snažnom bujicom usmerava kroz sve krvne sudove u bubrege, otvarajući ih i ispirajući nečistoću iz njih.

Stalno stimulišite kapilarni krvotok u organizmu. U tome vam mogu pomoći trčanje, fizičke vežbe, joga asane. Samo zahvaljujući takvom kompleksnom pristupu vaši bubrezi mogu ostati zdravi i dugovečni. Imajte na umu poslovicu drevnih lekara: „Sa dobrim bubrežima može se doživeti 100 godina, čak i ako je srce bolesno“.

Postoji masa drugih recepata i terapija, koje pomažu kod čišćenja bubrega, drobe kamenje u njima i izbacuju pesak. Ja sam naveo najprostije, efikasne i proverene.

Posle čišćenja debelog creva. jetre i bubrega može se pristupiti najvažnijem čišćenju - čišćenju vezivnog tkiva organizma.

Prethodne terapije stvorile su povoljne uslove za taj proces. One su aktivirale taj proces, on se već odvija - organizam se oslobađa otrova i šljake u vezivnom tkivu. To se ispoljava kroz priliv snage, povećanje gipkosti. Sada usmerenijim terapijama čišćenja možemo postići željenu čistoću i zdravlje organizma.



# ČIŠĆENJE VEZIVNOG TKIVA ORGANIZMA

## KRATKI PODACI O VEZIVNOM TKIVU ČOVEČJEG ORGANIZMA

Vezivno tkivo ima potpornu ulogu, ulogu u ishrani, čišćenju« zaštiti i obnavljanju organizma. Ono sačinjava više od 85% težine tela, obrazuje skelet i potkožno tkiv predstavlja sastavni deo svih organa i tkiva, zajedno s krvlj i limfom formira unutrašnju sredinu organizma. U vezivna tkiva spadaju: masno vlaknasto vezivno tkivo, sloj između organa i oko sudova i nerava. koji hrane i čiste skelet unutrašnjih organa, kosti. krv. tetive, vezivno tkivo, fascije, kapsule unutrašnjih organa, kosti, hrskavice, meniskuse, deo slušnog aparata, srčane zalistke. većinu tkiva očiju i unutrašnjih opni i drugo. Čvrstoću i elastičnost vezivnog tkiva obezbeđuje nekoliko vrsta kolagena. elastina i drugih vlakana. Glavnim ćelijama vezivnog tkiva smatraju se fibroblast! i ćelije za razmnožavanje. Međućelijski vezivnotkivni gel obezbeđuje pristup kiseonika i hranljivih materija, kao i čišćenje prostora oko sudova. Uglavnom, mi treba da očistimo upravo taj gel.

Deo vezivnotkivnog sistema (Aleksejev A. A., Larionova I. S.. DudinaN. *A.-Sistemska medicina*. URSS.-M.,2000) su: krvni i limfni sudovi, organi za produkciju krvi i limfni sistem, organi odgovorni za imunitet, sve tečnosti čovečjeg organizma, izuzev tečnosti, koje se luče iz organizma ili u probavni trakt, glatkomišićne tvorevine (manje izrasline u

sudovima, organima probavnog trakta i mokraćno-polnom sistemu), opne mozga i druge tvorevine.

Iz navedenog sledi zaključak: skoro svaki organ uglavnom se sastoji iz vezivnog tkiva (na primer, srce 60%) i svi biološki procesi, koji se odvijaju u njemu, odražavaju se na rad i zdravlje srca.

Koji zdravstveni problemi mogu da se rešavaju čišćenjem vezivnog tkiva organizma?

© Glavna funkcija vezivnog tkiva je *opšta harmonizacija životne aktivnosti svih elemenata i mikročestica čovečjeg organizma*.

Usled zagađenja vezivnog tkiva narušava se harmonija životnih procesa, organizam prestaje da funkcioniše kao jedinstvena celina i dešava se. da jedni organi i funkcije rade normalno, druge prekomerno (usled čega se iscrpljuju), treći krajnje slabo. Rezultat je bolest. Na primer, dijabetes (*Diabetes melitus*) - pankreas slabo radi, bubrezi - jako.

Zahvaljujući čišćenju vezivnog tkiva može se obnoviti narušena harmonija životne aktivnosti, praktično obnoviti organizam. Najbolja sredstva za to čišćenje su: gladovanje, sauna, ograničenja u ishrani (post).

© Preko vezivnog tkiva vrši se *opšte i lokalno prilagodavanje organizma* na određene promene. Na bilo koju promenu. od strane vezivnog tkiva sledi trenutna reakcija: ćelije (krvi. limfe i slično) počinju da se kreću u potrebnom smeru. vrši se trenutno lučenje potrebnih materija za životnu aktivnost, preraspodeljuju se tokovi tečnosti (na primer, na unesenu hranu, spoljašnju hladnoću itd.). dolazi do promene bioelektričnih i drugih svojstava tkiva. Sve to se dešava kroz: međućelijski informacioni gel, kolagene (elastine). hiljade različitih (prema stepenu zrelosti i funk-

eijama) ćelija i drugo. Ukoliko je, na primer, međućelijski informacioni gel izgubio potrebna svojstva zbog šljake, zgusnuo se. tada prilagođavanje organizma kasni ili do nje- ga uopšte ne dolazi. Rezultat je neadaptiranost organizma. To dobro osećaju mnogi ljudi pri promenama vremena. Pri normalnom funkcionisanju vezivnog tkiva do neophodnog prilagodavanja dolazi brzo i blagovremeno. Pri kašnjenju ili odsustvu prilagodavanja javljaju se različite prehlade i drugo.

Na mnogobrojnim primerima uočeno je, da se organizam ljudi koji se redovno čiste odlično prilagođava na promene spoljašnjih uslova i ne boluje. Takvi ljudi se jednostavno kupaju „kao morževi“ u hladnoj vodi. trče za vreme hladnog vremena, odlično podnose žegu i vlagu.

Kao terapije čišćenja na tom nivou mogu se primenjivati: gladovanje, detoksikacija limfe prema N. Vokeru. pijeње čiste vode i sveže iscedenih sokova, sauna.

© **Oslonsko-skeletna (potporna) funkcija** vezivnog tkiva. Kost, vezivno tkivo, tetive, fascije su skelet tela, unutrašnjih organa (vlaknasta i vaskularno-kanalska stroma). Oslonac ćelija su vlakna, okružena gelom (po tipu pihlija).

Nagomilavanje šljake na navedenim mestima vezivnog tkiva izaziva to, da čovek gubi gipkost, telesnu težinu (suši se). Rezultat je da se organi skupljaju i prestaju da normalno rade. Prost primer - sušenje međupršljenskih diskova i uklještenje nervnih završetaka. Posledica tog procesa je pogoršanje rada organa, koji upravljaju tim nervima.

Dobro sredstvo čišćenja oslonskih tkiva je gladovanje, sauna. post. primena čajeva za izbacivanje soli.

○ **Funkcija ishrane i čišćenja** vezivnog tkiva vrši se preko krvnih i limfnih sudova, krvi, unutarlobanjske (im

irakranijalne komorne), unutaročne (intraokularne) i drugih tečnosti, specijalnim ćelijama, koje apsorbuju ili vezuju šljaku (fagociti i slično). Vezivno tkivo reguliše sve vrste razmene materija (masti, ugljenih hidrata, belančevina, vodeno-slanc).

Mnogi ljudi su na sebi osetili sve „lepote“ intoksikacije, što ukazuje na zasićenost krvi i limfe štetnim, suvišnim materijama. Jedno od najefikasnijih sredstava za čišćenje na tom nivou je detoksikacija limfe prema N. Vokeru, primenom čiste vode i sokova, saune i pravilnom ishranom.

○ **Zaštitna (barijerna) funkcija.** Koža i sluzokože su mehanička, protivmikrobna, protivtoksična barijera celog organizma; opne i kapsule - barijera za organsko odvajanje; unutarlobanjske i opne oko nerava - barijera za „prljavštinu“ u mozgu i perifernim nervima itd.

Koža se najbolje čisti u sauni. Sluzokože se mogu ispirati, na primer, primenom klistira za čišćenje, isanjem biljnog ulja i slično. Sto se tiče unutrašnjih opni i kapsula, one se mogu čistiti gladovanjem, pravilnom ishranom, čistom vodom i sokovima, ideomotornim čišćenjem.

○ **Funkcija zarastanja i obnavljanja (regenerativna funkcija)** obezbeđuje se razrastanjem vezivnog tkiva različite strukture radi zatvaranja ogrebotina, rana na koži i tkivima ispod nje. rana unutrašnjih organa, obnavljanje jetre, srca, mozga posle nastajanja kod tih organa toksičnih, virusnih, vaskularnih odumiranja.

Iz prakse znamo, da se, na primer, koža može potpuno obnoviti, a mogu se stvoriti i ožiljci. Pri čemu ožiljak može biti slab i postepeno nestajati. Kada je obnavljanje potpuno, i čak bez ožiljka, to ukazuje na odličnu sposobnost zarastanja vezivnog tkiva. Ta sposobnost zavisi od njegove

čistoće. Ukoliko je u njemu narušena ishrana, tada ni do kakvog kvalitetnog obnavljanja ne može doći.

Uopšte rečeno zagađenost vezivnog tkiva (na primer, krvnih sudova, tetiva) izaziva kilu, hemoroide, varikozno proširenje vena, migrene, insult, infarkt, spuštanje unutrašnjih organa i mnoge druge neprijatne posledice.

Posle sprovođenja pravilnog čišćenje kod mnogih ljudi ova oboljenja sama nestaju. To je u vezi s tim, što je očišćeno vezivno tkivo sposobno da se samo obnovi. Za obnavljanje te funkcije vezivnog tkiva najbolje odgovara gladovanje na vlastitom urinu (2-4 nedelje). Tu funkciju dobro stimuliše čišćenje pomoću saune i terapije sokovima, upotreba čiste vode, post.

Važno je ukazati i na pročišćavajuće-splašnjavajuće dejstvo svesti. Skelet fizičkog organizma je vezivno tkivo. Skelet vezivnog tkiva je hologram - zapreminska energetska tvorevina. Ukoliko se pomoću misli u hologramu izazove odgovarajući pokret, tada će on „rastvoriti“ svaku organsku tvorevinu (ožiljak, sraštaj) na tom mestu. Radi toga na mestu ožiljka, šava treba misaono stvarati predstavu toplog, hladnog i peckanja. Ukoliko su te predstave jasne, tada za 1-2 nedelje splašnjavaju višegodišnji ožiljci, a koža se podmlađuje.

**0 Funkcija pravilnog razmnožavanja i razvoja ćelija, organa, delova tela (morfogenetska).** Ona je maksimalno izražena u vezivnim tkivima ploda, u prvim godinama života i u periodu polnog sazrevanja čoveka.

Smatram daje to ispoljavanje „snage“ holograma - energetskog skeleta vezivnog tkiva. Stoje slabiji potencijal holograma: usled psihičkih stega i emocionalnih preživljavanja, nepravilnog načina života, opšte zagađenosti organizma, to

u veća izobličenja u držanju tela, pravilnom rastu mišića, vezivnog tkiva, zglobova, organa, mozga itd.

Zagađenost vezivnog tkiva stimuliše rast tumora, opredeljuje nepravilno zarastanje rana, čireva i drugih povreda (preloma kostiju, sraštaja u unutrašnjosti organizma). Nasuprot zagađenosti, čišćenje vezivnog tkiva sprečava i uništava tumore, podstiče pravilno zarastanje različitih povreda - spoljašnjih i unutrašnjih.

Tu funkciju vezivnog tkiva preporučuje čišćenje spoljašnjih manifestacija života (različiti oblici), posebno gladovanje na vlastitoj mokraći, sauna, čišćenje sokovima, post, glavne i drugostepene terapije čišćenja.

Opšti zaključak. Tkivo tetiva je najbolji pokazatelj opšte zagađenosti organizma. Setite se, kako ste bili gipki u detinjstvu i kakvi ste sada? Šljaka, koja se taloži u tetivama pogoršava opštu pokretljivost zglobova, čini telo nepokretnim. Cesto se čovek ujutro podiže iz postelje i oseća neku ukočenost. To su prvi simptomi zgušnjavanja koloida u tetivama i mišićnom tkivu usled nagomilavanja šljake.

Osnovni uzroci zagađenosti vezivnog tkiva su prvenstveno ishrana kuvanom hranom, koja povećava gravitacionu i smanjuje elektromagnetnu energiju u telu. Usled toga u čovečjem organizmu se slabije zadržava voda i tkiva počinju da se skupljaju.

Dakle, upotreba kuvane hrane deluje dvojako na vezivno tkivo organizma: odlaže u njemu strane materije i „sažima“ organizam na račun smanjenja elektromagnetne energije, koja ga „širi“. Usled toga se pogoršavaju i narušavaju nabrojane funkcije vezivnog tkiva, a uz to i celog organizma. Čišćenje, u prvom redu, rasterećuje vezivno tkivo i ono, preporučujući se, podstiče obnavljanje celog or-

ganizma. U tome je snaga i univerzalnost čišćenja - ono deluje na ceo organizam. Međutim da bi pravilno očistili vezivno tkivo organizma, prethodno treba stvoriti potrebne uslove-očistiti debelo crevo, jetru, bubrege. Tek posle toga pristupiti glavnom čišćenju - čišćenju vezivnog tkiva organizma.

Razmotrimo pravilne pristupe čišćenju vezivnog tkiva, od čega prvo početi i kako produžiti. Dakle, završili smo čišćenje debelog creva, jetre, bubrega i stvorili povoljne predušlove za čišćenje vezivnog tkiva. Zbog toga, što se vezivno tkivo sastoji iz tečnosti (krv, limfa, međutkivna tečnost i slično), gela (međucelijski informacioni gel i slično), tetiva (sudova, fascije, vezivnog tkiva i slično), hrskavica (površine zglobova i slično) i kostiju, u svim tim tkivima različiti su procesi razmene i cirkulacije. Čišćenje vezivnog tkiva pravilno je početi od tih „mesta“. gde su opisani procesi najizraženiji (krv, limfa, međutkivna tečnost), produžiti čišćenjem gela, tetiva, sudova i završiti sa čišćenjem hrskavica i kostiju. Glavno je shvatiti sledeće. čim se očiste krv i limfa, odmah počinje čišćenje međutkivne tečnosti itd. U celini, ja čišćenje vezivnog tkiva nazivam čišćenjem koloidnih rastvora organizma.

## ČIŠĆENJE KOLOIDNIH RASTVORA ORGANIZMA

Prema efektu lekovitog dejstva ova terapija čišćenja je na prvom mestu. ali je treba *sprovoditi samo posle čišćenja debelog creva, jetre i protivparazitnog lečenja* (detaljnije o protivparazitnom lečenju vidite u mojoj knjizi *Život bez parazita*). U suprotnom slučaju moguće su ozbiljne komplikacije usled proopterećanja sistema za izlučivanje.

Zdravlje, mladost, energetika, natprosečne sposobnosti, u prvom redu zavise od čistoće ćelija i strukturnog stanja koloidnih rastvora (protoplazme ćelija, krvi, limfe itd.).

Da bi se kvalitetno sprovela ova veoma značajna terapija treba prethodno:

- smekšati koloidnu pihtiju pomoću toplih terapija (kupka, banja):
- ubrzati cirkulaciju tečnih sredina u organizmu, što omogućava bržu zamenu tečnosti;
- aktivirati organe za unošenje i lučenje. Rezultat je da se brzo zasićava „koloidna pihtija“ čistom, struktuiranom tečnošću. normalizuje se njeno stanje i izbacuje se sve suviše i štetno iz organizma;
- unositi u organizam tečnost odgovarajućeg kvaliteta, po mogućnosti s biološki aktivnim materijama. Radi čišćenja i zamene bioloških tečnosti treba da unosimo „materijal boljeg kvaliteta“, kojeg će organizam potpuno asimilovati;
- dopuniti potencijal samih ćelija, a radi boljeg čišćenja privremeno prestati sa unošenjem hrane u organizam.

Prema tome. u toku 3-6 meseci redovno posećujte saunu ili primenjujte kupke 2-3 puta nedeljno po 10-15 minuta. Time ne samo da postizete smekšavanje pihtija. već i

pojačavate procese cirkulacije u organizmu, koji podstiču izlučivanje nečistoća.

U toku tog perioda pijte i pripremajte hranu na protijevoj ili na prečišćenoj (izvorskoj) vodi, koja se pre upotrebe može dopunski namagnetisati. propuštajući je kroz kućni magnetotron.

**Protijeva voda priprema se na ovaj način:** običnu šerpu sa vodom staviti u zamrzivač ili hladnjak frižidera, a zimi na balkon. Posle 4-5 sati je izvadite. Površina vode ili zidovi šerpe za to vreme biće zahvaćeni prvim slojem leda. Ostatak vode izlijte u drugu šerpu. Led, koji je ostao u praznoj šerpi, koncentrisao je molekule teške vode, koja zamrzava pri temperaturi od  $+3,8^{\circ}\text{C}$ , a voda koja je potrebna organizmu pri temperaturi minus  $1^{\circ}\text{C}$ .

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

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

Da bih ilustrovao moćno dejstvo ove terapije čišćenja, navešću nekoliko primera. koji ne koriste potpuno sve mehanizme, ali postižu značajne rezultate.

**Prvi primer.** - Alekseju Dimitrijeviču Labzi odstranili su bubreg. Imao je arterosklerozu sudova srca i mozga, česte prehlade i uopšte teže se kretao. Tokom 3 godine pio je protijevu vodu. Smršao je sa 97 na 84 kilograma. Lice mu je postalo zategnuto, energično, rumeno, kao u mladića. Koža na rukama i vratu bila je glatka, elastična, bez bora. A samo tri godine ranije imao je krajnje lepljivu krv. nabubrele vene. Svi ovi pozitivni simptomi očigledno ukazuju na jedno - uspostavljanje normalnih svojstava koloidnih rastvora našeg organizma.

**Drugi primer.** - Pol Breg je regularno sprovodio jedno ili jednoipodneвно uzdržavanje od hrane na izvorskoj vodi. Osim toga, on je uzimao prirodnu hranu bogatu dragocnim prirodnim biokoloidima. Takav program omogućavao mu je da uvek bude veoma energičan, radno sposoban i da vizuelno pamti.

**Treći primer.** - G. S. Šatalova u svojim lekcijama preporučuje upotrebu destilovane namagnetisane vode. Naravno, ona je sama upotrebljavala i predivno izgleda za svoje godine.

**Četvrti primer.** - N. Voker savetuje da se upotrebljava veća količina sveže iseđenih sokova iz povrća i voća. Sokovi su prirodni koloidni rastvor sa već struktuiranom vodom. Struktuirana voda iz sokova potpomaže razređivanje zgušnjene pihtije. a ćelije apsorbuju svu prljavštinu iz pihtija. čisleći ih. N. Voker je živio oko 110 godina. Osim sokoterapije on je primenjivao gladovanje i upotrebljavao je hranu bez prirodnih lepкова. koji se nalaze u namirnicama

životinjskog porekla i namirnicama sa dosta škroba. Koloidni rastvori organizma mogu se čistiti i normalizovati na brži ili sporiji način. Brži i sporiji način čišćenja i normalizacije koloidnih rastvora organizma imaju svoje prednosti i nedostatke.

## METOD N. VOKERA

Brz način (više odgovara za čišćenje tečnih komponenti vezivnog tkiva). Metod je razradio N. Voker.

Tokom 2-3 dana izvršiti „smekšavanje organizma“. To će razdrmati šljaku i delimično je oksidisati.

Sledeća tri dana sprovodi se terapija čišćenja koloidnih rastvora organizma. U zavisnosti od ličnog osećanja i individualnih sposobnosti organizma trajanje terapije može biti od jednog do četiri dana.

U ta tri (1-4) dana treba izazvati jak proliv pomoću nekog purgativnog sredstva. To dovodi do toga, da organizam aktivira „površinu izlaza“ (ceo probavni trakt) materija iz organizma, izbacujući s tečnošću toksične i nepotrebne materije.

U datom slučaju zidovi probavnog trakta su filter, kroz kojeg se vrši izbacivanje. Glavno u tom procesu je pravilno usmeravanje toka materija, prema asimilaciji ili izbacivanju. Slani purgativ daje potreban smer - izbacivanje. Sve ostalo se vrši u zidovima creva, kao u biološkom filteru - potrebno se zadržava, a nepotrebno i štetno luči. Dalje se šljaka i toksini zadržavaju u šupljini creva na račun sile osmoze, obratno se ne asimiluju i izbacuju se uobičajenim putem - u vidu retke stolice (proliva).

