

# LEČENJE DVESTA NAJRASPROSTRANJENIJIH OBOLJENJA

Genadij Petrovič Malahov



**Genadij Petrovič Malahov**

Naziv originala  
**ОСНОВЫ ЗДОРОВЬЯ**

**КАК ИЗЛЕЧИТЬ 200 САМЫХ  
РАСПРОСТРАНЕННЫХ  
БОЛЕЗНЕЙ**

**Г. П. МАЛАХОВ**

Preveo sa ruskog:  
**МАХМУТ ШЕНИЋ**

**LECENJE DVESTA  
NAJRASPROSTRANJENIJIH  
OBOLJENJA**

**(PREVOD S RUSKOG)**

**BEOGRAD  
2007.**



|  |     |                                   |     |
|--|-----|-----------------------------------|-----|
| BEŠICI.....                            | 117 | GRČEVI U CREVIMA.....             | 165 |
| BOL U OČIMA.....                       | 118 | GRČEVI U JETRI.....               | 166 |
| BRADAVICE.....                         | 118 | GRIP.....                         | 167 |
| BRONHITIS.....                         | 122 | GROZNICA.....                     | 168 |
| BRONHIJALNA ASTMA.....                 | 125 | GUBITAK APETITA.....              | 169 |
| CIROZA JETRE.....                      | 127 | GUŠAVOST.....                     | 170 |
| CISTA NA JAJNICIMA.....                | 129 | HEMOROIDI.....                    | 171 |
| CISTITIS.....                          | 130 | HEPATITIS.....                    | 175 |
| ČIR NA ŽELUCU I                        |     | HEPATITIS HRONIČNI.....           | 179 |
| DVANAESTOPALAČNOM CREVU.....           | 132 | HERPES.....                       | 186 |
| DEPRESIJA (MELANHOLIJA).....           | 135 | HIPERTONIČNA BOLEST.....          | 188 |
| DERMATITIS.....                        | 137 | HIPOTONIJA.....                   | 191 |
| DIJABETES.....                         | 137 | HOLECISTITIS.....                 | 192 |
| EKCEM.....                             | 141 | INVAZIJA GLISTA.....              | 196 |
| ENCEFALITIS.....                       | 142 | IŠIJAS.....                       | 199 |
| ENDOMETRITIS.....                      | 143 | KAMEN U BUBREZIMA (LITIJAZA)..... | 200 |
| EROZIJA GRLIĆA MATERICE.....           | 144 | KAMEN U ŽUČI.....                 | 202 |
| FARINGITIS.....                        | 146 | KAŠALJ.....                       | 207 |
| FIBROM.....                            | 147 | KATARAKTA.....                    | 209 |
| FURUNKUL(ČIR).....                     | 149 | KIJAVICA(RINITIS).....            | 210 |
| GAJMORITIS (MAKSILARNI SINUSITIS)..... | 150 | KILA.....                         | 212 |
| GASTRITIS.....                         | 153 | KLIMAKS.....                      | 213 |
| GINGIVITIS.....                        | 155 | KOLITIS.....                      | 215 |
| GLAVOBOLJA.....                        | 156 | KOLPITIS.....                     | 218 |
| GLOMERULONEFRITIS.....                 | 157 | KONJUKTIVITIS.....                | 220 |
| GLUVOĆA(GUBITAK SLUHA).....            | 159 | KOZMETIČKI DEFEKTI KOŽE.....      | 221 |
| GLJIVIČNA OBOLJENJA KOŽE.....          | 159 | KRATKO VIDOST.....                | 223 |
| GOJAZNOST (LIPOMATOZA).....            | 160 | KRVARENJA.....                    | 225 |
| GORUŠICA.....                          | 162 | LARINGITIS.....                   | 226 |
| GRČEVI.....                            | 163 | LIŠAJ.....                        | 227 |
| GRČEVI U BUBREZIMA.....                | 164 | LUPUS.....                        | 229 |

|   |     |
|---|-----|
| MALARIJA.....                             | 231 |
| MAMUZE NA PETI.....                       | 232 |
| MASNO TKIVO (LIPOM).....                  | 235 |
| MASTOPATIJA.....                          | 236 |
| METEORIZAM.....                           | 238 |
| MITHSLRI.....                             | 240 |
| MUCANJE.....                              | 242 |
| NAPRSLINE NA NOGAMA.....                  | 244 |
| NEFRITIS.....                             | 245 |
| NEKONTROLISANO MOKRENJE<br>(ENUREZA)..... | 247 |
| NEPLODNOST.....                           | 249 |
| NEPRIJATAN ZADAH IZ USTA.....             | 251 |
| NESANICA.....                             | 252 |
| NEURODERMITIS.....                        | 256 |
| OPADANJE KOSE.....                        | 257 |
| OPEKOTINE.....                            | 258 |
| OSPE.....                                 | 259 |
| OSTEOHONDROZA.....                        | 261 |
| OSTEOPOROZA.....                          | 264 |
| PARALIZE. PAREZE.....                     | 265 |
| PARAPROCTITIS.....                        | 266 |
| PARODONTOZA.....                          | 268 |
| PIELONEFRITIS.....                        | 269 |
| PLEURITIS.....                            | 270 |
| PNEUMONIJA (UPALA PLUĆA).....             | 272 |
| PODAGRA (KOSTOBOLJA).....                 | 276 |
| POLIARTRITIS.....                         | 277 |
| POLIPI.....                               | 278 |

|  |     |
|--|-----|
| POREMEĆAJ MENSTRUALNOG<br>CIKLUSA.....         | 281 |
| PREHLADA.....                                  | 283 |
| PROLIV.....                                    | 285 |
| PROSTATITIS.....                               | 286 |
| PSORIJAZA.....                                 | 287 |
| RADIKULITIS.....                               | 289 |
| RAK.....                                       | 291 |
| RANE.....                                      | 299 |
| RANE OD LEŽANJA.....                           | 300 |
| REUMATIZAM.....                                | 301 |
| SINDROM IRONIČNOG UMORA.....                   | 303 |
| SKLEROZA.....                                  | 305 |
| SRČANE MANE.....                               | 310 |
| STENOKARDIJA (ANGINA PEKTORIS).....            | 312 |
| STOMATITIS.....                                | 313 |
| SVRAB.....                                     | 314 |
| ŠUGA.....                                      | 316 |
| TONZILITIS.....                                | 317 |
| TRAHOMA.....                                   | 318 |
| TROMBOFLEBITIS.....                            | 320 |
| TUBERKULOZA.....                               | 322 |
| UJEDI.....                                     | 324 |
| UMOR NOGU.....                                 | 324 |
| UPALA DESNI.....                               | 325 |
| UPALA JAJNIKA.....                             | 326 |
| UPALA MOŽDANE OPNE ILI<br>KIČMENE MOŽDINE..... | 327 |
| UPALA VAGINE (KOLPITIS.<br>VAGINITIS).....     | 328 |
| VAGINALNE INFEKCIJE.....                       | 329 |

|                                     |            |
|-------------------------------------|------------|
| VARIKOŽNO PROŠIRENJE VENA.....      | 331        |
| VITILIGO.....                       | 335        |
| VRTOGLAVICA.....                    | 336        |
| ZATVOR.....                         | 337        |
| ZNOJENJE.....                       | 346        |
| ZUBOBOLJA.....                      | 348        |
| ŽULJEVI.....                        | 352        |
| ŽUTICA.....                         | 352        |
| <b>PREGLED LEKOVITOG BILJA.....</b> | <b>362</b> |

## OD RUSKOG IZDAVAČA

Za ljude koji žele da duže godina sačuvaju zdravlje i da žive dugovečno, kao i da se oslobode raznih oboljenja, namenjenaje serija knjiga čuvenih autora, lekara, narodnih lekara, lekara-fitoterapeuta o lečenju više od 200 najrasprostranjenijih oboljenja.

Čuveni autor knjiga o samoozdravljenju G. P. Malahov predlaže, proverene kroz njegovu višegodišnju praksu, recepte lečenja urinom, čišćenjem organizma, lekovitim travama i daje preporuke za lečenje razmatranih oboljenja.

Već vam je poznato kakve mere za izlečenje postoje i kako da ih pravilno primenjujete.

U knjizi je korišćeno iskustvo čitalaca u lečenju raznih oboljenja. Unikatnost se sastoji u tome, što se, s jedne strane, u njoj daju najraznovrsniji metodi lečenja, a sa druge strane - sadrže se preporuke samog autora, koje će vam pomoći da izbegnete greške, da ne ustuknete pred poteškoćama.

Metodi čišćenja organizma koji su predloženi uporedo s receptima lečenja lekovitim travama, sa karakteristikama individualnih osobina i bioloških ritmova čoveka, pomažu svakom čoveku da izvrši korekciju vlastitog programa samolečenja i da postigne najbolji efekat lečenja.

Preparati od lekovitih biljaka dokazali su svoju prednost u odnosu na hemijske lekove: pri njihovoj upotrebi u čovečji organizam dospeva čitav kompleks njemu bliskih (srodnih) biološki aktivnih materija.

Čajevi, odvari, ekstrakti, ulja i masti od biljnih sirovina deluju na organizam blaže, bolje ih podnose bolesnici, znatno ređe izazivaju sporedne alergijske reakcije. U pos-

lednje vreme lekoviti preparati od biljaka sve više se primenjuju u kompleksnom lečenju bolesnika. Najefikasnija hemijska sredstva, lečeći jedan organ, uništavaju druge organe i, kao posledica, - organizam u celini. Preparati biljnog porekla, sadejstvujući u ograničenom obimu sa ćelijama organizma i normalizujući njegovu delatnost, ne nanose štetu organizmu.

Svi recepti, koji su prezentirani u knjizi, proračunati su za odraslog čoveka. Zbog toga deci do tri godine starosti dozu treba smanjiti od 3 do 5 puta, deci od tri do sedam godina - 2-3 puta, deci od sedam do četrnaest godina - 1.5-2 puta.

Po pravilu, čovek često počinje da obraća pažnju na svoje lično osećanje (zdravstveno stanje) tek posle toga, kada mu se pojave prvi simptomi oboljenja.

U traženju puta ka ozdravljenju ljudi počinju da se leće sami, i često prema ličnom mišljenju koriste recepte narodne medicine, zaboravljajući pri tom, da na prvi pogled bezopasna sredstva, mogu biti ne samo korisna, već i štetna po organizam. Da se to ne bi desilo, potrebno je znati tačnu dijagnozu oboljenja. Pre nego pristupite lečenju u domaćim uslovima, konsultujte se sa lekarom, koji će vam postaviti tačnu dijagnozu i tek posle toga počnite da sačinjavate vlastiti program samoizlećenja, koristeći se preporukama i receptima čuvenog autora.

Lekovite sile čovečjeg organizma zaista su neiscrpane, ubeđen je autor. One će vam omogućiti da pobedite bolest, da ozdravite, pomoći će vam da počnete novi život, pun radosti i veselja. Odlično ćete izgledati i uvek ćete bili u formi. Možete da se ponovo rodite! Želimo vam zdravlja!

## UVOD

U toj knjizi uopštio sam moje iskustvo stečeno lečenjem najrasprostranjenijih oboljenja, računajući na to, da ono može biti korisno i vama, mojim dragim čitaocima. Neki recepti su preuzeti iz vaših pisama, u kojima sa mnom delile radost izlećenja i lugu poraza (neuspeha). Nadam se da će vam recepti i preporuke navedene u knjizi pomoći u samoizlečenju.

## PRAKTIČNE PREPORUKE ZA PRIMENU LEKOVITIH TERAPIJA

Pristupajući samolečenju, treba uzeti u obzir svoj uzrast, individualnu konstituciju, biološke ritmove organizma i godišnje doba. Praksa pokazuje, da se uspeh samoizlećenja u prvom redu sastoji u potpunom i sistematskom čišćenju organizma, što čini glavne komponente dobrog zdravlja - pravilno razmišljanje, psihičko spokojstvo, normalan dnevni raspored, dovoljna motorna aktivnost, ishrana monolitnim produktima pravilnim redosledom i optimalnim kombinovanjem, odsustvo glupih navika, umerene terapije čelićenja organizma. Pre svega:

1. Odredite kojem konkluzionom tipu pripadate.
2. Uzmite u obzir svoj uzrast.
3. Usaglasite sve mere lećenja sa bioritmološkim faktorima i osobenostima godišnjeg doba.

4. Precizirajte. koji su organi aktivni za vreme vašeg lečenja, a koji su slabi.

5. Imajte u vidu porodičnu mikroklimu, međusobne odnose sa najbližima. Od toga, lakode. zavisi kvalitet procesa samoizlečenja.

Tek posle takvog „testiranja“ može se pristupiti planiranju, a zatim realizaciji samoizlečenja. Ukoliko to ne uradite ili se prema nabrojanim preporukama lakomisleno odnosite, tada možete naneti štetu svom zdravlju.

Pravilno izaberite vreme lečenja:

- Najbolje vreme za lečenje bilo kojeg organa je vreme njegove najveće aktivnosti u toku godine. Na primer, najbolje je čistili jetru u vreme njene 72-dnevne aktivnosti tokom godine.

- S ciljem profilakse održavajte svoje slabe organe u vremenu njihove najslabije aktivnosti. Na primer, srce podržavajte zimi; bubrege - leti; jetru - ujesen; pluća - u proleće.

- Čistite i obnavljajte organe u vreme njihove najveće aktivnosti. Za jetru je to proleće; za srce - leto; za bubrege - zima; za pluća - jesen; za želudac - vreme između godišnjih doba (prelaska iz jednog u drugo godišnje doba).

- Nikada ne stimulirate po prirodi jake organe, jer će po zakonu antagonizma oni još više gušiti suprotne slabe organe. Na primer, stimulacija bubrega zimi još više guši srce i, obrnuto, stimulacija srca leti još više guši, u to vreme. slabe bubrege. To se odnosi i na jetru i pluća.

Radi sprovođenja nekih zdravstvenih preporuka i terapija trebaće vam lunarni kalendar (informaciju o fazama Meseca možete naći u bilo kom kalendaru).

**Prva faza** lunarnog meseca počinje sa mladim rnesecom i završava se prvom četvrtinom. *U loj fazi organizam se steže (grči) i tada se može najbolje fizički opteretiti.*

**Druga faza** lunarnog meseca počinje sa prvom četvrtinom do punog meseca. *U toj fazi organizam se širi i tada je najbolje sprovesti terapije čišćenja, vezane za čišćenje organizma, posebno jetre.*

**Treća faza** lunarnog meseca počinje od punog meseca i završava se sa trećom četvrtinom. *U toj fazi organizam se steže (grči) i može se najbolje fizički opteretiti.*

**Četvrta faza** lunarnog meseca počinje sa trećom četvrtinom i završava se u četvrtoj četvrtini. *U toj fazi organizam se širi i tada je najbolje primenjivati terapiju čišćenja debelog creva.*

Tokom četiri faze postepeno se aktiviraju odgovarajući organi čovečjeg organizma. Zbog loga što svaka faza traje u proseku 7,5 dana, ona se obično deli na tri jednaka vremenska dela (približno po 2,3 - 2,5 dana), za vreme kojih je aktivan odgovarajući „deo“ organizma.

Prva faza - vreme aktivnosti sledećih organa i sistema:

*U prvoj trećini aktivni su:* mozak, lice, gornja čeljust i oči.

*U drugoj trećini aktivni su:* eustahijeva truba, donja čeljust, grlo, vrat i vratni pršljenovi.

*U poslednjoj trećini aktivni su:* ramena, ruke (do lakata), pluća i nervni sistem.

Druga faza - vreme aktivnosti sledećih organa i sistema:



*U prvoj trećini aktivni su:* grudi, deo lela iznad utrobe (trbuha) i lakatni zglobovi.

*U drugoj trećini aktivni su:* srce, grudni deo kičme, žučna kesa i jetra.

*U poslednjoj trećini aktivni su:* želudac, tanko i debelo crevo i organi trbušne duplje.

Treća laza - vreme aktivnosti sledećih organa i sistema:

*U prvoj trećini aktivni su:* bubrezi i deo oko krsta (slabina).

*U drugoj trećini aktivni su:* polne žlezde, mokraćna bešika i pravo crevo.

*U poslednjoj trećini aktivni su:* trtični zglobovi, zadnjica i butne kosti.

Četvrta faza - vreme aktivnosti sledećih organa i sistema:

*U prvoj trećini aktivni su:* koštani sistem, kolena i koža.

*U drugoj trećini aktivni su:* članci nogu, zapešća ruku.

*U poslednjoj trećini aktivni su:* stopala nogu, peristaltika creva i lečnosti u telu.

Za vreme aktivnosti organa mogu se namenski sprovoditi mere lečenja, ozdravljenja i jačanja organizma.

**Dnevna aktivnost organa i funkcije organizma vezane za nju:**

|                           |          |
|---------------------------|----------|
| <b>Jetra</b> .....        | 1-3 sala |
| <b>Pluća</b> .....        | 3-5 sati |
| <b>Debelo crevo</b> ..... | 5-7 sati |
| <b>Želudac</b> .....      | 7-9 sali |

|                                   |            |
|-----------------------------------|------------|
| <b>Pankreas (gušterača)</b> ..... | 9—11 sali  |
| <b>Srce</b> .....                 | 11-13 sati |
| <b>Tanko crevo</b> .....          | 13-15 sati |
| <b>Mokraćna bešika</b> .....      | 15-17 sali |
| <b>Bubrezi</b> .....              | 17-19 sati |
| <b>Perikard</b> .....             | 19-21 sat  |
| <b>„Tri grejača“</b> .....        | 21-23 sata |
| <b>Žučna kesa</b> .....           | 23-1 sat   |

Pojam „*tri grejača*“ označava funkciju metabolizma u ćelijama čovečjeg organizma. (U ćelijama organizma dolazi do asimilacije hranljivih materija, koje su upotrebljavane i prevarene u želudačno-crevnom traktu.)

**Dnevni bioritmovi čoveka.** Važno je znati, da se maksimum i minimum aktivnosti raznih bioloških procesa vremenski ne poklapa. Tako se, na primer, maksimalne vrednosti temperature tela i krvnog pritiska uočavaju u 18 sali. lelesne težine - u 20 sali, trenutne zapremine disanja - u 13 sati, leukocita u krvi - u 23 sata. Treba obratiti pažnju na karakter periodičnih (povremenih) promena temperature tela, pošto od njih, kao i od ritma disanja zavisi nivo razmene materija. Utvrđeno je, da smanjenje temperature tela može da izazove prestrojavanje fizioloških ritmova i samim tim da poveća životni vek. Pri povećanju temperature tela (na primer, kod oboljenja od gripa) biološki sati čoveka, obrnuto, počinju da teku brže.

Radna sposobnost organa krvotoka u različito vreme dana takode je različita. Dva puta dnevno ona se naglo smanjuje: oko 13 i oko 21 sat. U to vreme nije poželjno pod-

vrgavati se većim fizičkim naprezanjima, dejstvu visokih temperatura i nedostatku kiseonika.

Aktivnost organa za stvaranje krvi raspoređena je prema sledećem: koštana srž - u ranim jutarnjim satima, slezina i limfni čvorovi —oko 17-20 sati. U ranim jutarnjim satima u krvotok dospeva najveća količina mladih eritrocita. Maksimum hemoglobina u krvi uočava se od 11 do 13 sati, a minimum - od 16 do 18 sati. Maksimum šećera u krvi uočava se od 9 do 10 sati ujutro, a minimum - uveče i preko noći.

Karakterističan je dnevni bioritam i za organe probave, lako se u jetri naizmenično stvaraju žuč i glikogen. U prvoj polovini dana stvara se maksimalna količina žuči i samim tim se obezbeđuju optimalni uslovi za probavu hrane (na primer, masti). U drugoj polovini dana jetra nagomilava glikogen i vodu. Pri tom se njene ćelije zapreminski povećavaju skoro tri puta.

U jutarnjim satima pojačava se peristaltika creva i motorna funkcija želuca. Čišćenjem creva u organizmu se stvara deficit kuhinjske soli i vode. U to vreme stvara se želučani sok najmanje kiselosti.

Uveče je najizraženija funkcija lučenja bubrega. Njen minimum je u vremenskom razmaku između 2 sata noći i 5 časova ujutro.

Rukovodeći se tim podacima, mogu se regulisati vreme uzimanja hrane, njena količina i kvalitet. U stvari, u prvoj polovini dana treba da prevladava hrana bogata belančevinama i masna hrana, a u drugoj - hrana bogata ugljenim hidratima i mlečna hrana.

Tokom dana čovek više puta oseća podizanje fiziološke aktivnosti. Danju su to periodi od 10 do 12 i od 16

do 18 sati, kada je organizam maksimalno otporan na kiseoničko gladovanje. To vreme je najpovoljnije za fizički rad i donošenje odluka.

Noću se fiziološke aktivnosti podižu od ponoći do 1 sat posle ponoći. To vreme često koriste intelektualci za stvaralački rad.

Maksimum fiziološke aktivnosti je od 5 do 6 sati ujutro.

Poznavajući biološke ritmove organizma, dnevne i mesečne aktivnosti organa i sistema, može se pristupiti lečenju. Bez obzira na to, da ne bi pravili greške pri izboru i da bi pravilno primenili metode lečenja treba da odredite svoju **individualnu konstituciju**. U pojmu životnih principa termin „zdravlje čoveka“ označava, da su sva tri životna principa **vetru**, **žuči** i **sluzi** međusobno uravnotežena i dovoljno snažna.

**Životni princip vetra.** Odgovara za cirkulaciju u organizmu. Ovaj pojam obuhvata čitav kompleks pokreta: kretanje vazduha za vreme udisaja i izdisaja, brzina misaonih procesa, kretanje krvi, limfe i drugih tečnosti, brzina odvijanja hemijskih reakcija u ćelijama i bioloških procesa uopšte, odstranjivanje ekskrementa, mokraće, slina itd. Zbog toga što se životni princip **vetra** sastoji iz primarnih elemenata - **prostora** i **vazduha**, koji nemaju nikakve tvrde niti tečne supstance, ali poseduju osobine (kvalitete) **suvoće** i **hladnoće**, višak tog principa ima isušujuće i rashlađujuće dejstvo na organizam. **Oslonac** (osnovni položaj) log životnog principa je donji deo tela: od pupka do slopala nogu (uglavnom pravo crevo).

Ukoliko je **veiar** u normali - naše razmišljanje je dobro (jasno), imamo mnogo energije, ereva lunkeionišu dobro, sve cirkulacije u organizmu su u harmoniji.

*Simptomi povećanju životnog principa vatra* su sledeći:

1. Mokraća prozirna, kao voda, jako se peni (penuš), posle stajanja ostaje čista;
2. Jezik suv, crven, hrapav, u ustima opor stran ukus;
3. Kašalj sa mutnim ispljuvkom (šlajmom), zatvori;
4. Komplikacije *vetrovitih* poremećaja uočavaju se leti, a u toku dana - početkom večernjeg sumraka i pri svitanju;
5. U slabinama, sakrumu (krstima) i zglobnim udubljenjima (jamama), a takode i u mnogim drugim zglobovima oseća se bol, kao od udaraca (batina);
6. Mršavljenje, suvoća kože. jaki. oštri bolovi na zatiljku, u grudima i u vilicama;
7. Javlja se želja za kretanjem, disanje konfuzno (nejasno), svest iritirana (razdražljiva);
8. Glava se koči (trne) i javlja se vrtoglavica, šum u ušima, nesanica, drhtavica i protezanje.

**Životni princip žuči.** Odgovara za održavanje temperature tela i odvijanje svih fizioloških reakcija: probava hrane, razmena materija, imunitet itd. To je apstraktna (zamišljena) toplola, odvojena od materijalnog tela. To je **vatra** organizma.

**Žuč** se sastoji iz primarnih elemenata - **vatre** i **vode**, pa zbog toga predstavlja **vruću** i **vlažnu** tvorevinu sa prevladavanjem **vrućih** svojstava nad **vodenim**. Pri preko-

mernom povećanju tog životnog principa u organizmu se nagomilava vrelna, podiže se temperatura tela, remeti se probava hrane. **Oslonac žuči** je srednji deo tela od dijafragme do pupka.

*Simptomi prekomernog povećanja životnog principa Žuči* su sledeći:

1. Mokraća crveno-žuta, sa jakim mirisom i parom;
2. Jezik sa debelom naslagom, u ustima kiseo strani ukus;
3. Ispljuvak (šlajm) crveno-žut, prilično slan; žed;
4. Komplikacija žučnih poremećaja uočava se u jesen, a u toku dana - u podne i u ponoć;
5. Glavobolja, telo gori, suvoća u nozdrvama;
6. U očima žuto-crveni oblačić, iznenadni grčevi;
7. Noću nesanica, a danju je nemoguće zaspati;
8. Znojenje, zadah od tela.

**Životni princip sluzi.** Odgovara za materijalni deo tela, to jest za adheziju (spajanje) molekula i njihovo oblikovanje. Pri lome ovaj princip funkcioniše na nivou molekule, ćelije, organa i tela u celini. To je **oslonac** organizma.

**Sluz** se sastoji iz primarnih elemenata - **zemlje** i **vode**, pa zbog toga predstavlja **hladnu** i **sluznu** tvorevinu. Kod prekomernog povećanja tog životnog principa u organizmu se nagomilava hladna sluz, koja se u prvom redu skuplja u gornjem delu tela - od temena do dijafragme. Zato se ta mesla smatraju **osloncem** životnog principa **sluzi**

*Simptomi prekomernog povećanja životnog principa sluzi* su sledeći:

1. Mokraćna bela, sa neznatnom parom i zadahom (mirisom);

2. Jezik i desni su beli, u ustima bljutav (neslan) stran ukus;

3. Sline i šljajm u grudima i glavi, potištenost, tegobe u telu;

4. Komplikovanje sluznih poremećaja uočava se u proleće (uopšte za vreme vlažnog, hladnog vremena), u toku dana - uveče ili ujutro;

5. Očni kapci otečeni, oči beličaste;

6. Apetit je narušen, probava hrane oslabljena;

7. Nema toplote, telo otiče, pojavljuju se bubuljice na koži;

8. Bolovi u bubrezima i karlici, zglobovi slabo pokretni, svrab kože;

9. Slabo pamćenje, sanjivost, slabost (malaksalost).

U zavisnosti od toga, koji od životnih principa preovladava u čoveku, formira se njegova konstitucija.

## KONSTITUCIJA VETRA

*Takvi ljudi (slika 1A) su posrbljeni, suvonjavi, bleđi, pričljivi, slabo podnose hladnoću, pri njihovom kretanju čuje se prasak zglobova.*

*Oni su siromašni, nedugovečni, telom mali, vole pesme, smeh, borbu, pucnjavu, daju prednost slatkom, kiselom, vrućem, po navikama su slični supovima, jastrebovima i lisicama.*

### ***CZud-ši***

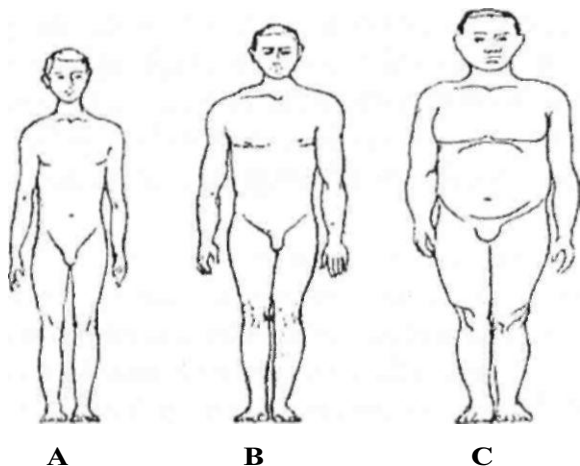
Ljudi sa vrlo izraženom konstitucijom ovog tipa obično su fizički slabo razvijeni. Imaju spljošten grudni koš, ispod kože se dobro uočavaju vene i tetive (žile). Oni su crnopurasti (mrke boje kože), njihova kožica je hladna, gruba, suva i ispucala. Na telu imaju nekoliko mladeža tamne boje.

Rastom su ili suviše niski ili visoki, nežne su telesne konstrukcije, i dobro im se ističu zglobovi i kosti zbog slabo razvijenih mišića. Njihova kosa je retka, kovrdžava, trepavice su tanke (fine), oči su bezstrasne. Oči mogu biti upale, male, suve, sa mutnim i suvim spoljašnjim i unutrašnjim opnama (kožicama). Nokti su grubo i lomljivi (krhki). Vrh nosa je izvijen i zadignut.

Fiziološki procesi se odvijaju brzo. Često se javljaju problemi sa probavom hrane. Vrlo teško se popravljaju (debljaju). Obožavaju slatko, kiselo i slano, vole vruće napitke i alkohol. Stvaranje mokraćne je nedovoljno, stolica je suva, otežana i u maloj količini. Skloni su znojenju (naročito leti) više nego drugi tipovi konstitucija. San im je brz, površan i zahteva manje vremena nego kod drugih. Ruke i noge su im često hladne.

Svojstveni su im entuzijazam i živost, opreznost i smirenost. Oni hodaju i govore brzo, ali se brzo umaraju.

Psihološki, oni se karakterišu brzim shvatanjem (percipiranjem), ali slabim pamćenjem. Tako, momentalno shvativši nešto, oni to mogu brzo zaboraviti. Imaju malu snagu volje sa sklonošću ka psihičkoj neuravnoteženosti, malodušnosti, strpljivosti i smelosti.



Slika 1.- Osnovne konstitucije ljudi:

A - konstitucija vetra; B - konstitucija žuči;

C - konstitucija sluzi.

Trude se da brzo zarade novac i isto tako brzo ga troše. Vole da se bave onim vrstama sporta u kojima se zahteva brzina sa naizmeničnim odmaranjem.

## KONSTITUCIJA ŽUČI

Ljudi konstitucije žuči (slika 1B) imaju predispozicije (skloni su) za žeđ i glad; kosa i tela kod njih su žućkaste boje, izoštrelog su unio. oholi. Znoje se i **zaudaraju na znoj**.

Bogatstvo i telo su im prosečni. Skloni su slatkom, gorakom, oporom, **prohladnom**. Po navikama su slični tigrovima, majmunima i jakšasima (demonima).

### Čžud-ši

Ti ljudi su srednjeg rasta, vitki, elegantni. Njihov grudni koš je širi nego kod ljudi konstitucije **vetra**. Kod njih su manje izražene vene i tetive. Prema nekim podacima imaju mnogo mladeža i pega, plavičastih ili braonkasto-crvenih po boji. Mišići su im srednje razvijeni, zbog čega je njihov kostur manje izražen u poređenju sa ljudima **vetra**.

Boja lica im može biti žućkasta, crvenkasta, sa nijansom boje meda, a može biti i svetla. Koža im je meka, topla i prijatna pri dodiru. Kosa je tanka (fina), svilenkasta, rida ili braonkasta, sa tendencijom da rano sedi i opada. Njihove oči mogu biti sive, zelene ili međeno-braonkaste; pogled im je oštar, prodoran, a očne jabučice umereno isturene. Konjuktiva (vežnjača) ovih ljudi je vlažna, crvenkasta, a nokti meki; oblik nosa zaoštren, vrh nosa sa tendencijom da pocrveni.

Fiziološki procesi u organizmu odvijaju se bolje nego kod lica sa konstitucijom **vetra**. Razmena materija je uglavnom aktivna, creva dobra, što se ispoljava kroz odličan apetit. Lica sa ovom konstitucijom su sklona uzimanju veće količine hrane i napitaka. Vole hranu slatkog, gorkog i oporog ukusa, u prohladnom stanju, a takodc hladne napitke. San im je srednje dužine i normalan. Oni stvaraju veliku količinu mokraće i ekskrementa (uglavnom žute boje i tečnog). Skloni su znojenju. Temperatura tela im je malo povišena (u smislu kožne pokrivke), ruke i noge su im obično tople (čak i pri jakom mrazu). Ne podnose mnogo sunčevu svetlost. ne vole vrućinu (kupanje u parnom kupatilu) i izbegavaju težak rad.

Ljudi sa navedenom konstitucijom su časlojubivi, inteligentni, oštroumni, skloni su da budu dobri govornici. Svoju emocionalnost ispoljavaju burno, naročito emocije

gncva, mržnje i zlobe („po navikama su slični tigrovima, majmunima i demonima“).

Oni vole da demonstriraju svoj materijalni procvat, iako ne raspolažu velikim bogatstvom. Vole da se bave onim vrstama sporta u kojima se ispoljavaju individualne osobine ličnosti (lepota tela, osobine volje, misaone sposobnosti, kultura): boks, auto trke, tenis, umelničko klizanje, šah.

## KONSTITUCIJA *SLUZI*

*Kod ljudi konstitucije sluzi (slika 1C) tela je prohladno, zglobovi i kosti se ne ističu, oni .su mesnati i beti. Po obliku su okrugli. Glad, žeđ, patnje podnose lako.*

*Tela su kod njih krupna, žive dugo, bogato, imaju čvrst san. Imaju široku dušu, po prirodi imaju dobru narav. Slični su po navikama lavovima i bivo/ima.*

### *Czud-ši*

Telo kod ljudi ove konstitucije je dobro razvijeno. Grudni koš im je širok, vene i tetive se ne vide, muskulatura je dobro razvijena, kosti se ne ispoljavaju. Skloni su debljanju.

Njihova lica su vesela, živahna i svella, koža meka. blistava, masna (može biti hladna i bleđa). Kosa je gusta, meka, tamne boje. Oči su im plave ili braon, beonjače vrlo velike, bele i privlačne, a konjukliva (vežnjača) bez tendencija za crvenilom.

Fiziološki procesi u organizmu ovih ljudi se odvijaju usporeno, apetit je umeren. Oni vole hranu ljutog, gorkog i oporog ukusa (nemaju ništa protiv da popiju alkohol i popuše). Stolica im je meka, blede boje, evakua-

cija se odvija polako. Znojenje je kod njih umoreno, san zdrav i drugotrajan. Ruke su na dodir prohladne i vlažne. Oni imaju veliku životnu sposobnost, raspolažu dobrom samokontrolom. Vole terapije vezane za toplotu: parna kupatila, masaže. Prema mnogim lišavanjima. nestašicama (životnim, u ishrani) i teškom radu odnose se suzdržanije, nego prethodni tipovi. Obično su zdravi, srećni i miroljubivi.

Psihološki su skloni strpljenju, spokojnosti, praštanju i ljubavi. Ali umeju da budu lakomi (gramzivi), privrženi sopslvenom posedu. Njihovo shvatanje je sporije nego kod prethodnih tipova konstitucija, ali zato kada jednom nešto shvate, oni to pamte celog života.

Umeju da zarađuju pare i da ih razumno troše. Kao rezultat toga, uspevaju da se obogate.

Fizičkom kulturom i sportom slabo se bave, više vole da posmatraju sa sirane.

## MEŠOVITI TIPOVI KONSTITUCIJA

**1. Žučni + sluzni lip.** Ti ljudi objedinjuju u sebi sve prednosti i nedostatke ovih tipova. Visoki su rastom, prekrasne telesne konstrukcije. Upravo takva kombinacija omogućava da se dugotrajnim radom zadovolji svoja sujeta (oholost).

**2. Žučni+ vetroviti tip.** Uglavnom su to ljudi srednjeg rasla (ogromna većina stanovništva), lako se oduševljavaju, ali dalje od svoje četvrti ili građa oni ne žele ništa da znaju. Zadovoljavaju se malim i trenutnim stvarima.

3. **Vetroviti + služiti** tip. Po pravilu, to su jake ličnosti, na promenu situacije reaguju brzo, nepokolebljivo, sprovode svoju liniju, drže situaciju u svojim rukama.

4. **Uravnoteženi tip.** Drevni mudraci su ga smatrali najboljim, pošto su kod njega životni principi **vetra. žuči i sluzi** približno isti. To su, po pravilu, dugovečni ljudi, koji intuitivno osećaju Prirodu, Kosmos, vole harmoniju u svemu i ne zapadaju ni u kakve krajnosti. Mnogi duhovni učitelji čovečanstva pripadali su tom tipu konstitucije.

**Kako čistiti organizam.** Svako lečenje treba početi od čišćenja organizma. Ponekad je dovoljno samo očistiti organizam da bi čovek ozdravio.

Organizam treba početi čistiti od debelog creva.

## ČIŠĆENJE DEBELOG CREVA

Od davnina klistiri se smatraju najefikasnijim i najprislupačnijim sredstvom za čišćenje ne samo debelog creva, već i celog organizma. Oni pomažu čoveku da se izbavi od 80 posto oboljenja, pa zbog toga ne polcenjujte taj jednostavan (prost) i efikasan način obnavljanja zdravlja.

*Klistiri za pročišćavanje* stimulišu debelo crevo da se prazni. Oni se rade sa gumenim kruškama (irigatorima) zapremine 50-100 grama. Priprema tečnosti za klistiranje: u 50-100 grama tople vode rastvoriti jednu kafenu kašičicu kuhinjske soli, ili ulja. ili sapuna. Za klistiranje se može koristiti i svež ili ukuvan urin.

U slučaju upornih zatvora rade se klistiri samo sa uljem. Radi toga zagrejati 50-200 mililitara biljnog ulja (sLincokretovog, maslinovog, sezamovog, lanenog, konop-

ljanog itd.) do temperature tela i pomoću gumene kruške uneti u debelo crevo.

*Lekoviti klistiri* lece ne samo sluzokožu debelog creva, već i, upijajući se u krv, podstiču ozdravljenje celog organizma. Radi dobijanja lekovitih sastava u toplu vodu dodaju se razne materije, odvari od trava.

U tom slučaju najbolje je koristiti lekovile klistire sa malom zapreminom tečnosti - od 50 do 200 grama. Klistiranje se obično vrši uveče.

Na primer, ekstrakt kamilice sprečava stvaranje gaseva u debelom crevu i ispoljava blago koagulaciono dejstvo na sluzokožu. Kamilica se ukuvavapo proračunu: supena kašika cvetova kamilice na 200 grama vode« od čega se 4-6 čaša ekstrakta koristi zajedno klistiranje.

Kod hroničnog kolitisa primenjuje se rastvor permangana (voda treba da bude blede roze boje).