Gubitak tečnosti može izazvati dehidraciju organizma. []a do toga ne bi došlo, treba popuniti gubitke. Obično se to radi sveže iscedenim sokovima citrusa. razblaženim protijevom vodom. U tu svrhu najbolje odgovara sok od limuna i grejpfrut, koji imaju snažno stimulišuće dejstvo na motornu funkciju creva. pojačavajući je više puta. Tri-četiri i više litara tečnosti. koja se za dan izbacuje iz organizma, dopunjuje se istom količinom smese vode s citrusovim sokovima.

Posle čišćenja (tj. posle 3 dana čišćenja) treba pojesti dobro skuvanu rižu s maslacem, da bi se ojačao probavni trakt.

Evo detaljnog opisa čišćenja koloidnih tečnosti organizma u toku jednog dana.

Ujutro natašte popiti čašu rastvora (1 supena kašika glauberove soli rastvorena u čaši vode) u toplom ili hladnom stanju. To dejstvo aktivira „površinu razmene“ probavnog kanala na izbacivanje materija iz organizma. Dolazi do snažnog izbacivanja tečnosti iz organizma, sa rastvorenom šljakom i toksinima u njoj. Spolja se to manifestuje u snažnoj i čestoj stolici - prolivu (to jest mi smo veštački. svesno izazvali u sebi snažnu krizu čišćenja), usled čega se izbacuje do 3—4 i više litara tečnosti iz organizma.

Da bi nadoknadili izbačenu tečnost iz organizma, treba početi piti smesu citrusovih sokova i protijeve vode (Protijeva voda idealno odgovara toj svrsi. Prvo, ona je očišćena od štetnih primesa i sadrži optimalnu količinu soli. Drugo, sa nje je izbrisana informacija - to je „čist list papira“ i ona je struktuirana. Važno je ne samo zameniti tečnost u organizmu, već zajedno s njom otkloniti i patološku informaciju bolesti, zapisanu na njoj.). Da bi organizam bolje apsorbovao i iskoristio smesu vode i soka. smesu pre pi-

jenja treba propustiti kroz magnetotron. To pozitivno utiče na kvalitet Čišćenja, dodajući potencijal organizmu i svim njegovim strukturama.

Smesa citrusovih sokova i protijeve vode priprema se na sledeći način: u sok od četiri velika ili 6 srednjih plodova grejpfruta, dva velika ili tri srednje veličine limuna dodati sok od pomorandže - u takvoj količini, da ukupna zapremina soka iznosi 2 litra. Zatim u tu smesu sokova dodati 2 litra protijeve vode. (Tu je data prosečna količina tečnosti za čovčka telesne težine 70-80 kilograma. U istoj razmeri može se napraviti manje ili više smese. sve zavisi od telesne težine čovčka.)

Dakle, unapred pripremljenu smesu sokova i protijeve vode početi piti nakon 30 minuta posle uzimanja rastvora glauberove soli i produžiti piti po jednu čašu na svakih 20-30 minuta sve dotle, dok ne popijete svih 4 litra.

S obzirom da terapija čišćenja koloidnih tečnosti organizma traje od 7 do 10 sati, najbolje je s njom otpočeti u 5-7 sati ujutro.

Tokom celog dana ne treba ništa jesti. Osobe, koje slabo podnose gladovanje, mogu uveć pojesti malo pomorandži ili plodova grejpfruta, ili popiti soka od jabuke.

Pred odlazak na spavanje preporučuje se klistiranje sa 2 litra mlake vode u koju dodati sok od jednog-dva limuna. Cilj tog klistiranja je odstranjivanje ostataka šljake i toksina iz debelog creva.

Sledećeg dana sve ponoviti: uzimati purgativ. izazvati proliv: tokom dana piti smesu citrusovih sokova i protijeve i vode - 4 litra; pred spavanje - klistiranje.

Opisano čišćenje koloidne sredine organizma preporučuje se vršiti tri dana uzastopce. Još jednom napominjem, sve

zavisi od individualnih osobina organizma. Jednom čoveku će biti dovoljno 2 dana, drugom 4, a treći to uopšte neće moći ostvariti.

Uveče trećeg dana ili ujutro četvrtog dana radi ojačanja probavnog sistema treba pojesti dobro ukuvanu rižu s malom količinom maslaca. Sledeće jelo sastoji se od vaših uobičajenih namirnica.

Rezultat trodnevnog čišćenja treba da bude: odstranjivanje izorganizma izvesne količine zagađene koloidne tečnosti (tkivne, krvi, iimfe i delimično unutarćelijske) i njihova zamena istom količinom čiste, koja alkalizuje unutrašnju sredinu; odstranjivanje patološke informacije, koja ometa odvijanje normalnih životnih procesa.

Približno posle 3-4 nedelje ponovite to čišćenje, time ćete zameniti još neku količinu koloidnih tečnosti i odstraniti patološku informaciju. U celini ta dva ciklusa čišćenja mogu se izjednačiti s efektom čišćenja dugotrajnim gladovanjem.

S obzirom da opisano čišćenje može dovesti dojake krize čišćenja, ono za svoju primenu zahteva mnogo životne snage čoveka. Zato se nemojte uznemiriti, ukoliko osetite slabost. - to je potpuno normalna pojava. Posle ćete se brzo oporaviti i osećati se mnogo bolje, nego pre čišćenja. Međutim u svakom slučaju postupajte polazeći od vašeg ličnog osećanja. Ukoliko se čišćenje veoma teško sprovodi, tada napravite pauzu 1-2 dana.

**Dopunsko povoljno dejstvo.** Zahvaljujući terapiji citrusovim sokovima (kiselom ukusu) stimuliše se životni princip „Žučí“. To izaziva poboljšanje probave, razmene materija, imuniteta, stvaranja toplote u organizmu.

Normalizuje se acido-bazna ravnoteža kako u celom organizmu, tako i u debelom crevu (usled čega se u njemu sprečavaju procesi truljenja i vrenja, povećava se imuna zaštita).

Krvni sudovi i vezivno tkivo čiste se od taloga sluzi.

Kontraindikacije. S obzirom da to čišćenje jako opterećuje ceo organizam, stimuliše životne principe „Žuči“ i „Vetra“. slabi ljudi to ne mogu izdržati, a kod drugih će se pojaviti ozbiljne komplikacije. Zato se upoznajete s kontraindikacijama i ograničenjima primene te terapije.

Osobe s izraženom individualnom konstitucijom „Žuči“, po pravilu, imaju višak kiseline u želudačnom soku (često boluju od hroničnog hiperacidnog gastritisa, čira na želucu ili dvanaestopalačnom crevu). Oni to čišćenje mogu probati da urade sa sokom od šargarepe (2 litra svežeg soka od šargarepe na 2 litra protijeve vode. ostalo je isto).

Dijabetes, posebno insulinske zavisnosti. Holecistitis. Oboljenja bubrega i mokraćne bešike. Adenom prostate.

Srčane mane. hipertenzija II i III stepena. Gnojni kolitis, bilo koja onkologija u probavnom sistemu, jaki oblici disbakterioze. difuzni hemoroidi. ispadanje (prolaps) pravog creva (rektuma). a kod žena - ispadanje (prolaps) vagine.

Trudnoća (čišćenje provocira pobačaj), dojenje, menstruacije (takode nedclju dana pre i posle menstruacije).

U periodu pogoršanja bilo kojeg oboljenja, kada je prisutna visoka temperatura, jaka glavobolja, slabost, mučnina, nervoza želuca i slično, čišćenje ne treba vršiti. To je dvostruko opterećenje organizma.

Bolje je odreći se čišćenja, ukoliko ste izbačeni iz duševne ravnoteže nekim stresom (razdraženost, preživljavanje, preplašenost itd.).

## ČIŠĆENJE POMOĆU SAUNE I SOKOVA OD .POVRĆA

Sauna, protijeva voda i sokovi (više odgovaraju za čišćenje želatinskih i tetivnih komponenti vezivnog tkiva). Ti načini omogućavaju blago čišćenje koloidne sredine našeg organizma, bez suvišnog naprezanja organizma.

Dakle, tokom 3-6 meseci redovno posećujte saunu ili primenjujte tople kupke 2-3 puta nedeljno po 10-15 minuta. Time ćete ne samo smekšati pihtijastu masu, već ćete ubrzati procese cirkulacije u organizmu, podstaknuti izbacivanje šljake.

Za svo to vreme pijete veću količinu svežih sokova od povrća i voća (1-3 litra dnevno). Ukoliko nemate soka, upotrebljavajte protijevu vodu. različite čajeve. ekstrakte pripremljene sa njom. pripremajte hranu na njoj. Protijevu vodu možete neposredno pre upotrebe namagnetisati.

Što manje budete u ishrani upotrebljavali namirnice sa jakim lepljivim svojstvima (koncentrovane mlečne proizvode, meso. škrobove itd.). time će biti bolji efekat čišćenja. Uzdržavanje od uzimanja hrane jednom nedeljno po 24-36 sati i više (prvo jelo posle gladovanja - svezi sokovi) povećava stepen čišćenja.

Da bi ilustrovali snažno dejstvo te terapije čišćenja, navešću neke primere. u kojima, na žalost, nisu potpuno iskorišćeni svi mehanizmi čišćenja, ali su ipak postignuti značajni rezultati.

*Prvi primer. Alekseje Dmitrijevič L. mučio se od problema s bubrezima (ranije su mu odstranili jedan bubreg), imao je aterosklerozu krvnih sudova srca i mozga, prehlade i uopšte otežano kretanje. Tokom 3 godine pio je protijevu*



vodu. Smisao je sa 97 na 84 kilograma. Poslao je vitki-  
ji, energičniji, na licu mu se pojavilo rumenilo, kao kod  
mladića. Koža na rukama i vratu mu je glatka, elastična,  
bez bora. Pre tri godine imao je veoma lepljivu krv, na-  
brekle vene. Svi pozitivni simptomi očigledno ukazuju na  
jedno - obnavljanje normalnih svojstava koloidnih rastvora  
našeg organizma, a otuda proističu svi poražavajući efekti.

Drugi primer. N. Voker savetuje da se upotrebljava veća  
količina svežih sokova od povrća i voća. Sokovi predstav-  
ljaju prirodne koloidne rastvore sa već povećanim poten-  
cijalom micelija, stuktuiranom vodom. Struktuuruna voda  
sokova podstiče razređivanje zgusnute pihtijaste mase, a  
micelije adsorbiraju svu nečistoću iz pihtija. čisteći ih. Sam  
N. Voker živeo je oko 110 godina. Pored terapije sokovima  
on je primenjivao gladovanje i upotrebljavao hranu, koja  
nije sadržavala prirodne lepkove, - životinjske i škrobne  
namirnice.

## ČIŠĆENJE POMOĆU CETINA

Kombinovano čišćenje koloida ćelija i unutrašnjih sre-  
dina organizma pomoću odvara-čajeva od četina (najviše  
odgovara za čišćenje želatinskih i tetivnih komponenti  
vezivnog tkiva). U odnosu na to. veoma dobro se pokazao  
čaj od mladih četina smreke, jele (*Picea excelsa*, *Picea ab-  
ies*). bora (*Pinus silvestris*), sibirske jele (*Abies sibirica*).

Cetine smreke (jele) su dobar izvor vitamina. One sadrže  
zimi od 150 do 300 miligrama vitamina C. a leti - 50%  
manje od toga. Prisustvo tog vitamina podstiče brzu dooksi-  
daciju šljake do krajnjih produkata i njihovo izbacivanje iz  
organizma. Cetine smreke (jelo) sadrže još mnogo etarskih

ulja - prirodnih rastvarača. Samo ta dva svojstva čine pre-  
parate smreke (jele) moćnim sredstvom za čišćenje.

U medicinskoj praksi koristi se preparat „Pinabin“. koji  
predstavlja 50%-ni rastvor eterskog ulja četina jele (ili bora)  
sa uljem od breskeve. Iaj preparat deluje spazmolitički na  
muskulaturu mokraćnih kanala, usporava razvoj patogenih  
bakterija, pa se preporučuje kao diuretčno sredstva kod ka-  
mena u bubrezima.

Još jedno kvalitetno svojstvo odvara-čaja od četina sas-  
toji se ujakom oporom ukusu. Ukoliko vitamin C podstiče  
dooksidaciju šljake, etarska ulja - njihovo rastvaranje,  
širenje krvnih sudova i snažan diuretčni efekat. tada se na  
račun oporog ukusa vrši oblaganje produkata raspada i nji-  
hovo naknadno odstranjivanje.

Odvar se koristi dvojako: pije se kao čaj ili se spolja ko-  
risti za kupke, ili se koristi istovremeno i jedno i drugo.

Za primenu odvara kao čaja. on se priprema prema  
sledećem: 5 supenih kašika isitnjenih iglica mladih četina  
smreke, jele. bora prelići sa pola litre ključale protijeve  
vode. Kuvati na slaboj vatri 10 minuta, ostaviti na toplom  
mestu da odstoji preko noći i procediti. Čaj se sipa u termos  
i uzima u toplom stanju tokom dana umesto vode po pola  
čaje 4-6 puta dnevno. Svakog dana se priprema svež odvar  
i pije samo u toplom stanju (36-40°C). Trajanje kure je in-  
dividualno, a kao orijentir trajanja služi vlastita mokraća.  
Pokazatelj daje odvar počeo da deluje je pojava zamučene  
mokraće. U zavisnosti od rastvaranja šljake i soli ona će  
biti obojena u različite boje. Čim mokraća poprimi svoju  
prirodnu boju i prozračnost-čišćenje je završeno.

Takvo čišćenje se lako vrši posle Nove godine. Prvo,  
izbacuju se novogodišnje jelke, ne treba nikuda ići za

četinama. Drugo, u to godišnje doba veoma je snažan bioritam bubrega i mokraćne bešike. što im ne dozvoljava da ih šljaka preoptereći tokom izlučivanja.

Da bi se pripremila kupka od četina. uzeli borove četine, sitno izrezane grančice i izrezane jelove šišarke. Ukupno oko 1 kilogram suve mase. kuvati (da ključa) 30 minuta u 7-8 litara vode. Posle čega dobro zatvoriti i ostaviti da odstoji 12 sati. Dobar ekstrakt od četina ima braon boju. Dalje se sipa u kadu s toplom vodom (36-40° C).

Trajanje terapije varira od 10 do 20 i više minuta, što zavisi od ličnog osećanja. Temperatura vode od terapije do terapije postepeno se povećava, ali je lično osećanje u tom procesu - najvažniji kriterijum.

Nedeljno treba uraditi 2-3 takve kupke. Posle terapije istuširati se prohladnom vodom 10-20 sekundi. Ciklus takvih kupki traje oko mesec dana.

Kombinovanje kupki sa četinama i pijenje odvara od četina još više pojačava efekat čišćenja. Kriterijum završetka tako kombinovanog ciklusa je čista mokraća.

Valerij Tiščenko ukazuje, da odvar od četina. pored otrova i šljake, izbacuje iz organizma i radionukleide. Smatra se. da takvo čišćenje uništava do 80% svih oboljenja. Očigledno, opora svojstva četina posebno „ne vole“ mikrobi i gljivice.

O kupkama sa četinama veoma dobro mišljenje imaju S. Knejp. P. M. Kurenov i A. S. Zalmanov. Pri tom Knejp i Kurenov ukazuju i na značaj ove terapije za čišćenje kože, krvotoka i stimulaciju nervnog sistema. Zalmanov. pored navedenog, ukazuje na čišćenje svake ćelije organizma ovim metodom od „toksina umora“, tj. mikrolešina, koji se prirodno stvaraju kao rezultat životne aktivnosti i treba

ih blagovremeno odstraniti. Ukoliko to organizam teško odrađuje, tada dolazi do samotrovanja organizma, čiji je prvi simptom brzo umaranje.

**Primer.** Jedan muškarac je bolovao od skleroze sudova donjih ekstremiteta. Četiri godine lečenja u bolnici prošle su bez rezultata.

Odlučio je da proba lečenje četinama. U tu svrhu prikupio je mlade, tek izrasle, četine sa više grana bora (može i kedra). One su meke i razlikuju se od ostalih četina po boji. Posebno su korisne grančice, koje su formirane nakon 2-5 nedelja iz pupoljaka. Otrgnute grančice mogu se čuvati u kući na bilo kojoj temperaturi u otvorenoj plastičnoj kesi.

Svakog dana muškarac je skupljao po šaku mladih četina, prelivao ih sa 1 litrom vode i kuvao 10-15 minuta. Zatim je ostavljao da odstoji 10-12 sati. Za to vreme u vodu su prelazile aktivne materije i ona se njima zasićavala.

Odvar je upotrebljavao u svako doba dana i u raznim količinama, po želji.

Rezultat: za godinu dana taj muškarac je skinut sa druge grupe invalidnosti. To je odličan rezultat u lečenju tako groznog oboljenja.

**Odvar, koji odlično izbacuje šljaku iz vezivnog tkiva.**

To je savršenija varijanta prethodnog načina čišćenja. Iglicama četina dodaje se isitnjeno korenje ili plodovi šipka. Ukoliko su bolesni bubrezi, tada se dodaje još i ljuska od luka.

**Recept** je sledeći: 5 supenih kašika isitnjenih iglica (poželjno je ubrati mlade iglice izrasle u tekućoj godini). 2-3 supene kašike isitnjenih plodova šipka i 2 supene kašike ljuske od luka (odvar od ljuske luka leci pielonefritis), sve to prelitati sa 0,7 litara vode, dovesti do ključanja, kuvati na

slaboj vatri 10 minuta. Posudu umotati i ostaviti da odstoji preko noći. Procediti i piti umesto vode tokom dana od pola do 1,5 litra dnevno. Lečenje traje 4 meseca. Ukoliko vas ne muče bubrezi, nije obavezno dodavati ljusku od luka.

Kod insulta paralelno uzimati limun: do dva limuna dnevno, odjednom pola limuna. Očistiti ga od kore, sitno izrezati u šoljicu. preliterati odvarom od četina i brzo popiti. Limun je poželjno uzimati na jedan sat pre jela ili jedan sat posle jela. Limun upotrebljavati do dve nedelje. kod težih oboljenja rok se može povećati do tri nedelje.

## ČIŠĆENJE VEZIVNOG TKIVA POMOĆU RIŽE (PIRINČA)

Davno je uočeno, da mnoge prirodne materije mogu odlično da čiste organizam. Radi toga one treba da imaju opor ukus, oblažuća. sluzna svojstva. Svima dostupno takvo sredstvo je riža. Da bi se pojačala njena svojstva čišćenja i vezivanja, rižu prethodno treba namočiti.

Potapanjem riže u vodu iz nje se odstranjuje škrob. Ostaje porozna celuloza, koja ima ulogu jakog i prirodnog apsorbenta.

Da bi brže iz zrna riže odstranili škrob, neki specijalisti za čišćenje organizma (E. Šćadilov) savetuju da se u vodu. u kojoj se natapa riža. doda soda bikarbona (polovinu kafene kašičice na 1 litar vode). Ispostavlja se. da soda bikarbona podstiče brže odstranjivanje škroba iz zrna riže.

Kada se pojede natašte. takva riža izvlači, sakuplja i odstranjuje suvišnu sluz. ekskrcmentno kamenje, pesak, šljaku, štetne bakterije, oksalatne soli iz mokraćnih kanala i zglobova. Naravno, taj proces čišćenja ne otpočinje odjed-

nam. Na primer, izbacivanje soli iz mokraćnih kanala, zglobova počinje približno 20-30. dana od početka uzimanja riže i traje još 2-3 meseca posle završetka kure čišćenja.

**Način pripremanja riže.** Najbolje je koristiti neočišćenu ili neglaziranu rižu. Ukoliko nema takve može se koristiti i glazirana riža.

Za pripremanje riže trebaće vam pet polulitarskih tegli. Obeležite ih brojevima od I do 5.

**Prvog dana.** Ujutro u teglu *Ni* 1 sipati 3 supene kašike riže. dobro je isprati vodom. Posle toga preliterati rižu vodom do vrha tegle. Najbolje je koristiti destilovanu ili protijevu vodu (može i vodu koja je 2-3 puta zamrzavana-odmrzavana - ona će biti još čistija). Znajte, što je voda čistija, tim bolje upija u sebe različite materije iz riže. ostavljajući u njoj belančevinasto-skrobnu osnovu, koja će pri bubrenju riže upijati u sebe šljaku, soli i ostale nečistoće. Zato kvalitet vode ima ogroman značaj.