Za izbacivanje polipa i parazita primenjuju se klistiri sa ukuvanim urinom dojedne trećine ili jedne četvrtine prvobitne zapremine. Kod baklerijsko-sluzne patologije najbolje je primenjivali „živu vodu" (vodu sa alkalnim svojstvima).

### Kako pravilno primeniti klistir za čišćenje

Potrebno vam je lonče Esmarha i gumena kruška (irigator) zapremine najmanje 100 grama. Klistiranje je poželjno vršiti posle pražnjenja debelog creva ujutro ili uveče.

Nalili 1-1,5 litar urina u lonče Bsmarha (termo\* for), obesili na visinu najmanje 1,5 metar iznad poda. Na lonče pričvrstiti gumeno crevo. čiji slobodan kraj namazati uljem ili vazelinom. Gumeno crevo presaviti da voda ne bi isticala (ukoliko imate slavinicu. zatvoriti je). Zauzeti pozu

na kulenima i laklovima (karlica mora biti iznad ramena), uvući gumeno crevo u debelo crevo na dubinu 10-25 centimetara, otpustiti crevo (odvrnuti slavinicu) i postepeno puštati tečnost u debelo crevo.

Posle toga treba leći na leđa i malo podići karlicu. Korisno je napraviti stoj na ramenima ili zabaciti noge iza glave. U takvom položaju ostati 30-60 sekundi. Zatim mirno odležati na leđima ili desnom boku 5-15 minuta, ukoliko ne budete imali jakih potreba za nuždom. Čim se pojavi nužda idite u toalet.

### **Mikroklisteri**

Kod energetskog razbalansiranja organizma (dehidriranost, suvoća i smanjivanje toplotnih sposobnosti) primenjuju se klistiri sa mlekom i uljem.

Sastav za mikroklisteriranje se u toplom stanju, pomoću gumene kruške, uliva u debelo crevo (terapiju je preporučljivo primenjivati na zalasku sunca). Zatim treba malo odležati. Po pravilu, organizam sam drži u sebi taj sastav onoliko vremena, koliko mu je potrebno. Rezultat terapije je da se asimiluje i neutralise supstanca suvoće i hladnoće, koja je izazvala navedene poremećaje. Suvoća i čvrstoća (tvrdoća) neutralizuje se vlagom mleka i smekšavaju uljem, a hladnoća - toplotom, koja se sadrži u mleku i dodatno javlja pri njegovom kvarenju. Po pravilu, posle 2-3 takva mikroklistera stolica postaje meka, laka i poprimalik oblik kobasice. Osim toga, prirodno se normalizuje mikroflora creva.

*Prvi sastav*, mleko - 100 grama, pretopljeni maslac - 20 grama. Sastav se koristi protiv zatvora, ovčjeg ekskrementa, stvaranja gasova, sušenja i dehidracije organizma.

*Drugi sastav*: osnova, kao kod prvog (mleko i pretopljeni maslac), kojoj se dodaje prslovet dumbira ili bibera, odnosno mlevene crvene paprike. Taj sastav dopunski neutralise sluz u organizmu i povećava toplotne sposobnosti organizma, pa se zato može preporučiti gojaznim, flegmatičnim ljudima.

*Treći sastav*: osnova, kao kod prvog, dodati pola kafene kašičice (5-10 grama) kuhinjske soli. To pojačava dejstvo prvog sastava.

*Četvrti sastav*: osnova, kao kod prvog, dodati pola ili jednu supenu kašiku zasićenog odvara pelina ili pola kafene kašičice isitnjenog belog luka. To pomaže kod poremećaja u žuči.

Isprobajte sve varijante i odaberite najpovoljniju za vas.

## **ČIŠĆENJE JETRE**

### **Čišćenje jetre pomoću trava**

Osim maslinovog ulja i limunovog soka za čišćenje jetre primenjuju se praško vi na bazi trava.

*Prvi dan* (dan uoči lečenja): do 21 sat pripremiti prašak od semena sledećih komponenata u jednakim delovima (po jednu kalenu kašičicu): mirodija, morač, korijandar, kim i anis. Semena sipati u mlin za kalu i samleti u prah. Ukoliko ne nađete seme morača, umesto njega uzmite



dve doze mirodije (morač ima jače dejstvo od mirodije). Samleveno seme sipajte u čašicu.

Mirodija, morač, korijandar, kim i anis su biljke koje imaju izrazita svojstva „vetra“. To znači da oni dodaju, pobuđuju u organizmu obrtno-oscilirajuću energiju. Upravo je ta energija potrebna da bi žuč postala točnijom i da bi se primorala jetra i žučna kesa da vrše snažnije kontrakcije - izbacuju žuč, a sa njom i nečistoće.

Seme tih biljaka ima izražena fitoncidna svojstva i snažno deluje na patogene mikroorganizme, koji žive u žlučadžano-crevnom traktu, jetri, žučnom mehuru i u samoj žuči.

Uzeti 5 kafenih kašičica listova sene (*Cassia acutifolia Delile*). samleti u mlinu za katu i sipati u drugu čašicu.

Uzeli 8 kafenih kašičica korenja revnika (*Rheum palmatum*). samleti u mlinu za katu i sipali u treću čašicu. Koren revnika može se zameniti sa 8 kafenih kašičica krušine.

U svojim knjigama više puta sam ukazivao na to, da je glavna tajna uspešnog čišćenja jetre - snažno proterivanje (proliv). Kod nekih ljudi, iz raznih razloga, nema dovoljno energije za snažno proterivanje. dok kod drugih energija ne može da se pravilno usmeri - nadole.

*Primenjujući senu i revnik - biljna purgalivna sredstva, mi ne samo da slinui/išeino energiju, već je i pravilno usmeravamo nadole - prema izlazu. Rezultat zajedničke primene (ih biljnih sredstava je da stimulišemo potrebnu energiju u organizmu, razrađujemo žuč. ubijamo kolonije mikroba, sve to otkidamo i snažno izbacujemo iz organizma.*

Prašak iz tri čašice dobro promešati, ponovo samleti u mlinu za kalu. sipali u čašu i pokriti.

U 21 sat uzeli jednu kafenu kašičicu praška i razmutiti u 50 miligrama sveže vode i odmah popiti. Zatim popiti još 50 miligrama sveže vode.

Navedena količina praška dovoljna je za tri čoveka. Ukoliko jetru čisti jedan čovek, ostatak praška treba sačuvati. Ukoliko imate zatvor, možete ga uzimati uveče po jednu kafenu kašičicu.

**Drugi dan lečenja.** Ceo dan ne jesti. Ujutro posle stolice primenili klislr za čišćenje sa 1-1,5 liter tople vode. Zatim piti prašak, pojednu kafenu kašičicu na 50 miligrama sveže vode, prema sledećoj šemi: u 08.00, 10.30, 13.00 i 15.30 sati. U 17 sati popiti topli odvar (čaj) od semena trava, kojeg treba pripremiti ujutro:

Kora krušine-jedna kafena kašičica. list eukaliptusa - jedna kafena kašičica, cvetovi kamilice - jedna supena kašika, smilje - jedna supena kašika. Tu smesu trava posle uzimanja praška, tj. u 08.00 sati, preli sa 400 miligrama ključale vode, kuvati na blagoj vatri 5 minuta, skinuti sa vatre, umotati u debeli peškir i ostaviti da odstoji do 17 sati. Posle proeediti i popiti.

Cvetovi kamilice i smilje su trave koje blagotvorno deluju na jetru i podstiču njenu funkciju. Kora krušine - stimuliše proliv i peristaltiku creva. List eukaliptusa, zahvaljujući svojim posebnim svojstvima, razređuje žuč, otvara žučne kanale i ubrzava tok tečnosti.

U 18 sati popili 120-150 miligrama toplog maslinovog ulja i odmah zatim popiti sok od gejpfruta ili limuna (koliko želite). Zatim na deo tela oko jetre privezati toplu grejalicu (vruća se ne preporučuje) i leći na desni bok.

U 23 sata ponoviti sve što je urađeno u 18 sati (maslinovo ulje 120-150 miligrama, sok i grejalica). Na lome se završava terapija za taj dan. Ležite da spavate.

**Treći dan** - oporavak. Ujutro, posle stolice, uraditi klistir za čišćenje i ponoviti ga 2-3 puta svakog drugog sata. Ukoliko je stolica spontana, tada posle svake stolice. To podstiee bolje čišćenje i smanjuje intoksikaciju na račun povratne asimilacije žučne šljake (nečistoća).

Posle prvog klistiranja popiti 150-200 miligrama soka od krompira (najbolje iz neočišćenog roze krompira) i 30 minuta odležati mirujući. (Sok od krompira piti ujutro još 6-7 dana.) Po želji može se piti sok od šargarepe ili smesa soka od jabuke i soka od cvekle u odnosu 5:1.

U 14 sati možete početi da jedete, pridržavajući se sedmođnevne ograničene dijele: kaše, sokovi, krompir pire. kiselo-mlečni produkti, supe od povrća, biljno ulje i drugo.

Prvog dana oporavka može se piti čaj od trava sa medom.

Tokom nedelje posle čišćenja jetre organizam treba odmoriti. Prekinuti sa svim terapijama. Probava hrane treba sama da se normal i zuje.

### **Dvostruko čišćenje jetre**

To čišćenje jetre vrši se na isti način kao i obično čišćenje, ali se ponavlja sledećeg dana. Na primer, danas čistile jetru pomoću maslinovog ulja i limunovog soka i sledećeg dana ponavljate isto čišćenje.

Prvu terapiju čišćenja početi uveče oko 19 sati. Radi toga pomoću grejalice dobro zagrejati jetru i produžiti i dalje

grejati. Toga dana do 14-15 sati jesti lake salate i malo kaše na vodi i pili sveže iscedene sokove.

Sledećeg dana, ujutro, uraditi klistir za čišćenje (mogu i dva), da bi se očistilo debelo crevo. Čitav dan piti sokove u bilo kojim količinama, ali samo sveže pripremljene. Mogu se jesti i salate od povrća. Bilo koji drugi produkti, čak i kaše. nisu poželjni.

Tokom tog dana produžiti zagrevanje jetre pomoću grejalice i u 19 sati ponovo piti maslinovo ulje i limunov sok. Sledećeg dana, ujutro, klistir za pročišćavanje i prelazak na uobičajenu ishranu.

Da bi prekinuli suviše jak proliv posle čišćenja jetre, jedite rižu i kuvani krompir. Opor ukus tih namirnica zaustavlja proces proliva. Toga dana uzimajte što manje povrća, voća i sokova.

Efekat dvostrukog čišćenja jetre je mnogo bolji.

### **Ideomotorno čišćenje jetre**

Jetra se može čistiti pomoću ideomotornih pokreta.

Najpovoljnije vreme za ideomotorno čišćenje jetre je vreme njene maksimalne aktivnosti: od 23 do 3 sata (vreme aktivnosti žučne kese je od 23 do 1 sal, a jetre od 1 do 3 sata). Međutim, dobar efekat čišćenja može se postići i od 20 do 22 sata.

Uspeh ideomotornog čišćenja jetre i žučne kese mnogom zavisi od prethodne pripreme, koja se sprovodi svakodnevno tokom čitavog perioda čišćenja (oko 2 nedelje).

U prethodnu pripremu spadaju: promena Ishrane smanjivanjem belančevinasle i masne hrane i povećanjem količine povrća i voća u dnevnom obroku hrane; svakodnevno

zagrevanje gtejalicom (termoforom i slično) dela lola oko jetre (oko 20-30 minuta) pred seansu ideomotornog čišćenja; stiskanje stomaka posle zagrevanja grejalicom; svakodnevno uzimanje smesa od trava za izbacivanje žuči.

Samo ideomotorno čišćenje jetre odvija se ovako: posle prethodne pripreme uključiti muziku, zauzeti udobnu pozu i opustiti se. Koncentrisati se najetru i u svesti stvorili jasnu sliku, koju „nakalemiti“ najetru.

Zamišljeni lik jetre treba da se skuplja i širi prema laktu muzike. U početku skupljanje i širenje ide u smeru „gore-dole“ i traje oko 8 minuta. Zatim kraći odmor i produžiti sa skupljanjem-širenjem u smeru „desno-levo“, lakode 8 minuta.

Završni deo ideomotornog čišćenja jetre i žučne kese sastoji se u tome, da posle kraćeg odmora (2-3 minuta) zamišljate, oko 6 minuta, „prilivni talas“ u jetri, koji u smeru toka kroz žučne kanale izlazi iz jetre i žučne kese. Na taj način, lo, što se „sreslo“ biće blagovremeno isprano u dva naestopalačno crevo i dalje napolje kroz debelo crevo.

Ideomotorno čišćenje jetre treba raditi dve nedelje, svakoga dana po pola sata.

Za vreme terapije čišćenja mogu se javiti slabiji bolovi u predelu jetre ili osećaj mučnine - to je prirodna reakcija organizma.

Tokom dvonedeljnog perioda čišćenja jetre u ekskrementu se može videti žučno kamenje zelene, tamnosive i crne boje, kao i stara žuč koja podseća na mazut. Kada se kamenje prestane pojavljivati u ekskrementu, ekskrement poprimi svezu žutu boju, to ukazuje da treba završiti sa čišćenjem.

Po završetku dvonedeljnog čišćenja jetre, s ciljem profilakse, treba je čistiti svakog drugog, trećeg ili četvrtog dana po 20 minuta. To će održavati jetru u dobrom stanju.

### Čišćenje jetre leti

Čišćenje jetre pomoću maslinovog ulja i limunovog soka je „grubo“ čišćenje - čiste se samo žučni kanali i žučna kesa od čvrstih (kompaktnih) tvorevina. Jetru je poželjno očistiti i na ćelijskom nivou. Najbolje sredstvo za to je gladovanje, ali se to može uraditi i pomoću biljaka i njihovih sokova. Leto je upravo najpovoljnije vreme za takvo čišćenje.

Salate i sok od maslačka sa lucerkom su dobri antioksidanti i obnavljači tkiva jetre. To je odlično sredstvo za čišćenje i lečenje hepatitisa i kamenja u žuči. Kamilica i grozničnica (*Scutellaria galericulata*) nezamenjivi su kod trovanja alkoholom i lekovima. Takode je korisno lišće od maline, nana, lišće od šumske jagode, kovrdžavi kiseljak (*Rumex crispus*), hajdučka trava, žalfija, blagovanj (*Hysso-pus officinalis*), ružmarin, iris, delelina, poljski l j utić (*Ranunculus polyantliemus*) i majoran (*Origanum ma/orana*). Može se piti koncentrovani ekstrakt od petrovca, heloneje i različka (sve zajedno) svakoga dana po dve supene kašike 2-3 puta dnevno. Peršun odstranjuje zagušenje jetre, a lišće maline ili šumske (domaće) jagode - pojave zastoja u njoj. Koren lincure zajedno sa rotkvom stimuliše rad jetre, poboljšava apetit i probavu. Petrovac je koristan kod žutice.

Samo čišćenje jetre zasniva se na lečenju sokovima tokom određenog vremenskog perioda. Treba početi sa trodnevnom dijetom na jabukama ili cilrusima, a zatim

preći na sveže produkte. Kao dopunu njima jesti kuvane bobove (grašak, soju i slično) i pasulj. Izbegavati hranu koja sadrži štetne materije, ne pušiti i ne konzumirati alkoholne napitke. Pijte koliko želite čistog jabukovog i soka od šargarepe, jednom u nekoliko dana ujutro popijte čašu soka od evekke — malim gutljajima, polako. Ukoliko se pojavi svrab na koži, ujutro popijte čašu vruće vode sa sokom od polovine limuna.

**Sema petodnevne terapije sokom za čišćenje jetre** (trudite se, kao stoje već navedeno, da pijete samo protivu ili namagnelisanu vodu):

*Prvi dan* - 300 grama soka od šargarepe, po 100 grama soka od evekke i krastavaca.

*Drugi dan* - po 300 grama soka od šargarepe i spanača.

*Treći dan* - 500 grama soka od šargarepe.

*Četvrti dan* - 100 grama soka od evekke i 300 grama soka od šargarepe.

*Peti dan* - po 60 grama soka od celera i peršuna i 300 grama soka od šargarepe.

Radi ubrzanja procesa čišćenja klistirajte se sa običnim i ukvanim urinom.

Za vreme petodnevne kure čišćenja svakoga dana ili svakog drugog dana primenjujte pročišćavajuće-smekšavajuće kupke, dodajući u toplu vodu po pola do jednog litra ukvanog urina. Trudite se da celo lelo bude pod vodom i da u kadi ostanete 25-30 minuta. Za vreme kupke možete oselili mučninu, ali će se ona izgubiti do kraja kupke, pa zato ne izlazite iz kade pre vremena. Zatim se dobro obrišite i odležite u postelji jedan-dva sata, da bi se dobro preznojili. Izvesno vreme osećaćete slabost. Preko noći možete staviti

oblogu sa ricinusovim uljem ili urinom na stomak i jetru. To će stimulisati creva na čišćenje.

Za obloge, kupke i pripremanje ulja za masažu koristite elarska ulja kamilice (razne vrste), smilja, limuna, limunske vrbene, lipe, hajdučke trave i morača. Isparljive materije tih ulja kroz kožu lako prodiru u organizam i podstiču izbacivanje nečistoća iz jetre. To podstiču i eliksiri od cvetova.

Eliksir od cvetova malo podstiče čišćenje jetre od nečistoća. Maslačak i ženšjenj jačaju jetru, podstiču obnavljanje tkiva, a eukaliptus pomaže kod upalnih procesa u jetri.

Za vreme čišćenja jetre trudite se da se što manje razdražujete. Jetra je mesto gde se stvara energija gneva i mržnje, koja kvari krv, stvara mnogo žučne šljake (nečistoća) i izaziva zastoj energije. Naučite se da kontrolišete svoje emocije i zapamtite, da one u prvom redu uništavaju vas.

## ČIŠĆENJE KRVI

Čišćenje jetre treba početi sa trodnevnom terapijom sokovima (može se produžiti i do 5-7 dana). Koriste se sveže iscedeni sokovi od voća i povrća crvene boje: sok od višnje, kljukve (*pyococcus microcarpus*), evekke, grožđa, kupine, crvenog kupusa itd.

Sokovi crvene boje stimulišu reprodukciju krvi, zasićuju organizam spektrom crvene boje, koja izbacuje patologiju, kao i biološki aktivnim materijama.

Prirodna, aktivirana voda, koja u organizam dospeva sa sokovima, omogućava da se brzo izbacuje rastvorena šljaka iz krvi.

Da bi pomogli organizmu da što bolje izbacuje toksine, primenjujte klistire.

Terapija čišćenja krvi može se pojačati odlaskom svakog drugog dana u saunu. Posle saune odmah popiti *udarnu dozu soka*. Ukoliko vas posle toga protera, to znači da se jetra uspešno čisti.

## ČIŠĆENJE BUBREGA

### Čišćenje bubrega jelovim uljem

loje, možda, najprostiji i najefikasniji način čišćenja bubrega. Sastoji se iz dve uzastopne etape: jednu nedelju piju se diuretici, a sledeće nedelje njima se dodaje 5 kapi jelovog ulja i sve to pije se 3 puta dnevno, na 30 minuta pre jela. Čim se u mokraći pojavi talog (obično 3-4 dana), počnite primenjivati dopunske preporuke za izbacivanje kamenja i peska kroz mokraćne kanale. Posle dve nedelje čišćenja odmorite organizam (1-2 nedelje) i ponovite istu kuru lečenja, i dalje ponavljajte sve dotle, dok ne postignete željeni rezultat.

**Upozorenje.** Smesu diuretika i jelovog ulja treba piti kroz slamčicu, jer može da rastvori emajl na zubima! Neki ljudi sipaju ga u kapsule od lekova i gutaju.

### Originalno čišćenje bubrega

U 50-70 grama sveže mokraćne rastvorili 5 kapi jelovog ulja. Zatim 1-2 minuta snažno mućkati da se sve dobro izmeša i popili u jednom gutljaju. Obratite pažnju da

smesa ne dodiruje zube. Možete piti i kroz slamčicu. Da bi zaštitili zube, prethodno možete isprati usta biljnim uljem.

Smesu mokraćne sa jelovim uljem piti prema ranije opisanoj šemi (čišćenje bubrega jelovim uljem) ili 3 puta dnevno 15-20 minuta pre jela. Kura lečenja traje od 5 do 7 dana. Posle pauze od 2-3 dana ponoviti kuru. Tako sprovesti od 2 do 5 kura. Po potrebi možete ponoviti posle 1-2 meseca.

### Čišćenje bubrega semenom lana

To je sredstvo za čišćenje bubrega kojeg su višestruko proverili ruski seoski lekari. Uzeti kafenu kašičicu semena lana na čašu vode i skuvati.

Dva dana piti po pola čaše odvara od semena lana, svakog drugog sata.

Pošto je odvar od lana dosta gust, pre uzimanja treba ga razblažiti toplom vodom (poželjno je da se voda prethodno magnetise - bolje čisti). Ukoliko vam se učini da odvar od lana ima neprijatan ukus, možete u njega dodati limunov sok.

### Jednostavno čišćenje bubrega odvarom od trava

Pripremite odvar od troskota, listova breze i isitnjenih plodova šipka. Po 2-3 supene kašike svake komponente sipajte u litarsku teglu. Sadržaj prelijte ključalom protijevom vodom, teglu zatvorite i postavite je u lonac sa ključalom vodom, a ispod nje stavite neku tkaninu. Lonac držite na slaboj vatri 15-20 minuta, skinite sa vatre i ostavite da odstoji.

Uveče popili 2 čaše kao čaj, a u preostalom od varu rastvoriti 2 supene kašike soli i u tom rastvoru natopiti vunu tkaninu. Tkaninu ocediti i duž celih leđa staviti kao zagrevajuću oblogu. Dopunski na deo tela oko bubrega staviti grejalicu (lermofofor). Oblogu držali preko noći.

U početku mokraća može da vam bude mutna, a žalim će postati prozirna i čista. Istovremeno će se čistiti zglobovi i kičma, prestaće bolovi, očistiće se svaka ćelija organizma.

S obzirom da su komponente ekstrakta neškodljive, primenjujte ekstrakt dok ne postignete željeni rezultat - to jest čistu mokraću.

### **Čišćenje bubrega pomoću lubenice**

Ta prijatna terapija čišćenja primenjuje se leti, u sezoni lubenica. Treba stvoriti zalihe lubenica i hleba od proklijale pšenice. Želite da jedete - lubenica, želite da pijete - lubenica, mnogo ste gladni - lubenica sa hlebom. Za vreme čišćenja poželjno je prisustvo ukućana, zbog toga, što će vam možda biti potrebna pomoć kada počne da izlazi pesak i kamenčići. Ko ima slabo srce, treba unapred da pripremi korvalol, validol, nišador (amonijak). Poželjno je stalno primenjivati kupku sa toplom vodom i pripremljenim odvarom od trava. Zapamtite, to je - mala operacija bez noža.

Tu terapiju čišćenja možete kombinovati sa drugim sredstvima za čišćenje organizma od kamena: pijenjem sveže iscedenih sokova, fizičkim vežbama i drugim. Takvo čišćenje traje 2-3 nedelje do postizanja zadovoljavajućih rezultata.

## **ČIŠĆENJE ORGANIZMA OD SOLI**

### **Čišćenje od soli pomoću lovorovog lista**

U 300 grama ključale vode spustiti 5 grama lovorovog lišća, kuvati 5 minuta, skinuti sa vatre i sipati u lermos da odstoji. Rastvor procediti i piti s prekidima tokom celog dana u manjim gutljajima. Ne srne se popiti sve odjednom, jer mogu nastupiti komplikacije. Terapiju ponavljati tri dana. Posle pauze od nedelju dana kura se može ponoviti.

Nemojte se čuditi, ukoliko vam mokraća bude ružičasta i budete mokrili skoro svakih pola sata. Stvar je u tome, što soli počinju tako intenzivno da se rastvaraju, da nadražuju mokraćnu bešiku.

Da se soli veoma dobro rastvaraju možete se uveriti posle dve nedelje. Ukoliko vas ne budu boleli i izvrtali se zglobovi, prestanu bolovi koji su vas mučili cele godine, videćete da sve postaje dovoljno pokretljivo i bolovi nestaju.

### **Čišćenje organizma isanjem biljnog ulja**

Uzeti jednu kafenu kašičicu (najviše do supene kašike) biljnog ulja (najbolje od suncokreta), staviti u prednji deo usta i sisati, kao bombonu. Ulje se ne srne gutati. Terapija se sprovodi lako, slobodno, bez naprezanja i traje 15-20 minuta. Ulje je u početku gusto, zatim je tečno (židko), kao voda, posle čega ga treba ispljunuti. Ispljunuta tečnost treba da bude bela, kao mleko. Ukoliko je žuta, proces isanja nije

doveden do kraja. Ispljunuta leenost je inficirana i mora se ispljunuti u klozetsku solju.

Za vreme sisanja organizam se oslobađa od mikroba, toksina, pojačava se razmena gasova, aktivira se i normalizuje razmena materija. Tu terapiju treba primenjivali jednom dnevno, najbolje natašte, može uveče pred spavanje.

**Upozorenje**, prilikom primene datog metoda mogu se pojaviti privremene komplikacije, posebno kod ljudi koji boluju od više oboljenja. To je rezultat slabljenja žarišta oboljenja. Koliko puta i kako dugo primenjivati tu terapiju svaki čovek odlučuje sam, polazeći od stanja vlastitog zdravlja. Akutna oboljenja leče se lako i brzo, za dve nedelje. Lečenje hroničnih oboljenja može potrajati mnogo duže.

## ČIŠĆENJE ORGANIZMA OD PARAZITA

### Čišćenje od parazita pomoću „trojke“

To je ekstrakt od ljuske oraha, trave pelina i praška od karanlilica. Istovremenim uzimanjem te tri komponente u organizmu se uništavaju svi odrasli paraziti, njihove larve i jajašca, kao i patogeni mikroorganizmi i gljivice.

#### 1. Ekstrakt od oraha

Prvi dan: 1 kap kapnite u pola čaše vode (to je približno 100 mililitara). Poželjno je uzimati na gladan želudac, na primer pre jela.

Drugi dan: 2 kapi u 0,5 - 1 čaše vode.

Treći dan: 3 kapi u 0,5 - 1 čaše vode.

Četvrti dan: 4 kapi u 0,5 - 1 čaše vode.

Peti dan: 5 kapi u 0,5 - 1 čaše vode.

Šesti dan: 2 kafene kašičice istovremeno u 1 čaši vode.

Posle nalivanja ekstrakta u vodu sačekati 15 minuta. Ukoliko vam je telesna težina preko 70 kilograma, možete uzeti dve i po kafene kašičice na čašu vode.

Ne treba sipati ekstrakt od oraha u vruću vodu jer to uništava njegovu protivparazitnu jačinu.

#### 2. Uzimanje pelina (u prahu)

Prvi dan: uzmite prstohvat pre jela (sa vodom).

Drugi dan: 1/4 kafene kašičice pre jela (sa vodom).

Treći dan: 1/3 kafene kašičice pre jela.

Četvrti dan: 1/2 kafene kašičice.

Produžite da povećavate dozu do 14. dana, kada možete uzimati po pola supene kašike. Ne morate uzeti svu dozu istovremeno, možete je uzeti u 2-3 puta pre jela.

Tokom 6 dana uzimajte po pola supene kašike, a zatim po pola supene kašike jednom nedeljno.

#### 3. Karanfilie (u prahu)

Prvi dan: 1/5 kafene kašičice 3 puta dnevno pre jela.

Drugi dan: 1/4 kafene kašičice 3 puta dnevno pre jela.

Trećeg do desetog dana: 1/3 kafene kašičice 3 puta dnevno pre jela.

Posle desetog dana: kafena kašičica jednom nedeljno.

Važno je shvatiti, da se u početku treba lečili protiv parazita sa tri navedene komponente, a dalje sa ciljem profilakse uzimati njihove udarne doze jednom nedeljno tokom čitavog života.

**Ruska varijanta „trojke“.** U „trojku“ ulazi: povratio (cvetria košarica), trava od pelina i prašak od karanliliea. Jedna doza praška od cvetova povratiča je 1 gram, a dnevna - do 3 grama. Za pelin - doza je 200-300 miligrama i do 1 grama dnevno, a za svež prašak karanliliea - 0,5 i 1,5 gram.

Poželjno je uzeti sve tri komponente odjednom (povratič, pelin i karanlilić), u kapsulama za lekove.

**Pažnja!** Kod čira na želucu i erozivnih gastritisa ne preporučuje se uzimanje „trojke“<sup>1</sup>. Oprezno primenjivati ovu terapiju kod hipertenzije, jer karanlilić povećava arterijski pritisak. Ne počinjali navedeno lečenje za vreme menstruacije - ovi preparati izazivaju obilne menstruacije. Ovo lečenje je kontraindikativno za trudnice jer može izazvati abortus.

Ruska „trojka“<sup>1</sup> uzima se na sledeći način.

Prvi dan - 1 kapsulu (jedna doza) na pola sata pre jela.

Drugi dan - 1 kapsulu pre doručka i pred ručak.

Treći dan i čitavu narednu nedelju - 1 kapsulu (porciju) „trojke“ 3 puta dnevno: pre doručka, pre ručka i pre večere.

Dalje, uzimati „trojku“ jednom nedeljno do kraja života.

## Čišćenje pomoću pelina

Pomoću pelina vrši se potpuno čišćenje od protozoa. Organizam treba postepeno privikavati na pelin. U početku, prvog dana, stavljati po jedan suvi cvetić na jezik, natopiti pljuvačkom i sa pljuvačkom progutati, a može se uzeti i sa

vodom. 1 tako svaka 2 sata od jutra do večeri. Drugog dana se već mogu gutati po 2 cvetića i za 4 dana dozu povećati do pune kalene kašičice pelina. Od petog dana uzimati pelin 3 puta dnevno pre jela i uveče (4. put) tokom 14 dana, čak se može uzimati i do 30 dana (samo ga ne smeju uzimati lica sa individualnom konstitucijom „vetra“), dovodeći dozu sa pune kafene kašike do 1/4 - 1/3 kalene kašičice. Sada se ona može žvakati i držati u ustima, jer dezinficuje zube, desni i usnu duplju. (Kod nekih ljudi može pucati emajl na zubima, što ukazuje na prepobudnost životnog principa „vetra“<sup>1</sup>. Posle prestanka uzimanja pelina emajl se može obnoviti.)

Klistiranje početi od drugog dana kursa lečenja i primenjivati ih 7 dana uveče. U početku običan klistir sa 2 litra vode, počevši sa pola litra, sa toplim ekstraktom pelina (42-43°C). Posle pražnjenja debelog creva uradili drugi mikroklistir sa 50-100 grama odvara od pelina, koji se zadržava preko noći. Istovremeno sa klistirima treba početi sa ispiranjem (špricom) vagine i uretre 2 puta dnevno, ujutro i uveče, toplim od varom pelina (42-43°C).

Odvar od pelina priprema se na sledeći način: 1 kal'ena kašika pelina na 1 litar vode. Kuvati ne više od 30 sekundi i ostavili da odstoji 7-10 minuta. Treba se ispirati 2 puta dnevno prve nedelje, jednom druge nedelje, i lako do 30 dana sa istovremenim zakapavanjem u nos, oči i uši. Ispiranje produžiti do prestanka svih simptoma infekcije mokraćnih kanala. Posle toga prolaktički primenjivati terapiju obavezno 2 puta godišnje, u proleće i jesen, od 14 do 30 dana.



Ako se usled primenc pelina bude pobuđivao „veta.“, treba ga „smirivati“ pomoću toplih kupki i mazanjem tela maslinovim uljem.

## ČIŠĆENJE ORGANIZMA GLADOVANJEM

Jakim dejstvom čišćenja gladovanje uništava u organizmu sve patološke procese.

Kada su velikom specijalisti za gladovanje G. A. Vojtoviču postavili pitanje, može li se gladovati samostalno u domaćim uslovima, on je odgovorio: „Drevna civilizacija nije imala bolnice. Zbog toga se lečenje, između ostalog i lečenje gladovanjem, sprovodilo u domaćim uslovima“.

### **Kada je lečenje gladovanjem kontraindikativno:**

- Kod žena - druga polovina trudnoće i dok traje dojenje.
- Poodmakli stadijum tuberkuloze sa nepokretnošću čoveka.
- Poodmakli stadijum zloćudnih tumora (metastaza) sa nepokretnošću čoveka.
- Poodmakli stadijum zloćudnih oboljenja krvi sa nepokretnošću čoveka.
- Poodmakli stadijum dil'uznih oboljenja vezivnog tkiva sa nepokretnošću čoveka.
- Niz psihičko-nervnih oboljenja u poodmaklom stadijumu sa nepokretnošću čoveka ili slaboumnošću (senilnošću).

- Difuzni (rasprostranjeni) gnojni procesi unutrašnjih organa (abscesi, gangrena i drugi).

Kod svih oboljenja zabranjeno je gladovanje ukoliko je čovek, usled bolesti, nepokretan. Ali to ne znači da se kod njih ne može postići pozitivni efekat lečenja gladovanjem. U slučaju, kada su svi metodi i sredstva iscrpljeni, celishodno je primeniti gladovanje, čak i u nepokretnom slanju. Pri tome se može postići ubedljiv pozitivni efekat terapijama čišćenja, običnom masažom i masažom urinom.

### **Rokovi gladovanja i efekat ozdravljenja**

- Gladovanje u trajanju 1-3 dana aktivira centralni nervni sistem po principu stresa zbog nedostatka hranljivih materija; rasterećuje probavni sistem, omogućava mu da predahne, čisti krv i donekle međućelijsku tečnost i podstiče aktivnost limfocila.
- Gladovanje u trajanju 3-7 dana, pored navedenog, dobro čisti međućelijsku tečnost; obnavlja epitelno tkivo tankog creva i želuca; suzbija razne upale; ispoljava blagotvorno dejstvo na obnavljanju sluzokože ženskih polnih organa.
- Gladovanje od 7 do 14 dana, pored navedenog, potpuno čisti i obnavlja epite želudačno-crevnog trakta (ukoliko u njemu nema ozbiljne patologije); delimično čisti jetru i vezivno tkivo (telo postaje elastičnije); reguliše rad srčano-vaskularnog sistema; dobro rasterećuje sve ćelije organizma od šljake (nečistoća); može da resorbuje neke infiltrate, tumore, ciste, nestaju polipi.
- Gladovanje od 14 do 21 dan, pored navedenog, potpuno čisti i obnavlja ćelije jetre i bubrega, kao i veći-

ne žlezda unutrašnje sekrecije; može podstaći izbacivanje kamenja iz žučne kese i mokraćne bešike, resorbovali glavni deo nataložene soli i presovane sluzi, kao i raznih tumora (dojke, polnih organa itd.); odlično čisti i obnavlja vezivno tkivo i kožu; delimično čisti koštano tkivo.

### **Devet pravila gladovanja**

Svaki razuman čovek može samostalno gladovati. Radi toga treba se pridržavati 9 pravila, do kojih sam došao na osnovu ličnog iskustva i razmatranja preporuka i iskustava drugih ljudi.

*„Klasično” gladovanje* u trajanju 20—30 dana.

**Prvo pravilo.** Radi boljeg započinjanja gladovanja *uzeti veću dozu nekog purgativa* (magnezijuma ili so „Barbara” u količini najmanje 60 grama, rastvoriti u 300-400 mililitara vode i popili u jednom obroku). Purgativ se uzima pre odustajanja od hrane, imajući u vidu sledeće ciljeve:

*Prvo*, pri čišćenju želuca i creva brže se uključuju mehanizmi za prebacivanje na kvalitetni unutrašnji režim ishrane.

*Drugo*, brže se gubi osećaj gladi.

Kod ljudi, koji nisu potpuno očistili creva, još 2-3 dana zadržava se osećaj gladi.

U retkim slučajevima purgativ se može ponovo uzeti posle 2-3 dana gladovanja, ukoliko čovek koji gladuje u ekskrementu uočava veliki količinu ekskrementnog kamenja. Ponovno uzimanje purgativa bez posebne potrebe nije poželjno, 'lb može za izvesno vreme narušiti jonsku raz-

menu u čovečjem organizmu, izazvati mučninu, pa čak i povraćanje.

*Moje preporuke:* ukoliko ne želite da uzimate purgativ, započnite gladovanje pomoću nekoliko (2-3) dvolitarskih klistira za čišćenje ili uradite Šank Prakšalanu sa 2-4 litra vode.

**Drugo pravilo.** *Režim pijenja.* Za vreme „klasičnog” gladovanja dnevno treba piti najmanje dva litra vode. Voda se može početi piti odmah čim počne da deluje purgativ. Dejstvo purgativa podstiče izbacivanje natrijuma i vode iz čovečjeg organizma kroz creva. Ukoliko su kod čoveka koji gladuje izraženi otoci, prva dva dana može ograničiti uzimanje vode do litra. Otoci, koji su čak otporni na lečenje tekovima, postepeno nestaju.

Ograničavanje količine vode celishodno je i u slučajevima kada čovek gladuje s povišenom telesnom temperaturom. U tom slučaju temperatura će se prirodno, bez dopunskih terapija i sredstava, snižavati i za 2-3 dana, po pravilu, normalizovali.

Kod normalne telesne temperature režim pijenja je potreban radi kvalitetnijeg razlaganja masti. Za vreme gladovanja može se piti i više od dva litra vode, na primer, 5-6 litara i više, i u tom slučaju voda se ne zadržava u organizmu. Jednostavno će vas više terati da mokrite i mokraćna će biti svetlija.

Obično se pije sveža voda sa izvora ili česme (filtrirana). Može se piti prokuvana voda, deslilovana, od otopljenog snega (ukoliko je sneg čist), proljeva, vruća i hladna. Nisu uočene neke bitne razlike u postizanju lekovito-proiilakličkog efekta pri promeni sastava vode, iako mnogi

ističu da otopljenu vodu piju sa velikim zadovoljstvom, a da deslilovana bolje čisti organizam od nečistoća.