**Dragog dana.** Vodu iz tegle *Ni* 1 izliti, rižu ponovo isprati i naliti svezu vodu. To isto uraditi sa teglom *Ni* 2 - sipati 3 supene kašike riže. isprati i zaliti vodom.

**Trećeg dana.** Ponovo izliti vodu i isprati rižu iz tegli *No* 1 i *No*2. Na isti način pripremiti teglu *No* 3.

**Četvrtog dana.** Uraditi sve isto, samo dodati teglu *Ni* 4.

**Petog dana.** Uraditi sve isto. samo dodati teglu *Ni* 5.

**Šestog dana.** Riža u tegli *Ni* 1 natapana je pet dana i spremna je za upotrebu. Još jednom je isprati vodom i skuvati. U oslobođenu teglu *Ni* 1 ponovo sipajte rižu. isperite i zalijte vodom. To isto uraditi i sa ostalim teglama. Taj proces natapanja riže treba da se odvija neprekidno.

Ukoliko natapate rižu u rastvoru kuhinjske soli. tada se njen rok pripremanja smanjuje do 3-4 dana. U tom slučaju biće vam dovoljne 3-4 tegle.

***Način prime ne rite.*** Natopljenu rižu (iz tegle N° 1) skuhati kao običnu kašu. bez soli i šećera. Pripremajte i jedite kašu od riže ujutro, natašte. Posle uzimanja riže ne pijte i ne jedite naredna 4 sata. Za to vreme riža će ispoljiti svoje dejstvo „izvlačenja“ i „vezivanja“ šljake. Ne ometajte taj proces!

Sledećeg dana upotrebićete rižu iz tegle № 2. a zatim - iz tegle N« 3 itd. ***Kura čišćenja rižom traje 40 dana.*** Za to vreme svakoga dana jedete kuvanu (bez soli i šećera) toplu rižu. Uzdržavajte se od uzimanja masne i kalorične hrane - to otežava čišćenje.

Pored čišćenja probavnog trakta, dobro se čisti svo vezivno tkivo, naročito zglobovi i kičma. Riža podstiče izbacivanje neorganskih soli iz hrskavica i tetiva. Savetujem da pojačano primenjujete terapiju sokovima radi popunjavanja organizma prirodnim mineralnim solima, da jedete više sveže i prirodne hrane.

Za vreme čišćenja rižom savetujem da se vrši klistiranje. ] Za to je dovoljno uraditi 1-2 klistiranja nedeljno, u drugoj polovini dana - najbolje posle 15 sati.

Oslabljeni i jako zagađeni ljudi kuru čišćenja prve dve godine mogu primenjivati 2 puta godišnje - u proleće i u jesen. S ciljem profilakse ponoviti jednom u toku 1-2 godine. Sve zavisi od vašeg ličnog osećanja i drugih uslova.

Čišćenje rižom može se kombinovati s drugim metodima čišćenja.

## ČIŠĆENJE KRV I LIMFE

**O** Sa čišćenjem krvi počinjemo od trodnevne terapije sokovima. Ona se može produžiti i do 5-7 dana. Upotrebljavaju se svezi sokovi od voća i povrća crvene boje: od višnje, kljukve, cvekle. grožđa, kupina, crvenog kupusa. Uzimati od 1 do 3 i više doza tokom dana.

Crvena boja se ne primenjuje bez razloga. Prvo, crvena boja zahvaljujući svojoj posebnoj energiji i frekvenciji stupa u rezonansu s takvim istim karakteristikama krvi organizma, što stimuliše produkciju krvi. Drugo, dolazi do zasićavanja organizma spektrom crvene boje. kojeg ne „podnosi“ većina patologije, posebno rak. I treće, sokovi od povrća i voća zasićeni su biološki aktivnim materijama, koje u organizmu hronično obolelog čovčeka podižu nivo funkcionisanja na nivo zdravog funkcionisanja. Zato oboljenja, koja su se razvijala usled opšte usporenosti funkcija brzo nestaju.

Obilje prirodne, aktivirane vode, koja dospeva u organizam sa sokovima, omogućava da se brzo izbaci rastvorena šljaka iz krvi.

Da bi pomogli svom organizmu da bolje izbacuje toksine, primenjujte klistire.

Takve mere čišćenja krvi dobro čiste i vaše tečne sredine i limfu. Ukoliko imate snage, ta terapija se može pojačati odlaskom u saunu svakog drugog dana. Posle saune piti udarnu dozu soka. Ukoliko vas posle toga protera, to znači da se jetra uspešno čisti.

**O** Na to. da su krv i limfa jako inficirani, ukazuje česta pojava čireva i čmičaka.

Narodna medicina pronašla je veoma efikasan način borbe protiv toga - upotreba „zapaljivog sumpora“. Njegov prečišćeni analog je medicinski sumpor (Sulphur) žute boje. Prodaje se u apotekama na recept.

Uopšte. sumpor se smatra kao efikasno sredstvo protiv mikrova. gljivica i raznih parazita.

Način upotrebe: sumpor pretvoriti u sitni prah i piti po I zaravnjenu kafenu kašičicu 3 puta dnevno. Doza za decu je manja - polovina kafene kašičice 3 puta dnevno. Što je dete manje, time je manja doza.

Ljudi, koji su primenjivali taj metod. kažu. da čirevi i čmičci nestaju trenutno. Dopunski se čisti i jača tkivo tetiva, nestaju razne kile. Starijim ljudima da zapisu.

Kura lečenja traje dok ne nestanu čirevi i kile.

© Čišćenje krvi prema V. Vostokovu.

Vostokov predlaže sledeću smesu: cvetove kamilice (*Matricaria recutita*), travu (listove i stabljiku) kantariona (*Hypericum perforatum*), metlicu (*Xeranthemum annuum*), brezove pupoljke, list šumske jagode. Od svake biljke uzima se po 100 grama, dobro izmeša i isitni. Dve supene kašike smese prelići sa 400 mililitara ključale vode i ostaviti da odstoji preko noći u termosu. Uzimati 2 puta dnevno po 200 mililitara pre jela.

## ČIŠĆENJE TETIVA I HRSKAVICA

S obzirom da su procesi razmene u tim tkivima organizma najusporeniji. radi efikasnog čišćenja njih treba pojačati i ubrzati. S tim ciljem koriste se najraznovrsnija sredstva za zagrevanje i rastvaranje - masaže, obloge. Uglavnom se primenjuju na tim mestima, gde su taloži soli.

## Masaže i masti za čišćenje tetiva, hrskavica i zglobova

Da bi očistili ta tkiva spolja se primenjuju materije, koje jako podstiču lokalno zagrevanje: crvena paprika, senf (slačica), kerozin. repa. kuhinjska so, votka (rakija), alkohol, terpentini. kolonjska voda i druge. Široko se primenjuju i različite trave odstojele u alkoholu (tinkture): divlji ružmarin (*Ledum palustre*). kokotac (*Meiilotus officinalis*), korenje čička (*Arctium lappa*), kleka (*Juniperus communis*), hmelj (*Humulus lupulus*). majkina dušica (*Thymus serpyllum*) i druge. Radi pripremanja ekstrakta od trava, treba napuniti teglu od pola litre smesom sveže narezanih trava, naliti do vrha 70%-im alkoholom i ostaviti da odstoji nedelju dana na tamnom mestu. Procediti i primenjivati za masažu.

## Kamforno-terpentinska smesa za rastvaranje soli u zglobovima

Uzeti flašu zapremine pola litra. U nju staviti parče kamfora (ima razređujuća svojstva) veličine 1/4 kocke šećera. U flašu naliti 150 mililitara terpentina (ima zagrevajuća i prodiruća svojstva). 150 mililitara maslinovog ulja (ima smekšavajuća svojstva). Dodati 150 mililitara 70% alkohola (zagreva. prodire). Pre upotrebe izmučkati. Dobro mrljati pred spavanje i umotati nekom tkaninom od vune (ona dobro zadržava toplotu. koja aktivira procese rastvaranja soli), držati preko noći.

## Obloge

Da bi se postepeno i dublje zagrejali. pojačali pcese cirkulacije u tetivama i hrskavičnom tkivu koriste zagrevajuće obloge. Uzeti parče prirodne tkanine, nekol"puta je presavili, natopiti u ranije pripremljen lekoviti rastvor, čija temperatura odgovara sobnoj temperaturi, i doiscediti. Natopljenu tkaninu staviti na mesto, zglob, koj'želimo da očistimo i izlečimo. Preko tkanine staviti celoft ili plastičnu foliju, koja treba da potpuno zatvori tkanin Celofan pričvrstiti pomoću elastičnog zavoja i dopuns omotati vunenom maramom (vuna podstiče zagrevanje).

Rezultat je da zagrevajuće i lekovite materije iz oblo ispoljavaju zagrevajuće. protivbolno i protivupalno dejstv Nestaju mišićni spazmi (u predelu kičme oni krive leda,, normalizuje se krvotok, tope naslage soli. zglob obnavlja svoju normalnu pokretljivost.

Za čišćenje i potpuno obnavljanje tetivno-hrskavičavog tkiva treba primeniti od 5 do 10 obloga. Obično se obloge stavljaju sve dotle, dok bolovi potpuno ne prođu.

### Obloge s kerozinom - jako sredstvo

Obloga - parče meke pamučne tkanine natopiti čistim kerozinom i iscediti. Tkanina treba da bude vlažna, ali se sa nje ne srne cediti kerozin. Zatim oblogu staviti na bolno mesto i omotati celofanom (polietilenom). Dobro pričvrstiti elastičnim zavojem, ali ne stezati. Odozgo umotati vunenom maramom.

U zavisnosti od stanja, oblogu držati od 30 minuta do 2-3 sata. U svakom slučaju zapamtite: dugotrajno dejst-

vo kerozina na kožu može na njoj izazvati opekotine. Ne preterujte.

### Obloge s medom i alojom - blago sredstvo

Da bi postigli blago i postepeno zagrevanje. čišćenje i lečenje primenjuje se med i aloja. Med deluje kao umere-no zagrevajuće sredstvo i podstiče razlaganje šljake. Aloja svojim biološki aktivnim materijama i sluzi otklanja upalu i bolove. Alkohol podstiče zagrevanje i prodiranje aktivnih komponenti meda i aloje u dubinu tkiva.

Za oblogu je potrebno pripremiti: 50 grama soka aloje (*Aloe arborescens*) ili 1 deo, 100 grama meda (2 dela) i 150 grama votke-rakije (3 dela). Sve komponente dobro izmešati, u smesi natopiti tkaninu i pričvrstiti je na bolesno mesto, kao stoje opisano kod prethodnih obloga.

Obloga se stavlja preko noći. Za sledeće obloge sve komponente se ponovo pripremaju.

### Protiv bolova u kolenima

Jednu ženu su počela jako da bole kolena. I nema čime ih nije mazala - ništa nije pomagalo. Savetovali su joj da primeni sledeći recept.

Uzeti 130 cvetova maslačka (*Taraxacum officinale*), preli ih bočicom kolonjske vode i ostaviti da duže odstoji (kod nje je odstojalo 40 dana). Ekstrakt je utrljavala u kolena. uveče pred spavanje. Bolovi su postepeno prošli. Na jednom kolenu potpuno je nestao tumor, a na drugom se smanjio. Ukoliko nemate kolonjske vode. može se zameniti votkom-rakijom.

## Lečenje **mamuza na petama**

Mamuze na petama pričinjavaju čoveku masu neprijatnosti. Međutim od njih se može izlečiti pomoću prostih i efikasnih recepata.

### **1. Rastvaranje mamuza krompirom i kerozinom.**

Oprati jedan krompir srednje veličine, skuvati ga s ljuskom, izgnječiti u vrućem stanju i pomešati s jednom kafenom kašičicom kerozina. Brzo staviti na polietilen i pričvrstiti na petu, gde se nalazi mamuza. Preko navući čarapu.

Kod datog recepta kerozin deluje kao odličan organski rastvarač. Krompir služi za zagrevanje, razmekšavanje i upijanje rastvorenih soli.

Navedenu terapiju najbolje je primenjivati noću. I jutro oprati noge toplom vodom.

Obloge stavljati sve dotle, dok se mamuze ne splasnu. Za to je obično potrebno od 3 do 10 terapija (noći).

Vodite računa da „kerozinski pire“ ne dospe na nežnu kožu. kerozin može na njoj izazvati opekotine.

### **2. Rastvaranje mamuza odvarom korena čička.**

Jurij Andrejev opisuje recept za odstranjivanje mamuze na peti pomoću odvara (ekstrakta) od korena čička.

Supenu kašiku (20 grama) isitnjenog korena čička sipati u manje emajlirano lonče, prelići čašom vode, poklopiti, kuvati na slaboj vatri 10 minuta, skinuti s vatre, umotati i ostaviti da odstoji 35-40 minuta. Zatim odvar procediti i izliti u čistu posudu.

U dobijenom odvaru natapati pamučne čarape i navlačiti ih na noge preko noći. Na svaku nogu navući po 3 para čarapa, preko njih navući plastičnu kesu i preko nje tople

vunene čarape. U većini slučajeva dovoljna je nedelja dana. Ja splasnu mamuze na petama.

### **3. Rastvaranje mamuza medicinskom žuči.**

Prethodno treba napaniti noge u vodi sa sodom (u lavor sipati 1 supenu kašiku sode bikarbona). Posle toga na pete staviti tampon od vate, natopljen u toploj medicinskoj žuči. Pričvrstiti tampon, navući na nogu plastičnu kesu, a preko nje vunene čarape. Terapiju je najbolje primenjivati preko noći.

Približno 10 terapija treba, da bi došlo do potpune normalizacije peta. Da se mamuze ne bi ponovile treba očistiti organizam i promeniti ishranu. U suprotnom slučaju ubrzo se sve ponavlja.

### **4. Rastvaranje mamuza solidolom.**

Pete uveče treba namazati solidolom. Radi toga je najbolje u njemu natopiti parče vunene tkanine i staviti na pete, navući preko njega plastičnu kesu i preko toga čarape.

Terapiju primenjivati do potpunog izlječenja.

### **5. Rastvaranje mamuza prokljalim krompirom.**

Prvo treba pripremiti prokljali krompir. S tim ciljem može se krompir staviti na prozorsku dasku obasjanu suncem. Čim krompir proklija (pojavljuju se posebni fermenti) narendati ga, zajedno s ljuskom. Dobijenu kašicu staviti na pete i učvrstiti (plastična kesa i preko čarape). Terapiju je najbolje primenjivati preko noći.

Približno za 10 seansi nastupa ozdravljenje.

### **6. Bajalica protiv mamuza.**

Bajalica odgovara ljudima, koji imaju domaćinstvo i žive kokoške. Bolesnik stavlja na sto pevca, sipa mu semena, pšenice ili nekih mrvica i izgovara: „Pctlu, petlu! Odbaci svoje stare mamuze. uzmi moje nove“. Ponoviti 3 puta.

U datom slučaju deluje efekat prenošenja soli mamu/a s jednog biološkog objekta (čoveka) na drugi (pevea).

## ČIŠĆENJE ORGANIZMA OD NEČISTOĆA I SOLI

Interesantno teoretsko obrazloženje procesa čišćenja organizma dao je B. V. Bolotov. On smatra da se iz organizma čoveka može izbaciti 2-3 kilograma soli. koja je zapušila vezivno tkivo i kosti.

On preporučuje da se cela terapija čišćenja sprovede u dve etape. Razmotrićemo njegove preporuke, a zatim ih potkrepiti primerima.

*Prvo*, što Bolotov preporučuje je - pretvoriti nečistoću nagomilanu u organizmu u soli.

*Drago*, izabрати materije koje će podstaći izlučivanje soli iz organizma.

Da bismo se oslobodili nečistoća, zaostalih u vezivnom tkivu, Bolotov preporučuje da se na njih deluje kiselinama. Potrebno je s hranom unositi kiseline (akorbinsku, palmitsku. nikotinsku. stearinsku. limunsku. mlečnu i slično) koje bi. s jedne strane, bile bezopasne za organizam, a s druge strane, rastvarale nečistoću, pretvarajući je u soli. Takve kiseline nastaju kao rezultat kiseoničkog previranja ćelija životinskog porekla. Radi toga Bolotov savetuje da se jedu kiseli krastavci, paradajz, kupus, cvekla. šargarepa, crni luk, beli luk. kiselejabuke, pivo, razna vina. uključujući točena, jela s kvascem, mlečno-kiseli produkti (mlad kravljji sir, ovčji sir, kefir, kumiš - kiselo kravlje mleko i slično), kao i voćno sirce. Voćno sirce poželjno je upotrebljavati prokislulim mlckom. Radi toga je pogodno sipati po jednu

Čajnu (ponekad i supenu) kašiku sirćeta u čašu prokislog mleka uz dodavanje jedne kafene kašike meda. To upotrebljavati za vreme jela jednom dnevno. Sirce treba dodavati i u čaj. kafu, supe. buljone.

Za vreme pretvaranja nečistoće u soli poželjno je da se ne koristi zejtin (biljno ulje), koji ima veoma jako dejstvo na lučenje žuči i bitno usporava proces pretvaranja nečistoća u soli. U tom periodu preporučuje se riblja hrana, radi jačeg zakiseljavanja unutrašnje sredine.

Dakle, suština prve etape je u stvaranju opšte kiselosti organizma i unošenju namirnica, koje podstiču mehanizam varenja: kiseli krastavci, kupus itd. Unositi u organizam što više proizvoda s kvascem. Posle slatkih produkata: čaja, kompota i slično savetuje se staviti najezik nekoliko zrnaca kuhinjske soli. To izaziva reakciju želuca i primorava ga da izbacuje kisele fermente - pepsinc, koji podstiču pretvaranje nečistoća u soli i uništavaju bolesne ćelije organizma.

U zaključku Bolotov ističe da se nečistoće ne mogu odmah pretvoriti u soli. čak ni pri upornom održavanju kiselosti unutrašnje sredine organizma. Kiseline i lužine s velikom teškoćom dospevaju tamo. gde je potrebno. Zato je važno pri sprovođenju ove terapije baviti se fizičkim radom i masirati telo.

Kao rezultat pretvaranja nečistoća u soli u organizmu se stvaraju mineralne soli, alkalne soli. kisele soli, soli koje se rastvaraju ili ne rastvaraju u vodi. Ispitivanja pokazuju da se obično ne rastvaraju alkalne soli. mineralne soli i masne soli tipa urata. kao ni fosfati i oksalati.

Bolotov ističe da se ovaj princip može uspešno primenjivati i za rastvaranje alkalnih soli u organizmu. Radi toga treba unositi lužine, koje nisu opasne za organizam - ekstrakt



nekih biljaka ili sokova. Čaj od korena suncokreta rastvara mnoge soli.

U jesen iseckati debele delove korenja suncokreta na sitne korenčiće u vidu niti, dobro oprati i osušiti. Zatim ih izdrobiti i kuvati u emajliranom čajniku (na 3 litra vode čaša korenja) oko 1-2 minuta. Čaj treba popiti za 2-3 dana. To isto korenje ponovo se kuva, ali 5 minuta u istoj količini vode. Ispija se takode za 2-3 dana. Čaj se pije u velikim dozama pola sata posle jela. Pri tom, soli izlaze tek posle 2-3 nedelje, a urin dobija boju rde. Treba ga piti sve dok urin ne postane prozračan kao voda.

Za vreme ovog čišćenja ne smeju se jesti ljuta, kisela i slana jela. Hrana treba da bude malo zasoljena i prvenstveno biljna.

Soli dobro rastvara čaj od troskota (*Polygonum aviculare*), rastavića (*Equisetum arvense*), kore od lubenice i bundeve. Pored toga, soli se odlično rastvaraju sokovima iz korena peršuna, rena, lišća podbela (*Tussilago farfara*), vodopije (*Cichorium inly bus*), repe (*Brassica rapa*), arapske repe (*Helianthus tuberosus*). Doza je 100 grama. Uzimati 30 minuta posle jela.

Kod nas je najpraktičnije koristiti sok crne rotkve. On izvanredno rastvara minerale u žučnim kanalima, žučnoj kesi, bubrežnim karticama, mokraćnoj bešici. kao i u krvnim sudovima.