Od 3-4 dana gladovanja ljudima, koji teško podnose stadijum narastajuće acidoze, preporučujem da u režim pijenja uključe još pola litra mineralne vode. Ugljen dioksid (CO<sub>2</sub>) u organizmu se nalazi u pet osnovnih varijanti, među kojima su i bikarbonati, kojih ima u mineralnoj vodi. Bikarbonati, kao bušeri (odbojnici), ublažavaju razvoj acidoznog vrhunca.

Pijte tečnosti po potrebi, ali ne previše. Pijte vodu takve temperature, koja vam je najprijatnija.

**Treće pravilo. Režim kretanja.** Treba se kretati na svežem vazduhu u proseku 15-20 kilometara dnevno. Prvenstveno šetati van grada u šumi, na planinama, oko reka, jezera, mora itd. U gradskom paklu šetati na mestima gde ima manje transporta, gde se nalaze zone odmora, parkovi, skverovi i šumarci.

Osobe sa malom telesnom težinom treba da režim kretanja ograniče do 5-10 kilometara dnevno.

Potpuna nepokretnost je relativna kontraindikacija (zabrana) za gladovanje, pošto se, u tom slučaju, kod ljudi mogu stvoriti ekskremenlni čepovi, koji u znatnom stepenu sprečavaju antitoksični efekat lekovitog gladovanja. Ljudi koji gladuju pri tom se ne osećaju komotno. Kod njih se uočava slabost, lupanje srca i drugi simptomi intoksikacije, ali nemaju nikakvih drugih komplikacija.

U lelnje doba preporučuje se šetnja na vazduhu u lakoj odeći, po mogućnosti u kupaćim kostimima. Kada je prohladno vreme treba obući topliju odeću. Poželjno je šetati takvim tempom da se blago oznojile, a još je bolje

dobro se oznojiti. To je teško postići, pošto se za vreme gladovanja suši koža i sluzokože.

Režim kretanja prilagodite svom ličnom osećanju. Svako sledeće gladovanje sprovodićete po-novom, i što niste mogli postići ranije, postićete za vreme sledećeg gladovanja. Ukoliko ste prvih dana gladovanja samo ležali, sledećih - umereno šetali, u daljem loku gladovanja možete aktivno vežbati fizičke vežbe.

**Četvrto pravilo. Vodene terapije.** Radi boljeg izbacivanja nečistoća iz organizma kroz kožu, jačanja kožne barijere i borbe protiv suvoće kože i sluzokoža preporučuje se tuširanje ili kupka najmanje jednom dnevno. Dobro je primenjivati kontrastno tuširanje, smenjujući naizmenično toplu i hladnu vodu. Za gojazne osobe dobar je tuš Šarko, kojim se istovremeno masira trup i udovi. Jednom u 5-7 dana preporučuje se pariti u banji ili sauni.

Za vreme lekovitog gladovanja sauna nije kontraindikativna kod ishemije i niza drugih oboljenja srca.

Za vreme primene vodenih terapija ne treba često upotrebljavati sapun. Dovoljno gaje koristiti jednom u 7-10 dana. Može se izvršiti svojevrsno masiranje - istrljati likom od lipe svaki deo tela dok ne pocrveni.

U zavisnosti od individualne konstitucije odaberite za vas najprihvatljivije vodene terapije.

**Peto pravilo. Klistiri za čišćenje.** Klistirati se treba približno nakon 24 sata posle dejstva purgativa.

Klistiranje se vrši na uobičajen način. Esmarhovo lonče napunili sa lilar i po proključale vode. Temperatura vode ne sme prelaziti 36° C. U vodu dodati 2-3 kristalčića hipermangana tako da voda poprimi svetloroze boju. Dalje se postupak odvija kao što je već opisano. Ukoliko su se

stvorili ekskrementni čepovi, poželjno je ponovili klistiranje i to sa većom količinom vode. Ukoliko bolesnik ima hemoroide, erozije, polipe ili gnojne rane (čir) na crevima, u vodu za klistiranje umesto hipermangana dodaje se rastvor kamilice ili nane, kantariona i niza drugih trava. Obično se klistiranje vrši pred primenu vodenih terapija.

Da li se klistirati ili ne-zavisi od dužine trajanja gladovanja, zagađenosti organizma, individualne konstitucije i težine oboljenja. U krajnjoj meri, jednom u dva do tri dana klistirajte se sa rastvorom soli ili urinom. Na osnovu izbačenog sadržaja creva odlučite se, treba li da ponovite sledećeg dana ili ne. Ukoliko iz vas izlazi mnogo nečistoća, klistirajte se dvaput dnevno - ujutro i uveče. Ukoliko ih je malo, tada svaki drugi, pa čak i treći dan.

**Šesto pravilo.** *Masaža i samomasaža.* Ujutro i uveče u trajanju od 30 minuta preporučuje se masirati krvne sudove, masirajući naizmenično razne delove gornjih i donjih ekstremiteta (udova), naizmenično golenice i ramena, kukove sa podrameniceama, zatim kružna masaža stomaka. Masiranje grudnog koša treba da vrši maser ili neko od ukućana. Između lopatica i niže u trajanju 10-15 minuta masiranje vršiti pritiskanjem grudnog koša pesnicama ili prstima.

Masirajte se ukuvanim urinom. Efekat je bolji.

**Sedmo pravilo.** *Higijena usne duplje.* Za vreme gladovanja ogromna količina nečistoća (šljake) odstranjuje se „gornjim putem“ - kroz nos i usta. Jezik je jako obložen. Pojavljuju se naslage u usnoj duplji. Kroz usnu duplju iz maksilarnih i čeonih sinusa može slobodno izlaziti gnoj, kao i iz zuba, obolelih od paradentozе. Ciste se od gnojnih sadržaja krajnici, ukoliko u njima postoje gnojne kesice i

čepovi. Kadi odstranjivanja tih nečistoća preporučuje se naizmenično ispiranje usne duplje hladnom vodom, odvarima od trava i rastvorom sode bikarbona. Ispiranje usne duplje treba vršiti pre svakog pijenja vode, to jest najmanje 6-7 puta dnevno.

**Osino pravilo.** Za vreme gladovanja *ne preporučuje se nositi sintetičku odeću.*

**Deveto pravilo.** *Ne kontaktirati sa hranom.* Narušavanje tog pravila smanjuje lekovito-prolaktički efekat gladovanja za oko 50%.

Kao najbolje vreme za gladovanje preporučio bih vani vreme poslova. Ima ih četiri. Birajte koji vam je najpogodniji i gladjule 1, 2, 3 ili 4 puta godišnje od 7 do 30 dana.

### **Prethodna priprema pre gladovanja**

- Pomoću raznih terapija čišćenja rasteretite svoj organizam od nečistoća.
- Klisliranjem očistite debelo crevo od ekskrementnog kamenja i druge patologije. Za vreme gladovanja više neće biti snažnih pražnjenja iz njega, što će vam uštedeti energiju za drugi lekoviti rad u organizmu.
- Čišćenje jetre omogućiće vam da izbegnete krizna stanja za vreme gladovanja.
- Primenom parnih terapija odslranićete veliki deo toksina iz tečnih sredina organizma.
- Terapija sokovima dopunski će isprali vezivno tkivo i izlečiti bubrege.
- Preporučujem da promenite ishranu i uzimate što više biljne hrane. Odrecite se veslačkih (torte, kolači, čoko-

lade, bombone i slično) i mešovitim produkata (sendviči, piće, kaurma, krompir s mesom i slično). Postavite sebi pravilo da nejedete noću i ne pijete posle jela. U tom slučaju za vreme gladovanja neće biti jakih pražnjenja i lako ćete podneti gladovanje, odmah početi čistiti organizam na ćelij-skom nivou.

- Posle prethodnog ćišćenja organizma počnite da gladujete u dane Bkadaši (jedanaesti dan posle punog i mladog meseca) po 24-36 sati, a posle 1-2 meseca praktikujujte jedno 2-3-dnevno gladovanje u drugoj ili ćetvrtoj laži lunarnog meseca. Posle 2-3 meseca slićnog programa gladovanja bićete spremni za 5-7-dnevno gladovanje. Već ćete imati dovoljno vlastitog iskustva.

### **Kako pravilno gladovati 24-42 sata**

**Gladovanje** u trajanju od **24 sata** treba započeli posle doručka tekućeg dana i gladovati do doručka sledećeg dana. Ne preporučuje se gladovati od večere do večere. Obilna večera smanjiće efekat gladovanja jer se time remeti bioritam rada organa za probavu.

Za vreme gladovanja uzdržavati se od bilo kakvog jela, kao i od sokova od voća i povrća.

Za to vreme možete piti obićnu, namagnetisanu, prolijevu ili destilovanu vodu. 'loje „klasićno" gladovanje. Ukoliko se pije urin i voda, ili samo urin - lo je urinsko gladovanje. Ukoliko se uopšle ne uzima nikakva tećnost - loje „suvo" gladovanje.

Slabim i neodlućnim osobama može se dozvoliti jedan izuzetak (samo jedan kod prvog gladovanja) za vreme gladovanja u trajanju od 24 sata. U ćašu destilovane vode

može se dodati jedna kafena kašićica prirodnog meda ili jedna kafena kašićica soka od limuna. Ti dodaci deluju kao rastvaraći toksićnih materija i sluzi. To se radi iz razloga da bi voda bila ukusnija i bolje rastvarala sluz i toksićne materije.

**Gladovanje** u trajanju od **36 sati** treba početi posle večere, gladovati ceo sledćci dan i završiti sa doručkom trećeg dana.

**Gladovanje** u trajanju od **42 sata** početi posle večere, gladovati ceo sledeći dan i završiti uzimanjem hrane u 12 sati trećeg dana.

Sve preporuke za gladovanje u trajanju 36 i 42 sala analogne su opisanom za gladovanje u trajanju 24 sata.

U zavisnosti od individualne konstitucije možete praktikovati „klasićno", urinsko ili „suvo" gladovanje u trajanju 24, 36 ili 42 sata. nekoliko puta u druge povoljne dane lunarnog ciklusa ili samo u dane Kkadaši (dva puta mesećno).

Da bi izbacili toksine i nećistoću iz usne duplje, natrljajte belim lukom koricu hleba, dobro je sažvaćite i ispljunite. Vaš jezik će se oćistiti i postati roze. Opor ukus stimuliše funkciju varenja u organizmu. Sada ste spremni za uzimanje hrane.

Pri izlasku iz gladovanja prva brana treba da bude salata od svežeg povrća na bazi naredane šargarepe i narezanog kupusa (kao zaćin može se koristiti limunov sok). Ta salata će u želudaćno-crevnom traktu delovati kao metlica. To će podstaći rad želudaćno-crevnog trakta. Posle salate treba da sledi jelo od barenog povrća. To može biti kuvana cvekla, malo dinstani kupus.

Ne treba izlaziti iz gladovanja sa hranom kao što su: meso. mleko. sir, maslac, riba, kao i orasi ili semena.

Kod sledećeg obroka hrane uz salatu od povrća (zimi povrće malo dinstati) jesti hleb od proklijalog zrna (lica konstitucije „Sluzi“), a može i supa od proklijalog zrna (lica konstitucije „Vetra“).

Ukoliko izadete iz gladovanja sa sokom od šargarepe ili sokom od jabuke i evekle. to će vas proterati i dopunski očistiti jetru i mokraćnu bešiku od stare žuči. Zamena za sok u zimskom periodu je odvar od trava s medom.

Ukoliko tokom prvog-drugog dana ne budete imali spontanu stolicu ili je ona tvrda, u vidu „oraščića“ i ozleđuje anus, namažite čitavo telo. posebno oko krsta (slabina), maslinovim uljem. Pre potrebe za stolicom uradite mikroklistir sa 100 grama običnog ili ukuvanog urina.

Ljudi konstitucije „vetra“ treba da skrate rok gladovanja na pola.

Ljudi sa izraženom konstitucijom „sluzi“ mogu duže da gladuju, u zavisnosti od stepena izraženosti te konstitucije. Što je ona jače izražena (tj. što je čovek deblji), time čovek lakše podnosi gladovanje. Za takve ljude nije problem da gladuju 30-40 dana.

**Režim gladovanja.** Mršavi ljudi starijeg uzrasta najbolje je da gladuju u dane Ekadaši - dva puta tokom lunarnog meseca (trajanje lunarnog meseca u prošeku je 29 dana). Gladovati na vodi ili limunovoj vodi 24-36 sati. Dva puta godišnje gladovali, najbolje leti. po 5-7 dana.

Ljudi srednje lelesne konstrukcije takode treba da gladuju u dane Ekadaši po 36-42 sala na vodi. Tri puta godišnje - u proleće. leti i u jesen (u dane Velikog, Petrovog i Uspenskog posta) mogu gladovati od 7 do 15 dana.

Ljudi koji su gojazni, krupni mogu gladovali svake nedelje od 24 do 42 sata. Oni mogu gladovali na suvo - bez vode. Jednom u tri meseca mogu gladovati ili po 3-5 dana na suvo. ili sa vodom po 10-15 dana.

Treba imati na umu: što je čovek stariji, lime je kraće vreme gladovanja. Stoje hladnije godišnje doba. time su rokovi gladovanja kraći. Što je čovek mršaviji, kraći je rok gladovanja.

Posle prethodnog čišćenja organizma lečenje se odvijja efikasnije.

## LEČENJE URINOM

U receptima za lečenje mnogih oboljenja ja preporučujem primenu urina - pijenje i spolja u vidu masaža, obloga i ulrljavanja. Pri tom, treba da imale jasnu sliku - kada, kako i kakav urin je najbolje upotrebljavali.

### Vrste urina i njihove osobine

Važna osobina primene urina je u tome, što postoje mnoge vrste urina i svaka ima. pored opštih. samo svoja Svojstva, a shodno tome i odgovarajući uticaj na organizam.

Vrste urina su:

- Prvi, srednji i poslednji deo mlaza urina pri mokrenju.
- Parni i neparni broj gutljaja urina.
- Jutarnji, dnevni, večernji i noćni urin.
- Sveže izlučen. ohlađen, stari, veoma stari, ukuvani, zamrznuti, zasićen raznim materijama i aktivirani urin.

- Urin novorođenčeta, dečji, muški i ženski, trudnica, ljudi zrelog doba, starački urin.
- Na kvalitet i sastav urina utiče ishrana i emocionalno stanje.

### **Prvi, srednji i poslednji deo mlaza urina**

Postoji određeni oblik energije koji stalno „potranjuje“ program razvoja čovečjeg organizma i održava ga u stabilnom stanju. A. I. Vejnik je taj program nazvao „energijom vremena“ (hronalnom energijom). U suštini, to je individualni potencijal životne snage čovka. Svaki čovek ima strogo određenu količinu te snage. Gubitkom životne snage čovek počinje da stari.

U mokraćnoj bešiei životna energija se, odbijajući se od zidova bešike, koncentriše u centru. Zato je centralni deo urina, koji se nalazi u mokraćnoj bešiei, najviše zasićen životnom energijom, koja je odgovorna za zdravlje i dužinu života čoveka. Gubeći tu energiju, samim tim gubimo i život, ali ukoliko budemo vraćali tu energiju (pijenjem urina ili masažom), samim tim produžićemo sebi život. Pijenje srednjeg mlaza urina drevni ljudi su nazivali „tehnikom, koja donosi uspeh“.

U prvom i poslednjem mlazu urina sadrži se malo životne energije. Još više, u njima mogu da se sadrže štetne energije, koje su izbačene iz centra bešike napolje.

### **Parni i neparni broj gutljaja urina**

Urin treba piti naskap ili piti neparni broj gutljaja. To je potrebno zbog toga, da bi se sačuvala interferencija

(talasni efekat). Suština interferencije sastoji se u lome. što se dva jednaka talasa nailazeći jedan na drugi, mogu međusobno neutralisati ili pojačati. U prvom slučaju efekat primene urina biće ravan nuli, a u drugom - pojačan. Ukoliko čovek pije urin i prekida, sledeći gutljaji usled interferencije mogu međusobno da se neutralisu, a ukoliko pije naskap - nema nikakve neutralizacije.

### **Jutarnji, dnevni, večernji i noćni urin**

U zavisnosti od vremena dana mlaz urina ima različite osobine.

- Od 3 do 15 sati u našem organizmu prevladava kisela faza, a od 15 do 3 (prema lokalnom vremenu) - alkalna. Ukoliko se koristi prva mokraćna, ona bolje zarasla rane, resorbujc tumore, normalizuje unutrašnju sredinu organizmu. Zato je kod navedenih poremećaja bolje koristili tu vrstu mokraćne.

- Jutarnja mokraćna je najkorisnija jer je zasićena hormonima. Dva sata pre buđenja aktivira se hipotalamus, za njim hipofiza, pa zatim sve ostale žlezde. Na primer, vrhunac sekrecije glukokortikoida u nadbubrežnoj žlezdi. aktivnost štitaste žlezde i pankreasa (gušterače) najveća je u rane jutarnje časove. Eto zašto je jutarnja mokraćna najkorisnija. Nikada ne propuštajte priliku da upotrebite taj „honnonalni koktel“. Taj urin posebno je dobar za upotrebu kod ženskih oboljenja (pijenje, tamponi), jer on ublažava bolove i bolje zarasla povređene sluzokože polnih organa.

- Jutarnji urin je kontraindikativan (zabranjen) kod nekih vrsta tumora, izazvanih suvišnom produkcijom hormona u organizmu.

- U drugoj polovini dana i uveče mokraća je zasićena hranljivim materijama, produktima dnevnog metabolizma. Ona se može koristiti kao hranjivi produkt. Uveče se luči mokraća bolesti: nju treba koristiti rano ujutro (neparan broj gutljaja) za vlastito lečenje.

- Aktivnost bubrega je promenljiva tokom dana. Tako, u jutarnjim i dnevnim satima bubrezi luče vodu, elektrolite, produkte azotne razmene; noću - titronove kiseline, amonijak, jone vodonika. Prema tome, za zakiseljavanje organizma bolje odgovara noćni urin, koji se uglavnom izbacuje odmah posle sna

- Zbog toga, što se u našem organizmu naizmenično smenjuje aktivnost organa, to se odražava na kvantitet i kvalitet sadržaja materija u urinu. Na primer, ukoliko je aktivna jetra (od 23 do 1 sat), u to vreme u urinu će biti više materija koje proizvodi jetra, njenih metabolita: ukoliko je aktivan pankreas (od 9 do 11 sati), tada će biti više njegovih produkata i metabolita. Zato je radi normalizacije funkcije nekog organa potrebno znati vreme njegovog funkcionisanja. u lo vreme skupiti urin, aktivirati ga (na primer, držati ga izvesno vreme na tamnom i hladnom mestu ili ga dovesti do ključanja i naglo ohladiti) i upotrebljavati u vreme najveće aktivnosti tog organa. Na primer, boli vas želudac. Vreme njegove najveće aktivnosti je od 7 do 9 sati. Skupljate mokraću koja se izlučila u to vreme. stavljate je u frižider na temperaturu 2-4° C i ostavljate da tu odstoji 3-4 dana, a zatim je upotrebljavate (podgrejanu do temperature oko 37° C) s ciljem lečenja želuca od 7 do 9 sati. 'Iako se može postupati sa svakim organom, dok se ne izleči.

## **Sveže izlučeni, odstajali, stari, veoma stari, ukuvani, zamrznuti, ohlađeni, zasićen raznim materijama i aktivirani urin**

*Sveže izlučeni urin* koristi se odmah po izbacivanju iz organizma. Postoje dve vrste takvog urina: urin zdravog i bolesnog čoveka. Zdravom čoveku preporučuje se da upotrebljava taj urin radi profilakse, održavanja hormonalnog balansa na stabilnom nivou i s ciljem ekonomije energetske i materijalne resursa organizma. Bolesnom -kao univerzalan lek.

*Odstajati urin.* Pri hlađenju urin gubi niz svojstava, što izaziva gubitak životne snage, toplote, tečnokristalne strukture itd. Rezultat je da urin gubi i niz korisnih svojstava.

Odstojalim se smatra urin koji je odstojao malo više od jednog sata posle izbacivanja iz organizma. U njemu se postepeno gubi životna snaga. U prvom redu gubi se svetlucanje (fluorescencija) i unutrašnja struktura se menja. Ukoliko se koristi takav urin (pije, primenjuje za masažu itd.) on će prvo prema sebi „privlačiti“ energiju organizma s ciljem obnavljanja primarnog svetlucanja i strukture.

Odslojali urin može se i treba ga prikupljati radi ukuvavanja.

*Veoma stari urin.* Pojava mirisa amonijaka u urinu je znak rastvaranja belančevina u njemu i promene kisele pH na alkalnu.

Veoma stari urin može se primenjivati spolja kao sredstvo za jačanje i stimulisanje organizma, na račun njegove promene pH sa slabokiselog na alkalni, za rastvaranje raznih taloga kiselog porekla. Oštar miris amoni-



jaka podstiče Otvaranje pora na koži i bolje prodiranje urina u čovečji organizam. Dopunski, kao što su pokazali rezultati istraživanja naučnika, miris amonijaka može stimulisati radnu sposobnost čoveka. Setimo se preporuka drevnih lekara, da je sličan urin (sa mirisom amonijaka) dobro koristiti za detoksikaciju - izbacivanje toksina iz organizma, uništavanje glista, za čišćenje krvnih sudova, otklanjanje zapašenja. otkidanja trulog tkiva, a sam miris amonijaka služi kao sredstvo za izbacivanje toksina. Rezultat je da se organizam čisti.

### **Nekoliko načina primene veoma starog urina**

- *Za čišćenje debelog creva od prljavštine i parazita.*

Primenjivati klistire sa jednim litrom starog urina, sa blagim mirisom amonijaka. Urin treba daje odstajao najviše 2-3 dana na temperaturi 20° C. Urin sa jakim mirisom ne odgovara - može izazvati opekotine na sluzokoži debelog creva.

- *Za čišćenje krvnih sudova i odstranjivanje čepova.*

Stavljati obloge od stare mokraće. Ona se može koristiti za čišćenje rana i drugih površina na telu slavljenjem obloga na obolela (povređena) mesla. Prvo treba primenili urin sa blagim mirisom amonijaka, a zatim prema stepenu privikavanja - sa jačim mirisom.

- *Za rastvaranje taloga soli* takode stavljati obloge.

Sto se so duže taložila, time treba primenjivati urin sa što jačim mirisom. Da se ne bi izazvale opekotine, kožu prethodno treba namazati tankim slojem maslinovog ili sunco-krelovog ulja.

*Diuretik* - urin ukuvan do jedne četvrtine prvobitne zapremine. li drevnom indijskom tekstu *Šivatbukalija* preporučuje se korišćenje ukuvanog urina. Ja sam ga nazvao diuretik povodom njegovog ponovnog otkrića posle nekoliko hiljada godina. Diuretik se dobija na sledeći način: u emajliranu, staklenu, ali ne metalnu posudu sipati 400 grama bilo kog urina (svež, stari, dečji, pomešani Ltd.), slavili na vatru i kuvati sve dotle, dok ne ostane 100 grama i lo je diuretik. Možete uzeti litar. dva itd. urina, ali pri ukuvavanju treba da ostane jedna četvrtina prvobitne zapremine. Napominjem, najkvalitetniji diuretik se dobija od urina sakupljenog tokom dana, a još bolje - ukoliko je lo urin deteta do 5 godina starosti.

Diuretik usled osmoze usisava i zadržava u sebi šljaku (nečistoće), vodu, sluz. parazite, ali pri tom ništa ne nadražuje, već obrnuto, pomaže da se obnovi. Rasterećuje se čitav sistem za lučenje. Efekat unutrašnje i spoljašnje primene diurelika zapanjuje.

Diuretik menja svoj ukus i boju. Kod običnog čoveka on je veoma gorak, a gorak ukus ima posebna svojstva da „otkida“. To se ispoljava u tome. što pri kontaktu diuretika. na primer, sa polipima u debelom crevu, želucu, tumorima itd.. ćelije tih parazilnih degeneracija odumiru i odvajaju se. a paraziti izlaze napolje. Kod mnogih ljudi posle prvih terapija klistiranja izlaze gliste, polipi i drugo, koje ne uznemiravaju klistiri po Yokeru, sa rusom i drugim ingredijentima.

Diuretik se može i piti. ali se pri tom mora strogo voditi računa o ishrani. Ukoliko čovek svesno izmeni ishranu i bude jeo kaše. voće (suvo voće zimi), povrće (bareno zimi), med, čajeve od trava, orahe, bobove (pasulj.

grašak Ltd.), u njegovom urinu biće minimalan sadržaj soli. Takav urin pri ukuvavanju nema gorak ukus i sadrži malo soli. Ukus diuretika malo podseća na prženi, boje meda, a mirisje svež. prijatan i podseća na balzam (kao tamjan). On slimuliše rad srca, a obzirom da ima zlatnu boju deluje na ..lamni<sup>l</sup> patološku energiju i izbacuje je iz organizma.

### ***Zamrznuti urin***

Pored ukuvavanja. urin se može koncentrovati i zamrzavanjem.

Zamrzavanje mokraće vrši se u komori za zamrzavanje u frižideru ili u zamrzivaču. U komoru za zamrzavanje (zamrzivač) stavlja se posuda sa prikupljenom mokraćom i zamrzava se sve dotle, dok u njoj ne ostane pola. jedna trećina ili jedna četvrtina tečnosti, a ostatak se pretvori u led. Da se u komori (zamrzivaču) ne bi osećao miris mokraće, posuda se može prekriti celofanom i dobro zavezati.

Rezultat zamrzavanja je led. Koncentracija mokraće biće dovoljna ukoliko se zamrzne od pola do tri četvrtine tečnosti. Led se baca. a preostali tečni deo, zasićen mineralima, organskim materijama, posebnim kristalima je koncentrovani deo mokraće. Ona se može čuvati u frižideru duže vremena. Na nultoj temperaturi ona se može čuvati neograničeno.

Zamrznuta mokraća može se primenjivati na razne načine i u različite svrhe. Za smanjivanje i normalizaciju telesne temperature ona se koristi u hladnom stanju stavljanjem obloga i pijenjem. U svim ostalim slučajevima ona se podgreva i kao takva primenjuje. Ne preporučuje se

podgrejavati je iznad 40-50° C - počinju da se raspadaju prirodne materije.

Zamrzavanjem dečje mokraće (od rođenja do 10 godina), mokraće trudnica (do 3-5 meseci trudnoće, pa i više) i jednostavno zdravih ljudi, mogu se pripremati „lekoviti hormonalni kokteli“, Sto je dete mlade, manje meseci trudnoće, jače je izražen efekat podmlađivanja na organizam starijeg čoveka.

### ***Ohlađeni urin***

Ako se sveže izlučen urin drži na hladnom (-3,-4°C) i tamnom mestu, tada se u njemu pod ulicajem nepovoljnih uslova, takođe, stvaraju biološki aktivne materije. Prema tome. to je treća varijanta dobijanja biološki aktivnih materija iz urina, ali je najbolja od njih - ukuvavanje urina.

### ***Urin zasićen raznim materijama***

Dodavanjem u urin različitih trava i njihovih smesa omogućava da se dopunski poveća sastav mikroelemenata u diuretik, što odgovara za zasićivanje organizma mikroelemenlima. Na primer, pri ukuvavanju urina u posudu sa urinom stavite dve kafene kašičice suvog morskog kupusa. Takav urin koristi se u vidu obloga za „pothranjivanje“ organizma mineralima. Urin se može dodati i u vodu za kupku radi podmlađivanja organizma.

### ***Aktivirani urin***

Propuštajući urin kroz magnetotron, mi ga samim tim punimo energijom, usled čega on postaje aktivniji. Ukoliko bilo koji urin dovedemo do ključanja, on tada menja svoju unutrašnju strukturu, da bi kroz sebe propustio veliki tok toplotne energije. Da bi se ta struktura zadržala, a zatim njena povećana energija iskoristila za jačanje organizma, urin treba, posle dovodenja u stanje ključanja, naglo ohladiti (na primer, ispod protočne vode). Rezultat takvog naglog hlađenja je da se stečena super struktura „zamrzava“ i možete je posle toga koristiti. Takav urin treba primeniti odmah posle hlađenja (do temperature oko 36-37° C), inače će se struktura brzo raspasti. Lekovitost aktiviranog urina je nekoliko puta jača i, za razliku od namagnetisanog, može se stalno primenjivati.

### ***Namagnetisani urin***

Najbolje je koristiti za spoljašnju upotrebu, za kupke, s ciljem povećanja opšte energije organizma. To posebno dobro odgovara u slučajevima kada su ljudi nepokretni, dehidrirani - on izjednačava opšti potencijal organizma.

### ***Naglo ohlađen svež urin***

Koristi se za redovno pijenje i stavljanje obloga kod različitih oboljenja i poremećaja u organizmu.

Mogu se kombinovati razne vrste urina, što povećava dejstvo takvog urina na organizam. Na primer, ukuvali ste urin do jedne četvrtine prvobitne zapremine, naglo

ohladili, odmah propustili kroz magnetotron, natopili njime pamučnu tkaninu i stavili oblogu. Takav urin možete naliti u termos, u kome takav urin duže vremena zadržava super strukturu, i koristiti ga po potrebi za obloge.

### **Urin novorođenčeta, dečji, muški i ženski, trudnica, ljudi zrelog doba, starački urin.**

#### ***Urin novorođenčeta***

Zasićen je informacijama životnih procesa koji se brzo odvijaju. Te osobine urina koriste se za sprečavanje procesa trulenja i vrenja, kada je unutrašnja sredina organizma prema alkalnoj strani i organizam živ trune.

Urin novorođenčeta je lekovit. odlično pomaže kod gnojnih rana, koje dugo ne zarastaju, gangrene i drugih sličnih oboljenja. Može koristiti kao prirodni diuretik za odstranjivanje viška tečnosti iz organizma, za smanjenje pritiska cerebro-spinalne tečnosti, unutrašnjeg lobanjskog i očnog pritiska, za lečenje bubrega (posebno ako su prisutne razne infekcije); za pojačanje probavnih procesa, sprečavanje raznih infektivnih oboljenja; rastvaranje tromba u krvi, sprečavanje i smanjivanje zgrušnjanja krvi, a može se primenjivati i u onkologiji (piti i stavljati obloge).

#### ***Dečji urin***

Njegovo glavno preimućstvo (urin deteta od jednog meseca do 12-13 godina) je zasićenost imunim telima i programom razvoja.

Čovek koji želi da se izleći od infektivnih, virusnih i tumorskih oboljenja, uporedo sa pijenjem dečjeg urina, radi podizanja imuniteta, treba da čisti vlastiti organizam na ćelijskom nivou, koristeći gladovanje na urinu, ovladavanje svojim osećanjima, umom, da se pravilno hrani i da vodi aktivni način života. Kao dopunsko sredstvo za povećanje imuniteta može se koristiti svež dečji urin za obloge i masaže (utrljavanje).

### ***Muški i ženski urin***

Ima svoje karakteristične osobine koje, u prvom redu, zavise od količine hormona, kao i od njegove „namagnetisanosti“ muškim ili ženskim komponentama. Zato se i preporučuje da se kao „urinski donor“ koristi čovek istog pola. U redim slučajevima i za kraće vreme može se koristiti i urin čoveka suprotnog pola. Dečji urin (deleta od jedne do deset godina starosti) zbog malog sadržaja hormona, koji su odgovorni za razliku polova, mogu koristiti osobe suprotnog pola, ali ne duže od 1-3 meseca. Stoje dele mlađe - duže se uzima urin i obrnuto, što je starije - kraće.

### ***Urin trudnica***

Posebno koristan i svojevrsan. Na sastav urina i njegova svojstva utiču: rad majčinog organizma, funkcionisanje materice kao organa za rađanje dece, placente i organizma deteta. Takvog unikatnog izbora materija i „zapisanih“ funkcija nigde nema.

### ***Urin ljudi zrelog doba***

Posebno od 18 do 30 godina, izbalansiran je po energiji i hormonalnom sastavu. Njega je poželjno koristiti za korekciju funkcija čovečjeg organizma u uzrastu od 40 godina i starijem. Za lečenje oboljenja primenjivati samo vlastiti urin (setite se lečenja nozodima). Ukoliko ste se odlučili da koristite urinskog donora za stimulaciju vlastitog organizma, tada birajte mladog, zdravog čoveka istog pola i vama slične konstitucije. Upoznajte se sa njegovim načinom života, navikama i ishranom. Osetite njegovo raspoloženje prema vama. Upoznajte ga sa situacijom.

### ***Starački urin***

Najbolje odgovara ljudima tog uzrasta za lečenje vlastitih oboljenja i poremećaja (zbog toga, što čovek u tom uzrastu živi kao *bespolno biće*, sa smanjenim imunitetom, razbalansiranim hormonalnim funkcijama itd.). Drugi ljudi ga mogu koristiti samo u slučaju kada treba hitno aktivirati lučenje mokraće i slično.

### **Uticao ishrane i emocionalnog stanja na kvalitet urina**

Urinje najbolji posle uzimanja prirodnih produkata: povrća, voća, kaša, oraha, meda, čajeva od trava. U ishrani se mogu još upotrebljavati u manjim količinama, pod uslovom pravilne kombinacije, meso, jaja, mleko, krompir, mlađ kravlji sir. Od rafiniranih, zasoljenih, neprirodnih produkata i mešovite ishrane dobija se loš urin. Ukoliko se u ishrani upotrebljavaju produkti koji su bogati belančevinama, one

se razlazu na mokraćevinu i veću količinu azotnih materija, koje se dalje razlazu do amonijaka, koji urinu daje speci ličan miris. Zato je dijeta jedan od veoma važnih faktora, koji određuju ukus i miris urina. Na osnovu vlastitog urina odmah ćete shvatiti kakvim produktima treba da se hranite i kako da ih pravilno upotrebljavate. Bez te povratne veze beskorisno je pričati čoveku o pravilnoj ishrani.

Dobar urin je kada se čovek 2—3 dana uzastopce hrani hlebom od proklijalog zrna bez ikakvih primesa (začina), povrćem i voćem.

Unikatni urin stvara se za vreme gladovanja. U to vreme organizam prelazi na unutrašnju (endogenu) ishranu, koristeći masno tkivo, belančevine u organizmu, a po stepenu produžavanja gladovanja - prelazi na sintetiziranje aminokiselina iz ketonskih tela, azota i ugljen-dioksida. Zbog loga, što pri tom dolazi do jakog odvajanja nečistoća i urin se zasićuje njima, pa pijenjem tog urina (samo dnevnog, delimično dnevnog) još više se podstiče to odvajanje nečistoća i na laj način lece skrivena žarišta infekcija shodno homeopatskom principu - slično deluje na slično. I što gladovanje duže traje, time se organizam bolje oslobađa od laloga nečistoća (šljake) koji se nalaze duboko u organizmu, skoro do košlanog tkiva.

### **Pravilna ishrana**

U procesu lečenja posle čišćenja organizma od šljake (nečistoća) i parazita treba preći na pravilnu ishranu. Konkretne preporuke za dijetu nalaze se u narednom tekstu. Pored toga, treba imati jasnu predstavu o tome, kako funkcionišLi probavni organi.

Od 7 do 9 sati ujutro radi želudac - to je najbolje vreme za uzimanje prvog obroka hrane.

Od 13 do 15 sati aktivno je tanko crevo - to je najbolje vreme za uzimanje drugog obroka hrane.

Dalje se hranljive materije raspoređuju po organizmu i dolazi do unutarćelijske probave.

Od 5 do 7 sati ujutro aktivira se funkcija lučenja organizma — prazni se debelo crevo.

Svaki deo želudačno-crevnog trakta izvršava svoju funkciju. Ti delovi su izolovani jedan od drugog specijalnim ventilima - slinklerima, koji propuštaju hranu u jednom smeru, čime se vremenski koordinira proces probave.

Ta izolacija je neophodna zbog toga, što svaki deo trakta ima svoju pH sredinu. Tako je, na primer. pH sredina u usnoj duplji alkalna, u želucu - kisela, u dvanaestopalačnom crevu za vreme probave hrane - neutralna, tu se luči žuč i sok iz pankreasa (gušterače), koji imaju alkalnu reakciju, da bi se neutralisala kiselina koja dolazi iz želuca.

U periodu između uzimanja hrane pH sredina u tankom crevu je manje alkalna, a u debelom crevu - manje kisela.

Naučnici su dokazali da u čovečjem organizmu postoji stomačni (trbušni) mozak i crevni hormonalni sistem. Njihova uloga je da se preko produkata, koji dospevaju u organizam iz spoljašnje sredine, prilagođavaju promenljivim uslovima te sredine. Na primer, za vreme jednog godišnjeg doba u organizam dospevaju jedni hranljivi produkti. Trbušni mozak na to reaguje stvaranjem određenih hormona.

Nastupa drugo godišnje doba, javljaju se drugi produkti, trbušni mozak na njihovu specifičnost reaguje stva-

tanjem posebnog spektra hormona, koji prilagođavaju tkiva i ceo organizam novim uslovima.

U vezi s tim, javlja se *veoma važna preporuka za ishranu*-upotrebi j avaj te produkte koji su odgajani u regionu vašeg prebivališta i samo prema godišnjim dobima.

## LEČENJE VODOM

U mnogim receptima, koje ću navesti u daljem tekstu, preporučuje se upotreba protijeve, „žive“ i „mrtve“ vode.

### Protijeva voda

Proces dobijanja protijeve vode u domaćim uslovima izgleda ovako: stavite posudu sa izvorskom vodom (pro\* kuvanom i odstojalom vodom ispod česme) u hladnjak frižidera ili zamrzivač. Čim se na površini i zidovima lonca uhvati prvi led - zamrzla teška voda, lonac izvaditi, vodu preliti u drugu posudu i vratiti u hladnjak (zamrzivač). Led iz prethodnog lonca baciti. Čekati dok se voda u drugom loncu ne zamrzne do polovinc-trećine zapremine. zatim izvadili lonac i prosuti vodu koja se nije zamrzla - to je laka voda sa primesama. Preostali led je proljeva voda. 80% prečišćena, sa odabranim izomerima, najpriyatnija za tok bioloških procesa u organizmu. Otopite led i koristite dobijenu proljevu vodu za piće i pripremanje hrane.