Uzeti 10 kilograma krtole crne rotkve, dobro je oprati (ne ljuštiti) i iscediti sok. Dobija se oko 3 litra soka. Sok se čuva u frižideru. Melasu koja ostaje pomešati sa medom u odnosu 1 kilogram melase na 300 grama meda (ili 500 grama šećera), dodajući mlečnu surutku. Čuvati u teglama na toplom, dobro ispresovati u tegli i teglu zatvoriti da se

ne bi ubudalo. Piti po 1 kafenu kašičicu sokajedan sat posle jela. Ukoliko ne budete osećali bolove u jetri, doza se može postepeno povećavati od 1-2 supene kašike, dok se ne dode do 100 grama. Sok od crne rotkvice je jako sredstvo za izbacivanje žuči. Ukoliko se u žučnim kanalima nalazi mnogo soli, tada je otežan prolazak žuči - otuda i bolovi u jetri. Na deo tela oko jetre stavljajte termofor, praktikujte vruće kupke. Ukoliko je bol podnošljiv produžiti s terapijom dok ne nestane soka. Obično se bol oseća samo na početku, a zatim se sve normalizuje. Soli izlaze neprimetno. ali je efekat čišćenja ogroman. Terapiju treba primenjivati 1-2 puta godišnje, pridržavajući se za to vreme biljne dijeta, odnosno izbagavati ljute i kisele produkte. Kada nestane soka počnite da upotrebljavate melasu, koja je za to vreme već prokislila. Upotrebljavajte je za vreme jela po 1-3 supene kašike, dok je ima. Ona posebno ojačava tkivo pluća, srca i krvnih sudova.

U zaključku Bolotovljevih preporuka istaknimo glavno.

- Obavezno pojačati oksidacione procese u organizmu.
- © Redovno zasićavati organizam bezopasnim kiselinama.
- © Te kiseline moraju da obuhvate sve čovečje organe - svakom organu odgovarajuća kiselina.

© Za vreme pretvaranja nečistoća u soli dijeta treba da pomogne oksidaciju unutrašnje sredine organizma. Bolotov preporučuje da se za to vreme uzimaju namirnice, koje jako oksidišu unutrašnju sredinu organizma: meso. riba. jaja, mlečni proizvodi, gljive (To nije najbolja varijanta. S pozicija koloida poznata vam je njena štetnost).

○ Izabrati takvu materiju-nosioca, koja će lako prodrati u sve delove organizma i preneti kiselinu za pretvaranje nečistoća u soli.

0 Izabrati bezopasne rastvore za rastvaranje soli.

0 Prvenstveno se pridržavati biljne dijetе.

Prvih pet tačaka odnosi se na prvu etapu čišćenja - pretvaranje nečistoća u soli. a preostale dve na drugu etapu - rastvaranje i izbacivanje soli iz organizma.

Međutim, čak i u tom slučaju Bolotov navodi da ne treba očekivati brze rezultate, potreban je krajnje savestan rad.

Postupak se uprošćava i skraćuje, a efikasnost se znatno povećava ukoliko se u tu svrhu primenjujе jedinstvena tečnost vlastitog organizma - urin (tj. vlastita mokraća), a za opštu oksidaciju - gladovanje. Tada šema izgleda potpuno drugačije.

0 Pojačivač oksidacionih procesa u organizmu je toplota: vruće kupke, sauna.

0 i © U vlastitom urinu nalaze se sve kiseline i konkretno svaki organ ima svoje kiseline, i to u bezopasnoj koncentraciji.

0 Urin je jaka oksidaciona tečnost i idealno odgovara za tu terapiju. Efikasnost se može višestruko povećati ukoliko čovek gladije (gladovanjem, prvo. izbegavamo mesnu hranu, drugo, pomeramo unutrašnju sredinu organizma prema kiseloj strani). Kombinacija vlastitog urina s gladovanjem - najmoćniji je prirodni oksidant organizma. To je uistinu božanski proces, koji nam je dat za lećnije najstrašnijih oboljenja.

0 Osnova urina je struktuirana tečnost organizma, koja ima najbolje osobine prodiranja.

0 Urin idealno odgovara i osnovnom homeopatskom principu - slično se rastvara sličnim.

0 Jesti povrće i monolitne kaše na vodi. koje podstiču umereno alkalisanje organizma. Stavljanje obloga od starog

(sa jakim mirisom amonijaka), ukuvanog do 1/4 prvobitne /apremine urina na mesta koncentracije soli podstičaće njihovo rastvaranje.

Na kraju, ponovo se bavimo šemom čišćenja koju su nam predložili drevni mudraci:

0 Koloidi se najbolje smekšavaju i nečistoće se pretvaraju u soli uz prethodno zagrevanje celog organizma.

© Rastvaranje soli. kao i njihovo izbacivanje, vrši se pomoću tečnosti koja ih je stvorila - urina.

Prema tome. najbrže i najefikasnije čišćenje organizma od nečistoća i soli je: gladovati 3-7 dana: za vreme gladovanja svakodnevno u trajanju 10-20 minuta (lični osećaj - glavni kriterijum) primenjivati vruće kupke ili saunu; piti po želji sav dnevni urin i protijevu vodu po potrebi; svakodnevno se klistirati litrom urina (skupljati ga tokom dana); u slučaju jakog oštećenja organizma solima, dopunski na mesta njihove koncentracije stavljati komprese od starog ukuvanog urina.

Pokazatelji procesa čišćenja su: svakodnevno povećanje vitalnosti, veća radna sposobnost, izdržljivost, polna moć itd. Dalja pravilna ishrana znatno povećava korisne efekte gladovanja. Ukoliko se tako postupa 3-4 puta godišnje, neće vam biti potrebna nikakva terapija čišćenja organizma - to je najbolja od svih poznatih terapija. Autor je postupajući na sličan način postigao mladalačku vitalnost i imunitet.

Navеšćemo konkretne primere. u kojima je zadejstvovan samo deo mehanizma čišćenja urinom.

**Prvi primer.** - Ana Romanovna iz grada Pavlovgrad u Ukrajini

„Stalno me je bolelo grlo. naročito ujesen i zimi. jetra je poboljevala. a dva puta sam болоvala i od žutice. Prve

nedelje pila sam svu mokraću i stolica mi je postala tvrda; ali nisam imala zatvor. Počela sam da pijem svezu vodu u toplom stanju - počeli su da mi otiču očni kapci. Pila sam manje urina 2-3 puta dnevno, a zatim samo ujutru. Masirala sam se mesec dana 3 puta dnevno. Pred kraj meseca "Jedenja" osećala sam se loše. Počela je da me boli jetra, ponekad i ceo bok (jaki oštri bolovi).

Odbacila sam sva lečenja. živim samo na sokovima, ne smem da jedem. Sok pijem uglavnom od tikve. Naročito me noću boli jetra. Lekar je rekao, daje negde bila ranica, a mokraća je razjela i nastala je rana. Mokraća mi je sada mutna, gusta i jako tamna. Šta dalje da radim? Dok se nisam ..lečila" mokraća je bila svetla. dobra. Ukućani me grde. što svemu vcrujem. Mnogo sam se iscrpila, a ne mogu ni da jedem. Ko će me sada **izlečiti?**"

**Komentari i preporuke.** Ova žena je bila prepuna nečistoće (česte prehlade, bolesna jetra). Koncentrisana upotreba urina iznutra u toku nedelju dana dovela je do njihovog snažnog izbacivanja u krvotok, što je opet preopteretilo sistem za izlučivanje (stala su creva i obolela je jetra). Mutan urin govori da je proradio mehanizam za izlučivanje nečistoća i soli. što je veoma dobro. Taj proces sada treba dovesti do kraja. Radi njegovog olakšanja poželjno je očistiti debelo crevo i jetru. Navešću izjavu B. V. Bolotova: **..Treba** zapamtiti da se pozitivni rezultati lečenja ne mogu dobiti bez stresnih stanja u organizmu." Ana Romanovna upravo preživljava taj momenat. treba istrpeti i pomoći vlastitom organizmu: piti što više vode za piće, ići u saunu (pariti **se**). Ako to čovek ne razume neka otpočne vrlo oprezno, neka se prikloni ponašanju svog organizma, a ne prema neukima koji mogu da kažu daje ..urin razjeo jetru".

**Drugi primer.** - A. N.. 47 godina, iz Pavlovgrada

..Već dve godine postupam prema savetima vaših knjiga. To su **Urinoterapija** i edicija **Lekovite sile**. Prvih pola godine sam **vaskrsnuo** Boleli su me zglobovi, izvrtale se noge, imao sam česte grčeve, blokade zglobova na rukama i nogama. Rečju, raspadao sam se. Dijabetes, reumatizam, ekcemi, nešto psorijaze, gljivična oboljenja-sve je nestalo. Postao sam nenadmašan u plesanju i naglo se povećao moj životni elan...Dva puta sam čistio jetru. Prvi put maslinovim uljem (200 grama) i **urinom** (200 grama, od čega 100 grama starog- „odstajalog" više od 7 dana. 100 grama svežeg, tada limuna nije bilo). Čišćenje je bilo veoma **surovo**. Uveče sam imao malo proliv, a ujutru približno od 4 do 7 sati imao sam grčeve i cedilo me je u toku ta 3 sata neprekidno. Bio sam zapanjen. Iz mene je neprekidno teklo i braonkasto. i crno. i pahuljice, I nekakvi parčići su izlazili. Za nedelju dana sam smršao 12 kilograma! Drugo čišćenje jetre sam uradio u novembru. Efekat je bio mnogo skromniji, iako sam ispio 300 grama maslinovog ulja i 300 grama limunovog soka.

**Komentari i preporuke.** Ovaj čovek. kao i žena o kojoj je bilo reći, bili su prepuni nečistoće - otuda toliko bolesti. On je sasvim slučajno primenio jednu od najefikasnijih terapija čišćenja, koje uopšte postoje u prirodi. Sa maslinovim uljem uzeo je 100 grama više od 7 dana „odstajalog" urina. Da bismo shvatili mehanizam njegovog dejstva, ponovo se obratimo B. V. Bolotovu.

Bolotovje specijalno izučavao dejstvo fermentata- produkata životne aktivnosti ćelija biljnog i životinjskog porekla (i bakterije kvasca, bakterije mlečnih surutki), prirodnih za čovekov organizam. Na osnovu toga ustanovio je da fer-

mcenti. stvoreni od sličnih bakterija, imaju sposobnost regeneracije i čišćenja svih površina do kojih dospevaju (koža, probavni trakt, oči, nos, pluća, vagina).

Za dobijanje tih fermenta Bolotov preporučuje da se uzmu 3 litra mlečne surutke. 1 čaša šećera. 1 čaša suvc ili iseckane sveže trave ruse. Travu staviti u vrećicu od gaze i pomoću parčeta olova (kao za udicu) ili kamenčića spustiti je na dno tegle (posude sa surutkom, MS). Ako se surutka pregrijala (mlečni bacili uginuli), treba dodati jednu čajnu kašičicu kisele pavlake, u kojoj se uvek sadrže zdrave mlečne bakterije. Tegla se prekriva sa 2-3 sloja gaze. da se ne stvore vinske mušice. Treba je čuvati na toplom tamnom mestu. U toku 2-3 nedelje formiraće se veoma jake mlečno-kisele bakterije. Produkti njihove životne aktivnosti sposobni su da obnavljaju i čiste sve površine čovečjeg organizma. Ako se dobijeni kvas upotrebljava dve nedelje po pola čaše na pola sata pre jela. tada će praktično u potpunosti biti očišćene i regenerisane površine želuca i creva.

Što se urin duže čuva to se u njemu više stvaraju najkorisniji fermenti za organizam (kao u mlečnoj surutci). Ukoliko se takav urin unese u organizam, kao stoje to uradio A. N., on će početi da čisti i obnavlja epitelna tkiva (sluzokože) organizma. Snaga takvog čišćenja je neverovatna. a naknadni efekat jedinstven. U stvari« čovek koji je ovako postupio pravilno je procenio šta se s njim dešava, zašto je nastala kriza pri čišćenju (izašlo je 12 kilograma patološki izmenjenog tkiva!), te nije zakukao: ..Otrovali su me, izlečite me."

**Treći primer.** - Galina Markovna iz Dnjepropetrovska

..Pre mesec dana dospela mi je u ruke knjiga *Urinoterapija*. I za mesec dana zadivljujući uspesi. Lako pišem des-

nom rukom, a moja dijagnoza iz 1983. godine glasi: „Reumatoidni poliartritis. aneurizma trbušnog dela aorte". SOE je bilo 60-75, a sada je 40-30. Ne pijem nikakve tablete!\*

**Komentari i preporuke.** Da bi se u potpunosti izlečili zglobovi unakaženi reumatizmom toj ženi je potrebno da svakodnevno pari bolna mesta sa postavljanjem kompresa na njih natopljenih starim uparenim urinom. Ishranu treba ograničiti na alkalne biljne produkte i da se više kreće (vežba) radi ubrzane oksidacije nečistoće i ispiranja soli. Naravno, treba očistiti - debelo crevo i jetru.

**Četvrti primer.** - Ratni invalid Mihail Grigorjević iz Harkova

..Godine 1990. obolela su mi stopala nogu. Hodao sam veoma teško. Radio sam u fabrici. Mnogo su se trudili lekari iz fabrike, ali bez rezultata. Uputili su me u Jaltu u banju, tamo mi takođe ništa nije pomoglo. Resio sam da primenim urinoterapiju. Skupio sam mokraću od svih članova porodice i svoju, ukupno 3 litra. Počeo sam da podgrevam i da uveče primenjujem kupkice u trajanju od 15 do 20 minuta. Posle **druge** kupke bolovi su prestali. Uradio sam 10 kupkica.

**Komentari i preporuke.** Kupkice sa urinom brzo su izvukle soli. a tome je još doprinela i toplota. Uбудuće - treba promeniti ishranu. U suprotnom, soli se mogu ponovo nataložiti.

**Peti primer.** - Sofija Jakovljeva iz grada Novočerkask

..Mom mužu su mnogo pomogle komprese na stopalima. Velike izrasline nestale su posle treće komprese. Mnogo Vam hvala!"

**Komentari i preporuke.** Postepeno sprovedite sve vrste čišćenja i podesite ishranu.

*Šesti primer.* — Marina Viktorovna, 33 godine, Kijev

..1' 28. godini, godinu dana posle Černobilaobolela sam od poliartritisa. To se poklopilo sa trudnoćom. Dve godine sam pokušavala da se s njim borim stavljanjem obloga. Godinu dana posle stavljanja obloga još uvek sam zimi sa suzama obuvala čizme - bili su upaljeni zglobovi, na njima pomodrele otekline. To se pojavilo i na prstima ruku. Očigledno jetra nije bila u redu. Godine 1990. počela sam da gladujem prema metodu Brega - 24 časa nedeljno. Početkom 1991. godine sprovela sam kuru čišćenja (bez čišćenja limfe) prema Semjonovoj. Pošto su se zglobovi jako „stezali“, iskombinovala sam čišćenje jetre sa intenzivnim gladovanjem (za mesec i po otprilike sam gladovala 2 nedelje). 3 čišćenja sa intervalom 3-4 nedelje. Posle prvog čišćenja jetre, ujutru su mi splasnuli otoci na prstima ruku, ali je ostao otok na zglobovima. Izgubila sam oko 10 kilograma. Osećala sam se mnogo bolje mada je jetra često poboljevala i zglobovi su se upaljivali posle neznatnih prejedanja. Bilo je teško uzdržati se odjela, pošto sam zbog intenzivnog gladovanja i verovatno „ahanja“ (izgovaranja AHA) bližnjih u vezi sa mršavošću, imala luđački apetit. Kao dopuna prestao mi je menstrualni ciklus. Sada znam da je gladovanje bilo jednostavno suviše veliki stres za moj organizam, ali bio je i uzrok (po oskudnosti menstruacije osećala sam da nešto nije u redu). Probala sam da pijem čaj od vranilove trave, ali su rezultati bili slabi.

Od marta ove godine pod uticajem priča poznanika o uspešnom lečenju urinom, počela sam da pijem mokraću jednom dnevno po 150-200 grama i da gladujem jednom nedeljno po 36 časova sa uzimanjem mokraće kao obično,

jedanput ujutru na 1-1.5 časova pre jela. Kada sam gladovala tih dana pila sam vodu.

Posle nedelju dana od početka urinoterapije nastupio je veoma **jak poremećaj (nervoza) želuca** koji je trajao 2 nedelje (sa izlučivanjem **neverovatne količine sluzi**). Dopunski se očistila i jetra - noću, samovoljno. Poremećaj je prestao neočekivano, zajedno sa **uspostavljanjem menstrualnog ciklusa**. To je bilo nakon 3 nedelje posle početka urinoterapije (i posle godišnjeg prekida menstrualnog ciklusa), **vrátila sam raniju težinu** za te 3 nedelje. Ugojila sam se verovatno 6-7 kilograma. Nakon 2 nedelje u potpunosti su splasnuli otoci sa zglobova ruku i nogu, a otok je ostao na zglobovima 2 prsta (ranije su bili zahvaćeni **svi prsti**). Kroz mesec dana (ili 7 nedelja od početka urinoterapije) potpuno se uspostavio **menstrualni ciklus**. Menstruacija je prošla bezbolno i bila je obilna, **kao ranije**.

Nakon 8 nedelja od početka urinoterapije potpuno se povukla bolčljivost zglobova, smirili su se jetra i želudac (bile su pojave gastritisa). Toliko sam se smirila da sam na Uskrs pojela **ogromnu količinu kiselo« testa**. Ranije bi me obavezno bolela jetra i upalili bi se zglobovi.

Pod uticajem iskustva moje poznanice pokušala sam da gladujem na celodnevnoj količini mokraće. Uveče su mi se upalila 2 zgloba na prstima ruku i nisam mogla da spavam noću zbog bolova u kuku (zaboravila sam da navedem da me je osim prstiju ruku i nogu bolelo i kuk na početku lečenja). U toku sledeće nedelje bolovi su prošli. Resila sam da odustanem od tog načina i da gladujem kao ranije 36 časova na 1-2 jutarnja - dnevna obroka urina i vode u toku dana (verovatno da gladovanje na dnevnoj mokraći

za zglobove nije dobro). Osim toga. svakodnevno masiram telo svežim urinom".

Komentari i preporuke. Da bi se normalizovala razmena minerala u organizmu, trebalo je očistiti jetru, što je i urađeno - otuda pozitivan rezultat. Ipak ostala je sluz. koja je ometala rad celog organizma. Da biste je isterali iz organizma bilo je potrebno ..oksidisati" organizam pomoću toplotnih terapija, gladovanja i urina, što je urađeno (urinoterapija i gladovanje).

Veoma jaka kriza čišćenja dovela je u normalan rad ceo organizam: normalizovala se težina, menstrualni ciklus, razmena soli.

Sada Marina Viktorovna treba da produži da uspostavlja normalno koloidno stanje tkiva - da se pravilno hrani (ne srne da jede kisela testa), da primenjuje tople hidroterapije (kupke, parenja) i da ne gladuje za vreme hladnog godišnjeg doba. Ujutru da jede proklijalu pšenicu, a tokom dana da pije protijevu vodu.

**Sedmi primer.** - Zinaida Ivanovna. 56 godina. Krasnodarski kraj

„Već posle drugog dana primene ukuvanog i svežeg urina izjutra, rezultati su bili fantastični. Postalo mi je toplo, bila sam dobro raspoložena, prestali su grčevi, krsta me nisu bolela. Bol sam osećala sasvim malo, negde u dubini, tri dana. Kroz 6 dana bolovi su sasvim nestali, gumene čizme su prestale da mi stežu noge."

**Osmi primer.** - Nadežda Aleksejevna. grad Hnergodar

„Godine 1979. moja majka je izlečila mamuze na obe pete. Ona je preko noći stavljala komprese sa urinom, a danju je u čarape stavljala svežnjiće trave vilina kosa (*Cuscuta europaea*) i tako je hodala ceo dan. Za 3 letnja meseca ona

se u potpunosti oslobodila mamuzi. Uradili su rendgenske snimke i lekari su se začudili njenim rezultatima."

Komentari i preporuke. U ovom slučaju ništa nije čudno, to je jednostavno prirodni proces. Kompresse sa urinom pomažu oksidaciju tih delova tela - kao rezultat toga intenziviraju se oksidacioni procesi koji razaraju mamuze. Sok trave vilina kosa prouzrokuje alkalizaciju soli. Tako je naizmenično dejstvo kisele i alkalne sredine rastvaralo i izbacivalo svu moguću so.