## „Živa“ i „mrtva“ voda

„Živa“ i „mrtva“ voda dobijaju se metodom elektrolize. „Živa“ voda se priprema na sledeći način: sud sa običnom vodom pregraditi sa parcelom čvrste cirade i u svaku pregradu stavili po jednu elektrodu, a zatim priključili na jednosmernu struju. Anodna voda se pri razlaganju molekula vode zasićuje kiseonikom i poprima kisela svojstva, njen pH dostiže nivo 3-4. Na katodi, gde se aktivno izdvaja vodonik, sredina postaje alkalna, pH se podiže do 10-11.

„Mrtva“ voda je kisela, ima odlična dezinfikujuća svojstva i primenjuje se kod raznih infekcija. „Živa“ voda je alkalna, pomaže kod prekomerne kiseline u organizmu. Na primer, kod gorušice, a podstiče i normalizaciju kod suvišnog negativnog potencijala tela.

**Upozorenje.** Pod električnim naponom svaki metal oksidira, ispuštajući u rastvor svoje jone. Poželjno je da elektroda anode bude izrađena od čistog grafita. U suprotnom slučaju organizam će se zajedno sa vodom zasićivati viškom jona sa anode.

„Živa“ i „mrtva“ voda može se veoma uspešno koristiti u raznim terapijama čišćenja - klisurima, „Gest školjke“, ispiranju usta, vagine itd. Preporučuje se koristiti te vrste vode za lečenje ženskih oboljenja.

Prvo se koristi „mrtva“ voda (ona zakiseljava organizam, uništava trulež i obnavlja zdravlje). Kada se uništi infekcija, primenili „živu“ vodu da bi sluzokože što brže zarasle.

Tako je, na primer, kod ginekoloških oboljenja potrebno ispirati vaginu „mrtvom“ vodom 3–5 puta dnevno, a krajem dana — „živom“ vodom.

Ta voda se na isti način može koristiti i kod klistiranja. Kod disbakterioza primeniti kiselu - ..mrtvu\* vodu. Posle 2-3 klistiranja (jedno klistiranje dnevno) uraditi 1-2 klistiranja sa ..živom“ vodom. I tako nekoliko puta.

Približno lako postupa se i kod kolitisa debelog creva.

„Živa“ i ..mrtva“ voda mogu da se čuvaju veoma dugo. a da pri tom ne izgube svoja svojstva.

Uređaji za pripremanje „žive“ i ..mrtve“ vode prodaju se u apotekama.

### **Levitirana voda**

Voda može da postoji u nekoj zapremini (posudi) ili u obliku površine (razlivena po površini). Prema lome. zapremina vode se može predstaviti kao nešto, što se sastoji iz više slojeva. Ispostavlja se. što je veća površina, time su veće i energetske mogućnosti vode. Prostim mešanjem vode može se povećati njena površina - jedan sloj vode kliže u odnosu na drugi, drugi - na treći itd. Voda zasićena energijom na takav način vrlo retko se susreće u prirodi. To je voda planinskih potoka, koja se velikom brzinom i u vrtlozima sliva sa planina. Upravo takva voda. sa obiljem mikrovrtloga u njoj. naziva se levitiranom. Ona u sebi sadrži ogromnu količinu energije.

Levitirana voda, prema istraživanjima naučnika, podstiče normalizaciju razmene materija i ima veliku sposobnost prodiranja u porozne sredine. Pozitivna pomeranja

u krvnoj slici obolelih registru“ u se već posle šest nedelja od početka redovnog pijenja levitirane vode po proračunu oko litar i po dnevno.

Slična voda može se dobiti i u domaćim uslovima. Radi toga vodu ili napitak treba sipati u mikser i, menjajući brzinu obrtanja, miksirati je 20-40 sekundi.

### **Silicijunska voda**

O lekovitim svojstvima silicijuma saznalo se skoro (nedavno), iako je bilo poznato da su naši pradedovi radi oplemenjivanja vode oblagali dno bunara silicijumom. Najčešće su koristili crni silicijum. koji može da obnavlja pitka svojstva čak i vode koja zaudara.

U teglu zapremine 3-5 litara (može 10 i više litara) naliti vodu, koju upotrebljavate za piće. Stavite teglu na svetlo mesto (ali da nije direktno izložena suncu - to je obavezan uslov!). Ubacite na dno tegle parče silicijuma (kakvo imate). Teglu prekrijte gazom.

Posle 2-3 dana silicijunska voda će biti spremna za upotrebu. Ukoliko želite da je jednostavno pijete, bolje je da je prethodno skuvale, ohladite, a zatim u nju stavite silicijum.

Silicijunska voda poboljšava lično osećanje, povećava otpornost organizma na oboljenja, poboljšava stanje želudačno-crevnog trakta, normalizuje razmenu materija, ubrzava zarastanje malih rana na koži, u ustima, zaustavlja krvarenje desni itd.

U prostoriji, gde se nalazi tegla sa silicijunskom vodom, prečišćava se vazduh.

Kod lečenja raznih oboljenja uporedo sa čišćenjem organizma, gladovanjem, urinoterapijom, pravilnom ishranom preporučujem da se koriste i lekovite trave.

U narednom tekstu izloženi su svi potrebni podaci (prikupljanje, sušenje, čuvanje lekovitih biljki, stanja litopreparata, težinska vrednost biljaka), koji će vam pomoći da se pravilno koristite receptima navedenim u knjizi.

## OPŠTI PODACI O LEKOVITOM BILJU

Lekovito bilje Ireba prikupljati za vreme suvog i vedrog vremena. Trava (**čitava** biljka sa stablom i listovima) i evetovi prikupljaju se za vreme evetanja; korenje - ujesen ili u proleće; plodovi - kada su potpuno sazreli.

Većinu biljaka treba sušiti na tamnom i provetrenom mestu. Korenje pre sušenja, po pravilu, treba oprati u tekućoj vodi i razrezati po dužini.

Osušenu sirovinu čuvati u papirnim kesama (kutijama) na suvom mestu.

Posebnu pažnju treba obratiti na pripremanje, sušenje i čuvanje otrovnih biljaka, pridržavajući se svih mera predostrožnosti i pravila rada sa toksičnim materijama.

### Stanja fitopreparata

Lekovite biljke mogu se primenjivati kako u svežem stanju, tako i (što se najčešće radi) u vidu lekovilih stanja.

*Mast* - meko lekovito stanje za spoljašnju primenu, koje se sastoji od lekovitih materija u prahu i takozvane osnove (masti i dr.), pomešanih u određenoj proporciji i pripremljenih prema receptima.

*Napar* - tečno lekovito slanje, koje se priprema odslojavanjem lekovite sirovine, prelivene ključalom vodom, u termosu ili u rerni koja se hladi, u trajanju navedenom u datom receptu i posle toga procedi.

*Ekstrakt* - tečno lekovito stanje. Razlikuju se hladni i vrući ekstrakt. Pri pripremanju vrućeg ekstrakta siro-



vina se preliva određenom dozom ključale vode (navodi se u receptu), kuva 15 minuta na pari u posudi zatvorenoj poklopcem, posle čega se ostavlja da odstoji (ohladi) 45 minuta i procedi kroz dva sloja gaze. Pri pripremanju hladnog ekstrakta isitnjena sirovina se preliva određenom dozom prokuvane vode sobne temperature i ostavlja da odstoji osam sati (ili kako je navedeno u receptu), a zatim procedi. Ekstrakti se upotrebljavaju u hladnom stanju, čuvaju se u frižideru najviše 3-4 dana i pred upotrebom dobro promućkaju.

**Tinktura** - tečno lekovilo stanje, koje u većini slučajeva predstavlja ekstrakciju aktivnih materija iz lekovile biljne sirovine odstojevanje iste u alkoholu ili alkoholu razblaženom vodom. U domaćim uslovima priprema se metodom kvašenja (natapanja): isitnjena sirovina se preliva u određenom odnosu (prema receptu) alkoholom ili njegovim vodenim rastvorom, posuda se zatvara i ostavlja na tamno mesto da odstoji 7-10 dana uz povremeno mućkanje. Posle odslojavanja tinktura se procedi i stavlja u frižider da odstoji 2-3 nedelje, a zatim profiltrira. Tinktura se čuva u zatvorenoj posudi na prohladnom i od sunca zaštićenom mestu.

**Odvar-tečno** lekovilo slanje. Pri pripremanju odvara isitnjena sirovina preliva se određenom dozom ključale vode, ostavlja se da odstoji na pari (u vrućoj vodi) 20-30 minuta, hladi 10 minuta na sobnoj temperaturi i procedi kroz dva sloja gaze. Odvari se čuvaju u frižideru najviše 3-4 dana i pre upotrebe se obavezno moraju promućkati.

**Prašak** - tvrdo lekovito stanje za unutrašnju i spoljašnju primenu, koje se sastoji od jedne ili nekoliko lekovitih materija, isitnjenih u prah.

**Sveži sok** — dobija se metodom ceđenja pod presom isitnjene sveže biljne sirovine. Doza za upotrebu je ista kao doza tinkture, a može se čuvati ukoliko mu se doda određena količina 20% alkohola.

**Koncentrovani ekstrakt**-lekovito slanje sa velikim procentom ekstrakta iz biljaka. Razlikuju se retki ekstrakti (1:1 na bazi etil alkohola), gusti i suvi. Dobijaju se pomoću rastvarača (ekstragena) - vođenih, alkoholno-vođenih i drugih. U domaćim uslovima dobijaju se isparavanjem, u zatvorenoj posudi, običnih ekstrala ili odvara, najčešće do polovine prvobitne zapremine. Koncentrovani ekstrakti se dobijaju, takode, i iz tinktura, isparavanjem dela alkohola. Rok upotrebe i čuvanja ovih ekstraktaja nešto duži od običnih ekstrakta i odvara, a naznačava se u kapima.

**Eliksir** - lekovito stanje, koje predstavlja opšti rastvor ekstrakta ili tinkture sa drugim lekovitim materijama.

**Emulzija** - lekovito stanje, koje predstavlja sistem, sastavljen iz dve tečnosti koje se međusobno ne mešaju, od kojih se jedna lečnost nalazi u drugoj u vidu malih kapi.

*U narodnoj medicini* prema tradiciji određeno je tako, da se **na 20 kilograma telesne težine bolesnika uzima jedna supena kašika smese trava i jedna čaša vode**. Na primer, ako je bolesnik težak 60 kilograma, tada se za pripremanje odvara uzimaju tri supene kašike smese trava na tri čaše vode.

Ukoliko se smesa trava određuje u delovima, tada se za njenu pripremu postupa na sledeći način (na primer, ukoliko se smesa sastoji iz navedenih trava): kantaron - 3

delft, nana - 2 dela, matičnjak - 1 deo. Na primer, ukoliko uzmete jedan deo od 30 grama, tada kantariona u smesi treba da bude 90 grama, a matičnjaka 30 grama.

## Terapije lečenja

U domaćim uslovima lekoviti efekat ispoljavaju sledeće terapije, zasnovane na primeni lekovite biljne sirovine.

**Inhalacija** - način unošenja u organizam lekovitih sredstava ili biološki aktivnih materija putem vazduhu kogu udišemo. Primenjuje se Za profilaksu i lečenje akutnih i hroničnih oboljenja gornjih disajnih puteva, bronhija i pluća.

**Obloge (komprese)** - lekoviti višeslojni povez od gaze ili druge tkanine u kombinaciji sa vatom, papirom ili vodonepropusnom folijom. Obloge od višeslojne gaze, potrebne širine, natapaju se u vrućem ekstaktu ili odvaru, blago iscede i stavljaju na bolna mesta. Preko njih se stavlja vodonepropustljivi papir, zatim sloj vate i sve se umota suvim zavojem. Obloge se menjaju kada se osuši gaza ili tkanina.

**Kratkotrajne obloge** - terapija lečenja, koja se sastoji u tome, što se višeslojna gaza natapa u lekovilom rastvoru, blago iscedi i slavlja na bolno mesto, s tim što se (za razliku od običnih obloga) posle 2-3 minuta obloga skida i zamenjuje svezom.

**Obloge sa parom** - terapija lečenja, koja se sastoji u dugotrajnom zagrevanju bolnog mesta stavljanjem na njega zagrejane šipkaste (rastresite, peskovile) ili kušaste materije. Pri upotrebi listova, cvetova ili trave (najčešće)

biljaka za obloge sa parom sirovinu dobro isitniti, umotati u gazu. potopili na 1-3 minuta u lekoviti rastvor ili ključaru vodu i priviti na bolno mesto. gde držali dok se ne ohladi. Zatim skinuti oblogu, a na bolno mesto staviti vatu ili ga umotali zavojem. Tako ponoviti nekoliko puta dnevno.

Tabela 1

## Težina nekih lekovitih biljaka

(Navedene težine nisu apsolutne, pa ih treba uzimati sa popravkom plus-minus **0,9 grama** za **supenu** i **0,2 grama** za **kafenu kašičicu**. - Primedba prevodioca)

| <i>Naziv biljne sirovine</i> | <i>Supena kašika, grama</i> | <i>Kafena kašika, grama</i> |
|------------------------------|-----------------------------|-----------------------------|
| Anis, seme                   | 11,6                        | 3,2                         |
| Bor, pupoljci                | 3,7                         | 1,6                         |
| Breza, list                  | 1,2                         | 0,3                         |
| Breza pupoljci               | 11,5                        | 4,3                         |
| Crvena delelina, cvetovi     | 1,7                         | 0,7                         |
| Čičak, koren                 | 11,5                        | 4,0                         |
| Dani noć. trava              | 3,4                         | 1,2                         |
| Dinja, koren                 | 7,0                         | 2,8                         |
| Eukaliptus, 10 listova       | 2,5                         | -                           |
| Glog, cvetovi                | 3,0                         | 0,5                         |
| Glog. plod                   | 16,5                        | 5,7                         |
| Grčica, list                 | 2,5                         | 0,8                         |

| <i>Naziv biljne sirovine</i> | <i>Supena kašika.</i><br>grama | <i>Kafena kašika.</i><br>grama |
|------------------------------|--------------------------------|--------------------------------|
| Hajdučka trava               | 2,8                            | 0,9                            |
| Hmelj, šišarke               | 1,0                            | 0,3                            |
| Hrastova kora                | 6,0                            | 2,5                            |
| Kamilica, trava              | 3,4                            | 1,1                            |
| Kantarion, trava             | 5,0                            | 1,5                            |
| Kim, seme                    | 9,6                            | 3,3                            |
| Kiprej, trava                | 2,1                            | 0,5                            |
| Klcka, plod                  | 7,8                            | 2,0                            |
| Kokotac, trava               | 2,2                            | 0,9                            |
| Kopriva, trava               | 2,5                            | 0,6                            |
| Korijandar                   | 8,0                            | 2,9                            |
| Krušina, kora                | 5,0                            | 1,8                            |
| Lanilist, trava              | 3,0                            | 0,8                            |
| Lipa, cvetovi                | 0,9                            | 0,4                            |
| Majkina dušica, trava        | 1,5                            | 0,8                            |
| Malina, list                 | 1,7                            | 0,8                            |
| Maslačak, koren              | 11,6                           | 4,1                            |
| Maslačak, trava              | 2,6                            | 0,5                            |
| Mečje grožđe, list           | 7,6                            | 2,2                            |
| Mirodija, seme               | 5,1                            | 2,2                            |
| Morač, seme                  | 8,8                            | 2,7                            |
| Nana, list                   | 2,7                            | 0,8                            |
| Nar, kora .                  | 8,5                            | 3,5                            |
| Neven, cvetovi               | 2,3                            | 1,0                            |

| <i>Naziv biljne sirovine</i> | <i>Supena kašika.</i><br>grama | <i>Kafena kašika,</i><br>grama |
|------------------------------|--------------------------------|--------------------------------|
| Odoljen,                     | 8,0                            | 3,0                            |
| Oman, koren                  | 11,8                           | 4,1                            |
| Oskoruša, plod               | 9,5                            | 3,2                            |
| Ovas. zrno                   | 14,0                           | 5,2                            |
| Pasji trn. plodovi           | 14,0                           | 5,0                            |
| Pelin, trava                 | 2,5                            | 0,8                            |
| Peršun, list                 | 1,7                            | 0,6                            |
| Petrovac, trava              | 2,7                            | 1,0                            |
| Podbel, list                 | 1,4                            | 0,5                            |
| Povratič, cvetovi            | 4,2                            | 1,3                            |
| Rastavić, trava              | 1,1                            | 0,6                            |
| Ribizla, list                | 1,4                            | 0,5                            |
| Rusa. list                   | 1,2                            | 0,5                            |
| Rusomača. trava              | 3,1                            | 1,0                            |
| Ruta vica, trava             | 1,5                            | 0,8                            |
| Smilje, cvetovi              | 1,5                            | 0,8                            |
| Srčenjak, koren              | 13,3                           | 6,0                            |
| Srdačica, trava              | 5,0                            | 1,4                            |
| Sremza, plod                 | 12,0                           | 4,6                            |
| Sunovračica, trava           | 5,5                            | 1,5                            |
| Sipak, plod                  | 15,5                           | 4,5                            |
| Šumska jagoda, list          | 2,0                            | 0,8                            |
| Šumski ružmarin, grane       | 3,8                            | 1,2                            |
| Troskot, trava               | 1,8                            | 0,8                            |

| <i>Naziv biljne sirovine</i> | <i>Supena kašika.</i><br>grama | <i>Kafena kašika.</i><br>grama |
|------------------------------|--------------------------------|--------------------------------|
| Ušljivac, trava              | 3,9                            | 1,4                            |
| Vrani lova trava             | 2,8                            | 0,9                            |
| Zimsko zelje, list           | 1,8                            | 0,8                            |
| Zova. e vetovi               | 3,9                            | 1,5                            |
| Zova, plodovi                | 15,0                           | 5,3                            |
| Žalfija, trava               | 3,4                            | 1,1                            |
| Žilovlak (bokvica), list     | 1,2                            | 0,3                            |

## RECEPTI I PREPORUKE ZA LEČENJE OBOLJENJA

### ADENOIDITIS

*Otežano disanje kroz nos asled uvećanja krajnika.*

Preporuke i saveti koje ću navesti pogodni su i za lečenje polipa u nosu.

#### **Preporuke:**

- Promeniti ishranu, naglo smanjiti produkte koji stvaraju sluz: mlečni, slatkiše, masti, škrob, belančevine. Više jesti povrća i jela od njega. Može se nabaviti i pripremljeno povrće. Sveže povrće u hladno godišnje doba rashlađuje čovečji organizam, stoje štetno. Kaše od monolitnog zrna sa minimumom pretopljenog maslaca. Jela sa belančevinom uz garnir od povrća.

- Piti čaj od trava sa medom ili kompot od suvog voća.

- Važan je pravilan redosled unošenja hrane: tačnost pre jela, ne pijte mnogo posle jela - to je jedan od uzroka slabog varenja (gasi probavnu vatru) i stvaranja mnogo sluzi usled slabo svarene hrane. Ne jedite noću. Ukoliko imate potrebu za jelom, popijte neki kiselomlečni napitak.

- Očistili organizam od mikroparazita pomoću „trojke“<sup>1</sup>, kerozina, biljnih otrova. Ili sprovesti kuru čišćenja i protivparazilnog lečenja. Tek posle toga može se direktno

dejavovali na kolonije mikroparazita. koje su stvorili adenoidi ili polipi.

### **Recepti:**

- Fitoterapeut A. P. Semenenko preporučuje da se oslobodite od adenoida i polipa na sledeći način: popiti otrovni odvar od slatko-gorkog razvodnika (*Solanum dulcamara*), a u nos ukapavati svež sok iz lukovice ciklame (*Cyclamen europaeum*, *C. adsharicum*). Posle toga isprati nos ekstraktom od ranilista (*Belonica officinalis*).

- Jednu supenu kašiku pomoćnice (*Solanum nigrum*) preliti sa dve čaše ključale vode i ostaviti da odstoji 2 sata. Piti po jednu supenu kašiku 3-4 puta dnevno.

- Dve supene kašike jagoda (plodova) pomoćnice preliti čašom vode, kuvati na slaboj vatri 7-8 minuta, ostaviti da odstoji jedan sat i procediti. Pili po četvrtinu čaše 3-4 puta dnevno pre jela.

- Supenu kašiku suvih isitnjenih listova pomoćnice preliti sa čašom ključale vode, ostaviti da odstoji 2 sata i procediti. Piti po 1-2 supene kašike 3 puta dnevno pre jela.

- Ukapali u nos po 1-2 kapi svežeg soka od krtole (gomolja) ciklame i leći u postelju. Posle 10-15 minuta bolesnik počinje da kiše, kašlje i da se znoji, iz nozdrva mu se luči velika količina sluzi. To može da traje nekoliko sati. Zatim nastupa san. Budi se, po pravilu, zdrav.

- Supenu kašiku isitnjenih listova i korenja ranilista preliti sa dve čaše ključale vode i ostaviti da odstoji. Popili tokom dana.

- Kompleksno lečenje:

*Za odrasle:* uveče, a zatim ujutro nalašle popili po 50-100 grama ekstrakta od pomoćnice. Otprilike posle pola sata-sat ukapati u nos 1-2 kapi soka od ciklame i leći u postelju, prethodno se snabdeti maramicama za nos. Čim počnete da iskašljavate isperite nos ekstraktom ranilista i pijte po 30-50 grama tog ekstrakta sve dok ne prestanete kašljati (l.j. dok iz nosnog ždrele ne izađe sva sluz, adenoidi i polipi).

*Za dear,* u zavisnosti od uzrasta, doza je 2-5 puta manja, nego za odraslog čoveka.

- Pomoćnica se može zameniti svežim sokom od starog krompira (30-50 grama), ekstraktom od duvana (15-20 kapi na 100 grama vode). Ciklamu možete probati zameniti starim (koji malo miriše na amonijak) urinom (1-3 kapi). Ranilist - sa bilo kojim drugim sredstvom, koje podsliče iskašljavanje. Na jedan sat pre pristupanja lečenju dobro je ispariti noge. To će poboljšati cirkulaciju u nosnom ždrele.

- Butejko predlaže da se oslobađanje od polipa i adenoida u nosnom ždrele vrši metodom zadržke disanja. U organizmu se nagomilava ugljenična kiselina, koja, izjednačujući mnoge reakcije u organizmu, podsliče njihovo odvajanje (metod disanja prema Bulejku).

## ADENOM PROSTATE (hipertrofija prostate)

*Oboljenje koje se javlja kod muškaraca starijih od 50-60 godina, us/ov/jeno povećanjem prostate. Pored prostate uvećane su i dodatne (periuretralne) žlezde mokraćnog kanala, iz kojih se razvija dobroćudni tumor - adenom.*

**Simptomi:** učestala potreba za mokrenjem na fonu nedovoljnog izinokravanja. smanjenje polne potencije, poremećaj sna. Prema stepenu rasta adenoma - pojava zaostale mokraće u mokraćnoj bešici. što može uzrokovati upalna oboljenja bubrega ili akutnu anuriju (zadržku mokraće).

**Uzrok bolesti:** poremećaj međusobne veze žlezda unutrašnje sekrecije. izazvan slabljenjem hormonalne funkcije testisa i prostate sa starenjem organizma.

### **Preporuke:**

- Očistiti debelo crevo.
- Očistili jetru.
- Očistili bubrege.
- Pridržavati se aktivnog režima kretanja.
- Borili se sa zatvorima, ne suzdržavali se od potrebe za mokrenjem.
- Tokom dana piti dovoljnu količinu tečnosti.
- Iz dnevnog obroka hrane isključiti ljutajela, začine (poslednji obrok hrane, tečnosti treba da bude na 2-3 sata pre odlaska na spavanje).
- Potpuno izbaciti iz upotrebe alkohol.
- Pripremili „živu" i prolijevu vodu.
- Uri noterapija.

### **Recepti:**

- Tokom 5-10 dana 4 puta dnevno na 30 minuta pre jela piti po pola čaše „žive" vode. Posle 3-4 dana počće da se luči sluz, potreba za mokrenjem će se smanjiti, tumor će nestati.

- Isitniti na komadiće dužine 3—5 centimetara 100 grama osušene kore jasike (sušiti je na bilo koji način, ali ne na suncu), sipati u staklenu flašu zapremine pola litra i tu naliti 200 grama votke (rakije), tako da votka potpuno prekrije koru (kora se odozgo može pritisnuti nekim drvčetom). Flašu začepiti i ostaviti da odstoji dve nedelje na tamnom mestu. Pobjeni ekstrakt procedili (koru iscedili) i naliti u drugu posudu. Ta količina je proračunata na 2—2,5 meseca redovnog lečenja. Uzimati po 20 kapi ekstrakta jasike, sipati u 15-20 grama vode i pili 3 puta dnevno pre jela. Pauze nisu poželjne.

- Jako izraženo prolivtumorsko dejstvo ima mrazovnjak (*Helleborus caucasicum*). Uzeti 50 miligrama praška mrazovnjaka, staviti na jezik i popiti sa toplom vodom. Uzimati svakog dana ujutro natašte na 1-2 sata pre jela.

Kura lečenja traje od 1 do 6 ili 12 meseci, u zavisnosti od ličnog osećanja.

S ciljem profilakse preporučuje se uzimati mrazovnjak tokom meseca u proleće i ujesen.

- Piti urin. postoje on zasićen svim nozodima koje proizvode bolesti, pa predstavlja izvanredan lekoviti materijal kojeg nam je priroda dala za lečenje. U datom slučaju na bolest će dejstvo vati nozod adenoma prostate.

- Primcna balzama Gerasimova takode olakšava tok oboljenja, a vremenom ga i leci. Balzam Gerasimova:

pola litra protijeve vode, pola litra votke (rakije), pola litra meda, 200 grama zelenih oraha i 200 grama propolisa.

Orahe ubrati kada je pun mesec (u tom periodu oni sadrže veliki procenat joda i drugih mikroelemenata), dobro isitniti nožem ili u mašini za mlevenje mesa. Propolis sitno nastrugati nožem. Sve sipati u staklenu leglu zapremine 3 litra i prelitu svežim cvetnim (livadskim) medom, vodom i votkom (rakijom), leglu postaviti na tamno meslo sa stalnom temperaturom vazduha od 35 do 40° C. Pri višoj temperaturi uništavaju se fermenti. a pri nižoj - usporava se proces fermentizacije. Tegla treba da odstoji od 3 do 6 meseci. Uzimati po jednu kafenu kašičicu 1-3 puta dnevno pre jela.

## AFTE

*Oboljenje sluzokože usne duplje.*

Na vrhu i kraju jezika, rede na desnim, ispod jezika i čak u grkljanu, javljaju se mehurići, napunjeni prozračnom tečnošću. Mehurići pucaju, ostavljajući iza sebe karakteristične bolne žive ranice.

Alte se razvijaju kao samostalno oboljenje ili kao komplikacija drugih akutnih oboljenja, posebno želudačno-crevnih oboljenja.

### Preporuke:

- Očistiti debelo crevo (afle mogu biti komplikacija želudačno-crevnih oboljenja).
- Očistiti ti jetru.

- Ispirati usta sredstvima za dezinfekciju i spaljivanje.

### Recepti:

- Svežim urinom pola do dva minuta ispirati usta. U slučaju jakog oštećenja sluzokože usne duplje, posle ispiranja svežim urinom, u trajanju od jednog minuta ispirati usta urinom ukuvanim do polovine ili četvrtine prvobitne zapremine. Za vreme takvog lečenja promenite dijetu, isključite so iz ishrane, ograničite upotrebu belančevina.

- Pregršt vrhova i listova sveže trave crnog sleza (*Maha sylvestris*) prelitu u termosu sa ključalom protijevom vodom, ostaviti da odstoji 6-8 sati i time nekoliko puta dnevno ispirati usta.

## ALERGIJA

Povišena osetljivost organizma na dejstvo nekih faktora okoline, koji se nazivaju alergenima (hemijskih materija, mikroba i produkata njihove životne delatnosti, hranljivih produkata, cvelni prah nekih vrsta biljaka i drugo). Ispoljavanje alergije je strogo individualno.

U alergijska oboljenja spadaju: bronhijalna astma, koprivnjača, alergijska kijavica, dermatitisi, alergija na lekove i hranu, alergijski artritis.

Faktori, koji podstiču razvoj alergije su: poremećaji funkcija nervnog i endokrinog sistema, traume mozga, negativne emocije, smanjena funkcija nadbubrežnih žlezda.

Radi profilakse alergijskih oboljenja treba otkrili alergcn i isključiti kontakt sa njim, sistematski trenirati organizam, čineći ga otpornim na spoljašnje uticaje.

### **Preporuke:**

- Očistiti creva običnim i ukuvanim urinom.
- Očistiti jetru.
- Regulisati ishranu. Pri nepravilnoj ishrani žučni kanali se pune zgusnutom žuči i žučnim kamenjem, što podstiče razvoj alergije.
- U dnevni obrok hrane uključiti povrće, voće, kaše, hleb od proklijale pšenice, orahe, suve kajsije.
- Gladovanje.
- Praktikovati urinoterapiju.
- Redovno čistiti organizam.

### **Recepti:**

- Pre odlaska na spavanje namazati oštećene delove kože „mrtvim" (koji je dve nedelje odstojao) urinom. Ne sapirati, možda će vas jako peći - trudite se da izdržite. Ozdravljenje obično nastupa posle 5-7 dana.
- Svakog dana piti urin u 4 sata ujutro - po 150 grama.
- Tokom 3 meseca trljati se svežim urinom, a posle toga još mesec i po - diuretikom (po 50 grama).
- Stavljati obloge sa svežim urinom na glavu (svakog drugog dana).
- Kupke sa prokuvanim (toplim) urinom za stopala nogu (10 terapija).
- Kafenu kašičicu suve trave pelina zakuvati sa četvrtinom litra ključale vode, ostaviti da odstoji 10 minuta i

procediti. Piti 3 puta dnevno pojednu čašu. To će vam pomoći da se oslobodite od glista i najprostijih mikroorganizama (protozoa), koji takođe izazivaju alergiju.

- Svakog dana u 5 sati ujutro uzimati po jednu četvrtinu kašičice za senf praška mrazovnjaka sa čašom vode. Kura lečenja - od 1 do 6 nedelja. Pošto mrazovnjak odlično čisti jetru, radi boljeg izbacivanja žučne šljake (nečistoća) iz organizma preporučuje se ujutro i uveče piti vruću prokuvanu vodu. Za nekoga će to biti čaša, a za drugog pola litra (dozu odabrati individualno).

## **ANEMIJA (MALOKRVNOST)**

*Bolesno slanije koje se karakteriše smanjivanjem (u odnosu na normalno slanije) mase krvi, broja crvenih krvnih zrnaca i hemoglobina.*

To oboljenje izaziva nedovoljno snabdevanje važnijih organa, pre svega mozga, sa kiseonikom i drugim materijama.

**Simptomi:** bledilo kože, vrtoglavica, ponekad — nesvestica i astma.

**Uzrok bolesti:** znatan gubitak krvi, poremećaj u reprodukciji krvi, prekomerno uništavanje krvi.

### **Preporuke:**

- U prvom redu odstraniti uzrok gubitka krvi.
- U dnevni obrok hrane uključiti produkte bogate belančevinama, vitaminima, gvoždem i koji stimulišu stva-



ranje krvi (jetra, jaja, meso. kuvani pasulj, grašak, voće, povrće).

- Pre jela piti sveže sokove - to povećava sposobnost organizma da asimiluje gvožete.

- Mlečne proizvode uzimajte odvojeno od druge hrane, pošto velika količina kalcijuma i fosfora, koja se sadrži u njima, sprečava asimilaciju gvozd.

- Ne smete piti kalu. čaj i druge napitke sa oporim ukusom odmah posle jela - to takođe sprečava kvalitetnu asimilaciju gvozd.

- Hranu je najbolje pripremali u tucanoj (liveno gvožde) posudi, pošto se pri kuvanju proizvodi ishrane obogaćuju gvoždem.

- Prestati pušiti, nikotin pogubno deluje na hemoglobin, razlažući ga na belančevine i gvožde.

- Žene. koje pate od anemije, treba da sprovedu šeslomesecnu kuru lečenja preparatima gvozd.

- Za lečenje koristiti lekovite trave, koje poboljšavaju sastav krvi i koje jačaju organizam.

- Oe isti tili jetru.

### **Recepti:**

- Radi čišćenja krvi pomešali 50 miligrama praška mrazovnjaka sa četvrtinom kafene kašičice meda i to pojesti pre spavanja oko 22-23 sata.

- U sokovniku pripremiti sok od šargarepe, cveklc i rotkve. Pomešati sokove u jednakim količinama i sipati u flašu, flašu čuvali na prohladnom i tamnom mestu. Uzimati po jednu supenu kašiku pre jela. Pripremljene sokove treba ispiti za nedelju dana, a zatim pripremiti nove. Kura lečenja sokovima traje 3 meseca.

- Uzeti 400 grama nezasoljenog sala od svinjskih iznutrica i šest velikih antonovki jabuka (one sadrže dosta gvozd). Jabuke sitno izrezali, dobro izmešati sa salom i staviti u rernu da se dinstaju na slaboj vatri.

Uzeti 12 žumanaca (u njima se sadrži mnogo gvozd, koje se lako asimiluje) i čašu šećera u kristalu i umutili dok se ne stvori bela pena. Narendati silno 400 grama čokolade za kuvanje.

Kada se mast sa jabukama istopi, procediti je kroz sito ili gazu, u nju dodati belu penu i čokoladu, sve dobro promešali.

Dobićete smesu koja se može mazati na hleb. Preporučuje se uz svako jelo uzimati tu smesu i uz to pili loplo. skoro vruće mleko.

Iaj recept posebno dobro odgovara ljudima sa manjom telesnom težinom i ljudima, kod kojih je prepošten Životni princip „vetra“. Pored oslobađanja od malokrvnosti. pribavlja se telesna težina i poboljšava lično osećanje.

- [sitniti tri supene kašike trave kanlariona, dve supene kašike kleke, dve supene kašike koprive, dobro izmešati. sipali u termos i prelići sa tri čaše ključale protijeve vode. Posle odstojevanja uzimati po jednu čašu 3 puta dnevno u vrućem stanju.

- Sipak (plodovi). Pet supenih kašika isitnjenih plodova prelići sa litrom protijeve vode. Kuvati da ključa 10 minuta i ostaviti da odstoji u termosu preko noći. Piti kao čaj u bilo koje doba dana.

Ekstrakt od šipka dobro čisti sistem krvotoka i poboljšava razmenu materija u organizmu. Zahvaljujući prirodnom vitaminu C i drugim biološki aktivnim materijama šipak se primenjuje kod malokrvnosti, oboljenja bubrega i

mokraćnog mehura, oboljenja jetre i kao tonizujuće sredstvo za jačanje organizma.

- Radi sinteze hemoglobina neophodno je prirodno gvožđe, zato upotrebljavajte sok od evekle u kome se, pored gvozdca, sadrže soli kalcijuma, fosfora, vitamini grupe B, C, P, fruktoza i glikoza. On se može piti po četvrtinu čaše sa supenom kašikom meda 2-3 puta dnevno pre jela.

- Sok od rotkve sadrži gvožđe, magnezijum, kalijum, kalcijum i mnoge vitamine. Od davnina se preporučuje kod malokrvnosti.

Uzimali po jednu supenu kašiku soka sa medom 3 puta dnevno pre jela.

- Sok od šargarepe sadrži najbogatiji kompleks biološki aktivnih materija: gvožđe, kobalt, bakar, kalcijum, jod, brom i druge. Preporučuje se kod malokrvnosti, gastritisa, za regulisanje razmene ugljenih hidrata itd.

Piti ga 3 puta dnevno po 100 do 500 grama, pre jela.

- Možete uzimati i smesu sokova. Na primer, 50 grama soka od evekle i 150-250 grama soka od šargarepe.

- Sok od evekle i jabuka otklanja malokrvnost i nadoknađuje nedostatak hemoglobina. Uzeti 20-30 grama soka od evekle i pomešati ga sa 150-200 grama soka od jabuka. Piti odmah posle pripremanja 2-3 puta dnevno pre jela.

Sokovi se mogu piti po kurama ili stalno - kako želite. Posebno ih je korisno piti u sezoni sazrevanja jagodastog voća, ostalog voća i povrća. Sve sokove pijte samo u svežem stanju.

- Beli luk je jedno od najboljih sredstava protiv malokrvnosti. Ipak ga ne mogu svi jesti. Takvim bolesnicima preporučuje se ekstrakt od 300 grama belog luka. Očistiti

luk i oprati, preliti sa litrom čistog alkohola i ostaviti da odstoji tri nedelje. Piti po 20 kapi ekstrakta razmućenog u četvrtini čaše mleka 3 puta dnevno.

- Kod malokrvnosti može se koristiti i pelin. Uzmite teglu zapremine 3 litra i napunite je svežim pelinom ubranim u maju mesecu. prelijte pelin votkom (rakijom) ili razblaženim apotekarskim alkoholom i ostavite da odstoji dvadesetjedan dan na suvom i tamnom mestu. Temperatura treba da bude nešto viša od sobne. Tri nedelje pijte po jednu kap ekstrakta sa naprstkom vode, ujutro natašte. Po potrebi posle dve nedelje pauze ponovite kuru lečenja.

- Pomešati 50 miligrama mrazovnjaka sa četvrtinom kalene kašičice meda i to pojesti pre odlaska na spavanje, oko 22-23 sata.

Takav način uzimanja smese, pored ostalog, jača nervni sistem, normalizuje stolicu, čisti mokraćne kanale od peska, normalizuje funkciju jetre i leci kožna oboljenja. Kura lečenja traje od 1 do 6 meseci i više. Mrazovnjak se može primenjivati zajedno sa drugim travama.

- Svakog dana u 5 sati ujutro uzeti po četvrtinu kašičice za senf praška mrazovnjaka sa čašom vode. Kura lečenja traje od 1 do 6 i više nedelja. Sredstvo podslučie povećanje nivoa hemoglobina u krvi.

*Drevni recepti primene mrazovnjaka za čišćenje krvi:*

- Mnogi ljudi (konkretno, žreci druida) jedu sveže lišće mrazovnjaka ili ga suše u hladovini, pretvaraju u prah i mešaju sa jednakom količinom šećera. Smesu praška mrazovnjaka sa šećerom treba uzimati najviše jednom nedeljno, počevši od sasvim male doze i postepeno dozu povećavati

do 4 grama. Zahvaljujući tome, mnogobožački sveštenici doživljavali su duboku starost i nisu znali ni za unutrašnje, ni za spoljašnje bolesti.

- Pomešati lišće i koren mrazovnjaka sa ražanim brašnom i ispeći ražani hleb, ukusniji je od običnog ražanog hleba. [sitniti koren u prašak i davati bolesniku po 2 grama, a snažnijim pacijentima i više od 2 grama pre jela. U drevna vremena za pripremanje praška koristila se cela biljka, uzimalo se po 2 grama praška. Lečenje mrazovnjakom bilo je veoma rasprostranjeno kod rimljana.

- Originalni recept srednjevekovnog alhemičara Paraceljsa: isitniti koren mrazovnjaka i njime napuniti jabuku, obavezno ubranu noću. Ujutro tu jabuku ispeći na slaboj vatri, izvaditi iz nje sadržaj i pretvoriti u prah. Uzimali po 2 grama praška pre jela (posebno se preporučuje u proleće i jesen). To sredstvo ne samo da čisti krv, već i leći duševne bolesti, zarasla tkivo i produžuje život.

## ANGINA

*Akutno infektivna oboljenje sa prvenstvenim oštećenjem nepčanih krajnika. Uzročnik - najčešće streptokoke.*

Pojavu angine podsličje hlađenje organizma, kao i prisustvo hronične upale nepčanih krajnika (lonzilitis).

*Kaiaralna angina* (najlakši oblik angine) počinje sa neznatnim otokom krajnika. Sluzokoža ždrela postaje crvena. Oseća se suvoća u grlu, a zatim se javlja bol pri gutanju. Kod odraslih se neznatno povećava temperatura, dok kod deee može dostići i do 40° C. Oboljenje traje 3-5 dana.

Kod *lakuname angine* svi simptomi su izraženiji. Temperatura se brzo povećava, javljaju se bolovi u grlu, siomljenost, glavobolja. U udubljenjima krajnika (lakunama) stvaraju se gnojni čepovi, koji izbijaju na površinu krajnika.

*Folikularna angina* javlja se obično iznenada: povećanjem temperature do 39<sup>0</sup>° C, oštrim bolom u grlu. Ubrzo se javljaju bolovi (sevanje u kostima) u zglobovima i na leđima, glavobolja, osećaj opšte slabosti. Na oteklim i pocrvenelim krajnicima vidi se velika količina okruglih žutih tačaka - nagnojenih silnih delova krajnika (folikule).

*Flegmonozna angina*—gnojna upalatkivaokokrajnika i stvaranje apscesa. Temperatura se povećava do 39-40° C, javlja se drhtavica i opšta slabost. Bol u grlu (najčešće sa jedne strane) brzo se pojačava, naglo se pojačava pri gutanju, otvaranju usta, što često prisiljava bolesnika da se odrekne od hrane i pića.

Kod angine se mogu javiti komplikacije - oboljenje zglobova, bubrega, srca.

### Preporuke:

- Sto više pili lople napitke.
- Ispiranje grla dezinfikujućim rastvorima.
- Ispiranje grla svežim i ukuvanim urinom.
- Masaža sa ukuvanim urinom.
- Ispiranje nosa svežim urinom.
- Likvidacija hroničnih žarišta infekcije (zubi sa karijesom, upala krajnika).

## Recepti:

- Ispirati grlo odvarima od listova jorgovana (*Syringa vulgaris*), podzemnog stabla sa korenjem zečje stope (*Geum urbanum*).

- Na samom početku oboljenja angina se uspešno leći daščicom od jasike. Leći na krevet i pritisnuti daščicu od jasike sa donjim delom čeljusti na grudi (dovoljno je ležati oko jednog sata dnevno).

- Tokom 3-5 dana pet puta posle jela ispirati grlo „mrtvom“ vodom i posle svake terapije popiti četvrtinu čaše „žive“ vode.

Temperatura se snižava već prvog dana, a trećeg dana obično nastupa izlečenje.

- Radi sanacije usne duplje i krajnika pola-dva minuta ispirati usta i grlo svežim urinom. U slučaju jakog oštećenja sluzokože usta i kod gnojnih krajnika (folikularna angina) treba jedan minut ispirati grlo svežim urinom, a zatim ukuvanim do jedne polovine, pa čak i jedne četvrtine prvobitne zapremine (ukoliko je promenjena ishrana i urin nije zasićen solima). Pre terapije zagrejati 50 grama unapred pripremljenog ukuvanog urina (može se čuvati u frižideru) do 37° C.

- Fitoncidi iz kore jasike efikasno uništavaju streptokoke, koje izazivaju anginu. Za pripremanje odvara koristi se kora debljine 2-3 centimetra. Ukuvava se u sledećem odnosu: dve trećine kore jasike i jedna trećina vode. Kuvati, da ključa, 15 minuta, ostaviti da odstoji i ispirati grlo.

Ukoliko ne nađete koru jasike, upotrebite koru ive (vrbe).

- Ispirati urinom nosnu duplju 1-2 puta dnevno, pa i češće. Ukoliko je urin prezasićen solima i nadražuje

nosnu duplju razblažite ga toplom vodom. Može se koristiti i ukuvani urin - do polovine, trećine, četvrtine.

- Odjednom ispiti 50-100 grama urina, da bi on odmah dospelo u želudac. Ukoliko ne možete odjednom, pijete neparan broj gutljaja. Kod grozničavog stanja stvara se urin velike koncentracije, kojeg je neprijatno piti. To se može popraviti pijenjem veće količine protijeve, prokuvane vode ili čaja od trava.

- Da bi smanjili visoku temperaturu, koja se obično javlja sa anginom, koristite drevni savet - stavite oblogu od urina na puis.

- Mazite oštećene krajnike sa prečišćenim kerozinom.

- Ispirajte grlo kerozinom. Sipajte u usta najviše do dezertne kašičice prečišćenog kerozina i ispirajte grlo. Posle ispiranja grla ispljunite kerozin. Grlo ispirali nekoliko puta dnevno.

- Ispirali grlo sokom od evekle. U čašu soka od evekle sipali supenu kašiku sirćeta (ali ne sirćetne kiseline) i promešajte. Dobijenim rastvorom ispirajte grlo 5-6 puta dnevno. Posle ispiranja sok ispljunite. Ispiranje ponavljali do potpunog ozdravljenja.

- Uzimati ekstrakt bijele sabljice (*Aloe arborescens*). U staklenu teglu zapremine pola litra narezati do polovine tegle listove bijele sabljice i odozgo zasuti šećerom u kristalu. Teglu zatvoriti gazom i ostaviti da odstoji tri dana, a zatim u teglu do vrha sipali volku (rakiju), zatvoriti gazom i ostaviti da odstoji još tri dana. Procediti i iscediti. Dobija se slatko-gorki ekstrakt.

Uzimati po jednu supenu kašiku 3 puta dnevno pre jela. Deci davati po jednu kafenu kašiku 3 puta dnevno pre jela.

## ARTRITIS

*Grupa oboljenja zglobova injekcijskog porekla i/i koja su izazvana poremećajem ishrane zglobova.*

Artritis može biti samostalno oboljenje ili kao isplivanje nekog drugog oboljenja.

**Simptomi:** bolovi, crvenilo, otoci, deformacije, poremećaj funkcije zglobova, ograničena pokretljivost, povećanje telesne temperature - lokalno (kože iznad zglobova) i opšte. Simptomi raznih oblika artritisa susreću se u raznim kombinacijama. Oboljenje jednog zgloba - monoartritis, nekoliko zglobova - poliartritis.

### Preporuke:

- Očistiti debelo crevo i jetru.
- Očistiti organizam od soli i šljake pomoću lovorovog lista.
- Promeniti ishranu (vegetarijanska dijeta, gladovanje, hranu pripremati na protijevoj vodi).
- Za utrljavanje i masažu koristiti sastave koji podstiču rastvaranje soli u zglobovima.
- Obavezno posećivati saunu ili primenjivati vruće kupke, posle čega odmah namazati oštećene (bolesne) delove tela uljem (maslinovim, pretopljenim).
- Primenjivati metode urinoterapije.

- Gladovanje.
- Koristiti sredstva narodne medicine.

### Recepti:

- Sastav za utrljavanje kod taloženja soli mora da ima razređujuća, zagrevajuća i smekšavajuća svojstva.

U flašu zapremine pola litra staviti parče kamfora veličine četvrtine kocke šećera (ima razređujuća svojstva), naliti 150 mililitara terpentina (ima zagrevajuća i prodiruća svojstva). 150 mililitara maslinovog ulja (ima smekšavajuća svojstva) i 150 mililitara 70%-og alkohola (zagreva i prodire).

Dobijeni sastav uveče pred spavanje u trljati na bolesna mesta i trljati dok se to mesto ne osuši, zatim zglobove umotati vunenom tkaninom (ona dobro čuva toplotu, što podstiče aktiviranje procesa rastvaranja soli). Pre upotrebe sastav obavezno promućkati.

- Kod bolova u kolenima uzeti 130 svežih cvetova maslačka, prelili sa bočicom kolonjske vode i ostaviti da odstoji što duže (40 dana). Dobijenim ekstraktom mazati kolena. Može se primenjivati i ekstrakt od suvih cvetova maslačka (70 cvetova prelili sa 0,4 litra votke).

- Umesto cvetova maslačka mogu se koristiti cvetovi nevena. Način pripreme i primene je isti.

- Na upaljene zglobove preko noći stavljati obloge od starog i ukuvanog urina (naizmenično). Prethodno treba bolno mesto dobro ispariti. Stoje stariji talog soli, time treba da bude i stariji urin.

- Primenjivati kupke za noge sa podgrejanim urinom. Trajanje terapije 15-20 minuta.

- Nauka je davno ustanovila, da čovečji dnevni obrok hrane utiče na oboljenja, kao stoje artritis. Povremena dijeta, a posebno gladovanje, mogu otkloniti simptome tog oboljenja.

Vegetarijanska dijeta. Na prvoj etapi (7-9 dana) u dnevni obrok uključiti odvare od povrća, sokove od povrća, čajevе od trava, beli luk. Na drugoj etapi (tri i po meseca) upotrebljavati samo vegetarijansku hranu, odreći se mesa, jaja, mlečnih proizvoda, citrusa, rafinada, začina, soli i žitarica koje sadrže lepak. Posle četiri meseca u dnevni obrok postepeno uključivali mlečne proizvode (jednom dnevno).

Takvu dijelu držati godinu dana. Već posle mesec dana приметно će se smanjiti upala zglobova, smanjiće se otoci, izgubiće se utrnulost ekstremiteta i drugi simptomi, koji prate napade artritisa.

- Svakog dana u 5 sali ujutro uzeti po četvrtinu kašičice za senf praška mrazovnjaka sa čašom vode. Kura lečenja traje od 1 do 6 i više nedelja.

Za vreme lečenja mrazovnjakom preporučuje se ujutro i uveče piti vruću prokuvanu vodu (od jedne čaše do pola litra - dozu birati individualno).

- Tokom 2-5 dana 3 puta dnevno pre jela piti po pola čaše „mrtve" vode. Bolovi brzo prestaju.

- Piti svež urin (srednji mlaz) nekoliko puta dnevno.

- Uzeli 5 grama lovorovog lista, preliter sa 300 grama vode. kuvati 5 minuta i ostaviti da odstoji u termosu. Procediti i ispiti u gutljajima tokom 12 sali (ne srne se odjednom ispiti sve - može se isprovocirati krvarenje). Posle

tri dana napraviti pauzu od nedelju dana i ponoviti kuru lečenja.

Dolazi do energičnog raslvaranja soli, bolovi u zglobovima prestaju i oni postaju pokretljiviji.

- Nekoliko sali kuvati krompir, žalim ga izgnječiti, ne vadeći ga iz vode, i tokom dana pojesti židku (tečnu) kašu.

- Ujutro natašte pojesti jedan sirov krompir. Zatim jedan-dva krompira sa ljuskom (malo skuvana). Jesti bez soli.

- Tokom dana preporučuje se nositi sa sobom jedan svež krompir. Ukoliko je čovek ozbiljno bolestan, krompir iznutra pocrni i na sebe privlači bolest. Krompir treba zakopati u zemlju, ali tako da na njega slučajno niko ne nabasa.

## ASTMA

*Poremećaj frekvencije i dubine disanja, praćen osećajem nedostatka vazduha.*

Kod oboljenja srca astma se javlja pri fizičkom opterećenju, a zatim i u stanju mirovanja, posebno u horizontalnom položaju, prinudavajući bolesnike da sedne. Moždana astma javlja se pri neposrednom (direktnom) nadražaju disajnog centra (tumori, krvarenja itd.).

### Recepti:

- Sredstvo protiv astme i skoro eliksir mladosti. Posebno pomaže ljudima koji pale od gojaznosti i ljudima, kod kojih je „trom, mlitav organizam". Sredstvo se sastoji od 400 grama belog luka i soka iz 24 limuna.

Priprema se na sledeći način: isitniti luk, iz limuna iscediti sok, sve to pomešati i sipati u flašu (teglu) sa širokim grlom, zavezati lakom prozračnom tkaninom i ostaviti da odstoji 24-28 dana (jedan lunarni ciklus).

Uzimati jednom dnevno pred spavanje: jednu kafenu kašičicu smese razmutiti u pola čaše vode i popiti. Pre upotrebe sredstvo treba promućkati.

## ATEROSKLEROZA

*Hronično oboljenje, karakteristično po zadebljanju i gubitku elastičnosti zidova arterija, sužavanjem njihovog otvora sa naknadnim poremećajem snabdevanja organa krvlju.*

Obično je napadnut (makar i neravnomerno) čitav arterijski sistem organizma.

Razvoj bolesti uslovljen je direktnim predispozicijama, kao i individualnim osobinama organizma čoveka. Razvoj ateroskleroze podstiču: dijabetes, gojaznost, podagra (kostobolja), kamen u žuči i druga oboljenja. Ishrana sa suvišnom količinom životinjskih masti ima bitnu ulogu kao faktor rizika pojave ateroskleroze, ali ne kao njegov primarni uzrok. Razvoj ateroskleroze provocira slaba fizička aktivnost. Važni uzroci su psihoemocionalna prenapregnutost, koja traumira nervni sistem, uticaj napregnutog tempa života, buke, nekih specifičnih uslova rada i drugo.

### Preporuke:

- Normalizovati cirkulaciju energije u informaciono-energetskom polju, uspostaviti funkciju srčane čakre.
- Očistiti krv i odstraniti sva začepljenja u krvotoku.
- Očistiti debelo crevo.
- Očistiti jetru.
- Preći na vegetarijansku dijetu, piti sokove od povrća, sok od celera.
- Smanjiti psihičko-emocionalno i fizičko opterećenje.
- Umcreno se baviti fiskullurom i sportom.
- Potpuno se odreći pušenja i alkohola.

### Recepti:

- Piti neparan broj gutljaja urina (50-100 grama) 2-3 puta dnevno.
- Trljati telo svežim i ukvanim urinom do jedne četvrtine.
- Ekstrakt belog luka na bazi alkohola čisti krvne sudove od masnih i krečnjačkih taloga i čini ih elastičnim. Piti ga 3 puta dnevno na 30 minuta pre jela. Početi od jedne kapi i svaki naredni dan povećavati dozu za po jednu kap, dok ne dođete do 15 kapi. Dalje piti po 15 kapi 3 puta dnevno, dok ne potrošite ekstrakt. Ekstrakt se može ukapavati u kompot, čaj, mleko (50 grama tečnosti).

Način pripremanja ekstrakta: 350 grama očišćenog belog luka dva puta propustiti kroz mašinu za mlevenje mesa. Uzeti 200 grama mase (što više soka), preliterati sa 200 grama 96%-og alkohola, posudu dobro zatvoriti i ostaviti da odstoji 10 dana na sobnoj temperaturi. Posle toga procediti

i masu dodatno iscediti. Posle 2-3 dana nakon ceđenja ekstrakt je spreman za upotrebu.

## BELO PRANJE

*Povećana količina sadržaja vagine ipromena njenog karaktera. Uočava se kod mnogih ginekoloških oboljenja. U zavisnosti od lokalizacije patološkog procesa razlikuje se belo pranje: kanala za lučenje, materice, grlića materice i vagine.*

Kod akutne upale sluzokože polnih organa bolesnicima se preporučuje pelin i posteljni režim, kao i vegetarijanska dijeta.

### Preporuke:

- Boriti se sa zatvorima.
- Očistiti debelo crevo.
- Očistiti jetru.
- Regulisati ishranu, isključiti rafinirane proizvode.

Preći na vegetarijansku dijetu.

- Očistiti spoljašnje manifestacije života.

### Recepti:

• Piti naskap jednom dnevno po 50-100 grama svežeg urina. Kod svih ženskih oboljenja posebno je koristan jutarnji urin. on je najzasićeniji hormonima.

• Inspirati se svakoga dana jutarnjim urinom, on ublažava bolove i podstiče zarastanje oštećene sluzokože.

• Preko noći stavljati u vaginu tampone natopljene urinom (u početku svežim - svojim ili dečjim, a kasnije - diuretikom).

• Primenjivati sedeće kupke uz dodavanje u vodu 500-1000 grama diurelika. Dopunski preko noći stavljati u vaginu tampone sa raznim vrstama urina.

Sedeće kupke primenjivati na sledeći način: sipati u lavor do 2 litra zagrejanog urina i šesti. Trajanje terapije je od 15 minuta do jednog sata. Posle toga istuširati se toplom vodom bez sapuna i isprati.

Radi povećanja zapremine tečnosti dozvoljeno je urin razblažiti vodom.

## BEONA

*Stalno zamućenje rožnjače.*

Beona je vezivno tkivo, koje se razvija kao rezultat upalnih procesa u rožnjači i njenih trauma izazvanih upadanjem nekih tvrdih čestica ili hemijskih materija u oko. Beona u zavisnosti od lokalizacije i čvrstine (zadebljanja) može naglo da pogorša vid. Najradikalnije je hirurško lečenje beone. ali u narodnoj medicini postoje sredstva, koja poboljšavaju vid i donekle podstiču resorpciju beone.

### Preporuke:

• Očistiti organizam od patološke sluzi, posebno glavu (ispiranje nosnog ždrelo urinom).

- Gladovanje.



### **Recepti:**

- Još od biblijskih vremena postoji jednostavan, efikasan i dostupan metod za odstranjivanje beone (očne mreže) sa rožnjače pomoću riblje (štukine) žuči.

Najbolje je koristiti žuč tek ulovljene štuke. Kapnite samo jednu kap sveže štukine žuči na beonu. Naravno, od toga će pocrveneti oko i poteći će suze. To je normalna reakcija, strpite se. Beona će spasti (otpašće sa rožnjače) posle nekoliko minuta.

Može se primenjivati i žuč drugih riba, ali je dejstvo te žuči mnogo jače. Zbog toga nemojte suviše da riskirate.

- U bakarnu posudu naspite 50 grama meda i 100 grama urina. Kuvajte sve dotle, dok ne ostane polovina. Smesu ukapavajte u oči - počnite od jedne kapi i postepeno povećavajte do 5 kapi. To sredstvo može se koristiti i kod drugih očnih oboljenja.

## **BLEFARITIS**

*Upala krajeva očnih kapaka. Ohol janje je često dugotrajno i uporno.*

Najčešće se javlja kod ljudi sa slabom ishranom, kod dece - kod tuberkulozno-alergijskih oboljenja i poremećaja razmene materija. Oboljenje se često javlja kod ljudi koji pate od dalekovidosti i astigmatizma očiju.

Razvoj bolesti podstiču nepovoljni uslovi okoline (prašina, vetar, dim).

**Simptomi** blefaritisa su različiti, u zavisnosti od oblika oboljenja. Za obični i krljuštasti blefaritis karakterističan je svrab, crvenilo očnih kapaka, umor očiju, krljušti

i kraslice. Za gnojni - gnojne krastice ili mali čirevi pored trepavica.

### **Preporuke:**

- Očistiti organizam od patološke sluzi, posebno glavu (ispiranjem nosne duplje svežim urinom).

- Pridržavati se dijeta koja jača organizam, u dnevni obrok uključiti sokove od povrća (prvenstveno od šargarepe) i produkte, koji sadrže vitamin A.

- Gladovanje.

### **Recepti:**

- Svakog dana ispirati oči svežim toplim urinom.
- U svako oko pomoću pipete ukapavati po 3-5 kapi svežeg urina. Terapiju ponavljati jednom dnevno radi profilakse, a u ozbiljnijim slučajevima može češće do potpunog izlječenja.

## **BOL U GRLU**

*Jedan od prvih simptoma oboljenja gornjih disajnih puteva. Radi ublažavanja bola u grlu preporučuje se piti u većim količinama tople napitke i ispirati grlo blagim dezin/ekcionim rastvorima od trava.*

### **Recepti:**

- Ispirati grlo svežim urinom od pola do dva minuta.

- Kod jake upale krajnika treba ispirati grlo svežim urinom jedan minut, a zatim sa ukuvanim do polovine ili jedne četvrtine (za vreme lečenja iz dnevnog obroka ishrane isključiti so i produkte sa belančevinama). Urin se ranije ukuvava i pre upotrebe podgrejava do temperature oko 37° C.

- Ispirali grlo odvarima od listova jorgovana (*Syringe/ vulgaris*), sreopuca (*Gnaphalium sylvaticum*), zečje stope (odvar od podzemnog stabla sa korenjem).

- Tokom 3<sup>1</sup> dana posle jela ispirati grlo „mrtvom“ vodom. Posle svake terapije popili četvrtinu čaše „žive“ vode.

## BOL U UŠIMA

Najčešće se javlja kao prvi simptom otitisa (upale srednjeg uha). Za ublažavanje bolova primenjuju se razne toplotne terapije (u domaćim uslovima to su grejalice i plava-ultravioletna svetlost).

### Recepti:

- Kod akutnog stadijuma bolesti bol ublažiti stavljanjem toplih obloga na uho. najbolje sa kamfornim alkoholom razblaženim popola sa vodom. Izbegavati promaju i suvišno hlađenje.

- Nekoliko puta dnevno ukapavati po 5-10 kapi raznih vrsta urina u uši. Možete isprobati sve vrste urina i odabrati koji vam najbolje odgovara.

- Stavljali u slušni kanal tampone, natopljene urinom.

## BOL U JETRI, SLEZINI, PODREBRICI I ŽUČNOJ KESI

*Signalizira o upalnim procesima u lim organima, pojavi **holangilisa**, **holecistolisa** i kamenja u lim organima.*

Bolovi se mogu ublažiti toplotnim terapijama, spazmoliticima, dijetom sa izbacivanjem iz ishrane produkata koji sadrže holesterin i pijenjem mineralnih voda.

### Recepti:

- Pili 2-4 puta dnevno po 50-100 grama urina.

- Preko noći na deo tela oko jetre stavljati obloge od amene tkanine, natopljene u diuretikum (odaberite za sebe najbolji urin).

- Piti u što većim količinama jak čaj od šipka, ukoliko nemate šipka pijte prokuvanu toplu vodu.

- Uzeti četvrtinu čaše maslinovog ulja i pomešati sa četvrtinom čaše soka od grejpfruta. Popiti uveče, najranije 2 sata posle jela, ali pre toga se isklistirati, da bi se očistila creva. Zatim leći u postelju na desni bok. Ujutro ponoviti klistiranje. U slučaju potrebe lečenje se može ponoviti posle 4–5 dana.

- Pomešati pola čaše rasola od kupusa sa istom količinom soka od svežeg paradajza i piti 3 puta dnevno posle jela. Istovremeno se mogu piti ekstrakti od lekovitih trava.

- Piti smesu mleka sa pivom: pola litra mleka pomešati sa litrom piva i pili pojednu dojednu i po čašu smese pre jela.

- Kafenu kašičicu zmijine trave (*Veronica chamaedrys*) preliti sa pola čaše ključale vode, ostaviti da odstoji, procediti i piti po četvrtinu čaše 3 puta dnevno.

- U narodu se kod oboljenja jetre uzima crna rotkva, s vrha odseće nožem 1.5 centimetar ispod listova (odrezani vrh, osim listova ne bacati), izdubi se u sredini i u udubljenje se sipa šećer u kristalu. Uzima se odsećeni vrh i njime zatvara udubljenje. Rotkva se stavlja u činiju (tako da „poklopac“ rotkve bude odozgo) i ostavlja da odstoji 24 sata. Posle 24 sata u rotkvi se stvara sok, koga treba uzimati po jednu kašičicu 3 puta dnevno na 15 minuta pre jela.

## **BOL U ŽELUCU I CREVIMA**

*Glavni simptom oboljenja želučno-crevnog trakta.*

Uzrok bolova može biti gastritis, kolitis, enterokolitis, meteorizam. U prvom redu treba lečiti glavno oboljenje.

### **Recepti:**

- Za lečenje želuca i dvanaestopalačnog creva piti 2-3 puta dnevno po 100 grama svežeg urina. Postepeno uz svež urin dodavali ukuvani urin dojedne polovine prvobitne zapremine: na primer, 80 grama svežeg i 20 grama ukuvanog urina, posle 2 dana - 70 grama svežeg i 30 grama ukuvanog itd. dok se ne postigne odgovarajuća kombinacija i efekat.

Pored tih vrsta urina može se koristiti dečji i urin aktiviran hladnoćom.

- Mikroklistiri sa ukuvanim urinom dojedne četvrtine prvobitne zapremine - po 100 grama svaki drugi dan.
- Isključiti iz ishrane produkte sa kvascem.
- Ne jesti posle 16 sati.

## **BOL U BUBREZIMA I MOKRAĆNOJ BEŠICI**

*Javlja se kao glavni simptom oboljenja izazvanih upalom (nefritis, glomerulonefritis, kamen u bubrežima i mokraći).*

### **Recepti:**

- Piti po 50-100 grama svog, dečjeg (dečaka starog 8 godina) urina do potpunog izlečenja.
- Na deo tela oko bubrega stavljati obloge od vunene tkanine, natopljene u urinu (individualno odabrati). Obloge držati 2 sata i duže.
- Očistiti debelo crevo.
- Kod upornih bolova - gladovanje na urinu sa masažom celog tela u trajanju od jedan do tri sata. To pomaže da se organizam intenzivno zakiseljava i da se uništavaju veoma otporne infekcije u bubrežima.
- Pridržavati se bioritmoloških preporuka u ishrani: ne jesti posle 16 sati, piti samo odvare (čajeve) itd.

## BOL U OČIMA

*Glavni simptom većine očnih oboljenja. Radi postavljanja tačne dijagnoze treba se obratiti očnom lekaru (okulistu) i proveriti očni pritisak.*

### Recepti:

- Ukapa vati pipetom po 3-5 i više kapi urina u svako oko.
- Inspirati oči svežim, toplim jutarnjim urinom (za lečenje je dobar dečji ili aktivirani urin).
- Možete se koristiti drevnim preporukama - koristiti soli mokraće. Radi toga treba staviti urin na sunce da se ispari i talogom lečiti oči.

## BRADAVICE

*Čvrsti, bezbolni, brežuljkasti poluloptasti čvorići sive boje, koji se izdižu iznad nivoa kože. Površina im je glatka. Ponekad imaju izrasline u vidu sise.*

Mogu se nalaziti na raznim delovima kože, ali se najčešće susreću na dlanovima i stopalima. Izazivaju ih virusi i zarazne su. Pojavu bradavica podslične stalno pritisakanje obuće, traume i povećano znojenje nogu.

### Preporuke:

- Bradavice treba otklanjati kada je mesec u opadanju (od punog ka mladom mesecu). Svoje dejstvo pratite molitvama ili bajalicama:

*„Majka Božja srdela je na balom kamenu, plakala, derala se (vrištala), radeći. Končiću od svile, prekini se. bradavice kod raba Božjeg (ime) otkini se“.*

- Boriti se sa znojenjem nogu.
- Koristiti metode urinoterapije: obloge, masaže, kompresc.
- Očistili organizam od sluzi (ispiranjem nosne duplje svežim urinom).

### Recepti:

- Uklanjanje bradavica na jabuku ili krompir. Radi toga na jabuci ili krompiru treba da bude ispupčenje, kvrga, slična bradavici. Samo sa takvim jabukama ili krompirima postićete 100% pozitivan efekat. Razrezati jabuku ili krompir popola. U nekim slučajevima savetuje se razrezati jakim koncem. Sa polovinom na kojoj je ispupčenje natrljati bradavicu. U nekim slučajevima savelu ju da se trlja sa obe polovine. Zatim sastaviti obe polovine i zavezati ih istim koncem, kojim su razrezane. Zakopati jabuku ili krompir u zemlju, što dalje od kuće. Kada jabuka ili krompir istrune, bradavice će spasti.

- Na svilenom koncu u vazduhu vezivati čvorove iznad svake bradavice, izgovarajući pri tom: „Tu ne treba da živite. Tu ne treba da budete. Moja reč je čvrsta, nepokolebljiva“. Sakriti taj konac u sveže razrezan krompir i zakopati u zemlju, da niko ne zna. Kada krompir istrune, bradavice će spasti.

U nekim slučajevima dovoljno je zakopati samo konac.

- Uzeti ostatak stabljike sa korenjem od klasja žitarica ili poljske travčice. Vrhom slamke nekoliko puta

ubosti bradavice, izgovarajući bajalicu ili molitvu. Posle toga tu slamku treba odmah zakopati na vlažno mesto sa korenom nagore. Posle nekoliko dana, kada slamka istrune, bradavice će spasti.

- Savet Vange. Nakidati žavornjaka (*Delphinium consolidu*, *D. elatuiu*), osušili ga, isilni u prah i posipali bradavice.

- Jedna žena je uspešno otklonila bradavice kod svoje unuke mažući kožu deteta mašću protiv komaraca (dimctilftalal).

- Postoji drevni, provereni „letnji“ melod odstranjivanja bradavica. Radi toga treba uhvatiti zrikavca i, držeći ga za zadnje nogice, dati mu da „zagriže“ bradavice.

Koje hvatao zrikavce zna da oni iz usta luče tečnost, koja podseća na jod. Tako se i govori: „Zrikavče, zrikavče - daj mi joda“. Ispostavlja se, da ta tečnost ima svojstva da otklanja bradavice.

Zrikavac iz usta izlučuje tečnost, sličnu jodu, koja ima svojstva da otklanja bradavice. Ukoliko imate više bradavica, dovoljno je odstraniti samo jednu. Približno posle nedelju dana ostale bradavice će potpuno nestati.

- Uzmite 9%-no sirce i ljusku od luka (fitoncid). U bočicu od 30-40 miligrama natrpajte isitnjenu ljusku od luka (punu bočicu) i prelijte sa 9%-im sirćetom. Ostavite bočicu da odstoji 10-15 dana na tamnom mestu. Možete je povremeno protresti radi boljeg mešanja i isparavanja aktivne komponente iz luka.

U rastvoru sirćeta natopile gazu ili pamučnu tkaninu i stavljajte na bradavice. Tu terapiju najbolje je primenjivati preko noći.

Kažu, da se tim načinom lečenja bradavice odstranjuju za 3-5 dana.

- Postoji jednostavan starinski način otklanjanja bradavica pomoću gljiva. U tu svrhu mogu se koristiti bilo koje gljive i u bilo kom stanju: sveže, marinirane, zasoljene i suve (prethodno ih raskvasiti).

Gljivu stavili na bradavicu i pričvrstili. Da se gljiva ne bi brzo sasušila, koristite celofan ili voštani papir. Terapiju je najbolje primenjivati noću. Trebaće vam nekoliko noći da odstranile bradavice.

- Bradavice se mogu odstraniti, ukoliko se svakog dana natapaju jakim ekstraktom od pelina ili njegovim sokom.

- Radi odstranjivanja bradavica na licu natapati ih svežim urinom ujutro i uveče.

- Jedan od mojih čitalja je svakog dana u 4, 7, 13 i 18 sati pio po 150 grama svežeg urina, očistio creva klistiranjem sa ukvanim urinom do jedne četvrtine prvobitne zapremine. Tokom prve dve nedelje primene urinoterapije otpale su mu bradavice sa prstiju i na rukama iznad zapešća.

- Drugi čitalac je tri meseca masirao ruke urinom i odstranio 14 bradavica, od kojih su 8 bile veoma velike i smetale su mu.

## BRONHITIS

*Upalna oboljenje bronhija sa oštećenjem sluzokože.*

Bronhitis se često javlja zajedno sa oboljenjem gornjih disajnih puteva. Razlikuje se akutni i hronični oblik bronhitisa.

Najčešći simptomi akutnog bronhitisa su: opšta slabost, drhtavica, povišena temperatura tela (nije uvek) i uglavnom kašalj. Akutnom bronhitisu često prethodi katar (upala sluzokože) gornjih disajnih puteva, kašalj - u početku suv, ponekad sa sluzi koja se teško odvaja i koja posle postaje sluzno-gnojna.

Isti simptomi se obično uočavaju i kod progresije hroničnog bronhitisa. Dalje se može pojaviti astma, učestalost (ubrzani) pulsa, plavetnilo usana - sve je to rezultat poremećaja funkcija organa za disanje i krvotoka. Akutni bronhitis traje od nekoliko dana do nekoliko nedelja, a hronični - mesecima, godinama, sa povremenim progresijama (recidivima).

### **Preporuke:**

- Očistiti organizam od patološke sluzi, koja izaziva sva plućna oboljenja.
- Urino terapija.
- Gladovanje.
- Terapije sa toplotom.
- Promeniti ishranu, potpuno isključiti hranu sa škrobom (hleb, krompir), mleko, masti i namirnice sa koncentrovanom belančevinom (jaja, meso).

### **Recepti:**

- Svakog dana u 5 sati ujutro uzeli četvrtinu kašičice za senf praška mrazovnjaka, sa čašom vode. Kura lečenja traje od jedne do šest nedelja i više.

- Najbolji metod za lečenje bronhitisa:

- piti 2-3 puta dnevno po 100 grama urina;
- umotavati grudni koš vunenom tkaninom, natopljenom u diuretikumu, držati 1-2 sata. da se bolesnik dobro oznoji i očisti kroz kožu;
- poželjno je gladovanje na urinu (dužina gladovanja zavisi od stepena oštećenja organizma).

- Navodim primer lečenja bronhitisa kod šestogodišnjeg deteta prema sledećem metodu:

Od 3 do 5 sati ujutro skupljali su srednji mlaz dečje mokraće i dete je jednu nedelju svakog dana po jedanput naskap pilo po 50 grama mokraće.

Tri puta dnevno stavljali su mu obloge na grudi i gornji deo leđa i isto tako dete je 3 puta dnevno pilo ekstrakt od korena slatkog drvceta. Posle nedelju dana dete je ozdravilo.

Kasnije su mu, pri pojavi prvih simptoma kijavice, ispirali nosnu duplju urinom i ponovo je pio svoju mokraću sakupljenu od 3 do 5 sati ujutro. Bronhitis se više nije javljao.

- Radi lečenja infekcije u plućima i čišćenja pluća od sluzi 5-15 minuta udišite pare starog urina.

- Uzeti 20 grama isitnjenog korenja omana, preliti sa čašom ključale prolijeve vode i kuvati na slaboj vatri 10 minuta. Presuli u termos, ostaviti da odstoji 4 sata, procediti i piti po supenu kašiku 3-4 puta dnevno pre jela.

- Supenu kašiku suvog lišća žilovlaka (bokvice) sipali u termos. prelili sa dve čaše ključale vode i oslaviti da odstoji 2 sata. Piti po supenu kašiku 4 puta dnevno pre jela.

- Kod napada kašlja, u manjem loneu, pomešati 3 supene kašike svežih listova žilovlaka sa tri supene kašike meda. Lonac dobro zatvorili i staviti na toplu plolnu da odstoji 3-6 sati.

Dobijenu tečnost u obliku sirupa piti po jednu kafenu kašičicu pre jela. Odličan je za decu.

- Anis, plodovi.....1 deo  
Podbel, lišće.....1 deo  
Anđelika (Archangelica officinalis),  
cvet.....1 deo  
Crni slez (Malva sylvestris). cvet. .... 2 dela  
Samosejka, cvet.....2 dela  
Majkina dušica, trava.....2 dela  
Beli slez, koren.....2 dela  
Slatko drveće, koren.....5 delova.

Supenu kašiku smese preliti sa čašom namagnetisane protijeve vode. ostaviti da odstoji 2 sata, slaviti na šporu, dovesti do ključanja i sipati u termos. Piti po 50 grama toplog od vara (iz termosu) 3-4 puta dnevno.

- Vranilova trava.....1 deo  
Beli slez, koren.....2 dela  
Podbel, lišće.....2 dela.

Supenu kašiku smese preliti sa dve čaše ključale protijeve vode i ostavili da odstoji u termosu. Piti po 100 grama posle jela.

- Sok od rotkve pomešati sa medom i piti po 1-2 supene kašike pre jela. Sok pripremati samo za jedan dan.

## BRONHIJALNA ASTMA

*A/ergijsko oboljenje, karakteristično po napadima gušenja koji se ponavljaju, usled spazma bronhi/a i otoka sluzokože.*

U osnovi bolesti leži povećana osetljivost organizma, posebno tkiva bronhi ja. na različite, obično štetne materije - alergene. Napadi astme mogu se javiti i bez dejstva alergena - usled vremenskih promena. hlađenja, negativnih emocija.

Za vreme akutnog napada preporučuje se bolesnika postaviti u polusedeći položaj, primeniti mu kupke sa vodom ili slačicom za ruke i noge, obezbediti pristup svežem vazduhu, istrljati ga oko srca mekom tkaninom, natopljenom u vodi sa sirčetom ili solju, izmasirati mu gornji deo tela.