## Čišćenje od soli pomoću lorberovog lista

Čišćenje soli pomoću lorberovog lista pokazalo se veoma efikasnim.

Evo staje o lorberu rekao Amirdovlat Amasiaci:

„Njegova priroda je vruća i suva u II stepenu. Ima rastvarajuća i razređujuća svojstva. Rastvara kamen i pomaže kod svih oboljenja mokraćne bešike. Otvara zagušenje jetre i splašnjava otoke na slezini. Splašnjava tumore. Deluje kao protivotrov kod svih trovanja. Pomaže pri bolovima u kostima, slabinama i kod išijasa. Njegova doza je - 1.47 grama.

Ukoliko se skuva list lovora i odvar doda u vodu za kupanje, pomaže kod oboljenja mokraćne bešike i materice. Ukoliko se istuca i pojede kora korena u dozi 1.62 grama, tada drobi kamen".

Kao zaključak ovog poglavlja navešćemo, dokazano čišćenje od soli pomoću lorberovog lista.

Pet grama lorbera potopiti u 300 grama vode. prokuvati 5 minuta i ostaviti ga da odstoji u termosu. Rastvor izliti i piti ga sa pauzama po mali gutljaj u toku 12 časova (ne srne

se popiti sve odjednom, jer može da izazove krvoprolijeće). Terapiju ponavljati 3 dana. Kroz nedelju dana može se ponoviti.

Nemojte se čuditi ako se pojavi rozikasta mokraća, čak i na svakih pola sata. Stvarje u tome sto se soli veoma intenzivno rastvaraju i time nadražuju mokraćni mehur.

Da se soli veoma energično rastvaraju, možete se uvccriti kroz nedelju dve.

**Primer-** Natalija Nikolajcvna. 47 godina. Moskva

..Pila sam lorber 5 puta - osteohondroza vratnog predela praktično je nestala."

Upozorenje. Primenjujući jaka sredstva za rastvaranje, budite oprezni, da ne bi u organizmu rastvorili hrskavične i koštano tkivo u kičmi i zglobovima. Simptomi toga su mlataranje zglobova, iskakanje kičmenih pršljenova u slabinama. Međutim u početku će se leda ..spuštati" posle kratkotrajnog stajanja ili hodanja. Osećate potrebu da sednete i posebno, da istegnute leda. Radi sprečavanja tog procesa jedite 1-2 puta nedeljno hrskavično tkivo životinja. Na primer, skuvajte svinjske nožice, pripremite od njih pihtije i druga jela. Zapamtite, obnavljanje hrskavičnog tkiva traje dugo - od 3 do 6.9 meseci i duže. Dalje se ta jela mogu jesti jednom u dve nedelje radi profilakse.

U prvom redu upozorenje se odnosi na starije osobe i osobe sa sklonostima prema tome.

## **Čišćenje zglobova pomoću peršuna i mleka**

Čitava biljka peršuna (korcnje. stabljika, lišće, seme) ima jaka razređujuća svojstva. Na račun toga pojačavaju se procesi cirkulacije i rastvaranja u organizmu - to. što

je potrebno za uspešno rastvaranje i izbacivanje soli iz tetivnog tkiva.

Preostaje da se reši problem, kako je najbolje uneli aktivne komponente peršuna u organizam. Za to nam je potreban „konj" - materija, koja će „uneti" peršun u organizam. U tu svrhu odlično odgovara sveže kravlje mleko (glavno je. da ne bude pasterizovano).

Uzeti oko 2 kilograma peršuna i sitno ga samleti u mašini za mlevenje mesa. Dobijenu masu sipati u emajliranu šerpu zapremine 5-6 litara, preliti sa 3 litra svežeg mleka (ne pasterizovanog). staviti na vatru i kuvati oko 1.5 sat dok se ne dobije kašica.

**Način prime/te.** Tokom dana jesti samo pripremljenu kašicu od mleka i peršuna. Ne preporučuje se jesti druga jela.

Uočeno je, da se pored zglobova i vezivnog tkiva, na ovaj način, dobro čisti i pankreas.

## ČIŠĆENJE ORGANIZMA NA ĆELIJSKOM NIVOU

Zagađenja na ćelijskom nivou. Kao rezultat životne aktivnosti organizma u svakoj ćeliji se nagomilavaju otpaci, kao i niz drugih materija, koje guše životnu aktivnost ćelije, njen fermentni i genetski aparat. Usled tog procesa ćelija gubi životnu sposobnost i postaje balast (suvišan teret) za organizam, a u pojedinim slučajevima može se preporoditi.

Još su drevni lekari-ajurvedisti govorili o „ama” - sluzi, koja se nagomilava u ćelijama. Nagomilavanje sluzi na nivou ćelija smanjuje njihov potencijal, a to, sa svoje strane, utiče na sposobnost ćelija da „zadržavaju vodu” oko sebe. Zbog toga, što se takvo zagađivanje ćelija sa starenjem samo povećava, ceo organizam gubi sposobnost da „zadržava” vodu i dehidrira. To se potvrđuje našim životnim iskustvom i praksom gladovanja. Najduže i poslednja iz organizma izlazi „ama” - bela lepljiva sluz. Ona se do poslednjih dana završne etape gladovanja taloži na jeziku.

Ta „ama”, taložeći se u svakoj ćeliji, kao prašina na ogledalu, u spoljašnjim manifestacijama života otežava upravljanje fizičkim telom. Njeno odstranjivanje iz organizma - najtežije zadatak, ali su zato efekti takvog čišćenja veoma snažni i značajni.

Sve navedene terapije čišćenja, u jednom ili drugom stepenu podstiču oslobađanje ćelija od šljake. Da bi se aktivirao proces čišćenja na ćelijskom nivou, treba smanjiti, a još bolje za izvesno prekinuti proces unošenja hrane u organizam. Samo u tom slučaju u organizmu se stvaraju uslovi, pod kojima se proces izbacivanja ćelijske i druge šljake

jako aktivira. Za tu svrhu najbolje odgovaraju gladovanje i post.

S obzirom daje gladovanje razmotreno u posebnoj knjizi *Gladovanje*, ovde bih ukratko izneo nešto o postu.

Staje post i šta predstavlja sam pojam „post”?

Arhimandrit Nikifor u *Biblijskoj enciklopediji* (Moskva, 1891) opisuje pojam „post” ovako:

kod Jevreja je bilo uobičajeno i smatralo se religioznom obavezom da poste. tj. da se uzdržavaju od hrane, da se mole i prinose žrtve. ...Jevreji su se veoma strogo pridržavali postova... i razlikovali su se ne samo po uzdržavanju od hrane, već i od drugih požudnih (čulnih) potreba”.

Sada znamo, da ukoliko se čovek „pridržava posta” ili „nalaže na sebe post”, to znači, da je čovek dobrovoljno postavio zabranu svojim čulnim zadovoljstvima s ciljem njihovog obuzdavanja i potčinjavanja. Tim postupkom on je sebe izdigao, zauzeo glavno mesto u samom sebi, odbacujući sve lažno i strano.

Ukoliko se to ne radi svesno, dobrovoljno, tada povlađivanje svojim čulnim zadovoljstvima (jelo, alkohol, seks, komfor itd.) čini čoveka njihovim robom, razarajući postepeno organizam.

**Lekoviti cilj posta.** S obzirom da svaka namirnica za ishranu sadrži lepljive materije (*lektine*) belančevinaste prirode, koje mogu da lepe tkiva čovečjeg organizma i da budu uzrok mnogobrojnih oboljenja, javlja se potreba povremenog oslobađanja organizma od tih lepljivih materija. U ajurvedskoj praksi te lepljive materije nazivaju *ama - lepljiva sluz posebne vrste*. Posebno mnogo lepljive sluzi sadrži se u životinjskim namirnicama - mesu, masti i



slično. Zbog toga je lekoviti cilj svakog posta - tako odabrati namirnice za ishranu, da se sa njima ne unose lepljive materije u organizam, a da one istovremeno podstiču izbacivanje tih materija iz organizma. Prema tome, post predstavlja prirodne profilaktične mere za oslobađanje organizma od sluzi i smanjivanje opterećenja organizma hranom. To omogućava čoveku da se blagovremeno očisti, samoobnovi i sam poboljša opšte stanje organizma. Znači, da živi zdrav, kvalitetan i dug život.

Svaka religija ima svoje postove. U pravoslavlju to su: nedeljni postovi sredom i petkom. Božićni. Veliki post, Petrov post i Velikogospojinski post.

## ČIŠĆENJE ČEONIH I MAKSILARNIH SINUSA OD SLUZI

Smatram da su za čišćenje najteža mesta čeoni i gajmorovi (maksilarni) sinusi. Svaka prehlada stvara bujicu sluzi, koja se luči kroz gajmorove i čeone sinuse. Sluz delimično izlazi, ali pred kraj bolesti njen sloj ostaje, koji se po principu pihcija pretvara u tvrdu pokoricu. Takvih "pokorica" stvori se mnogo tokom našeg života. Kao rezultat te šupljine se popunjavaju čvrstom masom, na kojoj se idealno razmnožavaju patogeni mikroorganizmi. Prerada čvrstih pihcija upravo i predstavlja klasičan slučaj, koji je opisao Bolotov - proces truljenja sa stvaranjem alkalne sredine i raznovrsnim produktima. Naravno, to neprijatno zvuči: glavobolja, slabi vid. sluh, čulo mirisa, pamćenje. Uopšte narušava se normalna funkcija mozga, čovek postaje psihički neuravnotežen, pri čemu, vremenom, to prolazi tako potajno da čovek ni ne sumnja, da se u njegovoj

glavi nalazi 1-2 čaše gnoja. Dalje pobolevanje on tumači različitim uzrocima, samo ne tim.

Dakle, da bismo očistili gajmorove i čeone šupljine od presovane sluzi u njima, treba postepeno odraditi sve etape čišćenja: pretvoriti tvrdu sluz u tečnu, a zatim izbaciti tečnu sluz iz sinusa.

*Prva faza* je smekšavanje. Zagrejati glavu na bilo koji način i ne samo jedanput. Najbolje ćete to uraditi pomoću lokalne parne ili vodene kupke za glavu.

Terapija traje 5 minuta. Zatim se istuširajte prohladnom vodom u trajanju 10-30 sekundi bez polivanja glave. Poželjno je uraditi seriju takvih zagrevanja 3-5 puta, završavajući ih prohladnim tuširanjem.

U *drugoj fazi* budući da su pihcije iz tvrdog stanja prevedene u tečno stanje (makar i delimično). treba ih odstranjivati kroz sitastu kost, koja se nalazi u gornjem nosnom kanalu i koja deli nosnu šupljinu od mozga.

Radi toga treba ispirati nosnu duplju tečnošću koja bi na račun osmoze izvlačila gnoj i sluz prema sebi, a takode i sama lako prolazila kroz sitastu kost i rastvarala kserogel (suvi gel). Najbolja i najdostupnija takva tečnost je vlastiti urin u toplom stanju. On se može zameniti morskom vodom i jednostavno rastvorom soli.

Terapija ispiranja izvodi se na sledeći način: zatvorite jednu nozdrvu, a drugom ušmrkavajte tečnost u nosnu šupljinu i ispljuvavajte kroz usta. Zatim promenite nozdrve.

Navedenu terapiju izvodite do potpunog čišćenja glave i reaktiviranja normalnih senzornih osećaja: vida, sluha i naročito čula mirisa.

Ako iz ishrane isključite proizvode koji stvaraju sluz: mleko, testenine sa maslom - biće još bolje. Gladovanje u još većoj meri doprinosi ovom procesu čišćenja.

**Primer** - I. B., grad Donck.

„Bolele su me uši, skoro da sam izgubila sluh. curio je gnoj i nisam mogla da dišem na nos. Sada posle ispiranja ušiju, nosa i grla (ujutru) kod mene se sve normalizovalo sa ušima, nosom i grlom. Manje poboljevam. Hvala Vam”.

## TRAVE I SMESE ZA ČIŠĆENJE

### PLUĆA j

Narodna medicina je prikupila mnoštvo vekovima provenih efikasnih recepata za čišćenje pluća.

Kao sredstva za iskašljavanje, koja čiste pluća od sluzi, mogu se primenjivati:

**O** Koren omana (*Inula helenium*). Uzeti 20 grama isitjenog korenja, prelići čašom protijeve vode i kuvati na slaboj vatri (da ključa) 10 minuta. Ostaviti da odstoji u termosu 4 sata i procediti. Uzimati po jednu supenu kašiku 3-4 puta dnevno pre jela.

© List bokvice (*Plantago major*).

• Supenu kašiku suvih listova bokvice sipati u termos i prelići čašom ključale vode. Ostaviti da odstoji 2 sata i procediti. Uzimati po jednu supenu kašiku 4 puta dnevno pre jela.

Pomaže kod napada kašlja.

• Uzeti 3 supene kašike svežih listova bokvice i pomečati sa 3 supene kašike meda. Sipati u manju šerpu, koju dobro zatvoriti i staviti na toplu ringlu (šporet) da odstoji nekoliko

sati (3-6). Dobićete tečnost sličnu sirupu. Uzimati po jednu kafenu kašičicu sirupa pre jela. Odlično odgovara deci.

© Pupiljci bora. Uzeti 1 supenu kašiku pupiljaka i prelići čašom ključale protijeve vode. Ostaviti da odstoji u termosu oko jedan sat i procediti.

Uzimati po 1-2 gutljaja kod napada kašlja.

© Cvetovi zove (*Sambucus nigra*). Supenu kašiku suvih cvetova sipati u termos i prelići sa pola litra ključale protijeve vode. Ostaviti da odstoji jedan sat i procediti.

Piti uveče po 100-200 mililitara u toplom stanju. Može se malo zasladiti medom.

**O** Anis (*Anisum vulgare*). Zahvaljujući svojim isparljivim svojstvima on „razbija” ugruške sluzi i podstiče njihovo izbacivanje iz organizma. Anis se obično primenjuje u smesi s drugim biljkama, podstičući njihova lekovita svojstva.

Plodovi anisa- 1 deo. list *podbela* (*Tussilago farfara*)- 1 deo. cvetovi divizme (*Verbascum thapsus*) - 1 deo. cvetovi sleza (*Maha pustila Smetsov, Maha rotundifolia*) - 2 dela, trava bosiljka (*Thymus vulgaris*) - 2 dela. koren belog sleza (*Althaea officinalis*) - 2 dela. koren slatkog drvceta (*Glycyrrhiza glabra*) - 5 delova. Sipati supenu kašiku u čašu hladne vode (namagnetisane protijeve vode) i ostaviti da odstoji 2 sata. Zatim je staviti na šporet i dovesti do ključanja, skinuti sa šporeta sipati u termos i ostaviti da odstoji. Piti iz termosu po 50 grama toplog odvara 3-4 puta dnevno.

**O** Vranilova trava (*Origanum vulgare*). Ona sadrži posebna eterična ulja, koja smekšavaju sluz i podstiču njegovo izbacivanje iz organizma. Zato se ova biljka smatra dobrim sredstvom za iskašljavanje. Koristi se posebno ili u smesi s drugim biljkama.

Vranilova trava (list i stabljika) - 1 deo, koren belog sleza — 2 dela. list podbeia - 2 dela. Supenu kašiku smese sipati u termos, preli sa 2 čaše ključale protijeve vode i ostaviti da odstoji. Uzimati po 100 grama posle jela.

© Kartop (*Viburnum opulus*). Ukus je gorak, opor - antagonist sluzi. Odlično sredstvo za iskašljavanje.

Primenjuje se čaj od cvetova i plodova.

Radi pojačavanja dejstva može se dodati med.

Odvar se priprema na sledeći način: sipati čašu plodova u šerpu, preli sa 1 litrom vruće protijeve vode (može se namagnetisati) i kuvati 10 minuta. Izliti u termos i dodati 3 supene kašike meda. Piti po 100 mililitara 3-4 puta dnevno.

© Rotkva (*Raphanus sativus*). Ima gorak ukus, koji je antagonist sluzi. Iscediti sok i uzimati s medom po 1-2 supene kašike pre jela. Sok se priprema samo zajedan dan! Čuva se u frižideru u dobro zatvorenoj posudi.

Sok se može dobiti i na druge načine-

- Napraviti udubljenje u rotkvi i tu sipati med. Odozgo prekriti parčetom rotkve, ostaviti da odstoji 4 sata. Sok koji se stvori izliti i uzimati po 1 supenu kašiku pre jela.

- Izrezati svežu rotkvu na vrlo tanke kriščice (6-8 komada). Svaku kriščicu preli livadskim medom. Sok koji se pojavi uzimati po 1 supenu kašiku svakog sata.

Recepti sa rotkvom smatraju se najefikasnijim kod kašlja i lece ga za vrlo kratko vreme.

Podsetnik. Zbog toga, što navedene biljke imaju lekovita svojstva na račun svojih eteričnih ulja, koja se brzo isparavaju, pripremljeni odvari (ekstrakti) i sokovi moraju se čuvati u dobro zatvorenim posudama, ne prelivati ih i ne cediti. Upotrebljavati ih u toku dana. Sledećeg dana pripremiti nove.

## Kako očistiti pluća i izlečiti se od pneumonije, kašlja i drugih plućnih oboljenja

Mnogi ljudi u mladosti boluju od plućnih oboljenja. To je u vezi s tim, stoje u tom uzrastu jak životni princip „Sluzi“, koji se razmešta oko pluća i u glavi. Upotreba namirnica za ishranu sa slatkim ukusom (hleb. meso. poslastice, masti) podstiče nagomilavanje u predelu pluća sluzi, koja truli i izaziva pneumoniju i druga oboljenja pluća.

Ruska dovitljivost pronašla je način da se pluća očiste od sluzi. Uzeti čašu integralnog zrna ovsa (najbolje koje nije oprano), preli sa pola litra mleka i kuvati na pari na slaboj vatri, povremeno mešajući. dok se ne ispari polovina ukupne zapremin. Kada se ovas skuva na pari (u ključaloj vodi) ispasirati ga kroz sito. Dobija se oko pola čaše tečne kašice (boje kafe s mlckom). Po ukusu kašica je malo slatka. Tu polovinu čaše slatke kašice treba ispiti u jednom obroku pre jela. Takav lek treba pripremati i upotrebljavati 3 puta dnevno.

Melasa (ostatak) od zrna može se kroz sito isprati s mlekom i tu tečnost ispiti (u težim slučajevima). Ostatak melase baciti.

Približno kroz nedelju dana počinje čišćenje pluća od sluzi. Čišćenje pluća vrši se kroz jak i dugotrajan kašalj, koji može da traje po 20-30 minuta. Kod osoba, koje su ozbiljno bolovale od pneumonije, može izlaziti zelena sluz u vidu presovanih komadića.

Zapamtite, ukoliko ste imali zatvore - oboljenja pluća su njihova posledica. Obavezno odstranite zatvore.

Čajevi od jasike (*Populus tremula*) i belc vrbe (*Salix alba*) čiste organizam od sluzi.

..Protiv sluzi u organizmu jedna žena mi je posavetovala da pijem čaj od jasike. Govorila je, da iz nje izlazi samo sluz. da se ona ne odvaja od klozetske šolje, ispljuvavajući stalno sluz.

Kažu, daje to jak otrov, pa se ustručavam da pijem. Šta bi mi posavetovali?"

**Odgovor.** Jasika spada u porodicu vrba. O vrbi nam je poznato sledeće: još početkom XIX veka iz kore vrbe dobijena je salicilna kiselina (vrba se na latinskom naziva - saliks). Salicilna kiselina (čuvena karbolova kiselina po hemijskom sastavu bliska je njoj) nema mirisa i nema, kao karbolova kiselina, jako izražena otrovna svojstva, ali bez obzira na to. odlično ubija mikroorganizme. U medicini je salicilna kiselina brzo dobila autoritet odličnog antiseptičkog sredstva.

Sada znamo, čime se objašnjavaju otrovna svojstva jasike.

S ciljem lečenja u narodu se od jasike koriste pupoljci, lišće i kora sa mladih grana. Pupoljci i kora se pripremaju u rano proleće. a listovi u maju-junu.

Preparati od jasike imaju protivupalno. antiseptičko dejstvo. ublažavaju bolove i podstiču zarastanje rana. Zato ubijajući bakterije, ona podstiče izbacivanje sluzi, koju te bakterije stvaraju.