### Preporuke:

- Očistili debelo crevo (klistiri sa svežim urinom, mikroklistiri sa diuretikom).
- Očistili jetru.
- Ukloniti psihičku stegu, „školjku“ u spoljašnjim manifestacijama života.
- Gladovanje na urinu.
- Pijenje urina.
- Trljanje i masiranje tela urinom.
- Promeniti ishranu: isključiti hranu punu škroba, u dnevni obrok uključiti suvo voće, hleb od proklijalog zrna malo prosušen. đinstano povrće bez ulja.
- Promeniti mesto boravka i preći u kraj sa suvom klimom.

### **Recepti:**

- Efikasno je kompleksno lečenje: gladovanje, pijenje urina i trljanje urinom celog tela. Posle ozdravljenja treba produžiti piti urin, baviti se laganim trčanjem i primenjivati terapije sa vodom.

Jedan od mojih drugova, koji je patio od bronhijalne astme (invalid II kategorije), koji se dugi niz godina nije rastajao od aerosolnih lekova. potpuno je ozdravio primenivši kompleksno lečenje.

- U nekim slučajevima za ublažavanje napada bolesti dovoljno je izvršiti samo čišćenje organizma. Tako je, na primer, jedna žena dva puta po dve nedelje sa pauzom od jednog meseca čistila debelo crevo pomoću urina ukuvanog do jedne četvrtine prvobitne zapremine. Napadi gušenja smanjili su se od 4-5 puta dnevno do jednog napada - noću. Posle čišćenja jetre napadi gušenja prestali su sasvim, nije bilo čak ni nagoveštaja kašlja, niti stvaranja sluzi.

- Trideset sedmogodišnji bolesnik pio je tri meseca urin - do 1,5-2 litra dnevno, dvaput je na kraće vreme gladovao (36 i 40 dana), za vreme kojih je pio samo urin. Rezultat lečenja je da je prestao da upotrebljava aerosolne tekove.

- U drugom slučaju oboleli od bronhijalne astme popravio se za 4 dana urinskog gladovanja.

- Najbolji metod za lečenje svih plućnih oboljenja je:

- pijenje po 100 grama urina 2-3 puta dnevno:

- umotavanje grudnog koša vunenom tkaninom, natopljenom u diureliku (ukuvani urin do jedne četvrtine), na 1-2 sata, s tim da se bolesnik obilno znoji i da se čisti kroz kožu, da izbacuje si uz;

- poželjno je gladovanje na urinu (rokovi gladovanja zavise od stepena oštećenja organizma). Najbolje je piti dečki urin. zasićen imunim telima.

## **CIROZA JETRE**

*Hronično progresivno oboljenje, koje se karakteriše poremećajem arhitektonike jetre i oštećenjem svih njenih strukturnih elemenata.*

Ispoljava se funkcionalnom manom (nedostatkom) jetre, povećanim pritiskom u sistemu vratne vene, uvlačenjem drugih organa i sistema u patološki proces. Pri tom je jetra rida, smežurana i zadebljana.

Uzroci su: virusni hepatitis i druga infektivna oboljenja, intoksikacije (među kojima i alkoholom), nedovoljna ishrana belančevinama.

Bitnu ulogu u razvoju bolesti imaju poremećaji krvotoka u jetri i autoimuni procesi.

Oboleli od ciroze jetre žale se na slabost, mučninu i povraćanje, prolive ili zatvore, naduvenost stomaka, svrab na koži, malokrvnost. Za njih je karakteristična dugogodišnja žutica, uvećana jetra i slezina. Bolest se razvija sporo, praćena je povremenim progresijama i ukoliko se ne leci obično se posle 1-5 godina završava smrću obolelog.

### **Preporuke:**

- Čišćenje organizma.
- Ograničena dijela sa ograničavanjem masti.
- Isključili upotrebu alkoholnih napitaka.



## Recepti:

- Uzeli po 10 grama: Irave rastavića, cvetova kantariona, povratiča, hajdučke trave, cvetova kamilice, korena čička, plodova šipka, trave žalfije, korena omana, trave troskota, listova čička ubranih u maju i trave petrovca.

Četiri supene kašike smese preliteri sa litrom ključale vode, ostaviti da odstoji u zatvorenoj posudi 2-3 sata i piti po trećinu čaše 2 puta dnevno na 30 minuta pre jela.

- Preko noći stavljati na telo oko jetre obloge od vunene tkanine, natopljene u diuretikumu.

- Masaža i trljanje tela urinom ukuvanim do četvrtine prvobitne zapremine.

- Kod hroničnog hepatitisa, koji prelazi u cirozu jetre preporučuje se piti odvar od ječma.

Uzeti 3 kilograma ječma, malo ga oprati, preliteri sa 6 litara vode i ostaviti da odstoji 2 sata. Posle toga staviti posudu na vatru i kuvati dotle, dok ne ostane litar vode. Skinuti sa vatre, ohladiti, procediti i melasu iscediti. Pili po četvrtinu čaše 3 puta dnevno na jedan sat pre jela.

- Uzeti kilogram ovsa, oprati, preliteri sa 10 litara vode. posudu slaviti na vatru i kuvati dok ne ostanu 2 litra vode u posudi. Procediti, dodati kilogram meda i 100 grama maslaca i kuvati (da ključa) još 10-15 minuta. Ohladiti i uzimati po jednu supenu kašiku 3 puta dnevno na jedan sat pre jela.

## CISTA NA JAJNICIMA

*Tumorska tvorevina, koja se javlja pri nago-milavanju tečnosti u šupljini jajnika. Predstavlja dobroćudni tumor.*

**Simptomi**, neredovne, bolne ili prekinute mensruacije; bol u trbušnoj duplji; uvećanje trbušne duplje; povećanje mase tela; bolovi pri polnom aktu; poremećaj probave ili otečenost; rast dlaka na licu.

### Preporuke:

- Čišćenje organizma.
- Pravilna ishrana.
- Umereno fizičko opterećenje.
- Terapije sa parom.
- Emocionalna uravnoteženost.
- Gladovanje na urinu.
- Boriti se protiv zatvora.

### Recepti:

- Gladovanje na urinu kombinovati sa pijenjem ekstrakta od pelina. Uzeti kaienu kašičicu suvog pelina, preliteri sa četvrtinom litra ključale vode i ostaviti da odstoji 10 minuta. Piti 3 puta dnevno po jednu šoljicu ekstrakta. Žene konstitucije „vetra\*\* moraju oprezno da piju ekstrakt.

- Ispirati se ekstraktom od pelina.
- Piti jednom dnevno naiskap po 50-100 grama vlastitog urina.
- Ispirati se svežim urinom.
- Preko noći stavljati u vaginu tampone, natopljene u urinu - prvo u svežem. a zatim u diuretikumu.

- Na deo tela oko jajnika stavljati obloge sa urinom.
- Kod upornih slučajeva bolesti piti diuretik - 50 grama ujutro natašte.
- Kod jedne žene (čilateljke) pre šest meseci odstranjena je cista na desnom jajniku, ona se ponovo javila, ali sa leve strane. Primenjivala je sledeći metod: 10 dana gladovanja, pila je 4 puta dnevno po 75 grama toplog (svežeg) urina. U početku se cista smanjila na polovinu, a kasnije je na lekarskom pregledu nisu otkrili.

## OSTITIS

*Upala mokraćne bešike, izazvana prodiranjem infekcije n nju.*

Prema toku bolesti može biti akutni i hronični, prema karakteru lokalnih promena - kataralni, hemoragični itd. Najčešće se susreće akutni cistitis vezan za suviše hlađenje organizma, uglavnom kod žena.

Ispoljavanja cistitisa su: bolovi u donjem delu stomaka i u krstima, učestalo i bolno mokrenje, lučenje krvi pri kraju mokrenja. Telesna temperatura obično je normalna. U mokraći se uočavaju belančevine, leukociti, eritrociti, bakterije.

### **Preporuke:**

- Gladovati 36-42 sala jednom u dve nedelje (u dane fkadaši).
- Jednom u 3-4 meseca gladovati 7-14 dana. Posle gladovanja pravilno se hraniti.

- Pridržavati se dijeta, koja ne sadrži soli. koncentrovanu belančevinu (meso. mlađ kravliji sir. sir. riba, pasulj i slično), prečišćeni škrob (krompir. peciva od finog brašna) i veslačke šećere (kolači, bombone, slatki napici lipa kole i slično).

- U dnevni obrok hrane uključili sveže povrće, sveže iscedene sokove od povrća i kaše od monolitne prekrupe.

- Piti sok od kljukve (može se zasladiti samo svežim sokom od jabuka).

- Kontrolisati emocije.

- Normalizovati stolicu, očistiti svoj organizam, leci li se pelinom.

### **Recepti:**

- Radi ispiranja patogenih bakterija iz mokraćne bešike svakog dana pijte 4 - 6 čaša sveže iscedenog soka od šargarepc.

- Idite u toalet u određenim vremenskim razmacima. Zapamtite, da je štetno suviše dugo zadržavati mokraću, kao i beskrajno mokriti. Smatra se, da između mokrenja treba da prođe 3-4 sala.

- Mokraćnu bešiku ispraznite potpuno. Radi toga treba mokrili u čučućem stavu. Kada vam se učini daje mokrenje završeno, sagnite se i snažno pritisnite na deo tela oko mokraćne bešike (nešto iznad venerinog brežuljka). Zatim ustanite i ponovo sedite (čučnite) - pokušajte da se još jednom i/mokrile.

- Ukoliko intimni odnosi izazivaju cistitis, tada primenite bolji način ispiranja - izmokrile se pre i posle po Inog akta.

- No primenjujte kupke sa penom, ne koristile sapun sa velikom količinom aromatičnih dodataka. Oni suše kožu, smanjuju kiselost vagine i mogu da nadražuju ulaz u mokraćni kanal, pa polni organi i mokraćni kanal žene ostaju bez zaštite protiv infekcije.

- Za ublažavanje pečenja u mokraćnom kanalu u periodu progresiranja cistilisa 2 puta dnevno pijte po 300 grama sveže iscedenog soka od šargarepe (može i kombinacija sokova od jabuke i evekle). Leti jedite lubenice u neograničenim količinama.

## ČIR NA ŽELUCU I DVANAESTOPALAČNOM CREVU

*Hronično oboljenje, koje se karakteriše stvaranjem gnojnih defekata na zidovima želuca i/ili dvanaestopalaenog creva.*

Javlja se u svakom starosnom dobu, ali najčešće kod muškaraca od 25 do 50 godina starosti.

Prema najrasprostranjenijoj teoriji, gnojna rana (čir) se javlja usled dejstva varenja želudaenog soka na sluzokožu (peplički čir). Kod čira na želucu u većine bolesnika produkcija želudačnog soka i njegova kiselina su uvećani. Važnu ulogu u nastajanju bolesti imaju naslednost, poremećaj racionalnog režima ishrane, zloupotreba ljute hrane, alkohola, pušenje, nervno-psihička prenaprezanja. U nekim slučajevima razvoju oboljenja prethodi gastritis.

Veličina čira je do 5-6 milimetara u prečniku. Najčešće postoji jedan čir, ali ponekad i dva istovremeno (po jedan na želucu i dvanaestopalačnom crevu).

(ilavne tegobe kod oboljenja su: povremeni bolovi ispod podbratka, povezani sa uzimanjem hrane; u nekim slučajevima bol se javlja posle pola sata nakon jela, u drugim - 2-4 sata posle jela ili natašte („gladan bol“), koji se javlja posle uzimanja hrane). Bolje praćen gorušicom, koja se otklanja pomoću sode bikarbona. Mogući su: mučnina, povraćanje, zatvori. Ponekad oboljenje duže vremena protiče bez simptoma. Karakterističnaje periodičnost toka bolesti: naizmenično smenjivanje perioda progresije (najčešće u proleće i u jesen) i remisija (popuštanja bolesti). Komplikacije su prodiranje čira u okolne organe - prostatu, jetru, žučnu kesu ili žučne kanale.

Pri uništenju celog zida želuca usled gnojnog procesa ili zida creva nastupa probijanje čira u trbušnu duplju, praćeno oštrim (kao nož) bolom u stomaku i razvojem peritonitisa.

Druga opasna komplikacija - gnojni krvotok usled uništenja zidova krvnih sudova u okolini čira, što se ispoljava kroz iznenadnu slabost, nesvesliee, krvavo povraćanje („kafeni talog“), tečnu tamnu stolicu (kao katran), akutnu anemiju.

Kod hroničnih višegodišnjih čireva uočava se intenzivno razrastanje zadebljanog tkiva od ožiljaka na njihovim krajevima. Kod obične lokalizacije čira lo može dovesti do stenozе ožiljaka sa poremećajem evakuacije hrane iz želuca.

### **Recepti:**

- U dnevni obrok hrane uključiti smese sokova od belog kupusa i šargarepe (100 grama soka od kupusa i 200 grama soka od šargarepe). Piti po 100 grama 2-3 puta dnevno pre jela.

- Uzeti 30-40 grama brezovih pupoljaka, preliti sa jednim litrom 70%-og alkohola i ostaviti da odstoji nedelju dana.

Piti 3 puta dnevno po 15-20 kapi ekstrakta na kašiku vode.

- Kičica, trava.....20 grama  
Nana, lišće.....80 grama.

Dve kafene kašičice smese preliti čašom ključale vode, ostaviti da odstoji jedan sat i procediti. Piti po jednu čašu 3 puta dnevno na 30 minuta pre jela.

- Svakog dana ujutro natašte piti svež urin.

Kisela svojstva urina uništavaju gnojne procese u želucu, jer čir na želucu je destruktivni (raspadni) proces, izazvan trulenjem, nedovoljnom ishranom i nedovoljnom energijom zagnojenog dela. Pri tom urin ne sme biti mnogo slan, pa zbog toga iz ishrane za vreme lečenja isključite kuhinjsku so, jedite više povrća i kaše, pijte sveže iscedene sokove.

## **DEPRESIJA (MELANHOLIJA)**

*Bolesno slanje pri kome čovek ima osećaj tuge, potištenosti, bezizlaznog očajja, svojstveno nizu psihičkih oboljenja.*

Depresija se često javlja kao reakcija na tešku životnu situaciju, kod mnogih psihičkih oboljenja, neuroza, kao i pri dužem uzimanja nekih lekova (aminazin) i fizičkih oboljenja.

### **Preporuke:**

- Treba stvoriti dovoljno jaku motivaciju, koja podstiče na aktivnosti.
- Počnite nešto da radite.
- Napravite plan jednostavnih poslova za 2-3 nedelje i metodski ih odradujte.
- Odložite donošenje odluka od kojih umnogom zavisi vaš dalji život, sve dotle, dok ne izađete iz depresije.
- Izbegavajte samoću. Opštenje sa prijatnim ljudima poboljšava raspoloženje.
- Učite se da sami podižete raspoloženje. Pozitivne emocije daju organizmu snagu.
- Posebnu pažnju poklonite fizičkim vežbama, posebno na svežem vazduhu: hodanje, brzo hodanje, badminton i slično, daju odličan efekat.
- Iz ishrane isključite produkte koji sadrže kofein i rafinirani šećer.
- Isključite iz upotrebe pušenje i alkohol.
- Hranite se produktima koji podstiču uravnoteživanje prepobuđenog životnog principa „vetar“.

- Kontrastno tuširanje, vruće kupke, trljanje tela maslinovim ili drugim uljem, mirna situacija — brzo će vam povratiti snagu i izvesti vas iz depresije.

### **Recepti:**

- Za kupke koristite eterska ulja od iglice (*Geranium pratense*), lavande, majorana, matičnjaka, pomorandže, ruže, mandarine, kamilice, žalfije, kedra i bora. Za opuštanje mišića i otklanjanje bola koristite ulje za masažu i u njega dodajte etersko ulje od maslačka.

- Glavno sredstvo - eliksir od kamilice. Koristi se kod emocionalne napregnutosti, stresova, nesаницe i poremećaja varenja hrane na nervnoj bazi.

- Primenujte eliksir od maslačka kao sredstvo za opuštanje mišića, od rastavića - protiv fizičke iscrpljenosti, od ženjenja - za jačanje endokrinog i imunog sistema, od blagovanja (*Hyssopus officinalis*) - za savladavanje osećaja krivice i otklanjanja emocionalne blokade.

- Da bi smirili nervni sistem pomaže nošenje sledećih minerala: kvarca roze boje, ćilibara, ametista, tirkiza.

- Za opuštanje koristile tople kupke sa dodavanjem jednog litra ukuvanog urina u njih.

## **DERMATITIS**

*Upalni proces na koži, kojeg izazivaju spoljašnji nadraživači.*

### **Krpeljev dermatitis**

#### **Recepti:**

- Stavljali obloge sa diurelikom (ukuvani urin do jedne četvrtine prvobitne zapremine).

- Još bolje je stavljati obloge sa starim urinom. On primorava krpelja da izađe.

- Klistiranje urinom.

- Mazati lice svežim urinom i piti jutarnji urin.

- Gladovanje na urinu i vodi.

Taj kompleks mera (obloge, klistiranje, gladovanje) potpuno leči krpeljev dermatitis.

## **DIJABETES**

*Hronično oboljenje, koje se karakteriše poremećajem svih vrsta razmene materija, u prvom redu, ugljenih liidrata usled apsolutnog ili relativnog (češće) nedostatka u organizmu hormona pankreasa (gušterače) - insulina.*

Za pojavu oboljenja veliku ulogu ima nasledni faktor. Osim toga, dijabetes se može javiti kao rezultat traume, upalnih procesa, skleroze sudova pankreasa, infekcija, intoksikacija, psihičke traume, prekomerne upotrebe ugljenih hidrala, prejedanja.

Tipični simptomi dijabetesa su: iznuravajuća žed, nezasitan („vučji“) apetit i lučenje veće količine mokraće, koja u sebi sadrži šećer, kao i sadržaj šećera u krvi; ponekad

- opšta slabost, mršavljenje (ili debljanje), ukus gvozda u ustima, teško zarastanje rana, svrab kože i sklonost kožnim oboljenjima. Progresija dijabetesa je dijabetična koma.

### **Preporuke:**

\* U osnovi dijabetesa leži jako prepobuđivanje životnog principa „vetra“. Zato u organizmu treba stvoriti povoljne uslove za normalizaciju nervnog (imajući u vidu životni princip „vetra“) i endokrinog sistema. Radi toga treba uspostaviti normalnu sredinu u organizmu, očistiti ga na svim nivoima: krv, debelo crevo, vezivno tkivo.

\* Promenili karakter, loše navike, koje uništavaju organizam.

\* Ne žurite sa uzimanjem lekova - oni će od vas, na kraju krajeva, napraviti invalida, koji nije nikome potreban. S obzirom daje dijabetes prepobuđivanje životnog principa „vetra“, treba postupati na sledeći način.

\* Emocionalno se smiriti i očistiti spoljašnje manifestacije života.

\* Izvršiti sve glavne terapije čišćenja-debelo crevo, krv, jetra i, ukoliko je potrebno, bubrege — pomoću urina.

\* Posebnu pažnju poklonili ishrani, koja stimuliše životne principe „žuči“ i „sluzi“. Hrana mora biti prirodna.

\* Pridržavajte se dnevnog rasporeda - sve radile u skladu sa bioritmovima organizma. Motorno opterećenje (kretanje) do osećaja blagog znojenja.

\* Pijte urin - to sprečava prekomerno izbacivanje mineralnih soli iz organizma.

\* Dopunski primenjujte terapije, koje guše „velar“ - lople kupke i mazanje kože maslinovim uljem. Primenjujte Sank Prakšalanu 1-3 puta nedeljno sa manjom količinom tečnosti (polovinu norme - oko 1,5-2 litra).

\* Na samom početku oboljenja može se gladovati na urinu do 7-14 dana. U nekim slučajevima to pomaže da se pankreas brzo oporavi. Izlazak iz gladovanja vršiti sa kiselim mlekom.

### **Recepti:**

- Pijenje urina 6-7 puta dnevno.
- Masiranje (trljanje) ukuvanim urinom.
- Stavljanje obloga sa ukuvanim urinom preko noći na stomak.

- Kuvanje na protijevoj vodi.

- U početnim stadijumima može se primenjivati Sank Prakšalana, dodajući u zasoljenu vodu diuretik ili aktivirani urin. Preporučuje se primenjivati Šank Prakšalanu jednom u tri dana do potpunog izlečenja. Opšta količina tečnosti u tim slučajevima kreće se od 3 do 4 litra. Proporcija zasoljene vode i urina je približno sledeća - na 3 litra vode 500 grama urina.

- Seme ovsa smanjuje nivo šećera kod dijabetesa.

Čašu ovsa prelići sa 5-6 čaša ključale vode i kuvati na slaboj vatri (da ne iskipi) 50-60 minuta. Procediti i piti po želji u bilo koje doba dana i u bilo kojoj količini. Odvar čuvali u frižideru.

- Uzeti 10 grama suve trave kičice i prelići je sa litrom ključale vode. Ostaviti da odstoji jedan sat i procediti. Piti u toplom stanju po jednu čašu na sat pre jela.

- Jedan muškarac izlečio se od dijabetesa gladovanjem (nekoliko puta po 20 dana), pijenjem svežeg urina i klistiranjem sa diurelikom. Za vreme gladovanja pio je urin i protijevu vodu. Sada ne upotrebljava so, šećer u ishrani, sam peče hleb od proklijale pšenice i brašna sa ljuskom dodajući

mu surulku i suncokretovo ulje, kaše kuva na vodi, pije čaj od trava u kombinaciji sa šipkom, jede pečeni krompir. luk, beli luk. Prilagodio je način života svojoj konstituciji.

- U nekim zapuštenim slučajevima dovoljno je piti ujutru urin i može se izlečiti od te podmukle bolesti.

- Jedna žena je poboljšala stanje i smanjila šećer u krvi tako, što je 5 mjeseci ujutro pila svež urin (srednji mlaz), a uveče - ukuvani. Međutim, daje ona očistila svoj organizam, primenila terapije za smanjenje životnog principa „vetra“ u organizmu, ona bi se potpuno izlečila.

- Još jedan interesantan metod izlječenja dijabetesa. Rano ujutro piti urin svog deteta i odmah posle toga-sveže, tek pomuzeno, mleko.

Na takvo kompleksno lečenje - mlekom i urinom - ukazuje i Avicena u *Kanonu Ickarske nauke*.

Takvo lečenje odgovara ljudima, koji mogu da asimiluju mleko. Urin podsliče stimulaciju funkcija pankreasa (gušterače), aktivira njene fermente. Tek pomuzeno mleko - idealna hrana (u maloj količini), koja se probavlja (vari) uglavnom na račun vlastitih fermenta. Uz to neobrano mleko, najsvežije mleko posebnom energijom, koja se sadrži u njemu, podsliče obnavljanje strukture, a shodno lome, i funkcija pankreasa.

## EKCEM

*Akutno ili hronično nezarazno upalna oboljenje kože, nervno-alergijske prirode. Karakteriše se raznoobraznim ospama, osećajem pečenja, svrabotn i sklonošću ka recidivima.*

Pojavu ekcema podstiču raznovrsni spoljašnji (mehanički, hemijski, termički) i unutrašnji (oboljenja jetre, bubrega, želudačno-crevnog trakta, endokrinog i nervnog sistema) faktori.

Jedan od glavnih simptoma ekcema je svrab, koji stalno narušava mir (spokojstvo) i san bolesnika. **Ekcem** najčešće napada otkrivene delove kože - lice, vrat, šake itd.

### Preporuke:

- Očistili debelo crevo.
- Očistili jetru.
- Boriti se protiv zatvora.
  
- Dijeta sa ograničenom upotrebom kuhinjske soli.

### Recepti:

- Tokom 3-5 dana primenjivati sledeću terapiju: oboleli deo kože natopiti „mrtvom“ vodom, sačekati da se osuši, posle čega ga 5-6 puta dnevno natapati „živom“ vodom. Ekcem se leci za 3-5 dana.
  - Svakog dana piti po 50-100 grama svežeg urina (neparan broj gutljaja).
  - Na obolela mesta utrljavati stari urin.
  - Jedan od čitaoca pisao mi je, daje izlečio ekcem sledećim metodom: čistio je debelo crevo klistirima sa

zaMseljenom vodom i diuretikom (urinom ukuvanim do jedne četvrtine prvobitne zapremine), a zatim je čistio jetru i bubrege. Krvne sudove je očistio ekstraktom od belog luka. redovno sisa zejtin, jednom dnevno — kontrastno tuširanje, jednom nedeljno - sauna. Gladovanje u dane posta - dugotrajno i po 36-42 satajednom nedeljno. I Irani se odvojeno. Čišćenje debelog creva i jetre u drugoj fazi lunarnog meseca prošlo je veoma dobro. Izbacio je dronjke, dugačke bele vrpce i mnogo zelenog kamenja. Posle toga poboljšalo mu se lično osećanje.

## ENCEFALITIS

*Grupa upalnih oboljenja mozga, izazvana, uglavnom, virusima, bakterijama i drugim patogenim mikroorganizmima.*

Razlikuju se primarni i sekundarni eneefalitisi.

*Primami eneefalitisi* izazivaju se prodiranjem u mozak neurotropnih virusa (epidemijski, krpeljev, eneefalit komarca i eneefalit. izazvan virusima difuznog lišaja).

*Sekundarni eneefalitisi* su posledica oboljenja mozga pri opštoj ili lokalnoj infekciji, na primer, kod reumatizma, gripa, malih boginja, ospica, rubeole i drugih. Upalni proces može da napadne prvenstveno belu ili sivu materiju mozga (lo banjske nerve i drugo).

## Recepti:

- Kod krpeljevog eneefalitisa slerilizujte mokraću bolesnika i špricom (injekcijom) ubrizgajte ispod kože bolesnika. Lečiti se do potpunog ozdravljenja.
- Umesto injekcije mogu se stavljati obloge sa mokraćom na deo tela oko bubrega, stalno ih obnavljajući čim se osuše.

## ENDOMETRITIS

*Upala sluzokože unutrašnjeg dela materice.*

Izazivaju ga: stafilokoke, streptokoke, gonokoke i crevni bacil. Tok bolesti je akutan: povišena temperatura, bolovi u donjem delu stomaka, a može biti i uzrok neplodnosti.

## Preporuke:

- Izbegavati stresove.
- Fizička aktivnost.
- Odreći se hormonalnih preparata protiv začeca.
- Čišćenje organizma.
- Lečenje pelinom („trojkom\*“).
- Kure gladovanja na urinu po 7-14 dana.
- Smanjiti upotrebu masti i ulja.
- Redovno se baviti fizičkim vežbanjem.
- Mcditaciona ginekološka masaža i emocionalno-Voljna molivisanost za ozdravljenje ženske polne sfere.



### **Recepti:**

- Posle čišćenja creva i jetre primeniti kombinovano lečenje: gladovanje na urinu sa pijenjem odvara od pelina u trajanju 7 i više dana.

- Kafenu kašičicu suvog pelina preliterati sa četvrtinom litra ključale vode i ostaviti da odstoji 10 minuta. Piti 3 puta dnevno po jednu šoljicu (ljudi sa prepobudnim životnim principom „vetra“ treba da oprezno primenjuju pelin).

Ekstraktom pelina može se ispirati ujutro i uveče.

- Preko noći stavljati u vaginu tampone, natopljene uk u vanim urinom.

## **EROZIJA GRLIĆA MATERICE**

*Defekt epiteta sluzokože vaginalnog i grlića materice.*

Razlikuju se urođena, stvarna i lažna erozija.

*Urođena erozija* obično se javlja u dečjem uzrastu i ne zahteva lečenje.

*Stvarna erozija* javlja se kao rezultat upalnih procesa pod uticajem patogene mikroflore (gonokoke, streptokoke, trihomonade, gljivice kvasca itd.).

*Lažna erozija* zavisi od upalnog procesa, koji ju je izazvao. U tom slučaju treba lečiti glavno oboljenje.

*(glavni simptom oboljenja je: gnojno i gnojno-sluzno belo pranje.*

### **Preporuke:**

- Očistili debelo crevo.

- Očistiti jetru.
- Boriti se protiv zatvora.
- Iz ishrane isključiti produkte koji stvaraju sluz (škrob, šećer).
- Gladovanje na urinu.
- Očistili organizam od patogenih mikroorganizama pomoću pelina i „trojke“.
- Izbegavati stresne situacije, kontrolisati emocionalno stanje.

### **Recepti:**

- Ispirali vaginu „mrtvom“ vodom. „Mrtva“ voda brzo uništava truležnu sredinu. Kada se uništi infekcija, za ubrzano zarastanje sluzokože vagine i grlića materice koristiti „živu“ vodu.

- Poznati su primeri izlečenja erozije grlića materice prema sledećem metodu. Ujutro se ispirati svežim toplim urinom, a preko noći stavljati tampone natopljene u vlastitom odstojalom (starom) urinu. Osim toga, treba svakog dana piti urin. Potpuno ozdravljenje nastupa posle 10-15 dana.

- Tamponi se mogu stavljati i sa svežim ili dečjim urinom. Svež urin ima protivupalno i protivbolno dejstvo. I tek posle toga treba primenjivati tampone sa ukuvanim ili starim urinom, koji odvajaju odumrlo tkivo.

- Jedna od čitateljki izlečila je eroziju materice pomoću aktiviranog dečjeg urina. Ona je prvo sakupila dečji urin, zatim gaje zagrevala do ključanja i naglo ohladila do temperature tek pomuzenog mleka (oko 37° C) i time se ispirala.

## FARINGITIS

*Akutna ili kronična upala sluzokože grla.*

Ispoljavanje akutnog faringitisa: suvoća u grlu, osećaj pečenja, grebanja („golicanja“), bol pri gutanju, posebno kada se guta pljuvačka, temperatura tela normalna ili povišena do 37° C.

Uzroci hroničnog faringitisa su: često ponavljanje akutnih oboljenja grla. hronično oboljenje nosa i maksilarnih sinusa, krajnika (tonzila), dugotrajni nadražaj sluzokože grla pri pušenju, zloupotrebi alkoholnih napitaka, uticaja prašine, štetnih gasova i suvišnog hlađenja.

### **Preporuke:**

- Očistiti debelo crevo.
- Očistiti jetru.
- Gladovati 24 sata (od doručka do doručka).
- Iz dnevnog obroka hrane isključiti ljute začine i zaprške.
- Sanacija nosne duplje dezinfekujućim rastvorima.
- Uljne inhalacije.

### **Recepti:**

- Inspirati nosnu duplju svežim urinom.
- Inspirati grlo nekoliko puta dnevno svežim urinom u trajanju od nekoliko minuta.
- Kod osećaja suvoće u grlu podmazivati zadnji zid grla bilo kojim biljnim uljem (radi toga 2-3 puta dnevno ukapavali ulje u nos).
- Inspirati grlo sokom od cvekle.

## FIBROM

*Dobročudni tumor, koji se razvija iz vezivnog tkiva.*

Fibrom materice je zadebljano mišićno tkivo na zidovima materice. Veličina fibroma može biti od veličine zrna graška do košarkaške lopte. Može se razvijati jedan ili nekoliko fibroma. Smatra se, da oko 99% fibroma ima dobroćudnu prirodu, nije rak. Krupni fibromi mogu deformisati oblik materice i promeniti raspored unutrašnjih organa, što veoma snažno utiče na njihovo normalno funkcionisanje. Fibrom materice ima oko 20% žena starijih od 35 godina.

### **Preporuke:**

- Izbegavati abortuse.
- Ne uzimati hormonalne preparate protiv začeća.
- Gladovanje na urinu u trajanju od 7-14 dana.
- Čišćenje organizma (posebno jetre).
- Obavezno očistiti spoljašnje manifestacije života pomoću disanja.
- Borili se protiv zatvora.
- Ograničiti upotrebu masti i šećera. Ti produkti, koji stvaraju sluz. podstiču stvaranje tumora i cisti.
- U dnevni obrok hrane uključiti kaše od monolitnih zrna (posebno od prokljalih zrna), sok od cvekle sa sokom od jabuka, ili samo cveklu, beli luk, hleb od prokljalog zrna, odvare i ekstrakte, koji poboljšavaju rad jetre (ekstrakt od kičice, kantariona i tel.).
- Ne upotrebljavali meso životinja. Hormoni, koji se sadrže u mesu životinja, su prvenstveno proizvod estrogena. koji provocira stvaranje libroida.

- Ne upotrebljavajte alkoholne napitke (alkohol je štetan za jetru, a jetra neutralizuje višak estrogena).

- Ograničite upotrebu kafe, napitaka i produkata koji sadrže kofein (čokolada).

- Redovno radite fizičke vežbe i terapije za čeličenje organizma, da bi se oslobodili suvišne telesne težine, smanjili nivo estrogena u organizmu i povećali imunitet.

### **Recepti:**

- Svakog dana ujutro piti po 50-100 grama svežeg urina.

- Ispirali se svežim urinom.

- U vaginu stavljati tampone, natopljene ukuvanim urinom, a pri ukuvavanju urina u njega staviti pelin.

- Radi čišćenja organizma od patogenih mikroorganizama primeniti kuru lečenja „trojkom“.

- Ukoliko ste imali abortuse, svakog dana pred spavanje treba tražiti oprostaj od nerođenog deteta. Ukoliko vam bude oprošteno, o tome ćete saznati u snu.

- Uzimati po kurama od 2–3 nedelje prečišćeni kerozin. Piti po jednu kafenu kašičicu ujutro natašle.

- Svakog dana ujutro u 5 sati uzeti po četvrtinu kašičice za senf mrazovanjaka sa čašom vode. Kura lečenja - od 1 do 6 nedelja i više.

## **FURUNKUL (ČIR)**

*Akutna gnojno-nekrotična upala kesice dlake i okolnog vezivnog tkiva, izazvana gnojnim bakterijama, uglavnom, zlatastim stafilokokama.*

Pojavu furunkula podstiču nečistoća i mikrotraume kože, povećano znojenje i lučenje masti, poremećaj razmene materija i slično. Po pravilu, furunkuli se javljaju kod ljudi koji su slabi, preležali neko oboljenje, koji pate od avitaminoze.

Pri lokalizaciji furunkula na licu moguće su teške komplikacije (gnojni meningitis, sepsa).

### **Preporuke:**

- Očistiti debelo crevo.

- Očistili jetru.

- Održavati ličnu higijenu.

- Iz dnevnog obroka hrane isključili šećer i masti.

- Mlečno-biljna dijeta.

### **Recepti:**

Urin pomaže kod furunkula kako u početnom stadijumu, tako i pri lečenju skrivenih furunkula.

- Čim se počne razvijati krupni furunkul, treba blago utrljavati urin na upaljeno mesto 3-4 puta dnevno i češće u trajanju od 10 minuta. Posle utrljavanja ne sapirati urin.

- Mogu se stavljati obloge od urina, pričvrstili ih flasterom i redovno tokom dana preko flastera natapati urinom. Dovoljna su 2-3 dana da furunkul splasne.

## GAJMORITIS (MAKSILARNI SINUSITIS)

*Upala sluzokože (kao i koštanih zidova) gajmorove (maksilarne) šupljine, često iskomplikovana (progresirana) gripom, akutnom kijavicom, malim boginjama, velikim kašljom i drugim infektivnim oboljenjima.*

**Simptomi:** osećaj pritiskanja i naprezanja u obolelim sinusima, sluzno-gnojne izlučevine iz nosa, glavobolja, neuralgični bolovi na čelu, slepoočnicama, jagodičnoj kosti, čeljustima i zubima.

### **Preporuke:**

- Očistiti organizam.
- Zagrevanje.
- Urinoterapija.
- Iz ishrane isključiti namirnice koje stvaraju sluz: mlečne proizvode, testa sa mastima.
- Gladovanje.

### **Recepti:**

- Da bi očistili maksilarne i čeone šupljine od presovane sluzi-pihtija u njima (bilo koja prehlada stvara bujicu sluzi, koja se luči kroz maksilarne i čeone sinuse; sluz delimično izlazi, ali jedan sloj sluzi ostaje, koji se, po principu pihlija, postepeno pretvara u kserogel - tvrdu koricu), treba po redosledu proći sve etape čišćenja: pretvoriti stvrdnutu sluz u tečnu, izbaciti tečnu sluz iz maksilarnih sinusa.

**Razblaživanje sluzi.** Smekšavanje - zagrevali glavu na bilo koji način. Najbolje je lo raditi pomoću lokalnih kupki sa parom ili vodom. Terapija traje 5 minuta, a zatim treba isprati (oplaknuti) glavu prohladnom vodom. Potrebno je uraditi seriju takvih zagrevanja (3-5 puta), sa naizmeničnim ispiranjem prohladnom vodom.

Radi što uspešnijeg rastvaranja sluzi u vodu se mogu dodavali razne materije, biljke:

1. Pare mentola imaju sposobnost da razređuju presovanu sluz, da je čine tečnom i izbacuju iz maksilarnih sinusa. Radi toga treba mentol u zrnu rastvoriti u loncu sa ključalom vodom i nad njim se napariti, pokrivši glavu peškirom i dišući kroz nos. Terapija traje sve dotle, dok se rastvoreni mentol isparava.

Nekoliko takvih terapija dovoljno je da se razredi sluz.

2. Skuvati krompir sa ljuskom, izliti vodu i napariti se iznad vrućeg krompira.

3. Propolis (ekstrakt sa alkoholom). Skuvati vodu u loncu, u nju sipati pola kafene kašičice ekstrakta propolisa i napariti se nad loncem.

4. Izglačati sa jedne strane disk od ebonita (prečnik 110 milimetara, debljina 10 milimetara). Primenjuje se da bi se njegovim trljanjem po koži stvarao električni potencijal, koji, usled različitog potencijala čestica sluzi, odbija čestice sluzi jednu od druge i time podstiče razređivanje sluzi.

I/glačanom siranom ebonitnog diska gladiti se po licu (čelu, obrazima, podbratku) u smeru kretanja kazaljke na **satU**. Za jednu sekundu napraviti jedan krug preko lica. Seansa traje 10-15 minuta. Raditi dva puta dnevno - ujutro i uveče.

5. Crna rotkva na račun svojih jakih prodirućih, razredujućih, drobećih i dezinfikujućih svojstava može ispoljiti jak lekoviti efekat kod maksilarnog sinuzitisa, podstičući izbacivanje sluzi.

Jednu crnu rotkvu srednje veličine samleti u mašini za meso. Dobijenu melasu stavljati na maksilarne (nosne) i čeonu sinuse. Odozgo povezati peškirom.

Posle izvesnog vremena počinje dejstvo rotkve, koje se oseća kao jako pečenje (peckanje). To ukazuje da su isparijive materije rotkve počele da deluju - zagrevaju, razreduju i dezinfikuju.

Terapija traje 10-15 minuta. U krajnjoj meri, toliko vremena treba istrpiti, da bi došlo do potrebnog dejstva. Kod dece, s obzirom na njihovu nežnu kožu, terapiju skratiti.

Obično je dovoljno primeniti 2-5 takvih terapija (jedna dnevno) da bi se oslobodili gnoja u maksilarnim sinusima.

U dane kada se primenjuje lečenje crnom rotkvom savetujem da ujutro i uveče ispirate nos vlastitim urinom i da ga ukapavate po 5 kapi u nos. To će podstaći bolje lučenje sluzi i gnoja.

Urin se može zameniti sa toplom zasoljenom vodom.

**Izbacivanje sluzi.** Posle prevođenja pihlijaste sluzi iz tvrdog u tečno stanje (čak i delimično), nju treba odstraniti kroz sitastu kost, koja se nalazi u gornjem nosnom kanalu i deli nosnu šupljinu od mozga.

Radi toga treba isprali nosnu duplju takvom tečnošću, koja bi privlačila gnoj i sluz na sebe, a isto tako lako prolazila kroz sitastu kost i rastvarala kserogel. Najbolji

i najdostupniji je topa) vlastiti urin. On se može zameniti morskom vodom ili jednostavno slanim rastvorom vode.

Inspiranje se vrši na sledeći način: zatvoriti jednu nozdrvu, a drugom uvlačiti tečnost u nosnu šupljinu i ispljuvavati kroz usta. To isto uradili i sa drugom nozdrvom.

Navedene terapije primenjuju se do potpunog čišćenja maksilarnih sinusa i normalizovanja vida, sluha i osećaja mirisa.

• Čišćenje maksilarnih i čeonih sinusa pomoću zvuka. Čeoni i maksilarni sinusi čiste se i izgovaranjem različitih zvukova, koji izazivaju vibracije u glavi. Takve vibracije dobro „rastresaju“ sluz, ugruške i stimulišu ishranu tkiva.

Na primer, udahnite i izgovorite 5-6 puta: **En-N-N-N-N**. Dalje izgovarajte isto toliko puta: **Em-M-M-M**.

Posle takve vibracione gimnastike isperite nosnu duplju urinom ili zasoljenom vodom. Može se ispirati i sa toplom vodom sa dodavanjem rastvora Lngola (2-3 kapi na 200 grama vode).

## GASTRITIS

*Upalna oboljenje sluzokože želuca.*

Razvoj gastritisa uslovljen je ekzogenim (dugotrajni poremećaj ishrane, prejedanje, jednolična ishrana, zloupotreba alkohola, pušenje i druge intoksikacije i infekcije) i endogenim (funkcionalni poremećaji nervnog

sistema, nervno-refleksivni ulicaj od različitih obolelih organa — creva, želuca i drugih) faktorima.

Razlikuju se sledeći oblici gastritisa: akutni i "iro-nični, žarišni i difuzni, sa povišenom ili smanjenom kise-linom, hipertrofični, atrolični, erozivni i polipozni.

*Akutni gastritis favlfa* se usled prejedanja, uzimanja grube, teško svarljive, masne, ljute, suviše hladne ili suviše vruće hrane, zloupotrebe alkohola, trovanja lužinama ili ki-selinama, uzimanja lekova koji nadražuju.

*Hronični gastritis* karakteriše se hroničnim upal-nim procesom sluzokože želuca sa njegovim postepenim alroliranjem.

#### **Preporuke:**

- Dijeta.
- Gladovanje.
- Urinoterapija.

#### **Recepti:**

##### ***Gastritis sa smanjenom kiselinom***

- Ekstrakt pelina. Osušenu i sitno narezanu travu pelina prelili sa 70%-im alkoholom u odnosu 1:5. ostaviti da odstoji 21 dan i procediti. Piti jednom dnevno po 20 grama.
- Uzeti po 20 grama kore od pomorandže, listova grčice. trave pelina, trave babinog zelja (*Cnicus benedict us*). trave kičice i tu smesu preliti sa litrom ključale vode. Ostavili da odstoji 4 sata i procediti. Piti po jednu čašu 3 puta dnevno pre jela.

- Supenu kašiku meda rastvoriti u čaši tople (37° C) vode i piti polako 3 puta dnevno na 10-15 minuta pre jela.

##### ***Gastritis sa povišenom kiselinom***

- Supenu kašiku meda rastvoriti u čaši tople (37° C) vode i piti 3 puta dnevno na sat i po prejela.

##### ***Hronični gastritis***

- Jednu kafenu kašičicu suve isitnjene kore ive (vrbe) preliti čašom prokuvane i ohlađene vode, ostaviti da odstoji 2 sata i procediti.

Piti po 2 supene kašike 2-4 puta dnevno pre jela.

## **GINGIVITIS**

*Oboljenje desni, koje ima upalni, distrofični i drugi karakter.*

Gingiviti se javlja pri uticaju nepovoljnih spoljašnjih faktora (intoksikacija olovom, manganom, bizmutom i drugim) na tkivo desni, a može se javiti i kao ispoljavanje poremećene lokalne ili opšte reakcije organizma.

Ispoljava se kroz hiperemiju, otok, krvarenje desni, bol, pečenje, neugodan zadah iz usta.

#### **Preporuke:**

- Ispiranje usta rastvorima, koji imaju protivupalno dejstvo.
- Higijena usne duplje.
- Uzdržavanje od jake i ljute hrane.

**Recepti:**

- Ispirati usnu duplju urinom.
- Stavljanje obloga sa ukuvanim urinom na desni.
- Pregršt svežih vrhova i listova crnog sleza sipali u

termos, preli sa pola litra ključale protijeve vode i ostaviti da odstoji 6-8 sati. Procediti i ispirati usta nekoliko puta dnevno.

## GLAVOBOLJA

*Jedem od najrasprostranjenijih oblika bolesnih slanja. Cesto se javlja uz oboljenja unutrašnjih organa, trovanja, razne nervne i psihičke poremećaje.*

Ukoliko se glavobolja javlja kao rezultat jakog fizičkog umora, poremećaja nervnog sistema, tada je za njeno otklanjanje dovoljno regulisali spavanje, ishranu, režim rada i odmora.

**Preporuke:**

- Očistiti debelo crevo.
- Očistiti organizam od patološke sluzi, posebno glavu (ispiranjem nosne duplje svežim urinom).
- Boriti se sa zatvorima.
- Gladovanje.

**Recepti:**

- Popiti pola čaše „mrtve“ vode. Glavobolja prolazi posle 30-50 minuta.
- Piti po 100 grama srednjeg mlaza urina.
- Stavljati obloge sa urinom na glavu.

- Glavobolju otklanja tvrdi jastuk-valjak. Jastuk treba da bude dugačak koliko je širina ramena, a debljinu treba odabrati tako da vam bude udoban. Jastuk se stavlja ispod vrata tako. da treći i četvrti vratni pršljen leže na jastuku, a potiljak i telo budu u istoj ravni.

## GLOMERULONEFRITIS

*Akutni difuzni glomerulonefritis je opšte oboljenje organizma sa prvenstvenim oštećenjem bubrega.*

Glavni uzrok bolesti je infekcija streptokokama (angina, šarlah, pneumonija itd.). kao i prehlada i suviše hlađenje organizma. Bolest podstiču hronična upalna žarišta - karijes zuba, hronični tonzilitis, maksilarni sinuzitis.

Osnovni *simptomi* su: nemoć, opšta slabost, glavobolja, otok lica, krvava mokraća, bolovi u slabinama, povećan arterijski pritisak.

**Preporuke:**

- Iz ishrane isključiti slano i ljuto.
- Sto više piti sokove i jesti povrće i voće.

**Recepti:**

- Ekstrakt od velikih crnih bubašvaba (sa brkovima). Mogu se koristiti i obični riđi, ali je efekat lečenja sa crnim bolji. Na mesta gde se skupljaju insekti uveče na pod postaviti staklene teglice, iznutra ih namazati slatkim, šećernim sirupom ili medom, a spolja od vrha teglice do dna prisloniti neki štapić. Bubašvabe se po štapiću penju

na teglu, upadaju unutra i ne mogu izaći. Ujutro ih presuti u čašu i u nju naliti malo votke, oprati u votki bubašvabe (najbolje ih je uzimati pincetom) i prebaciti u drugu leglu, napunjenu do polovine votkom (rakijom) ili alkoholom. Potrebno vam je oko pola tegle bubašvaba, ali nivo votke (rakije) ili alkohola mora da bude iznad sloja bubašvaba.

Bubašvabe možete skupljati nekoliko dana uzastopce i stavljati u teglu sa votkom. Posle toga teglu zatvorili poklopcem i ostaviti na pro hladno mesto da odstoji 15 dana. Ekstrakt procediti kroz nekoliko slojeva gaze, a bubašvabe baciti. Ekstrakt treba da bude lamnobraon boje.

Piti sve sve dotle, dok analiza mokraće ne bude normalna, tj. u njoj ne bude belančevina. Doze: deci - po jedna kafena kašičica 3 puta dnevno prejela, odraslima - po jedna supena kašika 3 puta dnevno prejela.

(Devojčica moje poznanice je tokom čitave kure lečenja popila lilar i po ekstrakta. Svi simptomi oboljenja su nestali. Za vreme lečenja majka joj je davala hranu bez soli. jela je dosta povrća i voća i pila sokove. Na klinici Tomskog medicinskog instituta tim metodom izlečen je 18-godišnji dečak. Imao je velike otoke, ascitis, telesna težina mu se povećala do 120 kilograma. Pekari su mu svakog dana ispumpavali tečnost, ali se ona ponovo nagomilavala. Dečak je izlečen ekstraktom od crnih bubašvaba.)

## GLUVOĆA (GUBITAK SLUHA)

### Recepti:

- U mojoj praksi postoje slučajevi izlečenja gluvoće ispiranjem ušiju, nosa i grla urinom.
- Sluh se može obnoviti ukapavanjem po 5-10 kapi urina, nekoliko puta dnevno, u nos. Isprobajte sve vrste urina i odaberite koji vam najbolje odgovara.

Jedan čovek star 58 godina na taj način izlečio se od gluvoće. Istina, on je još očistio creva ukuvanim urinom, očistio je jetru, dva puta dnevno je pio po 150-200 grama urina, masirao se ukuvanim urinom i primenjivao urinske kupke (litar starog urina na kadu vode).

## GLJIVIČNA OBOLJENJA KOŽE

*Zarazna oboljenja, izazvana patogenim gljivicama, koje kao paraziti žive na rožnatom sloju kože, dlakama i noktima čoveka.*

Cesto obolevaju sluzokože i unutrašnji organi. Do inlieiranja dolazi pri tesnom kontaktu, preko predmeta lične higijene.

### Recepti:

- Kod gljivičnog oboljenja stopala na koži treba stvoriti kiselu sredinu, tada gljivice prestaju da se razmnožavaju. Radi loga treba oko tri dana 2 puta dnevno istrljati stopala diuretikom (ukuvanim urinom).



- Oboleli delovi kože mogu se istrljati svežim urinom i piti jutarnji urin.

- Gljivično oboljenje nokata na nogama.

Jedan muškarac je izlečio takve gljivice, koje su ga mučile 10 godina. Nokat mu je potamneo. raslojavao se i jedva se držao na prstu. Prao je noge u vlastitom urinu i natapao je nokat, koji se klatio, urinom koji se ispario do polovine prvobitne zapremine na suncu. Dve takve terapije bile su dovoljne da se infekcija pod noktom uništi. Nokat je očvrsnuo i postao normalan.

## GOJAZNOST (LIPOMATOZA)

*Suvišno taloženje masnog tkiva u čovečjein organizmu usled pojačane ishrane pri nedovoljnoj aktivnosti mišića. Oboljenje u čijoj osnovi leži pre ovi aditivarije procesa sinteze i nagomilavanja masti nad procesima njenog razlaganja (raspadanja).*

Jedan od osnovnih mehanizama razvoja gojaznosti je poremećaj koordinacije razmene masti i ugljenih hidrata. što dovodi do njihovog pojačanog pretvaranja u salo.

Značajnu ulogu ima naslednost (konstitucionalno-pородični faktor).

Gojaznost može biti posledica nekih oboljenja centralno-nervnog sistema, žlezda unutrašnje sekrecije (pre svega - hipotalamiska disregulacija), poremećaja razmene materija, kao i nepoštovanja režima ishrane i kretanja.

Susreće se kod svih uzrasta, pri čemu često počinje u dečjem uzrastu.

Ispoljava se kroz znatno povećanje telesne težine na račun nagomilavanja sala u potkožno-masnom vezivnom tkivu, trbušnom salu, između zidova, oko srčane kese i srčane kapsule.

### Preporuke:

- Očistiti debelo crevo.
- Očistiti jetru.
- Gladovanje na urinu.
- Vegetarijanska dijeta.
- Terapija sokovima.
- Aktivniji način života.

### Recepti:

- Svakog dana piti po 50-100 grama svežeg urina.
- Trljanje i masaža tela diuretikom (urinom ukuvanim do jedne četvrtine prvobitne zapremine).
- Mikroklistiri sa diuretikom.
- Primeniti kompleksno lečenje: piti jutarnju srednju porciju (mlaz) urina. Ujutro i uveče trljati se ukuvanim urinom. Kupke ujutro i uveče. Trljanje maslinovim uljem. Gladovanje na urinu. Čišćenje jetre i creva. (Masaža, klistiranje diuretikom, gladovanje na urinu snažno podsluču mršavljenje kod ljudi konstitucije „vetra“.)
- Piti sok od beloglavičastog kupusa (kupus pojačava životni princip „vetra“).
- Svakog dana 2-3 puta dnevno popiti po pola čaše soka od šargarepe.

## GORUŠICA

*Neprijatan osećaj pečenja duž jednjaka.*

Gorušica je vezana za ubacivanje kiselog sadržaja želuca u jednjak, kao i za poremećaj motorike jednjaka, želuca i dvanaeslopalačnog creva. Uočava se kod nekih oboljenja - gastritisa, holecistitisa, čira na želucu (kod povećane kiseline želudačnog soka), kao i kod niza nervnih poremećaja. Kod zdravih ljudi gorušica se javlja u slučaju kada ne podnose neke hranljive produkte.

### **Preporuke:**

- Očistiti debelo crevo.
- Očistiti jetru.
- Promeniti ishranu radi smanjenja kiselosti želudačnog soka.

### **Recepti:**

- Popiti pola čaše „žive“ vode. Gorušica prestaje.
- Mnogi čitaoci pišu da kod gorušice piju vlastiti urin i da im to odlično pomaže. Urin normalizuje funkciju želuca, što dovodi do normalizacije kiselosti u njemu.

## GRČEVI

*Spontani napadi grčenja mišića, koji se karakterišu krajnjim stepenom njihovog naprezanja.*

Grčevi mišića često se javljaju usled dehidracije organizma. Zato treba piti više tečnosti, posebno pre, za vreme i posle fizičkog naprezanja.

### **Recepti:**

- Prašak i odvar od korena pelina, iskopanog u jesen. Prašak uzimati po jedan gram 3 puta dnevno pre jela, a ekstrakt ili odvar - po jednu supenu kašiku 3 puta dnevno.
- Profilaktičkim kurama u proleće i u jesen uzimali mrazovnjak: 50 miligrama praška mrazovnjaka popiti sa toplom vodom. Uzimali jednom dnevno, ujutro naraste na 1-2 sala pre jela.
- Uzeti 50 miligrama praška mrazovnjaka, pomešati sa četvrtinom kafene kašičice meda i pojesti pre odlaska na spavanje, oko 22-23 sata.

## GRČEVI U BUBREZIMA

*Oštri stežući bolovi (grčevi) u slabinama i ispod dijafragme, uslovljeni grčevitim kontrakcijama glatke muskulature bubrežne karike, njenih čašica ili mokraćnog kanala pri iznenadnom prekidu oticanja mokraćne.*

Grčevi u bubrezima najčešće se javljaju pri zatvaranju u mokraćnih kanala kamenjem ili nagomilavanjem mokraćnih soli.

U trenutku napada grčeva bolesnik ne može da sedi na mestu, sve vreme menja položaj tela. Mokrenje je učestalo i bolno. Često se javljaju mučnina i povraćanje.

### **Preporuke:**

- Mlečno-biljna dijeta.

© Obilno piti (lipov čaj, voćni sok od kljukve).

### **Recepti:**

- Jednu kaienu kašičicu suvog lišća od breze sipati u termos, preliti sa čašom ključale protijeve vode i ostaviti da odstoji 20-30 minuta. Piti kao čaj 3-4 puta dnevno natašte. Dejstvo ekstrakta pojačava se, ukoliko se pije u toplom stanju sa jednom kašičicom meda.

- Uzeti 69,5 grama pelina, potopiti ga na 24 sata u vodu, skuvati, procediti. Dodati 353 grama šećera i kuvati dok se ne zgusne. Piti po jednu dezertnu kašiku 3-4 puta dnevno.

- Na deo tela oko bubrega stavljali obloge (vunena tkanina, natopljena u urinu).

## GRČEVI U CREVIMA

*Oboljenje funkcionalnog karaktera, koje se još naziva nervozom creva. Češće se susreće kod žena.*

Uzrok grčeva u crevima je nestabilnost nervno-endokrinog sistema, izazvana premorom, nervnim potrebama.

Bolovi se lokalizuju u donjem delu stomaka i imaju napadni karakter, praćeni su meteorizmom, lučenjem čvrstih opni. Napad traje od nekoliko minuta do nekoliko dana i obično se završava prolivom. Kada nemaju napad grčeva bolesnici pate od spastičnih zatvora, nesаницe i razdražljivosti.

### **Preporuke:**

- Očistiti spoljašnje manifestacije života.
- Očistiti debelo crevo.
- Očistiti jetru.
- Boriti se protiv zatvora.
- Izbegavati prekomerno umaranje i nervne potrebe.
- Dijeta sa ograničavanjem ugljenih hidrata i produkata sa kvascem.

### **Recepti:**

- Uzeli 69,5 grama pelina, potopili ga na 24 sata u vodu, skuvati, procediti. Dodati 353 grama šećera i kuvati dok se ne zgusne. Piti po jednu dezertnu kašiku 3-4 puta dnevno.

- Jednu kafenu kašičicu suvog pelina preliteri sa četvrtinom litra ključale vode i ostaviti da odstoji 10 minuta. Piti 3 puta dnevno po jednu šoljicu, kao čaj.

- Piti svež (ili aktiviran hladnoćom, dečji) urin 2-3 puta dnevno, po 50-100 grama.

- Pili 4—5 puta dnevno ekstrakt od listova pelina i žalfije, uzetih u jednakim količinama.

Dve supene kašike smese preliteri čašom ključale vode i ostaviti da odstoji 2 sata. Piti po jednu supenu kašiku. Za vreme lečenja piti tečni odvar od riže.

## GRČEVI U JETRI

*Jedan od glavnih simptoma kamena u jetri.*

Bolovi se javljaju u desnoj podrebrici i šire se na eeo stomak, imaju napadni karakter. Napadu grčeva često prethodi mučnina i osećaj težine u desnoj podrebrici.

### **Preporuke:**

- Isključiti iz ishrane masnu hranu, ljuta jela i alkoholne napitke.
- Ne pušiti.
- Radi sprečavanja napada očistiti debelo crevo i jetru.
- Radi ublažavanja bolova - tople terapije, terapije sa parom u sauni.

### **Recepti:**

- Uzeti u jednakim delovima lišće žalfije, plodove kleke i travu pelina. Dve supene kašike smese preliteri sa pola litra vode, kuvati 10 minuta na slaboj vatri, procediti i doliti ključale vode do pola litra. Piti 3 čaše odvara dnevno.

- Uzeti 100 grama pelina i potopiti ga na 24 sata u bunarskoj vodi. Kuvati ga 30 minuta na slaboj vatri u dobro zatvorenoj posudi. Dodati 400 grama šećera ili meda i kuvati još 15—20 minuta. Uzimati po jednu dezertnu kašiku sirupa 3-4 puta dnevno na 30 minuta pre jela.

- Na deo tela oko jetre stavljati obloge, natopljene u urinu.

## GRIP

*Akutno zarazno virusno oboljenje čoveka, koje napada organe za disanje, nervni, a ponekad i srčano-vaskularni sistem.*

Prenosi se vazdušnim putem - kapljicama. Karakteriše se glavoboljom, visokom temperaturom, drhtavicom, osećajem lomljenja u zglobovima i mišićima, kalaralnim pojavama. Opasan je ukoliko se iskomplikuje.

### **Preporuke:**

- Gladovanje.
- Urinoterapija.

**Recepti:**

- Tokom 8-12 dana ispirati nos i usta „mrtvom“ vodom, a uveče popiti pola čaše „žive“ vode.
- Čim uočite da ste oboleli od gripa, prekinite da uzimate hranu, pijte urin i sa njim ispirajte grlo.
- Za lečenje koristite recepte koji se preporučuju za lečenje prehlade, bronhitisa i kijavice.

**GROZNICA**

*Opšta reakcija organizma na patogeno dejstvo (infekciju, traumu i drugo). Karakteriše se povećanjem temperature tela, pramenom razmene materija, krvotoka itd.*

**Recepti:**

- Sok od pelina. Svež pelin isitniti, iscediti sok i biljku osušiti na suncu. Uzimati po 4,4 grama.
- Popiti odjednom 50-100 grama urina.
- Da bi se smanjila visoka temperatura tela na mesta gde se oseća puis (zapešća ruku, gležnjeve nogu, čelo, a najbolje - oko bubrega) stavljati obloge sa urinom. Može se polivati hladnom vodom, tuširati prohladnom vodom.

**GUBITAK APETITA**

*Najčešće je vezan za bolesno ili oslabljeno stanje čoveka.*

**Preporuke:**

- Očistiti creva klistiranjem sa svežim urinom i mikroklistirima sa ukuvanim urinom do jedne četvrtine prvobitne zapremine.
- Očistiti jetru.
- Osloboditi se od glista i protozoa pomoću pelina i „trojke“.
- Sprovesti kuru lekovitog gladovanja.

**Recepti:**

- Ekstrakt pelina. Osušenu, sitno izrezanu, travu pelina preliti sa 70%-im alkoholom u odnosu 1:5, ostaviti da odstoji 21 dan na tamnom mestu i procediti. Uzimati po 20 grama jednom dnevno za povećanje apetita posle preležanih iscrpljujućih oboljenja.
- Uzeti 50 grama pupoljaka breze, preliti sa 500 grama votke (rakije) i ostaviti da odstoji 10 dana. Uzimati po pola do jedne kafene kašičice sa 50 grama vode 3 puta dnevno na 15-20 minuta pre jela.
- Vino od kičice [*Erythraea centaurium*] je popularno sredstvo za pobuđivanje apetita. Travu preliti sa belim vinom, dodati u to nastrugane kore od limuna i ostaviti da odstoji dve nedelje. Preporučuje se piti po čašu vina pre jela.

- Piti neparan broj gutljaja svežeg urina. Usled osmoze urin uvlači vodu u šupljinu creva i samim tim čisti zidove dvanaestopalačnog creva. To se ispoljava kroz poboljšanje apetita i normalizaciju telesne težine. Urin podstiče normalizaciju mikroflore, a to vas oslobađa od upornih disbakterioza i oboljenja, vezanih za njih.

## GUŠAVOST

*Uvećanje šlitne žlezde u obliku tumora.*

Uočava se kod bazedove bolesti, kao i kod zloćudnih tumora štitaste žlezde i upalnih promena na žlezdi. Može se pojaviti i usled smanjenja funkcije lučenja hormona štitaste žlezde pri nedovoljnom unošenju joda u organizam.

Poremećaj funkcije štitaste žlezde izaziva poremećaj razmene materija u organizmu, kao i poremećaj psihe. Spolja se oboljenje ispoljava izmenama kontura vrata, buljookošću, lupanjem srca, drhtanjem prstiju ruku, povećanom razdražljivošću, naglim oscilacijama raspoloženja.

### **Preporuke:**

- Očistiti spoljašnje manifestacije života.
- Potpuno čišćenje organizma od šljake (nečistoća).
- Obogaćivali hranu produktima koji sadrže veliki procenat joda. U salate, bareno povrće i kaše dodavati mleveni morski kupus.
- Aktivni način života.

### **Recepti:**

- Radi lečenja organizma i pothranjivanja mikroelementima primenjivati urinske mikroklistire sa po 20-50 grama urina, u koga dodavati odvare od trava, morski kupus i druge ingredijente. Ukoliko je doza veća, tada oni podstiču izbacivanje nečistoća iz organizma.

- Piti srednju porciju (mlaz) urina i svakog dana trljati telo urinom ukuvanim do jedne četvrtine prvobitne zapremine.

- Na mesto gušavosti stavljati svezu koru od hrasta.

## HEMOROIDI

*Cvornovalo proširenje vena pravog creva, koje se prvenstveno javlja oko anusa.*

Od hemoroida obično obolevaju ljudi srednjeg i starijeg uzrasta, muškarci 3 puta češće od žena.

Razvoj bolesti podstiču faktori, koji izazivaju povećani pritisak i zastoj krvi u venama male karlice i venoznim spletovima pravog creva (hronični zatvori, dugotrajno stajanje za vreme rada, tumori na karlici i u trbušnoj duplji, ciroza jetre; kod žena - nepravilan položaj materice, trudnoća).

U početnom stadijumu bolesti na anusu se oseća svrab, pečenje, toplota, a ukoliko postoji upala - bol.

### **Preporuke:**

- Lečenje može biti lokalno (direktno dejstvo na hemoroidne čvoriće) i opšte (normalizacija krvotoka, otklanjanje portalne hipertonije, čišćenje jetre 4-8 puta).

- Isključiti zatvore (u slučaju potrebe - male doze prirodnih purgativa ili mikroklistiri sa uljem, mlečno-uljni, sa svežim urinom).

- Mazanje hemoroidnih čvorića uljem od pasjeg trna (*Hippophae rhamnoides*) ili stavljanje tampona natopljenih u tom ulju.

- Sedeće pro hladne kupke ili pranje pro hladnom vodom posle delekacije.

- Zagrevanje anusa.

- Pranje vlastitom mokraćom posle delekacije.

- Regulisati ishranu, isključiti ljuta i slana jela, alkohol.

- Pojačana terapija sokovima.

- Primena sredstava, koja „smiruju“ životni princip „vetra“ (zagrevanje, okađivanje itd.).

- Izbegavati suviše hlađenje i dehidraciju organizma.

### **Recepti:**

- Jednu kafenu kašičicu praška slačice staviti u usta i držati u ustima dok se ne zgrudva i resorbuje. Istovremeno staviti u anus tampon od vate, natopljen u prokuvanom sun-cokretovom ulju.

- Četiri supene kašike slačice rastvoriti u tri litra ključale vode. Naliti u kolu (lavor) i šesti iznad toga. Umotali se ćebetom do pojasa i sedeti 10 minuta. To ponoviti 2-4 puta.

- U emajlirani lonac sakupiti svu svoju mokraću od jednog mokrenja. Postaviti lonac na vatru i dovesti do ključanja. Skinuti lonac sa vatre i postaviti ga na mesto gde ćete vršiti zagrevanje (na primer, u koru ili lavor). U mokraću nasuti 1 supenu kašiku sode bikarbona i šesti. Umotali se ćebetom. Sedeti 10 minuta.

- Isprali hemoroidne čvoriće toplim urinom, a zatim na njih stavljati od 3 do 5 puta pamučne ili vunene obloge natopljene u soku od belog luka ili razblaženom nastругanom belom luku.

- Mogu se primenjivati sedeće tople kupke sa davanjem u vodu soka iz 5 režnjeva češnjaka u trajanju od 10 minuta.

- Ako su hemoroidi unutrašnji, treba očistiti režanj belog luka, namazati ga uljem (maslacem ili biljnim uljem - zejtinom) i ubaciti ga u pravo crevo.

- Možete 2-3 režnja češnjaka isitniti (islucati), pomešati sa vrućim maslacem i od te smeše napraviti svece (naliti istopljeni maslac u konusne oblike od folije i staviti u frižider). Posle svakog vršenja nuđe te svece stavlajte u anus.

- Uvlačili analni otvor 8-10 puta uzastopce (ta vežba se naziva mula-bhandha: mula - koren, bandha - skupljanje). Ta vežba otklanja zastoj krvi i može se raditi stojeći, ležeći, sedeći ili u hodu.

- Uzeli 5 grama praška od cvetova (sa drškom) hajdučke trave i 5 grama listova maline i pomešati ih sa 50 grama svežeg maslaca. Maslac prethodno treba rastopili na vodenoj pari. U rastopljeni maslac sipati sitno isitnjene trave (poželjno u prahu) i dobro pomešati. Dobijenu smesu ćuvati u frižideru.

Uveče pred spavanje smesom namazati anus. Tu terapiju primenjivati svakoga dana dok se ne potroši mesasa.

Posle trodnevne pauze lečenje mazanjem ponoviti.

Za vreme tog lečenja poželjno je ujutru natašte popiti čašu sveže surutke, a tokom dana pojesti 5-10 komada plodova kleke, skuvanih u prelopljenom maslacu i osušenih u toploj rerni.

- Zagrevanje anusa parama stipse (alauna), koje imaju jaka koagulaciona svojstva. Naliti u emajlirani lonac (šerpu) dva litra vode i kuvati dok ne proključa, a zatim u ključaloj vodi rastvoriti 45 grama stipse i dobijeni rastvor kuvati 15-20 minuta na blagoj vatri. Skinuti sa vatre, poklopiti lonac drvenim poklopcem sa otvorom u sredini (ili zamotati krajeve lonca debelim peškirom), šesti na poklopac i 20-30 minuta zagrevati anus na pari rastvora stipse.

Posle toga preporučuje se namazati anus vazelinom i uzeti bilo koji biljni purgativ. Koagulacioni i skupljajući efekat stipse je toliko jak, da može izazvati zatvor i jako stezanje (skupljanje) pravog creva. Primena ulja vlazi i smanjuje to jako dejstvo.

Zagrevanje vršiti najviše jednom nedeljno. Obično su tri zagrevanja dovoljna da bi se postigao vidljiv lekoviti efekat.

Za vreme tog lečenja piti vodu u kojoj su se 30 minuta kuvali čisti opiljci od gvozda.

Za vreme lečenja iz ishrane izbaciti sveže mleko i crni čaj (crni čaj može se zameniti zelenim čajem, a još bolje čajem od trava).

- U liter i po mleka staviti 4 velike glavice crnog luka, kuvati (da ključa) na slaboj vatri 15-20 minuta, skinuti

sa vatre, lonac zatvoriti drvenim poklopcem sa otvorom i nad parom iz lonca zagrevati anus 20-30 minuta.

- Svakog jutra 2-7 dana ispirati naprsline „mrtvom" vodom, a zatim stavljati tampone sa „živom" vodom, menjajući ih čim se osuše. Za 2-3 dana prestaje krvarenje i naprsline zarasaju.

## HEPATITIS

*Akutna clifuzna upala jetre, izazvana jiltrirajućim virusom*

Karakteriše se uvećanjem jetre i slezine, lučenjem tamne mokraće i bezbojnog ekskrementa, oštećenjem želudačno-crevnog trakta, nervnog i srčano-vaskularnog sistema.

Hepatitis obično počinje sa opštom slabošću organizma, neznatnim povišenjem temperature, smanjenjem apetita, prolivom i bolovima u desnoj podrebrici. U težim slučajevima bolest proliče u akutnom obliku (slanju) i uvek je praćena žuticom.

### Preporuke:

- Ograničeni režim, fizičko i psihičko mirovanje, isključivanje hrane koja nadražuje i lekova (osim apsolutno indikativnih).

- Očistili debelo crevo. jetru i tečne sredine (krvotok, limfolok).

- Sisanje biljnog ulja (zejtina) ujutro natašte i klis-tiranje limunovim sokom ili sirćetom od jabuka. Uveče se



može vršiti ideomolorno čišćenje jetre - oko 15-20 minuta zamišljati, kako ona vibrira, podrhtava i skuplja se.

- Posle jela disati kroz desnu nozdrvu. Takvo disanje izaziva u organizmu stvaranje toplote, telesne „vatre“, što podstiče bolju probavu i pomaže bolesnoj jetri.

- Redovno gladovanje (jednom nedeljeno ili u dane Ekadaši) po 24-36 sati.

- Urinolerapija.

- Umesto soli koristiti mleveni osušeni morski kumpus.

- Pili ekstrakte i odvare (čajeve) kako od smesa, tako i pojedinačnih lekovitih biljaka. Oni se mogu koristiti kao dopunsko ili osnovno sredstvo za lečenje.

- Spokojna atmosfera, tiha, opuštajuća muzika, odmor, kraće šetnje ujutro i uveče pred spavanje.

- Količinu tečnosti ne ograničavati, najbolje je unositi je pijenjem svežih sokova od voća, povrća, jagodastog voća, uzimanjem kompota, ekstrakta od šipka, ekstrakta i odvara od raznih trava pripremljenih sa protijevom vodom.

- Količina hrane treba da bude umerena (jesti 3-4 puta dnevno). Na primer, prvi obrok hrane ujutro - sveže isečen sok, drugi - salata i kaša. treći - voće i mlad kravljji sir, četvrti - odvari od trava sa medom i semenke.

- Zabranjeno je jesti: teško rastvorljive masti (goveđe, ovčje, guščje, svinjsko salo i drugo), lososa, ekstraktivne materije (odvare od ribe, mesa, gljiva, buljone i predjela od njih), produkte bogate holesterinom (mozak, riblje ulje, jetru, srce, bubrege itd.), pržena jela, kakao, suvomesnale proizvode, konzerve, začine i ljute dodatke jelima (luk, beli luk, senf, papriku, jako sirce i drugo), suviše slanu hranu,

alkoholne napitke, kolače sa masnim kremom, sladoled i druga hladna jela i napitke.

- Karakter dijete može se bitno menjati u zavisnosti od težine stanja obolelog, oblika oštećenja jetre i osobenosti individualne konstitucije.

### Recepti:

- Zilovlak - bokvica  
(*Plantago major*).....20 grama  
Vodopija (*Cichorium intybus*),  
koren.....30 grama  
Kanlarion (*Hypericum perforatum*),  
stabljika s lišćem.....40 grama  
Smilje (*Xeranthemum annum*),  
cvetovi.....40 grama  
Neven (*Calendula officinalis*),  
cvetovi.....40 grama  
Kamilica (*Chamomilla recutita*),  
cvetovi.....10 grama  
Krušina (*Rhamnus frangula*),  
kora.....30 grama

Dve supene kašike smese prelići sa pola litra sveže vode i ostaviti da odstoji preko noći. Ujutro kuvati da ključa 5 minuta, ostaviti da odstoji 30 minuta i procediti. Uzimati po 3/4 čaše 15 minuta pre jela.

- Smilje, cvetovi.....60 grama  
Kanlarion, trava.....50 grama  
Kopilnjak (*Asarum europaeum*),  
trava.....30 grama  
Lan (*Linum usitatissimum*),  
seme.....20 grama

## HEPATITIS HRONIČNI

### Rusomača (*Capsella bursa-*

*pastoris med.*), trava.....20 grama

Nana (*Mentha arvensis*),

lišće.....30 grama

Jetreni čaj (*Pedicularis comosa*),

trava.....40 grama

Hajdučka trava (*Achillea*

*millefolium*), trava.....30 grama

Šipak, plodovi.....50 grama

Uzeti 2-3 supene kašike smese, preliterati sa 3 čaše ključale vode, ostaviti da odstoji 2 sata i procediti. Uzimati po pola čaše 2 puta dnevno 15 minuta pre jela mesec dana. Napraviti pauzu od dve nedelje i kuru ponoviti.

- Mrtva kopriva (*Lamium album*).

trava.....50 grama

Breza, pupoljci.....50 grama

Jasika (*Populus tremula*),

kora (zamena iva. vrba).....40 grama

Kantarion. trava.....30 grama

Dve supene kašike isitnjene smese uveče preliterati sa pola litra sveže vode i ostaviti da odstoji preko noći. Ujutro kuvati dok ne proključa, ostaviti da se ohladi i procediti. Uzimati po 1/4 čaše 15-20 minuta pre jela.

- Stavite u sredinu od hleba 3-4 žive vaške i progutajte. Posle toga 4 sata ništa ne piti. U vašima se (obično se koriste čovečje) sadrži materija, koja. prema mišljenju nadriekara. ubija uzročnike žutice i hepatitisa.

- Kafenu kašičicu zmijine trave (*Veronica chamaedrys*) sipati u čašu ključale vode. ostaviti da odstoji 30 minuta i procediti. Piti po četvrtinu čaše 3 puta dnevno.

Glavna namena lekovitog bilja u lečenju hroničnog hepatitisa je: poboljšati odvajanje žuči i sekreciju fermenata, delovati protiv upale i alergijskih reakcija, otkloniti spazme. U tu svrhu mogu se koristiti ekstrakti i odvari (čajevi) od smesa trava. Ekstrakte je najbolje pripremati u termosu (2-3 supene kašike isitnjene smese na pola litra vode), piti ih pre jela u toplom stanju - 3-4 puta. Trajanje lečenja - najmanje pola godine. Posle svaka 2 meseca napraviti dvonedeljnu pauzu.

### Recepti:

- Plodovi morača i kima, kora od krušine, lišće nane - po 10 grama, hajdučka trava i trava kičice - po 20 grama. Supenu kašiku smese preliterati litrom ključale vode, ostavili da odstoji 2 sata na toplom mestu i procediti. Piti po četvrtinu čaše 3 puta dnevno pre jela.

- Piti sirup od pelina: 100 grama trave potopiti u bunarsku vodu i ostaviti da odstoji 24 sata, zatim pola sata kuvati na slaboj vatri u dobro zatvorenoj posudi, dodati 400 urama šećera ili meda i još kuvati 15-20 minuta.