Sto se tiče kore jasike. preporučujem da se koristi njen unutrašnji (beli) deo. Uzeti 1 supenu kašiku isitnjene kore jasike. preliterati čašom ključale vode. kuvati 5 minuta na slaboj vatri i ostaviti da odstoji 2 sata. Uzimati po 1-2 supene kašike 3 puta dnevno, na 20 minuta pre jela.

Može se piti i čaj od kore jasike, ali se doza u tom slučaju određuje individualno - početi od male doze.

Jasika se može zameniti belom vrbom (ivom). Sve preporuke i doze su iste kao i za jasiku.

## ČIŠĆENJE OD PESTICIDA, RADIONUKLEIDA I TEŠKIH METALA

Buran razvoj nauke i industrije izazvao je pojavu novih, za čovečjih organizam neverovatno štetnih šljaka - pesticida, radionuklcida i teških metala. Do Drugog svetskog rata oni praktično nisu postojali. U današnje vreme predstavljaju veoma veliki problem.

Pesticidi, teški metali i radionuklcidi opasni su zbog toga, što ispoljavaju neurotoksično i paralitičko dejstvo, utiču na aktivnost fermenata. pogoršavaju aktivnost probavnog sistema, izazivaju prevremeno starenje organizma, onkološka oboljenja i mnogo drugih štetnih posledica. I što je najgore, oni se veoma sporo i teško izbacuju iz organizma.

Praksa je potvrdila, da se navedeni otrovi najbolje izbacuju povremenim gladovanjem (od 7 do 21 dan) i pravilnom ishranom. Detaljnije o gladovanju pogledajte u mojoj knjizi **Gladovanje.**

Kao osnovna hrana za ljude podvrgnute radioaktivnom zračenju preporučuju se namirnice, koje sadrže celulozu. Ispostavlja se, da celuloza iz voća i povrća ima sposobnost da stupa u hemijske reakcije s navedenim materijama i stvara nova, manje toksična jedinjenja, koja se mogu lako izbacivati iz organizma.

Radionukleide iz organizma najbolje izbacuju sledeće hranljive biljke: badem, kukuruz, sočivo (leća), jabuke, ovas.

heljda, ječam, pasulj, bundeva (tikva), kupus, neočišćena riža. šargarepa. rotkva.

S obzirom da se veći deo teških metala i pesticida nagomilava u gornjim slojevima plodova, preporučuje se pre upotrebe sa povrća i voća skinuti sloj debljine pola centimetra, a sa kupusa skinuti najmanje 3 lista. Kod povrća se te materije nagomilavaju i u srži (jezgru) te nju treba izrezati i baciti. Ukoliko se u ishrani upotrebljavaju namirnice koje sadrže veću količinu kalijuma: cvekla, suva kajsija. orasi, krompir s ljuskom, kao i namirnice zasićene pigmentima: nar. suvo grožđe, crna ribizla, kljukva, orasi, beli luk. crni luk. cvekla, peršun. - sve to sprečava ili jako otežava asimilaciju radioaktivnih materija u čovčji organizam.

Najveću sposobnost upijanja i izbacivanja radioaktivnih materija iz organizma imaju beli luk. luk, mladi kravlji sir, plodovi kartopa i ogrozda (*Grossularia reci inata*).

Potrudite se da što manje upotrebljavate meso. u njemu se najviše nagomilavaju štetne materije. Ukoliko kuvate meso. tada se preporučuje da prvu vodu prolijete.

Najveću opasnost za zdravlje čoveka. koji se nalazi u uslovima povišene radijacije predstavljaju sledeće namirnice: pihtije. kosti, koštana srž. govedina, kuvana jaja (stroncijum. koji se sadrži u ljusci, pri kuvanju prelazi u belance), višnja, šljiva, kajsije i kafa.

Radi boljeg čišćenja kroz bubrege preporučuje se pridržavanje režima uzimanja tečnosti. Zapamtite, da se pomoću 265 mililitara vode. koja prođe kroz bubrege, iz organizma izbacilo oko 1 gram štetnih materija. Zato bez nužde ne zamarajte sebe žedu.

Različiti odvari, koji imaju purgativno. oblažuće dejstvo i dejstvo bojenja, podstiču čišćenje organizma od opisanih.

veoma štetnih materija. U prvom redu tu spadaju odvari od lana, suvih šljiva, koprive: purgativne trave tipa sene (*Cassia acutifolia Defile*): sokovi sa mesnatim delom: od grožđa, nara.

Boris Bolotov. veliki specijalista u oblasti lečenja ljudi predložio je nekoliko metoda za izbacivanje radioaktivnih materija, teških metala i pesticida iz organizma.

### **Mlečna surutka prema Bolotovu**

U galon (teglu) zapremine 3 litra, napunjen surutkom. sipati jednu čašu šećera. Pripremiti čašu suve ili sveže narezane trave ruse (*Chelidonium majus*). Travu staviti u vrećicu od gaze i spustiti je na dno balona (pritisnuti) sa mlečnom surutkom. Grlo balona prekriti sa 2-3 sloja gaze. da se ne bi pojavile vinske mušice, i ostaviti na toplo i tamno mesto da odstoji 2-3 nedelje.

Napitak dobijen vrenjem uzimati tokom dve nedelje (14 dana) po pola čaše na pola sata pre jela.

Bolotov tvrdi, da produkti životne aktivnosti bakterija, koje se stvaraju pri vrenju mlečne surutke, imaju sposobnost da obnavljaju i čiste sve sluzokože. na koje dospeju (želudac, tanko crevo).

### **Kvas od plodova divljeg kestena (Aesculus hippocastanum) prema Bolotovu**

U trolitarski galon (teglu) sipati vodu i u vodu spustiti vrećicu od gaze sa 10-30 plodova divljeg kestena, očišćenih od ljuske i razrezanih popola. Ljusku ne bacati, već i nju

staviti u vrećicu. Dodati čašu šećera, pola čaše mlečne su-  
rutke ili jednu kafenu kašičicu slatke pavlake (vrhnja). Grlo  
balona prekriti gazom i ostaviti da vri 2 nedelje. Kao re-  
zultat dobija se lekoviti kvas. koji ima prijatan ukus. Taj  
kvas ne samo da izbacuje radionukleide, već i povećava  
količinu joda u organizmu - što primetno povećava imu-  
nitet čovečjeg organizma. Napitak je korisno piti u svim  
starosnim dobima.

Preporučuje se uzimati kvas najmanje mesec dana po  
pola čaše na 15-20 minuta pre jela.

Prema stepenu upotrebe kvasa u balon se može dodavati  
voda uz odgovarajuću količinu divljeg kestena i šećera, pri  
čemu se lekovita svojstva kvasa obnavljaju sledećeg dana. Na  
taj način, trolitarski balon je dovoljan za nekoliko meseci.

## ČIŠĆENJE ORGANIZMA SISANJEM BILJNOG ULJA

Originalnu metodologiju čišćenja i lečenja organizma  
preuzetu iz drevnih knjiga predložio je bakteriolog Kačuk  
P. T. Suština njegovog metoda sastoji se u sledećem: Mi  
imamo tri para pljuvačnih žlezda -zaušnice. podjezične i  
podvilične. Jedna od funkcija pljuvačnih žlezda jeste izd-  
vajanje produkata razmene materija iz krvi. Sama po sebi  
pljuvačka ima alkalnu reakciju. Iz knjige *Ishrana i hra-  
na* saznaćete šta se izdvaja iz organizma sa pljuvačkom.  
Količina krvi. koja protiče kroz pljuvačne žlezde pri sisanju  
ili žvakanju, povećava se za 3-4 puta. Dolazi do svojevr-  
nog proterivanja sve krvi kroz „filter“ i njeno čišćenje.

Biljno ulje je u datom čišćenju apsorber. koji veže sve  
nepotrebno i štetno iz organizma.

Način čišćenja: biljno ulje (najbolje je suncokretovo  
ulje ili ulje od kikirikija) u količini ne većoj od jedne su-  
pene kašike stavlja se u prednji deo usta. Ulje se sisa kao  
bombona, i ne srne se gutati. Terapija sisanja sprovodi se  
vrlo lako, slobodno, bez naprezanja, u trajanju od 15 do 20  
minuta. Ulje je u početku gusto, zatim tečno kao voda. po-  
sle čega ga treba ispljunuti. Tečnost mora da bude bela kao  
mleko. Ako je tečnost žuta, proces sisanja nije doveden do  
kraja. Ispljunuta tečnost je inficirana i treba je baciti.

Ovu terapiju treba raditi jedanput dnevno, bolje na gladan  
stomak, ili uveče pred spavanje.

Za vreme sisanja organizam se oslobađa štetnih mikroba,  
toksina, kiselina, pojačava se razmena gasova, aktivira se i  
reguliše razmena materija.

Treba imati u vidu da kod primene datog metoda mogu  
nastupiti kratkotrajne komplikacije, naročito kod ljudi sa  
više oboljenja, stoje rezultat slabljenja žarišta bolesti.

Pitanje o tome koliko puta se može primenjivati ova tera-  
pija čovek rešava sam. u zavisnosti od stanja vlastitog zdrav-  
lja. Akutna oboljenja se lece lako i brzo. u toku 2 nedelje.  
Lečenje hroničnih oboljenja može trajati mnogo duže.

Meni ovaj metod čišćenja imponuje još i zbog toga stoje  
naš jezik - ogledalo zdravlja. Naslage na jeziku mogu nam  
mного reći.

Kod jogista postoji specijalno čišćenje jezika. Jezik se  
maže istopljenim maslom (maslacem) i pomoću pokreta,  
kao da se doji. kažiprstom, srednjim prstom i palcem obav-  
lja se čišćenje.

Oni koji su gladovali, znaju da prisustvo nečistoće u orga-  
nizmu prvo signalizira jezik. Usta i jezik su gornji putovi za  
čišćenje. Naš organizam se uvek stara da što više nečistoća

izbacuje kroz vrh - pluća. Pri sisanju ulja to čišćenje je prirodno.

Postoji mnogo drugih čišćenja, među njima je najjače gladovanje, sa čime se možete detaljnije upoznati iz knjige ***Gladovanje.***

## ČIŠĆENJE ČOVEČJEG ORGANIZMA OD PATOGENE ENERGIJE

Ima nekoliko varijanti, a mi ćemo razmotriti najprostiju i najefikasniju sa upotrebom drevnih daščica (traka).

U prirodi, na svakom koraku, postoji energetsko-informaciona razmena između živih bića i nežive prirode. Metodom biološkacije dokazano je da jedna vrsta drveća ima svojstva da uzima energiju, a druga vrsta - daje predaje. Pri tom drveće prvo uzima „lošu“ patogenu energiju, tj. energiju biljnog porekla, koja mu je srodna, a za nas patogena. Kao protivtežu drveće ispušta svoju „patogenu“ energiju - životinjskog porekla, koja je srodna nama. Ovo je još jedna potvrda Bolotovljevog posmatranja, ali na energetskom nivou. Veoma mali broj ljudi, takozvanih ekstrasensa, „vidi“ ta energetska strujanja, koja idu od drveta prema čoveku, i obrnuto. Nosioci tih strujanja su kvantne čestice - mikroleptoni. Njihova masa je nešto manja nego kod elektrona!

„Upijači“ energije za 94-96% ljudi su jasika i topola. Za neke ljude je takvo drvo jela (smreka). Jasika je šampion u otimanju energije ne samo od ljudi nego i od bakterija. U jasikovom drvetu nikad nema truleži. Ta svojstva jasike su čak zabeležena u Daljovom rečniku. „Na jasici vraćaju (gataju) za groznicu i zube: isecaju trougao iz kore. njime trljaju desni dok ne prokrvare i vraćaju ga ponovo na svoje mesto

(u koru. MŠ). Ako se noge grče. tada stavljajte cepanice uz noge. a protiv glavobolje uz glavu“. Kao čovekov „hranilac“ pokazao se hrast (gotovo za svakog), mada nekima prijaju breza, bor i kesten. Oduzimati i davati energiju osim živog drveta može i nameštaj urađen od njega ili parčići drveta u obliku daščica. Čudotvorne osobine ovog drveća našle su svoje mesto i u narodnoj poslovice koja kaže: „U boroviku se veselite, u breziku ženite, a u jeloviku udavite“. Uz sve navedeno jedan kuriozitet - metla za saunu najčešće se pravi od breze i hrasta.

Praktične preporuke za uspostavljanje lekovite bioenergetске razmene su:

1. Naći drveće koje „upija“ i „daje“ energiju. Radi toga izrežite tračicu folije (od čokolade ili bombona) dužine 10-15 centimetara, širine 2-5 milimetara. Uzmite je za jedan kraj kažiprstom i palcem i polako priđite drvetu. Ako se obešeni kraj (donji deo trake od folije) počne priklanjati drvetu, znači ono ima „upijajuća“ svojstva, a ukoliko je obrnuto, tada ima „hraneća“ svojstva. Možete se koristiti i klatnom ili ramom.

2. Ne prilazite malom, a takode ni bolesnom drveću, ona imaju malo energije. Prilazite velikom i lepom.

3. Kada nađete takvo drvo postarajte se da se „družite“ sa njim. Udvarajte mu se. Poklonite mu pažnju, pozdravite ga pri dolasku i oprostite se pri odlasku, zahvalite mu se, budite otvoreni s njim. kao sa najboljim drugom. To će vam omogućiti da stupite u snažnu bioenergetsku razmenu (nije bez razloga na Budu svetlost sišla pod drvetom). Drvo će vam sa voljom predavati svoju energiju i dobiti još veću, što će se blagotvorno pokazati na njemu.

4. Ne stavljajte u spavaću sobu nameštaj i biljke sa „upijajućim“ svojstvima. Možete oboleti, kao što se to desilo jednoj ženi. koja boluje od astme. Kod nje je iznad kreveta stajala saksija sa „upijajućom“ biljkom. Kada je skinula saksiju prvi put je za više godina spokojno spavala.

5. Kada treba upotrebljavati „upijajuće“ drveće (ili dašćice od njih), a kada „branioce“?

Energiju treba odstraniti kada je ona višak u organizmu, što se ispoljava glavoboljom, srčanim nervozama, osteohondrozom. gušavošću, bolovima u jetri, i upalama, opekotinama i traumama.

Energijom se treba „pothranjivati“ kada je nema dovoljno u organizmu. To se ispoljava kroz česte angine, prehlade, želudačno-crevne poremećaje, artritis, a takode i kod hroničnih oboljenja.

**Primer**—Recept za Dubravu M. Dmitruk (časopis „Svet“, broj 4, 1990). **1**

„Pre više godina Mejliščev E. J. patio je od upale trojnog (trogranog) nerva. Ležao je u bolnici i činilo se da je sve uzaludno. Predloženo mu je da odstrani sve gornje zube - možda se u njima krije infekcija, koja provocira upalu? Za vreme odstranjivanja njemu su odmah išćupali tri zuba. čije je korenje međusobno sraslo. Bolje bio tako neizdržljiv, da ga nisu mogli ublažiti nikakvi narkotici. Mejliščev je izašao na ulicu, da ga ukućani ne bi slušali kako ječi. Polusvcs-tan prišao je drvetu i prislonio uz njega obraz...Tada mu se u glavi razbistrilo - bol je nestao! I gle čuda gledao je u topolu.

Sledećeg dana izašao je na ulicu sa stolicom i presedeo je ispod topole oko 40 minuta, prislonivši na nju obraz. Od tada mu se bol nije pojavljivao.”

Uopšte. čišćenje organizma od crne - patogene energije potpomaže nošenje boje Sunca. Na primer, zlata. Evo šta kaže o zlatu autor knjige *Nepotrebno za neznalice* Amirdovlat Amasiaci: „Ono produžuje život, očvršćava stare, leci od trovanja...Onaj ko ga ima uza se, neće znati za tugu, i što ga više bude imao, srce će mu biti radosnije”.

Kineski majstori cigun-terapije na seansama lečenja obavezno su na sebe stavljali više zlatnih predmeta da ne bi na njih prešla energetsko-informativna suština bolesti, izvučena iz organizma pacijenta.

Na prisustvo ovog fakta, prelaska bolesti, ukazivao je P. K. Ivanov, govoreći: „Sa bolešću treba biti oprezan, da ona ne bi na tebe preskočila.”

Nije tajna, da za vreme fizioterapeutskih terapija na lekare, koji ih sprovode, prelaze bolesti pacijenta.

Navešćemo najprostiji, ali efikasan način čišćenja organizma od te gadosti.

**Printer** - Nadežda Aleksejevna. grad Energodar.

„Kada sam imala 31. godinu iznenada je počela da mi opada kosa. Dobila sam nervni napad i kosa je ispadala u pramenovima. Moja frizerka, jedna starija Iranica, posavetovala me je da pre pranja glave stavljam obloge od tople mokraće. Ja sam tu terapiju sprovodila u toku 6 meseci i moja kosa se potpuno regenerisala. Nestalo je peruti, svraba glave, kosa je postala blistavija, svilenkasta. Obloge sam stavljala 2-3 puta nedeljno. Samo sam se na početku vrlo kratko šišala.

Posle prvih 3-4 terapije na temenu su mi se pojavile ospe. Strašno me je svrbelo i bolelo. ali sam sve otpela. kao što je Anahoret rekla. Od tada je prošlo 17 godina, a ja sam i danas zahvalna plemenitoj frizerki za savet.”



Komentari i preporuke. Stres je pokazatelj prodiranja patološke energetske informacije u organizam. Opadanje kose - mesto njene lokalizacije. Urin, koji ima boju sunca, a prema tome i deo njegovih svojstava - najjači je čistač. Proces čišćenja se manifestuje kroz osipanje prištova, svra i drugo.

Kad se oslobodio nečistoća, organizam je sam obnovio rast kose. Osobe, koje to ne shvataju i leče se hemoterapijom i tome slično, idu pogrešnim putem.

Još snažnija svojstva čišćenja ima urin ukuvan do 1/4. Skoro kod svakog čoveka postoje nečistoće u telu. Ako se profilaktički mažete dvaput godišnje po 1-2 nedelje svaki drugi dan ukuvanim urinom, tada ćete se osloboditi ti nečistoća. Vaša koža će biti pokazatelj energetske čistoće organizma.

Čini mi se da je svako zainteresovan da na vreme izvuče nečistoću (bez obzira na to kakva je) iz svog organizma. I uz ove primere imamo dokaze da vlastiti urin nema sebi ravnih. Možemo završiti Puškinovim recima: „I iskustvo je sin velikih grešaka, i genije je paradoksov drug.“

## **ČIŠĆENJE ORGANIZMA OD TUMORA (BENIGNIH, CISTOZNIH, MALIGNIH), POLIPA, GLISTA, PATOGENIH MIKROORGANIZAMA**

Da biste se snašli pri tumačenju ovog zamršenog pitanja potrebno je lična znanja temeljiti na čvrstim naučnim osnovama. I ovde nas po ko zna koji put spašava Boris Vasiljević Bolotov.

On tvrdi da ćelije (bez obzira na broj i raznovrsnost) mogu biti biljnog ili životinjskog porekla. Pri tome, biljne ćelije za vreme svoje životne aktivnosti stvaraju materije i mogu živeti samo u alkalnoj sredini. Životinjske ćelije, nasuprot tome, produkuju kiselu sredinu i sposobne su da žive samo u njoj.

U vezi s tim Boris Vasiljević Bolotov zaključuje: sve patogene ćelije za životinje spadaju u biljne, a patogene ćelije za biljke u životinjske. Drugim recima, čovek ili životinja mogu bolovati samo od biljnih ćelija. Kancerogene ćelije su takode ćelije biljnog porekla. Ali, pošto biljne ćelije mogu živeti samo u alkalnoj sredini, to je oboljenje bilo kog organa u čovekovom organizmu moguće samo pri alkalisanju tog organa... Sada postaje jasno što pri oboljenju bilo kog organa kod čoveka dolazi do tipičnog gnojenja tog organa i njegovo alkalisanje... Ako je organizam dobro oksidisan, ne mogu nastati patogeni procesi. Ipak, treba voditi računa o tome da ne dođe do preoksidacije sredine želuca i da se ne naruši kiselo-bazni balans organizma. Oksidacija treba da prevlada nad alkalisanjem. U suprotnom, dobija se gastritis.

Retko sam susretao ljude koji bi na osnovu teorije davali najprostije, najdostupnije preporuke, zasnovane na unutrašnjim procesima samog organizma. Nažalost. Bolotov je pošao komplikovanim putem. Za oksidaciju organizma, s ciljem profilakse i lečenja. on preporučuje ogroman asortiman hrane: kiselo povrće, voće. biljke, krupice, mahunarke, brašno itd. Kada budemo razmatrali probavu hrane, a takode biološku vrednost produkata ishrane, uvidećmo da nam Bolotov ni izdaleka ne predlaže dobru varijantu.

Autor će na osnovu ove teoretske postavke predložiti prirodni metod čišćenja, potkrepivši ga primerima iz prakse. I opet ćemo za oksidaciju organizma koristiti vlastiti urin i gladovanje.

**Prvi primer** - I. V.. grad Gubkin.

„Pre 6 godina odstranjena mi je cista desnog jajnika. I evo ponovo cista, ali sleva. Lekar je savetovao operaciju. Gladovala sam 10 dana. pila urin 4 puta dnevno po 75 grama topao (svež). U početku se cista smanjila za 2 puta. a potom je više nisu našli. Sve je ovo kao fantastika!!”

**Drugi primer** - N. I.. grad Ternovka.

„Jedno vreme sam imala jake bolove u grudima - stvrdnuće. Htela sam da idem u bolnicu, ali sam umesto toga uzela ovu knjigu. Popiću pa šta bude. razmišljala sam. I kao čudom zadebljanje u grudima je prošlo.”

**Treći primer** - D. M., 76 godina, grad Volgodonsk.

„Godine 1988. kod mene su otkrili rak leve dojke. Nisu me operisali zbog slabog srca. Do 1990. nisam ništa preduzimala, a tumor je narastao do veličine guščijeg jajeta. Nije me bolelo. U oktobru 1990. godine počela sam sa lečenjem urinoterapijom: pila sam urin ujutru na gladan stomak, a na dojkama sam stavljala obloge.

Nisam gladovala, a jela sam 2 puta - u 10 časova ujutru obareno povrće i jaje. a u 3 časa popodne ručak - ponovo povrće: cvekla, šargarepa i svež kupus - salata sa posnim mesom. Izbegavala sam večere. Pila sam samo svežu vodu gutljajima.

Do jula meseca ove godine (1993.) nije bilo nikakvih promena. Kao da se rast tumora zaustavio.

U julu je iz bradavice počeo da curi gnoj, a zatim i krv. U avgustu se na bradavici formirala rana veličine 2 kopejke (dinara. MŠ). Iz nje je počela da lije krv, a ispod dojke je potekla kao potok. Odjednom se izlučilo 1/3 kofice. Samo se zaustavilo.

Moja deca. a ja živim kod njih. dovezli su iz bolnice onkologa. On je gledao i rekao da tako ne treba da bude! On ne zna šta je sa mnom. Posavetovao je da odem u bolnicu na ispitivanje. Nisam pristala. Objasnila sam mu da pijem urin i stavljam obloge sa njim. On je slegao ramenima i ništa nije rekao.

U septembru i oktobru krvarenje je bilo češće - svaki drugi dan. a od 1. decembra nije se pojavilo nijedanput, samo gnoj. Okolo bradavice se formiralo mnogo vodenih plikova - pojedinačnih i u grupi. Oni su se rasprskali i iz njih se luči gnoj i krv. Dojka me mnogo svrbi. Dva puta dnevno stavljam obloge - predveče i noću. Stavljala sam i preko dana, ali se pojavilo mnogo osipi. Prestala sam da stavljam obloge, grudi mažem suncokretovim uljem, prokuvanim u flaši, stavljenom u posudu sa vodom. Možda ne bi trebalo?

Gladujem jedan dan u nedelji. Mogu postepeno da izdržim i do 3 dana. Više se bojim, jer sam po ceo dan sama u kući.

Posle izlučivanja krvi postaje mi lakše, ali osećam veliku slabost. Malo se krećem, samo po kući i po potrebi. Mnogo me bole zglobovi i kolena. stopala. Imam i gastritis sa povišenom kiselošću i holecistitis, a takode i kataraktu. Zato vas molim da mi u odgovoru pišete krupnije."

**Komentari i preporuke.** Ova žena je u početku postupila pravilno - oksidisala je svoj organizam urinom i lokalno primenivala obloge. Kroz 7 meseci to je **dalo** rezultate: kancerozni tumor (biljne ćelije) ubijen je oksidacijom. a takode povratnim dejstvom kanceroznih ćelija (homeopatični princip-slično se leci sličnim) i povećanim zaštitnim silama organizma.

Organizam je sam reagovao odvajanjem ubijenih kanceroznih ćelija. Zato je iz bradavice počeo da se luči gnoj i krv; formiralo se mnogo vodenih plikova sa gnojem i sukrvicom. koji se stalno rasprskavaju.

Sta u ovom slučaju treba dalje raditi? Nastao je veoma važan momenat u lečenju. Da tumor u raspadanju ne bi trovao organizam (to se često dešava u tom stadijumu». potrebno je još snažnije oksidisati svoje telo: piti više urina, raditi urinske klistire, i bez obzira na to što ukuvani urin razjeda dojku, po ceo dan i noć na grudima treba držati obloge sa ukuvanim urinom, da bi on neprekidno izvlačio iz grudi gnoj. Povremeno gladovanje pomoći će ovo izlečenje.

Navedeni proces lečenja mogao bi se ubrzati. Radi toga trebalo bi:

1. Očistiti debelo crevo i posebno **jetru.**
2. Potpuno se odreći hrane bogate belančevinama. zameniti ih kašama na vodi.
3. Češće primenjivati gladovanje (1-3 i više dana) i češće stavljati obloge sa ukuvanim urinom.

4. Više se kretati i češće pariti. To dopunski oksidiše organizam i aktivira funkcionisanje razredujućih fermenta. Zagrevanje organizma u sauni na duže vreme već praktikuju nemački lekari u borbi protiv kanceroznih tumora.

Prema tome, tako treba postupiti u datim slučajevima - aktivirati prirodni proces lečenja. Zapamtite, svojim neznanjem stvaramo u organizmu uslove za rast tumora - biljnih ćelija. Stvorivši kisele uslove mi otklanjamo uzrok i kancerogene ćelije umiru. Hemoterapija. zračenja, operacija - samo slabe organizam, ne delujući na uzroke, koji su izazvali tumor. Rezultat toga je da posle takvog „lečenja" tumori rastu brže. demantujući moć citostatika i lakoverne ljude.

**Prvi primer** - Iz knjige *Tajna napitka bogova* A. N. Maslenikova: Krasnojarski novinar K. pričao mi je o svojoj tašti. Ona je ležala na onkologiji sa dijagnozom: karcinom materice. S istom dijagnozom zajedno sa njom u sobi nalazilo se još dvanaest žena. Ona je napustila bolnicu i pristupila ovoj vrsti lečenja. I oporavila se. Živela je još 10 godina. Ostalih dvanaest bolesnica, koje su nekada ležale u istoj sobi sa njom. brzo su se preselile „na drugi svet".

O polipima debelog creva već je ranije bilo reči. ali nije suviše napomenuti da oni u organizmu predstavljaju strane ćelije - parazite. Uzrok njihovog nastanka je poremećaj pi I unutrašnjih sredina organizma. Najčešće se to uočava u želucu i debelom crevu. te sredine od kiselih postaju trule - alkalne. Trula hrana (naročito belančevinasta - mleko, meso) je idealna sredina za njihovo „uzgajanje". Oksidišući, dovodeći u normalu pH ovih odeljaka. lišavamo ih hranljive sredine i oni samostalno izlaze u vidu belih traka, ugrušaka i tome slično.

**Drugi printer** - Jekaterina Tihonovna. invalid I kategorije, grad Gupkin. Podnela je 8 operacija pod opštom narkozom. Odstranili su joj metak iz kanala jetre.

„Sedamnaest dana sakupljam urin između 3 i 4 časa ujutro, pijem po 3 gutljaja ukuvan do 1/4. Nestao je dijabetes. Mislim da su mi proradila creva. nestao je polip u želucu, stomak mi je mekši, srce bolje radi.“

O oslobađanju od glista pomoću urina već je bilo reči. Na to su čak ukazivali i naši preci. Primena urina - najbolje je i najbezopasnije sredstvo u tim slučajevima.

Klistiranje ukuvanim urinom i pijenje svežeg urina lišava gliste „kukica“ - sluzi i truleži u kojima one žive. Urinska oksidacija izbacuje ih iz organizma! To se naročito odnosi na oštrice - najrasprostranjenije i teško izlečive parazite.

**Treći primer** - Autor se lično oslobodio od oštrica klistiranjem ukuvanim urinom. Redovno pijenje svežeg urina lišilo ih je kukica, iako se one i dalje unose zajedno sa povrćem i voćem. Evo već više od godinu dana ne uočavaju se nikakvi tragovi (svrab analnog otvora uveče).

**Četvrti primer** - Poslao mi gaje Bondarenko: „Prema priči mog poznanika jedan oficir počeo je odjednom da slabiti i da mršavi. Ispitivanjem nije uočena nikakva patologija. On se obratio jednoj starici. Kad gaje saslušala ona mu je rekla: „U tvoje srce se nešto uvuklo. Pij svoju mokraću.“ Počeo je da pije i jednog dana jako je povraćao sve dok kroz usta nije izašla dugačka pantljičara!

Mnogi sumnjaju u neverovatna antibakterijska svojstva vlastitog urina. Pored oksidacije organizma antibakterioška svojstva se objašnjavaju homeopatskim principom: slično se leci sličnim (kamen se kamenom izbija. MŠ). Još tačnije. tada jedno od poglavlja homeopatije nosi naziv -

lečenje „nozodima“. Suština tih lečenja sastoji se u primeni patoloških tvorevina protiv samog žarišta bolesti, koji ih je prouzrokovao. Naš vlastiti urin zasićenje punim spektrom vlastitih nozoda i. kada se pije. on čisti telo od patogenih žarišta koja ih prouzrokuju. Drugi put je dovoljno samo jedanput popiti urin i najteže oboljenje iščezava odmah i više se ne ponavlja.

**Peti primer** - Mihail Grigorjević, ratni invalid, grad Harkov.

„Kada sam oboleo od drhtavice (imao sam groznicu, jezu) u stanju potpune samoće, bez lekova, setio sam se urinoterapije. Skupio sam čašu urina i odjednom je ispio. Kroz 5 minuta sam ozdravio. To se desilo u 2 časa noću (1988). Više mi se to nije ponovilo.“

**Šesti primer** — A. N. Maslenikov.

„Pre deset godina na nogama mi se pojavilo nekakvo gljivično oboljenje. Rastvorom sibirskog kamenog ulja (masla) izlečio sam noge, a izgleda da lečenje nisam završio. Infekcija je ostala ispod nokta velikog prsta i sve ove godine prst me je mnogo mučio. Svake godine nokat je tamnio sve više, a razslojio se tako, da mi nije poznato na čemu se držao.“

Tako sam sa noktom, koji se klatio, dočekao prošlo leto. Za vreme letnjeg putovanja po Sibiru poneo sam sa sobom planinske cipele. Dva puta sam ih obukao i gljivice su se raširile po stopalu još više.

U to vreme ja sam već znao za urinoterapiju i sećao sam se reči lekara Parfenija Jengaličeva da urin „skida svaku nečistoću“. Pred spavanje sam pokvasio noge mokraćom. Drugog dana sam ih ponovo pokvasio... Dva kvašenja je bilo dovoljno da gljivice nestanu.

Uvidevši takav zapanjujući rezultat, sa svih strana sam obilno natopio klataći nokat urinovim uljem (urin sam ostavio na suncu da sam uvri). Dva takva natapanja su bila dovoljna da bi se uništila infekcija ispod nokta. I sada se on ne klata, već stoji čvrsto."

Komentar. Poluukuvan urin na suncu ..zakiseljen" bakterijama poseduje fermente koji čudesnom silom čiste epitelne pokrivke. Setite se Bolotova i njegovih ukiseljenih produkata.

**Sedmi primer** - Nataša. 17 godina, grad Voronjež.

..Imala sam grip, koji mi je izazvao komplikacije u bubrezima. U bolnici sam ležala pola godine sa dijagnozom „jak glomerulonefritis sa nefrotskim sindromom". Mene su „lečili" i antibioticima, i heparinom. i protivupalnim sredstvima, davali mi po 9-10 injekcija dnevno i po 30-35 tableta. Ništa nije pomagalo. Zatim su počeli da mi daju hormone i druge lekove. Ubrzo su prešli na transfuziju. Ne znam, čime bi se sve završilo da nisam imala sreće. Slučajno sam saznala za metode lečenja G. P. Malahova. Prvo što sam uradila bila je urinoterapija. Posle 5-7 dana analize su bile normalne (pre toga su belančevine bile 2 grama). Prestala sam da uzimam hormone i produžila da pijem urin ujutro po 3 gutljaja.

Od hormona sam se ugojila 11 kilograma. Izbile su mi ospe po tclu i prestala mi je menstruacija. Osim toga, stalno me je bolelo želudac i narušio se rad creva.

Posle 2 nedelje urinoterapije menstruacija se normalizovala. ospe su skoro potpuno nestale, želudac i creva su pro-radili, čak se i težina smanjila skoro do normale. Počela sam da se lečim prema preporukama iz knjiga edicije **Lekovite sile** i za sada je sve odlično."

**Osmi primer** - Valentina Nikolajevna. grad Severodoneck.

..Kod kćerke su oči krmeljale tako. da ujutro nije mogla da ih otvori. Trepavice su se u potpunosti slepljivale. Počela sam daje ispiram toplim urinom i sve je prošlo za nekoliko dana.

Kod našeg mačka se pojavio lišaj. Počela sam da ga trljam svojim ukuvanim urinom i sve je prošlo."

Komentar. Mikroorganizmi, koji izazivaju lišaj-bilnog su porekla. Oksidacija sredine njihovog življenja izaziva njihovo uništavanje - otuda izlečenje.

## ČIŠĆENJE POLNIH ORGANA

Kao higijensko i lekovito sredstvo može se preporučiti ispiranje polnih organa. To se posebno odnosi na žene.

Ispiranje špricom - to je ispiranje vagine vodom, vodenim rastvorima lekovitih trava, mokraćom. Pri špricanju tečnost ispira sadržaj vagine. U zavisnosti od sastava tečnosti. koja se koristi za ispiranje, ona na sluzokožu vagine može ispoljiti različito dejstvo: od čišćenja i dezinfekcije, pa do koagulacije i sušenja. Za vreme trudnoće, da se ne bi nadraživala sluzokoža materice različitim sastavima, ispiranje se preporučuje raditi sa svežim urinom. Ispiranje je najbolje vršiti pomoću gumene kruške (100-200 mililitara) sa specijalnim nasadnikom. Posle ušpricavanja tečnosti preporučuje se odležati 15-20 minuta, da bi se produžilo dejstvo unesene tečnosti.

Posle završetka terapije ispiranja, gumenu krušku treba dobro oprati i dezinfikovati.

Najbolja smesa za održavanje čistoće i normalno zakiseljavanje vagine je vlastita sveza mokraća. Ona se može unositi kod erozija grlića materice, kod upalnih oboljenja polnih organa. Mogu se isprobati različite varijante mokraće -ukuvanu do 1/2 - 1/4, staru (s neznatnim mirisom amonijaka).

Pored mokraće, za lečenje navedenih oboljenja, koriste se i druge smese.

© Supenu kašiku meda rastvoriti u pola litra mleka.

© Pripremiti rastvor: 3 dela vode. I deo meda i I deo alkohola.

© Rastvor lapisa (nitrata srebra).

Rok primene tih ispiranja - do postizanja lekovitog efekta.

Za čišćenje vagine kod belog pranja preporučuju se odvari od trava, koje imaju koagulaciono, podsušujuće i dezinfekciono dejstvo. Na primer, cvetovi kamilice (*Matricaria recutita*) i nevena (*Calendula officinalis*), lišće koprive (*Urtica dioica*), žalfije (*Salvia officinalis*), oraha, bokvice, goveđe trave (*Alchemilla vulgaris*), trave troskota, koru hrasta (*Quercus robur*). Supenu kašiku zakuvati u pola litra vode. Ohladiti i primenjivati u toplom stanju.

Za ispiranje špricanjem kod belog pranja preporučuje se primenjivati sledeće smese: 0 2-4 supene kašike kantari-ona (*Hypericum perforatum*) preliti sa 2 litra vode, kuvati 30 minuta na slaboj vatri. Ohladiti i upotrebljavati u toplom stanju.

0 Uzeti ajdučku travu (*Achillea millefolium*), listove žalfije i ružmarina (*Rosmarinus officinalis*), po 20 grama svakog. Dodati 40 grama kore hrasta. Sve to preliti sa 3 litre ključale vode i staviti na slabu vatru. Posudu poklopiti

i dovesti do ključanja. Ohladiti i upotrebljavati u toplom stanju.

Ispiranje špricanjem mogu vršiti i muškarci. Radi toga u kanal za ispuštanje mokraće treba da uvedu slamčicu (sa jednog kraja je rastope-zaoble. da pri njenom prolasku kroz kanal ne bi grebala zidove kanala). Drugi kraj cevčice spojiti sa gumenom kruškom i vršili ispiranje mokračnog kanala, pa čak i mokračne bešike. Kao tečnost za ispiranje koriste se različiti odvari i ekstrakti, kao i vlastita mokraća.

Na primer. A. N. Rižov savetuje da se koristi lapis (nitrata srebra). Pripremiti 1.5 litar 6-8%-nog rastvora lapisa. Gumenu krušku puniti više puta. dok se ne iskoristi sav pripremljeni rastvor (cevčica. naravno, ostaje na svom mestu). Prema posmalranjima Rižova. ta terapija je efikasna kod postojanja opasnosti od inficiranja veneričnim oboljenjima.

Napominje se, da je za vreme takvog ispiranja moguće izbacivanje kamenja iz mokračne bešike i čak iz bubrega, ukoliko je tamo postojalo. Zato se ovakvo ispiranje preporučuje posle čišćenja bubrega.

### **Detaljnije o primeni mokraće u ginekologiji**

U današnje vreme kod žena su široko rasprostranjena razna ginekološka oboljenja. Uzrok - obilje psihičkih stega, preživljenih stresova, nepoznavanje rada „kvaliteta duše“, abortusi, neprirodna ishrana životinjskim namirnicama, koja izaziva alkalisanje organizma, razvoj truležnih procesa u njemu i razmnožavanje truležnih mikroorganizama.

Evo statistike: kod oboljenja vagine i grlića materice od 90 ispitanih bolesnica upalni proces je izazvan kod 47 bolesnica trihomonadama: kod 28 - patogenim gljivicama; kod 15 - patogenim stafilokokama i streptokokama (erozija grlića materice).

Autor predlaže originalni metod čišćenja od sličnih infekcija, prost, dostupan i efikasan. On je mnogo efikasniji, nego lečenje sulfodevaginolom i vagosanom. koje je praktično teško nabaviti.

Evo nekoliko dopunskih podataka o aktivnim komponentama urina.

1. Prisustvo kortizola u urinu -jake protivupalne (antiinflamatorne), antialergijske i antitoksične materije.

2. Prisustvo fermenta urokinaze - sposobnog da rastvara ugruške krvi.

*Oboljenja vagine i grlića materice* - lokalno ispiranje špricom (prvo svežim urinom, a posle nestanka neprijatnih osećaja - ukuvanim); obloge (prvo običan urin, a zatim ukuvani).

Evo nekoliko primera iz prakse, koji su po snazi dejstva slabiji od metoda autora, ali očigledno demonstriraju sam proces izlečenja.

*Prvi primer.* A. N. Maslcnikov: ..Jedna žena mi je pričala, kako je sama lečila eroziju grlića materice.

Evo načina njenog lečenja: zagrejati dečju mokraću do 80° C (ne dovoditi do ključanja!), ohladiti do temperature tela i ispirati se špricom".

Komentari i preporuke. Ta žena je. zagrevajući mokraću do 80" C s naknadnim hlađenjem do telesne temperature, dopunski aktivirala samu tečnost. Zbog toga se aktivna komponenta urina višestruko pojačala, što je dovelo do izuzetnog efekta izlečenja.

*Drugi primer.* Bolesnica M., 38 godina, erozija grlića materice. Prema njenim recima, sve je počelo pre 12 godina, posle teških porođaja (preživljeni stres). Poslednje tri godine bolest se nalazila na stadijumu ..rascvetale ruže".

Pre pola godine lekar je rekao, ukoliko se hitno ne uradi spaljivanje, tada za dalju sudbinu bolesnice on ne garantuje.

Bolesnica se plašila da ide na spaljivanje. Ne samo što se bojala tog metoda lečenja, već i zato što su. prema njenim recima, .jednoj njenoj poznanici dva puta vršili spaljivanje i to bez rezultata..."

Lečenje se sastojalo u sledećem: ispiranje pomoću šprica vlastitim svežim urinom i stavljanje preko noći tampona dobro natopljenih odstojalom vlastitom mokraćom.

Posle prvog ispiranja bolesnica je osetila blago štipkanje. Nakon 2-3 sata posle uvođenja prvog tampona javili su se neizdržljivi bolovi, pa je bolesnica izvadila tampon. (Jedan od ..kvaliteta duše" - nedostatak želje da trpi neudobnosti, bolove.)

Ubedio sam je da produži lečenje, rekavši joj. da su to bolovi od „rascvetale ruže" i da, dok mokraću ne odstrani gnojne rane na sluzokoži, dok se ne pojavi zdravo tkivo, mora da trpi bolove.

Bolovi posle unošenja tampona trajali su 3-4 dana. Za manje od nedelju dana bolovi su potpuno prestali. Da pije svoju mokraću bolesnica je uspela tek od trećeg pokušaja (dva puta je povraćala). Posle 10-15 dana otišla je kod ginekologa.

Posle dužeg pregledanja opširnih zapisa polugodišnjeg lečenja uvedenog u bolesnički karton bolesnice i posle brižljivog pregleda bolesnice lekarka je začuđeno izgovorila:

- Čudno... U vašem kartonu ima svega mnogo, a ja kod vas nisam ništa našla... Kod vas je sve čisto...

Komentari i preporuke. Spaljivanje je varvarska terapija, koja daje samo privremeni efekat. Jer sredina u organizmu ostaje i dalje truležna. pa je zato treba menjati prema kiseloj strani, odreći se pogrešne ishrane životinjskim namirnicama. U suprotnom slučaju efekat slične terapije jednak je nuli i traumira ženu.

Greške u opisanom slučaju su sledeće: za tampone prvo treba koristiti svež urin. koji bi na račun kortizola. koji se sadrži u njemu, brzo otklonio upalu i bol. Stari. ..odstajali" urin ne odgovara za to zbog ranije navedenih uzroka i zato, što se u njemu stvara amonijak pri cepanju belančevina - alkalni produkt, koji dopunski razjeda bolna mesta. stoje i izazivalo neizdržive bolove.

Trebalo je raditi prema prethodno navedenoj šemi: svež urin za tampone prvih 3-4 dana. a dalje topao, ukuvan do 1/4 . Tada ne bi bilo bolova i rok izlečenja bi se znatno skratio.

**Postoperativne upale** - pijenje urina, stavljanje obloga od svežeg. a zatim ukuvanog urina na deo tela gde se nalazi operativni šav. kao i ispiranje špricom, prvo svežim. a zatim ukuvanim urinom u toplom stanju.

Primer. Mlada žena. 18 godina. Samo što se udala. Cista. Naprsnuće jajnika. Hitna operacija... Upaljen, nabubreo šav... Lekarska dijagnoza: ..Moguć recidiv, moguća ponovna operacija - odstranjivanje drugog jajnika. Vrlo verovatno, da decu neće moći rađati..."

Počela je da primenjuje program zakiseljavanja organizma - piti urin. stavljati obloge na šav, ispirati se.

Rezultati: oseća se odlično, prestala je da oboleva od oboljenja izazvanih prehladom (ranije je zimi болоvala po nekoliko puta), normalizovale se menstruacije i prolaze

potpuno bezbolno. U aprilu 1990. godine uspešno je rodila sina.

**Akutna i predakutna upala izrasline na materici (kod nekih žena s poremećajem menstrualnog ciklusa), neoplazme slične tumorima na materici, tumori u obliku kesica na kanalima materice, infdtrati posle reza na trbuhu i endometritisa, /ironični parametritis, cista jajnika, salpingitis** - pijenje svežeg urina (50-100 miligrama) naiskap 3 puta dnevno pre jela; tamponi sa svežim, a zatim ukuvanim urinom; vunene obloge natopljene u ukuvanom urinu preko noći. U težim slučajevima dodati gladovanje. Rezultat je brza normalizacija krvne slike, posle 3 dana prestaju bolovi. Za vreme lečenja isključiti hranu životinjskog porekla.

**Prvi primer.** Mlada žena. 20 godina. Na ginekološkoj konsultaciji postavljena je dijagnoza: upala materice, strašno zapuštena erozija grlića materice.

Način lečenja: preko noći - tamponi sa svežim urinom, ujutro - ispiranje vlastitim svežim urinom, kao i pijenje urina ujutro.

Potpuno se izlečila za nedelju dana. Moguća operacija, za koju su je pripremali, sama od sebe je otpala.

**Drugi primer.** Bolesnica I. 20 godina. Upala jajnika. Zapuštena erozija materice. Veoma loše analize.

Lečenje: stavljala tampone preko noći sa vlastitim urinom i jutarnje ispiranje, nije mogla da pije urin.

Tako se lečiiia od 8. do 22. marta 1990. godine, posle čega je otišla kod svog lekara.

Pregled je pokazao: jajnici su na stadijumu izlečenja, upalnog procesa skoro da nema, erozija se znatno smanjila, ostao je samo mali deo.



**Komentari i** preporuke. U prethodnom primeru lečenje se odvijalo znatno brže, jer je korišćen efekat lečenja nozodima pri pijenju urina. U drugom slučaju tog efekta nije bilo.

**Treći primer.** Nataša: „Imam 26 godina. Pročitala sam sve 4 knjige edicije *Lekovite sile*. U sve sam neograničeno poverovala. S urinoterapijom sam se upoznala 1991. godine -Armstrong *Živa voda*. Odmah sam se počela lečiti (dugo me je bolela mokraćna bešika). I uopšte po-ženski sve me je bolelo. Kosa mi je jako opadala, posle hernije mi je bila suva i odsećena. Kod Armstronga nije bilo jasnih uputstava. kako sve raditi, i pila sam celu godinu urin. svakog dana utrljavala u glavu svež urin. Kada me je nešto bolelo primenjivala sam gladovanje na urinu u trajanju nedelju i više dana. Ipak se nešto promenilo. *nije mi bilo gore*. Erozijska je prošla. Manje me je mučila mokraćna bešika. Nisu me bolela leđa i bubrezi. Najčudnije - kosa mi je porasla skoro do pojasa, postala dva puta deblja i jača. nije se lomila i nije opadala. Tako da se ne bojim ćelavosti i. mislim, da se kosom mogu pohvaliti u bilo kom starosnom dobu.

Bila sam udata dve godine. Nisam imala dece. ajako sam želela. Zatim sam slučajno otišla kod poznanice, koja je pripremala specijalizaciju za parapsihologa. Obećala mi je pomoć. „Slivala" mi je vosak iz crkovnih sveca i čitala molitve. I tako dve nedelje svakoga dana. Još me je lečila biopoljem. Prvih dana za vreme lečenja, spontano me je treslo. Zatim je sve prestalo. Ubrzo posle toga. kako mi se prisnio san na lemu abortusa i tamo se nalazila lutka (verovatno, proročki san), rekli su mi, da mogu da idem kući. Nisam verovala. da iz toga može nešto da se desi. Ali... zatrudnela sam prvog dana! To smatram čudom, nečim neobjašnjivim.

Za vreme trudnoće ni jednom nisam imala mučninu, uopšte nisam osećala nikakve neugodnosti. Ipak sam se očistila pomoću urina i kod moje poznanice (energetski). Rodila sam tačno tog dana. o kojem sam svima govorila. U stvari, nakon 2 dana posle začeća osetila sam (ne fizički), da sam mnogom nešto nije u redu. s mojom ličnošću, kao da nisam sama i kao da mi nešto smeta. Usuđujem se da tvrdim, da se to veselila duša mog mališana. Zatim sam se privikla na taj osećaj i više nisam primećivala".

Upozorenje. Zabranjeno je upotrebljavati mokraću veneričnog bolesnika!

Autor se nada da će žene koristiti izložene informacije i pravilno ih oceniti. Jer. prema statistici, samo od erozije grlića materice boluje skoro svaka druga-treća žena!

## ČIŠĆENJE POMOĆU LIMUNOVOG SOKA

Veoma prijatno čišćenje i lečenje može se sprovesti pomoću limuna.

Lečenje limunovim sokom svodi se na to, da se stimuliše životni princip „Žuč" i iz organizma izbaci mokraćna kiselina.

Za lečenje najbolje odgovaraju plodovi sa tankom korom, koji sadrže veću količinu soka. nego plodovi sa debelom korom. Pri tom treba imati na umu, da svež limunov sok vrlo brzo oksidira pod uticajem vazduha i svetlosti. Zato treba uzeti kao pravilo da se za svako uzimanje soka iscedi svež sok. Određena količina limuna može se pripremiti unapred. postoje za kuru lečenja limunom potrebno mnogo plodova.

Za ceđcnje soka najbolje je koristiti sokovnik.

Limunov sok na mnoge ljude deluje neprijatno (posebno na osobe **S** izraženom konstitucijom žuči) i izaziva utrnulost desni, pa ga je najbolje piti kroz slamčicu. što će potpuno odstraniti neprijatne pojave.

Praksa je pokazala, da pravilno unet limunov sok (kao poseban obrok hrane ili pre jela) povoljno deluje na probavni trakt i nije bilo slučajeva oboljenja želuca od limunovog soka.

Pri lečenju limunov sok treba piti čist. bez šećera, prime-sa vode i bilo kakvih dodataka za poboljšanje ukusa. Limunov sok je najbolje piti pola sata pre jela.

Sto se tiče količine soka. potrebnog za lečenje, to pot-puno zavisi od vrste oboljenja i njegove zapuštenosti.

Obično za lečenje zapuštenih i hroničnih oboljenja treba oko 200 limunova i ni u kom slučaju manje. Uobičajeno se počinje sa pet limunova. Svakog narednog dana ta količina se povećava, dok ne dostigne 20-25 limunova dnevno. Dalje se nekoliko dana treba zadržati na toj dozi i postepeno smanjivati do prvobitne količine, tj. 5 limunova, na čemu se i završava lečenje.

Kao primer navešću način doziranja limunovog soka pri lečenju hroničnog oboljenja:

Prvi dan	5 limunova	1 čaša
Drugi dan	10 limunova	2 čaše
Treći dan	15 limunova	3 čaše
Četvrti dan	20 limunova	4 čaše
Peti dan	25 limunova	5 čaša
Šesti dan	25 limunova	5 čaša
Sedmi dan	25 limunova	5 čaša
Osmi dan	25 limunova	5 čaša

Deveti dan	20 limunova	4 čaše
Deseti dan	15 limunova	3 čaše
Jedanaesti dan	10 limunova	2 čaše
Dvanaesti dan	5 limunova	1 čaša

Na prvi pogled, takva količina soka može se pokazati ogromnom, posebno za čoveka, koji nije bio u situaciji da se upozna s njegovim dejstvom. U stvari većina ljudi bez problema primenjuje kuru lečenja i samo za manji broj ljudi to može predstavljati poteškoću. Uglavnom za ljude, koji imaju prebudan životni princip „Žuči“.

Napominjem, da navedena najveća količina limuna (25) ni izdaleka nije granična količina. Taj broj se može povećati, kao i produžiti sama kura lečenja. ukoliko sredinom kure ne bude poboljšanja zdravlja.

Ukoliko se zbog unošenja velike količine limunske kise-line u želudac, pojave neke nenormalnosti u radu creva. tada treba privremeno prekinuti lečenje, da bi se omogućilo probavnom sistemu da se privikne na limunov sok. Autori tog metoda tvrde, na osnovu iskustva, da želucu ne pre-ti nikakva opasnost i mogući blaži poremećaji u radu želuca uglavnom zavise od neprilagođenosti želuca na veće doze kiselina. Ta pojava brzo prolazi i ne treba se zbog toga uznemiravati.

Opisani način lečenja limunovim sokom donekle se menja u zavisnosti od bolesti i njene zapuštenosti. Tako se, lečenje podagre i reumatizma može podeliti na dva peri-oda: prvi - to je lečenje za vreme napada bolesti, gde je sve usmereno na otklanjanje simptoma bolesti, i drugi - to je obnavljanje normalnog sastava krvi.

Za vreme progresiranja bolesti, što označava normalnu krizu ozdravljenja, treba preduzeti mere za ublažavanje

krize, a upravo: potpuno mirovanje, umotavanje obolelih mesta vlažnom vunenom ili pamučnom tkaninom, ravnomerna temperatura u prostoriji gde boravi bolesnik. Kada se napad bolesti stiša i prođe, tada se može pristupiti lečenju limunovim sokom. Za vreme lečenja treba se pridržavati umerenog motornog režima, pravilno se hraniti i izbegavati sve. što se može negativno ispoljiti na tok bolesti. To isto može se reći i za lečenje od žučnog i bubrežnog kamenja, tj. kada se bolest ispolji. tada svu pažnju pokloniti ublažavanju napada bolova i zatim primeniti lečenje limunovim sokom.

Lečenje limunovim sokom u kombinaciji s pravilnom ishranom (jesti dva puta dnevno, uglavnom salate i kaše od integralnog zrna) i vrućim terapijama (vlažna sauna, vruće kupke), daje izuzetne rezultate. Već posle nekoliko dana uočava se pojačan rad bubrega, mokraća poprima tamnu boju i daje talog boje crepa. koji se sastoji iz mokraćnih soli (primenom terapija koje zagrevaju organizam taj proces se ubrzava i pojačava). Na početku lečenja količina taloga je obično velika, a zatim se postepeno smanjuje. To je neosporan dokaz da se organizam čisti. Na kraju lečenja mokraća poprima svoju prirodnu ćilibarsku boju. ne vidi se talog, i mokraća ostaje prozirna čak i posle dužeg stajanja, što ukazuje na potpuno odsustvo mokraćne kiseline u organizmu.

Limunov sok je odlično sredstva za primenu spolja. On odlično dezinfikuje i jača kožu.

Eksperimenti su dokazali, da bakterije ginu od veoma blagog rastvora limunske kiseline (1:200). Zato se predlaže da se kod upale grla diiteričnim bacilom ispira grlo limunovim sokom.

Za ispiranje zuba (kod koga mnogo ne trnu zubi) limunov sok treba razblažiti vodom. Mnogi tvrde, da im je posle takvih ispiranja prestajao bol. koji ih je dotle mučio.

Dobre rezultate daje primena limuna kao sredstva protiv peruti i opadanja kose. U tu svrhu treba parčetom limuna trljati kožu na glavi. Posle nekoliko takvih terapija prestaje neprijatni svrab. ubrzo nestaje perut. a zajedno s tim prestaje opadanje kose.

Kod znojenja nogu terapija limunovim sokom daje odlične rezultate. Ukoliko želite da otklonite tu neprijatnu pojavu treba uveč, pre odlaska na spavanje, da operete prste na nogama toplom vodom i zatim ih natrljate parčetom limuna. Danju između prstiju na nogama treba držati tanak sloj vate. Posle nekoliko dana takvog lečenja noge prestaju da se suviše znoje.

Limunov sok može se primenjivati i kao kozmetičko sredstvo. On smekšava kožu ruku i lica. čini nokte lepim i blistavim.

Za uništavanje žuljeva dovoljno je preko noći staviti parče limuna na žulj (pričvrstiti pomoću zavoja ili flastera) i ujutro je žulj tako mekan, da njegovo odstranjivanje ne predstavlja poseban problem. Na isti način možete se osloboditi i od bradavica.

# UMESTO ZAKLJUČKA

U današnje vreme postoji veoma velik broj medicinskih smcrova, čiji predstavnici dokazuju pravilnost isključivo njihovih metoda lečenja. Koristi se složena medicinska aparatura, čitavi dijagnostički kompleksi, posebne sobe, pretrpane svim mogućim aparatima za lečenje. Sve to uliva poštovanje- strahopoštovanje -jer presađuju organe, pa čak ne jedan organ, već po tri odjednom - srce. pluća, jetru. Kada se nade u bolnici, upozna sa dostignućima savremene nauke, čovek se sam sebi čini ništavnim, bespomoćnim i slepo se pridržava svih uputstava lekara: lekari su rekli da pije neki lek - pije: rekli su ubadati - ubada: rekli su treba rezati - reže: preporučuju neku seansu - prihvata. Rezultat takvog pristupa je da kod čoveka *atrofiraju volja i um.*

Međutim ukoliko mi znamo, da većina oboljenja nastaje kao rezultat promene normalnih karakteristika svesti, unutrašnje sredine organizma na tkivnom i ćelijskom nivou usled nagoinilavanja razne šljake, tada uvek možemo sami sebi pomoći. Radi toga treba pravilno očistiti svoj organizam.

U pravu su bili drevni lekari. koji su tvrdili, da bez čišćenja — nema izlečenja.

Želim vam da za sebe i svoje najbliže primenite znanja i iskustva izložena u ovoj knjizi.

Želim mira i sreće svima!

Sami stvorite svoju sreću!

Genadij Petrovič Malahov

Do sada objavljena izdanja iz alternativne medicine:

Biblioteka *Lekovite site*, Genadij Petrovič Malahov

1. ČIŠĆENJE ORGANIZMA
2. ISHRANA I HRANA
3. JAČANJE ORGANIZMA U STARIJEM DOBU
4. URINOTERAPIJA
5. OSNOVNA ZNANJA O ŽIVOTU I ZDRAVLJU  
- biosinleza, bioenergetika i bioritmologija čoveka
6. METODE POVEĆANJA LJUDSKE BIOENERGIJE I BIOSINTEZE
7. UTICAJ OKOLINE NA ČOVEKOVO ZDRAVLJE  
- biljke, minerali, tkanine i druge materije
8. GLADOVANJE
9. LUNARNI KALENDAR

Biblioteka *Osnovi zdravija*. Genadij Petrovič Malahov

1. ŽIVOT BEZ PARAZITA
2. ZDRAVLJE MUŠKARCA - lečenje i profilaksa
3. ZDRAVLJE ŽENE - šta svaka žena treba da zna
4. SVE O ZATVORIMA - opstipaclje kod ljudi
5. TUMORI - lečenje i profilaksa narodnim sredstvima
6. ČELIČENJE ORGANIZMA I LEČENJE VODOM
7. SAMOIZLEČENJE U XXI VEKU
8. PROSTATA
9. LEČENJE DVESTA NAJRASPROSTRANJENIJIH OBOLJENJA
10. LEČENJE KEROZINOM, TODIKAMPOM I DRUGIM UGLJENIKOVIM JEDINJENJIMA
11. OSNOVNE ZAPOVESTI ZDRAVLJA

Biblioteka *Recepti zdravlja*

1. LEČENJE DISANJEM - metod akademika Butejka.  
Fjodor Grigorjevič Kolobov
2. GRIP PREHLADA KAŠALJ I KIJAVICA. Mahmut Šehić
3. NERVNA I PSIHIČKA OBOLJENJA, Henhrih Nikolajevič Užegov
4. LEČENJE KORENJEM. Vladimir Kalistratovič Lavrenov i AI ina Viktorovna Moroz
5. GLAVOBOLJA, Henhrih Nikolajevič Užegov
6. AKTIVIRANA I SREBRNA VODA. Pjatraš Šibijjskis

*Biblioteka Realni produžetak života, Gcorgij Nikolajevič Silili*

**1. LF.KOVITE MOTIVACIJE KOD OBOLJENJA  
ŽELUDAČNO-CREVNOG TRAKTA**

*Biblioteka Krvne grupe, Igor Kostislavovič Kirejevskij*

- 1 ISHRANA ZA OSOBE 0 KRVNE GRUPE**
- 2. ISHRANA ZA OSOBE A KRVNE GRUPE**
- 3. ISHRANA ZA OSOBE B KRVNE GRUPE**
- 4. ISHRANA ZA OSOBE AB KRVNE GRUPE**

*Biblioteka Lekoviti svetovi RuSelja Blavo, Rušelj Blavo*

**I. MUZIKA ZDRAVLJA**

*Biblioteka Doktore, posavetujte, Mihail Nikolajevič Ščetitin*

**1. DISAJNA GIMNASTIKA A. N. STREUNIKOVE**

*Ostala izdanja*

- 1. ENCIKLOPEDIJA ČIŠĆENJA ČOVEČIJEG ORGANIZMA**
- 2 TAJNE TIBETSKE MEDICINE**
- 3. POBEDILA SAM RAK. Marijana Zjola MarkuS**