Uzimati po jednu dezertnu kašičicu sirupa 3-4 puta dnevno na pola sata pre jela.

- Kantarion.....40 grama
- Troskot.....20 grama
- Vodopija (cikorija).....30 grama
- Smilje.....40 grama
- Kamilica, cvetovi.....10 grama
- Krušina, kora.....30 grama
- Neven, cvetovi.....30 grama

Uzeti uveče 20 grama smese, prelijeva se sa 400 mililitara sveže vode. ostaviti da odstoji preko noći i ujutro kuvati da ključa 5-7 minuta. Piti po 3 čaše dnevno.

- Selen (*Levisticum officinale*),  
koren.....50 grama  
Jagoda šumska (*Fragaria vesca*),  
lišće.....50 grama  
Žuti lica (*Genista tinctoria*),  
trava.....30 grama  
Vresak. cvetovi.....30 grama

Uzeti 30 grama isitnjene smese, prelijeva se litrom vode, ostaviti da odstoji 30 minuta, staviti na vatru i kuvati da ključa 2 minuta, ostaviti da odstoji 2 sata i procediti. Uzimati po četvrtinu čaše 3 puta dnevno jedan sat posle jela.

- Uzeti 4 grama semena ili listova selena. prelijeva ih sa 150 mililitara hladne vode (može se jedna kalena kašičica semena prelila sa 150 mililitara ključale vode) i ostavili da odstoji 3 sata. pa procediti. Uzimati po jednu supenu kašiku 4 puta dnevno.

- Rastavić, trava.....10 grama  
Kantarion, cvetovi.....10 grama  
Povratič [*Tanacetium vulgare*] . . . .10 grama  
Hajdučka trava, trava.....10 grama  
Kamilica, cvetovi.....10 grama  
Čičak (*Arctium lappa*), koren . . . .10 grama  
Šipak, plodovi.....10 grama  
Žalfija, trava.....10 grama  
Oman (*Inula helenium*), koren .... 10 grama  
Troskot, trava.....10 grama  
Čičak, listovi ubrani u maju . . . .10 grama

Petrovac (*Agrimonia eupatoria*),

trava.....10 grama

Uzeti 4 supene kašike smese na litar ključale vode, ostavili da odstoji u zatvorenoj posudi 2-3 sata. Uzimali po jednu trećinu do polovine čaše 3 puta dnevno kod hroničnog hepatitisa.

- Uzeti 40 grama isitnjene zelene ovsane slame, prelijeva se litrom vode, kuvati da ključa 5-6 minuta, procediti. Uzimati po pola čaše 30^10 minuta pre jela najmanje 3 puta dnevno tokom 20-25 dana.

- Uzeli 3 kalene kašike podzemnog stabla sa korenjem mladih izdanaka ili trave špargle (*Asparagus officinalis*), ostavili da odstoji u čaši ključale vode, procediti i piti po 2-3 supene kašike pre jela kod hroničnog hepatitisa.

- Kamilica, cvetovi.....20 grama  
Jagoda šumska, plodovi.....20 grama  
Šipak, latice (cvelni listići).....20 grama  
Rastavić, izdanci.....30 grama  
Bela breza, lišće.....10 grama  
Smilje, cvetovi.....30 grama  
Neven, cvetovi.....15 grama  
Mrtva kopriva, trava.....15 grama

Uzeti 2 supene kašike smese. prelijeva se sa 3 čaše ključale vode, ostaviti da odstoji 3 sata i uzimati po 150 grama 3 puta dnevno 30^10 minuta pre jela.

- Uzeti 3 kalene kašičice isitnjene trave krasuljka (*Illeis perennis*). prelili sa jednom i po čašom hladne, prokuvane vode, ostaviti da odstoji 2-3 sata i procediti. Uzimati po pola čaše 3 puta dnevno pre jela kod hroničnog hepatitisa.

- Ukoliko se pojave jaki bolovi ispod desnog rebra, na to mesto staviti vruću oblogu i popiti pola čaše maslinovog ulja.

- Uzeti 3 kilograma ječma, oprati ga od prašine, prelili sa 6 litara vode i ostaviti da odstoji 2 sata. Zatim staviti na vatru i kuvati sve dotle, dok ne ostane jedan litar vode. Skinuti sa vatre, ohladiti, procediti i iscediti. Uzimati po četvrtinu čaše 3 puta dnevno jedan sat pre jela.

- Uzeti jedan kilogram ovasa, oprati ga, preli sa 10 litara vode, staviti na vatru i kuvati dok ne ostanu 2 litra. Procediti. dodati jedan kilogram meda i 100 grama maslaca i kuvati još 10-15 minuta. Skinuti sa vatre i ohladiti. Uzimati po jednu supenu kašiku 3 puta dnevno jedan sat pre jela.

- Ukoliko beonjače požute i pojavi se blago žutilo na koži, tada treba istovremeno sa uzimanjem ekstrakta, radi poboljšanja raspoloženja, primenjivati tople klislire sa odvarom od cvetova kamilice (2-3 puta nedeljno).

- Kod hroničnog hepatitisa narodna medicina preporučuje da se uzima kljukva sa medom. Kljukvu (*Oxycoccus palustris*) treba isitniti (izgnječiti) i pomešati sa medom (da ukus bude kiselo-sladak). Uzimati po jednu supenu kašiku 3 puta dnevno.

Ukoliko nemate kljukvu, možete uzeti sok od kartopa (*Viburnum opitum*) sa medom. To je kvalitetna zamena.

- Sibirski narodni lek kod hroničnog hepatitisa: iziendati crnu rotkvu i iscediti sok kroz gazu. Dobro izmešati jedan litar soka sa 400 grama tečnog meda. Uzimati po 2 supene kašike 3 puta dnevno pre jela i pred spavanje.

- Na jetru blagotvorno deluje smesa sledećih sokova:

Sok od cvekle.....300 grama

Sok od rena.....300 grama

Sok od limuna.....300 grama

Prirodni med.....300 grama

Sve dobro izmešati da bi se rastvorio med. Uzimati po jednu supenu kašiku 30 minuta pre jela. Kada se potroši sva smesa napraviti pauzu od mesec dana, a zatim pripremiti sledeću porciju. Ukupno treba uzeli 3 porcije.

- Pelen, trava.....10 grama

Smilje, trava.....20 grama

Rčistavić, trava.....20 grama

Kukuruzna stigma (svila).....20 grama

Breza, listovi.....10 grama

Mirodija, seme.....10 grama

Zova, cvetovi.....10 grama

Sipak, plodovi.....200 grama

Dve supene kašike isitnjene smese preli sa 2 čaše ključale vode, ostaviti da odstoji 30 minuta i procediti. Uzimati po pola čaše 3 puta dnevno pre jela u toplom stanju tokom 2-3 nedelje. Zatim napraviti pauzu od 7 dana i ponoviti kuru.

- Smilje, cvetovi.....50 grama

Neven, cvetovi.....20 grama

Rusa, trava.....20 grama

Kamilica, cvetovi.....20 grama

Kantarion, cvetovi.....30 grama

Breza, mlado lišće.....30 grama

Kopriva, lišće.....20 grama

Zilovlak (bokvica), lišće.....20 grama

Sipak, plodovi.....200 grama

Dve supene kašike smese preli sa pola litra ključale vode, ostaviti da odstoji jedan sat na toplom mestu

i procediti. U/imati po pola čaše 3 puta dnevno 30 minuta pre jela tokom mesec i po dana. Zatim napravili pauzu od dve nedelje. Taj ekstrakt je koristan kod intenziviranja (progresije) oboljenja.

- **Lekovita gimnastika** sastoji se iz jednostavnih vežbi: hodanje u mestu, savijanje tela napred i u siranu, kruženje lelom. čučnjevi, odbijanje od zida (za ljude koji su jako slabi) ili poda. blago masiranje tela oko jetre.

- **Lečenje vodom.** Kod intenziviranja hroničnog hepatitisa svakoga dana treba primenjivati kupke za smirenje (35-36° C).

- Radi zasićenja organizma energijom i ispiranja šljake (nečistoća) veoma je dobro kontrastno tuširanje, po 10-15 kontrasta (vruća voda 40-45° C - 30-60 sekundi, hladna voda 15-20° C - oko 5 sekundi). Terapiju primenjivati 2-3 puta dnevno. Veoma je dobro ukoliko se 10-15 minuta pre kontrastnog tuširanja u kožu utrlja stari urin.

- Radi otklanjanja svraba kože primenjivati uobičajene kupke (36-37° C) u trajanju 15-20 minuta svakoga dana ili svakog drugog dana.

Odlično pomaže ako se dva puta dnevno operu noge u prohladnoj vodi.

- **Terapija medom.** Jetra ima potrebu za mikroelementima, koji se u dovoljnim količinama sadrže u medu. Med daje energetski materijal jetri, ublažava u njoj i žučnim kanalima upalni proces, a ujedno je i dobro sredstvo za izbacivanje žuči.

Med je indikativan kod hroničnog hepatitisa, kamena u žuči i posle odstranjivanja žučne kese. Pri prepisivanju meda bolesnicima sa oboljenjem jetre i žučnih kanala treba imati u vidu procenat kiseline u želudačnom soku. Tako, na

primer, kod hroničnog holecistitisa i gastritisa sa uvećanim procentom kiseline med treba uzimati 3 puta dnevno 1,5-3 sata pre jela.

Pripremanje: supenu kašiku meda rastvoriti u čaši tople vode (37° C) i popiti odjednom. Treba piti svakoga dana tokom 1,5-2 meseca, 2 kure godišnje - u proleće i u jesen.

- **Mumijo.** Za lečenje i obnavljanje funkcije jetre predlaže se uzimati mumijo.

- Uzeti 15 grama mumijo i rastvoriti u 500 mililitara (pola litra) ključale vode temperature 60-70° C. Za kuru lečenja potrebno je 60 grama. Kura lečenja traje 21 dan. Lečenje se počinje sa uzimanjem 30 kapi, postepeno povećavajući dozu do 60 kapi. Tako piti 7 dana. Dalje uzimati po jednu kafenu kašičicu 2 puta dnevno 30 minuta pre jela. Uz to piti voćni sok, mleko ili mineralnu vodu.

Mumijo poboljšava asimilaciju u probavnom kanalu, upijanje kiseonika i lučenje ugljenične kiseline u tkivima jetre, želuca i debelog creva. Obnavlja se disajni koeficijent u jetri i smanjuje sadržaj šećera u krvi. Povećava se količina nukleinskih kiselina.

- Uzeli 3 grama mumijo i rastvoriti u 3 litra ključale vode. Uzimati 3 puta dnevno po jednu čašu na pola sata pre jela 10 dana, a zatim napraviti pauzu od 5 dana. Lečili se do ozdravljenja.

- Zbog loga, stoje virusnu infekciju veoma teško izbacili iz organizma, preporučujem da se posle lečenja hepatitisa pristupi jednogodišnjoj kuri lečenja kavkaskim mrazovnjakom (***Helleborus cauasicum***). Ta biljka je otrovna i deluje na patogene gljivice, viruse i mikrobe, koji žive u krvi. I im i međućelijskoj tečnosti. Samo jednogodišnja

kura primene mrazovnjaka može garantovati, da je raznim infekcijama u organizmu došao kraj. Osim toga, mrazovnjak podstiče razmenu materija i obnavlja funkciju jetre.

Treba ga uzimati uveče, na 2-3 sata pre spavanja.

Upravo u to vreme on najpovoljnije deluje na jetru.

Doza: pola kašičice za senf sa kafenom kašičicom meda.

## HERPES

*Virusno oboljenje, koje je karakteristično po ospama na koži i shtzokožama sa grupisanim mehurićima.*

Savremena medicina smatra, da se možete osloboditi ospi, otkloniti progresiju oboljenja, povećati imunitet, ali da se ne možete potpuno izlečiti.

Izvor infekcije je bolestan čovek ili nosilac virusa. Virus se prenosi kontaktnim putem. Razvoj oboljenja podstiče suviše hlađenje organizma, smanjenje imuniteta, hipovitaminoza. Herpes se često javlja na fonu drugih infektivnih oboljenja (grip, penumonija, malarija i drugih).

Kao samostalna oboljenja postoje prosti herpes (takozvana groznica) i difuzni herpes (difuzni lišaj).

### **Preporuke:**

- Izbegavati stresne situacije.
- Dijeta.
- Ne praviti odjela kult. Hraniti se pravilno.
- Iskoreniti glupe navike i sklonosti, koje slabe organizam.
- Redovno čistiti organizam.

- Fizičko opterećenje.
- Kompleksno lečenje: urinoterapija, gladovanje, pravilna ishrana, čeličenje.

### **Recepti:**

- Primenjivati jake fitoncide, kerozin, ekstrakt od duvana, mrazovnjak, urin. Sva ta sredstva deluju na virus herpesa koji je zaseo duboko u organizmu. Veliku ulogu imaju doze i trajanje lečenja.

- Pre odlaska na spavanje uzeti kašičicu za senf mrazovnjaka sa kafenom kašičicom meda.

- Pola godine piti kerozin u 6-nedeljnim kurama sa pauzama.

- Starim urinom mazati ospe herpesa u akutnom stadijumu. One brzo prolaze.

- Gladovanje u dane Ekadaši po 24-48 sati.

- Uzeti dve kafene kašičice cvetova medunike (*Filipendula ulmaria*, *F. hexepeterala*) i jednu kafenu kašičicu cvetova nevena, sipati ih u litarsku teglu i preliti sa pola litra votke (rakije). Teglu zatvoriti polietilenskim poklopcem i ostaviti da odstoji mesec dana na tamnom mestu uz povremeno mućkanje, a zatim procediti.

*Kod ospi herpesa na usnama* - na bolno mesto stavljati vat u natopljenu u ekstraktu medunike i nevena, držati 15—20 minuta 2—3 puta dnevno. Ukoliko je herpes uzeo maha, dopunski piti ekstrakt - kafenu kašiku ekstrakta na 100 grama ključale vode 3 puta dnevno. Ekstrakt odlično pomaže i kod gripa (u istoj dozi).

Kod difuznog herpesa natopiti pamučnu tkaninu u ekstraktu i stavljati na mesta sa ospama i piti po jednu

supenu kašiku ekstrakta razblaženog u 200 grama vode 3^ puta dnevno.

Uočeno je, ukoliko se lečenje počne na vreme, difuzni herpes se može izlečiti za nedelju dana.

## HIPERTONIČNA BOLEST

*Oboljenje srčano-vaskularnog sistema, čiji je glavni simptom povišen krvni pritisak.*

Uzroci nastanka hipertonične bolesti vezane se za funkciju centralnog nervnog sistema. Razvoj bolesti podstiču: nervna prenapregnutost, nepovoljna životna situacija, suvišna ishrana (posebno masnom mesnom hranom) i slabo pokretan način života.

### **Preporuke:**

- Dovoljno dug san.
- Dugotrajan boravak na vazduhu.
- Izbegavati stresne situacije.
- Naučiti se opuštanju, primenjivati autogeni trening, da bi se oslobodili svakodnevnih napregnutosti.
- Normalizovati kapilarni krvotok terapijama sa vodom. One ne samo da opuštaju, poboljšavaju kapilarni krvotok, već i podstiču čišćenje organizma.
- Fizičke vežbe do lakog znojenja u vidu šetnji, trčanja, obične gimnastike (posebno atletske), takođe poboljšavaju kapilarni krvotok i smanjuju arterijski krvni pritisak.

- Pravilna i racionalna ishrana, uglavnom svezom hranom (salate, voće, klice).

- Povremeno gladovati. Gladovanje upravo podstiče čišćenje organizma na nivou vezivnog tkiva i povećava opšti energetska potencijal organizma.

- Očistiti jetru i debelo crevo.

- Trudite se da ne jedete posle 18 sati. Ukoliko pre spavanja imate neodoljivu želju da jedete, popijte svež sok, odvar od trave ili čašu jogurta (kiselog mleka).

- Urinoterapija. Obzirom da urin ima blago diuretično svojstvo on izbacuje suvišnu vodu iz organizma, podstiče otvaranje kapilara i rezultat toga je smanjenje arterijskog pritiska.

### **Recepti:**

- Tokom dana 2 puta piti po pola čaše „mrtve“ vode.

- Raditi vežbe za disanje, vezane za nagomilavanje ugljenične kiseline u organizmu, koja podstiče otvaranje krvnih sudova i opuštanje mišića: metod Butejka, metod Streljnikove, ritmičko disanje joga, disanje koje čisti spoljašnje manifestacije života (opis tih metoda možete naći u mojim knjigama).

- Jedna žena se izlečila od hipertoniije na sledeći način: potpuno je očistila organizam, a zatim je svakog dana pila po 2-3 gutljaja urina, umivala se njime, ispirala oči, uši i nos.

- Mnogi čitaoci poboljšali su svoje stanje i potpuno se izbacili od hipertoniije gladovanjem, pijenjem urina, masažom sa ukuvanim urinom i potpunim čišćenjem

organizma. Uspeh svih tih terapija obavezno treba potkrepiti pravilnom ishranom i pravilnim načinom života.

- Povećanje krvnog pritiska često je povezano sa postepenim zagađenjem organizma, gubitkom elastičnosti krvnih sudova, posebno arterija, pojavom „školjke u spoljašnjim manifestacijama" zbog jakih emocionalnih preživljavanja.

Jedan 60-godišnji muškarac pokušao je da popravi svoje stanje urinoterapijom (uradio je mnogo mikroklistira sa običnim i ukuvanim do jedne četvrtine urinom, već 11 meseci to radi), gladovanjem (po 5, 7 i 12 dana) i čišćenjem organizma (5 puta je čistio jetru).

Rezultat je da mu se pojavio otok srca, otok pluća, otok jetre, želuca i nogu. Počeo je da se jako zadihava i kašlje. Pritisak je progresirao. Morao je leći u bolnicu. Uradio je analize, koje su ukazivale na srčane mane sa razvojem srčane astme.

Komentarisaću greške tog čoveka.

*Prvo*, bolest je zapuštena. Sa samoizlečenjem je trebalo početi mnogo ranije, dok je još imao jak životni potencijal. U starosti je on opao.

*Drugo*, tako ogromno čišćenje organizma u tom starosnom uzrastu trebalo je vršiti postepeno i blago. Piti sveže iscedene sokove, pripremati hranu na protijevoj vodi, posećivati vlažnu saunu 2-3 puta nedeljno i redovno šetati. To omogućava da se poveća cirkulacija u organizmu i izbace nečistoće, da se stimuliše energija organizma.

*Treće*, on nije promenio ishranu. Jednom rečju, njegov način života ostao je kao stoje i bio. Pijenje urina u datom slučaju malo koristi. A ukoliko je uzrok povećanog pritiska na emocionalnoj bazi, tada sve što je radio na taj

uzrok ne deluje. To, stoje očistio creva i jetru je dobro, ali tim terapijama nije očistio tečne sredine u organizmu.

*Četvrto*, trebalo je primenjivati metode za opuštanje i smirivanje organizma: relaksaciju, autogene treninge. Zatim probati disanje prema Streljnikovoj, metod čišćenja spoljašnjih manifestacija života.

*Peto*, otoci su izazvani time, stoje primenjivao sredstva, koja povećavaju životni princip „vetra" — gladovanje, klistire sa urinom. Ustvari, gladovanjem u trajanju od 5 dana nije se moglo postići to, stoje taj čovek želeo. Trebalo je mnogo duže gladovati - 20-30 dana.

*Šesto*, psihička stega ili „energetska školjka", koja se nalazi u grudima tog čoveka je posledica preživljenog jakog uzbuđenja. Upravo u tom delu organizma stvorili su se glavni otoci.

## HIPOTONIJA

*Smanjenje arterijskog pritiska ispod 105/65 milimetara živinog stuba kod muškaraca i 95/60 kod žena usled smanjenja tonusa srčano-vaskularnog sistema.*

Javlja se slabost, vrtoglavica, glavobolja, pospanost, mlitavost, umor, sklonost nesvestici.

Lečenje se uglavnom svodi na opšte jačanje organizma, uz primenu ekstrakta lekovitih biljaka.

### Preporuke:

- Vodene terapije.
- Fizičke vežbe.



### Recepti:

- Dva pula dnevno piti po pola čaše „žive“ vode.

Pritisak se normalizuje.

- Piti ujutro urin, to aktivira životnu snagu organizma i podslučke životni tonus.

## HOLECISTITIS

### *Upala žučne kese (ineluira).*

(Ilesto se javlja kod kamena u žuči (takozvani kameni holecislitis), posle virusnog hepatitisa i drugih infektivnih oboljenja. Takođe se javlja ukoliko u organizmu postoji hronična žarišna infekcija (na primer, tonzilitis) ili parazitno oboljenja (na primer, opistorhoza).

Razvoj bolesti podslučke zastoj i promena sastava žuči. Cesto se holecistitis kombinuje sa holangitisom. Može biti akutan i hronični.

Početak bolesti je akutan. Coveka uznemirava intenzivan bol u desnoj podrebrici, koji se pojačava pri kretanju, kašljanju, u položaju tela na desnom boku. Bol se prenosi (reflektuje) na desno rame, desnu lopaticu, ponekad i na deo tela oko srca. Javlja se potreba za povraćanjem i povraćanje, temperatura tela se povećava.

### Preporuke:

- Ograničeni režim, fizičko i psihičko mirovanje, isključili hranu i **lekove** (osim apsolutno indikativnih) koji nadražuju.

- Očistiti debelo crevo, jetru i tečne sredine organizma.

- Sisati biljno ulje (zejtin) ujutro natašte i primenjivati klistire čišćenja sa limunovim sokom ili jabukovhn sirćetom. Uveče se može primenjivati ideomotorno čišćenje jetre-zamislili kako ona vibrira, podrhtava, vrši kontrakcije u trajanju 15-20 minuta.

- Posle jela disati kroz desnu nozdrvu. Takvo disanje podslučke stvaranje toplote u organizmu, aktivira telesnu „vatru“, što doprinosi boljoj probavi i pomaže bolesnoj jetri.

- Redovno gladovanje (jednom nedeljno ili u dane Ekadaši po 24—36 sali).

- Urinoterapija.

- Umesto soli upotrebljavati suvi morski kupus.

- Ekstrakti i odvari kako od smesa, tako i od pojedinih lekovilih biljaka. Mogu se koristiti kao osnovno ili dopunsko lekovito sredstvo.

- Mirna situacija, tiha, opuštajuća muzika, odmor, kraće šetnje ujutro i uveče pred spavanje.

- Ne ograničavati količinu tečnosti, najbolje je piti sveže sokove od voća, povrća, jagodaslog voća, kompute, ekstrakt od šipka, odvare i ekstrakte od trava pripremljene na protijevoj vodi.

- Broj dnevnih obroka hrane ne srne biti veliki (3-4 puta dnevno). Na primer, prvi obrok hrane ujutro - sveže isceden sok, drugi - salata i kaša, treći - voće i mlad kraljji sir, četvrti - odvari od trava sa medom i semenke.

- Zabranjuju se: teško rastvorljive masti (goveđe, ovčje, guščje, svinjsko salo i drugo), losos, ekstraktivne materije (čorbe od ribe, mesa, gljiva, buljoni i predjela

od njih), produkti bogati holesterinom (mozak, riblje ulje, jetra, srce, bubrezi itd.). pržena jela. kakao, suhomesnati proizvodi, konzerve, mirodije i ljuti začini (luk, beli luk, slačica, biber, ljuta paprika, jako sirce i drugo), suviše slana hrana, alkoholni napici, kolači sa masnim kremom, sladoled i druga hladna jela i napici.

- Karakter dijete može se bitno menjati u zavisnosti od težine stanja obolelog. oblika oštećenja jetre, osobina individualne konstitucije.

- Dijeta sa isključivanjem jaja. slatke pavlake i masti.

### **Recepti:**

- Koren idirola, cvetovi smilja, trava kičice - po 2 grama. Smesu preliti sa 2 čaše vode i ostaviti da odstoji preko noći. Ujutro kuvati 5 minuta i procediti. Piti po pola čaše 3-4 puta dnevno nakon jednog sata posle jela.

- Trava kantariona, koren maslačka - po 40 grama, cvetovi smilja - 15 grama, trava steže, trava grčke, cvetovi kamilice, trava kičice - po 10 grama. Jednu kafenu kašičicu smese preliti čašom ključale vode, ostaviti da odstoji jedan sat i procediti. Pili ujutro i uveče po 200 mililitara pre jela.

- Piti po 50-100 grama urina 2-4 puta dnevno.

- Preko noći stavljati na deo tela oko jetre obloge od vunene tkanine, natopljene u diuretikumu (najbolje je da sami odaberete vrstu urina).

- Što više piti jak odvar (čaj) od šipka. Ukoliko nemate šipka, tada jednostavno pijte toplu prokuvanu vodu.

- Četvrtinu čaše maslinovog ulja pomešati sa četvrtinom čaše soka od grejpfruta. Popiti uveče, najranije 2 sata posle jela. uz prethodno klistiranje, da bi se očistila

creva. Zatim leći u postelju na desni bok. Ujutro ponoviti klistiranje. U slučaju potrebe može se ponoviti lečenje posle 4-5 dana.

- Pomešati pola čaše rasola od kupusa sa istom količinom soka od svežeg paradajza i piti 3 puta dnevno posle jela. Može se uzimati istovremeno sa ekstraktima od lekovitih trava.

- Piti smesu mleka sa pivom: pola litra mleka pomešati sa litrom piva i piti po 1-1,5 čašu pre jela.

- Kafenu kašičicu zmijine trave (*Veronica chamaecirys*) preliti sa čašom ključale vode, ostaviti da odstoji pola sata, procediti i piti po četvrtinu čaše 3 puta dnevno.

- U narodu kod oboljenja jetre uzimaju crnu rotkvu, od rezu je na 1,5 centimetar ispod lišća, u sredini izdube, sipaju šećer u udubljenje, pokriju sa odrezanim vrhom i stavljaju u činiju, lako da „poklopac“ bude odozgo. Posle 24 sata u udubljenju se stvori sok, kojeg treba uzimali po jednu kafenu kašičicu, 3 puta dnevno na 15 minuta pre jela.

## INVAZIJA GLISTA

*Crvi iz grupe hebninata, koji parazitiraju u organizmu čoveka i životinja.*

U čovečji organizam dospevaju ukoliko je slaba lična higijena, pri kontaktu sa životinjama, pri upotrebi slabo obrađenog mesa životinja i riba. Izazivaju oštećenje želudačno-crevnog trakta, organa za disanje, centralnog nervnog sistema, sistema za reprodukciju krvi, alergiju i drugo.

Oboljenje treba da dijagnostikuje samo lekar, pa se i lečenje vrši u skladu sa preporukama lekara.

### **Preporuke:**

- Zapamtite, da u zdravom probavnom traktu glistama nema mesta!
- Klistiri za čišćenje.
- Preporučena narodna sredstva za izbacivanje glista veoma oprezno koristiti, jer su neka od njih kontraindikativna kod određenih oboljenja (trudnoća, menstruacija, teška oboljenja sa groznicom, oboljenja želudačno-crevnog trakta).

### **Recepti:**

- Uzeti 2 supene kašike hrastove kore i preliteri sa 200 mililitara ključale vode. Ostaviti da odstoji 4-6 sati, procediti i popiti natašte.
- Uzeti po 2 supene kašike kore krušine i cvetova kamilice, preliteri sa 200 mililitara ključale vode, ostaviti da odstoji 4-6 sati, procediti i popiti natašte.

- Natašte pojesti nekoliko listova zelenog kiseljaka (Rumex acetosa).
- Kupke sa ekstraktom od anisa isteruju mnoge gliste.
- Najbezopasnije sredstvo od svih sredstava protiv glista je seme od bundeve, pa ga treba jesti.
- Piti po 100 mililitara ekstrakta od pelina ujutro i uveče pre jela. Aktivna komponenta je pelinovo ulje. Ono paralizuje nervni sistem glista.
- Kod kolitisa i gnojnih rana izazvanih glistama (što se skoro uvek dešava kod invazija glista) osim sredstava za izbacivanje glista treba uzimati i sredstvo za opšte jačanje organizma i zarastanje rana: uzeti supenu kašiku suvog korenja koprive, preliteri sa čašom ključale vode, dinstati na slaboj vatri 15 minuta i ostaviti da odstoji 30 minuta.

Uzimati po 2-3 supene kašike 3 puta dnevno.

- Za oslobađanje od oštrica klistirati se ekstraktom pelina (posle čišćenja creva) sa belim lukom. Radi toga treba uzeti čašu ekstrakta i u njoj skuvati glavicu belog luka srednje veličine.
- Za oslobađanje od askarida, oštrica koristi se osušeni cvetovi sa peteljkom od citvara (Artemisia cina).

Osušene cvetne košarice istucati u stupi (a van u) i uzimati (posle čišćenja creva) u smesi sa šećerom, slatkim, medom, sirupom po 5 grama citvarnog semena (za odrasle) 3 puta dnevno na 1.5-2 sata pre jela, tokom 2 dana.

Posle poslednjeg uzimanja (drugog dana) uveče uzeti purgativ.

- Kod vlasoglava uzimati gust odvar od smese trave kičice, cvetova smilja i povratiča - u jednakim delovima.

Za izbacivanje solitera:

## IŠIJAS

- Ujutro natašte pojesti dve pune supene kašike semena bundeve i posle jednog sata uzeti jaku dozu purgativa. Praksa pokazuje, da vrlo brzo izlazi ceo soliter.

- Neki narodni lekari (nadrilekari) preporučuju da se za vreme uzimanja semena bundeve pije mleko, a drugi da se seme zasлади šećerom. Seme se, po želji, može samleti u mašini za meso (mikseru), ali voditi računa o tome da samlevenog semena ne bude manje od dve pune supene kašike, pošto mnogo zrna ostaje u mašini.

- Pojedite 10 režnjeva belog luka i uz to pijte vruće ili toplo ne pasterizovano mleko.

- Jedite ujutro što više belog luka (što više, lim bolje). Posle dva sata uzmite purgativ.

- Ujutro natašte uzeti beli luk sa mariniranom haringom. Odlično izbacuje solitera.

*Oboljenje **nervnih** završetaka sakrumsko-slabinskog dela kičmene moždine, uglavnom nerva stražnjice (ishijalgusa).*

Uzroci: hlađenje tog dela tela, infekcija od okolnih organa.

Simptomi: oštar bol pri pokretanju podignute noge, pri sagibanju glave prema grudima u ležećem položaju sa ispruženim nogama i drugi.

Bolje propraćen osećajem utrnulosti kože, „puzanja mravi“. Mišići bolne noge gube tonus, postaju mlitavi.

### **Recepti:**

- Tri puta dnevno pre jela popiti po tri četvrtine čaše „žive“ vode.

Bol prolazi tokom dana, ponekad posle 20-40 minuta.

- Na bolna mesta stavljati obloge sa diuretikom (urinom ukuvanim do jedne četvrtine prvobitne zapremine).

- Stavljali glinene obloge (kataplazije), ukuvane u urinu.

- Za lečenje koristiti recepte, koji se preporučuju za radikulitis.

## KAMEN U BUBREZIMA (LITIJAZA)

*Oboljenje, koje se karakteriše stvaranjem kamenja u bubrežnim karticama ili njihovim čašicama iz materija, koje se sadrže u mokraćci.*

Poremećaj fizičko-hemijskog sastava mokraće dovodi do taloženja kristala i amorfnih soli, koje u kombinaciji sa organskom bazom (ugrušci krvi, fibrin, ćelijski detritus, bakterije i drugo) stvaraju kamenje. Kamenje može biti u jednom ili oba bubrega, više kamenja ili pojedinačno, malo ili u obliku velikog korala.

Jedan od uzroka oboljenja su gnojno-upalni procesi, posebno pielonefritis, ređe - oboljenje žlezda unutrašnje sekrecije, konkretno, hiperfunkcija žlezda oko štitaste žlezde itd. Veliki značaj imaju način života, ishrana, kao i osobnosti tla i vode za piće.

Karakterise se bolovima u slabinama, napadima bubrenih grčeva.

### **Preporuke:**

- Gladovanje.
- Urinotcrapija.
- Sok od domaće kruške kao diuretično sredstvo.
- © Sok od krastavaca - najbolje diuretično sredstvo.
- Sok od peršuna.
- Češće jesti dinju, pošto ona čisti mokraćne kanale i izbacuje kamenje.

### **Recepti:**

- Uzeti jednu kafenu kašičicu osušenih listova breze (sakupiti u rano proleće), prelitati sa čašom ključale protijeve vode i ostaviti da odstoji u termosu 20—30 minuta. U nekim slučajevima doza brezovog lišća može se povećati do jedne dezertne kašike.

Pili kao čaj 3-4 puta dnevno natašte. Dejstvo ekstrakta se pojačava, ukoliko se pije u toplom stanju sa jednom kašičicom meda. Lečiti se dok ne nastupi olakšanje (krene pesak, što ukazuje na resorpciju kamenja u bubrezima), ali najviše mesec dana (da se ne stekne zavisnost). Napraviti pauzu od 2—3 meseca i ponoviti kuru lečenja.

- Jednu čašu ovsu prelitati sa 5-6 čaša ključale vode i kuvati na slaboj vatri 50-60 minuta, paziti da ne iskipi. Procediti i piti u neograničenim količinama.

Odvar čuvati u frižideru, pošto na toplom brzo ukisne.

- Uzeti 50 miligrama mrazovnjaka u prahu, pomešati sa četvrtinom kafene kašičice meda i pojesti pred spavanje oko 22-23 sata. Kura lečenja traje 6-12 meseci. Lečenje je namenjeno čišćenju mokraćnih kanala od peska.

- Uzeti 100 grama pelina, potopiti u hladnu vodu i držati 24 sata, a zatim kuvati 30 minuta na slaboj vatri u dobro zatvorenoj posudi. Posle toga dodati 400 grama šećera i kuvati još 15-20 minuta. Uzimati po jednu dezertnu kašiku sirupa 3-4 puta dnevno na 30 minuta pre jela.

- U 50-70 grama svežeg urina nakapati 5 kapi jelovog ulja, a zatim 1-2 minuta snažno mućkati da se komponente dobro izmešaju. Popiti u jednom gutljaju (vodili računa da smesa ne dodirne zube; da bi zaštitili zube prethodno isprati usta biljnim uljem, zejtinom).

- Uzimati 5-7 dana smesu urina sa jelovim uljem 3 puta dnevno na 15—20 minuta pre jela. Napraviti pauzu od 2 do 3 dana i kuru lečenja ponoviti. Uraditi ukupno 2-5 kura lečenja. Po potrebi lečenje ponoviti posle pauze od 1 do 2 meseca.

- Čišćenje bubrega i izbacivanje kamenja će biti mnogo brže ukoliko na deo tela oko bubrega svakog dana, u trajanju *I-A* sata, budete stavljali obloge od vunene tkanine, natopljene u diuretikumu.

- *Starinski (drevni) recept.* Protiv probadanja u slabini, bolova u leđima i protiv litijaze (kamena u bubregu) pomaže so iz jareće mokraće. Ujutro rano treba uhvatiti jare za nos i dobro ga stegnuti, da bi se životinja uplašila i pomokrila. Mokraću sakupiti i ostaviti je da odstoji, da prokisne. Zatim je ispariti (evaporirati), so prikupiti i rastvoriti u maloj količini ključale vode. Uzimati po 20-25 kapi dnevno.

## KAMEN U ŽUČI

*Oboljenje, koje se karakteriše stvaranjem kamenja u žučnoj kesici, rede u žučnim kanalima.*

Prema sastavu razlikuje se jednorodno (holesterinsko, pigmentno, krečnjačko i belaneevinasto) i meso vito kamenje. Broj kamenja, njihova težina i oblik variraju u širem opsegu.

*Simptomi* oboljenja mnogo zavise od prapatnih upalnih promena u žučnoj kesici (holecistitis) i žučnim kana-

lima (holangitis), kao i od kretanja kamenja kroz žučne kanale, izazivajući pri tom žučne (jetrene) grčeve i žuticu.

Glavni simptom su napadi oštrih bolova u desnoj podrebrici sa karakterističnim refleksnim bolom u desnoj lopatici, takozvani „jetreni“ grč. To je često praćeno povraćanjem, drhtavicom, povišenjem telesne temperature; pri pipanju jetre oseća se jak bol. Trajanje napadaja od nekoliko sati do nekoliko dana. Posle napada u ekskrementu bolesnika ponekad se nalazi žučno kamenje.

### **Preporuke:**

- Očistiti debelo crevo.
- Očistiti jetru.
- Terapija sokovima.
- Odvojena ishrana: isključiti iz dnevnog obroka produkte, koji sadrže holesterol, i ljuta jela.
- Više se kretati, jačati trbušne mišiće.
- Isključiti alkoholne napitke.
- Češće posećivati parne saune i primenjivati vruće kupke.

### **Recepti:**

- Uzeti jedan kilogram krompira, dobro ga oprati, izrezati okca i kuvati ga sa ljuskom u 6 litara vode sa poklopljenom posudom. Kada voda proključa, kuvati još 4 sata na tihoj vatri. Rezultat je da će se krompir posle tako dugog varenja jako raskuvati. Izgnječiti ga, da se od njega dobije tečno pire i ostaviti da se ohladi preko noći. Pre nego što izgnječite krompir treba ga malo posoliti.

Tokom noći iz gustog pirea iscediće se tečnost, približno oko 3 litra. Ujutro pažljivo izliti odstojuću vodu

**U** prethodno pripremljene tegle od tri litra i zatvoriti ih polietilenskim poklopcem. Za rastvaranje kamena u žuči potrebna je ta voda, a pire se može baciti.

Krompirova voda može se čuvati u frižideru.

*Način primene:* pre upotrebe krompirovu vodu malo podgrejali. Uzimati po 2 supene kašike 3 puta dnevno na 30-40 minuta pre jela tokom 40 dana. Ukoliko je količina vode nedovoljna - skovati još krompira. Ukoliko prokisne - ne pijte, pripremite novi odvar.

Krompirova voda ne samo da drobi i izbacuje kamenje i pesak iz žučne kese, već i leci jetru i pomaže kod vodene bolesti.

- Sa nekoliko pročišćavajućih klistira očistiti želudacno-crevni trakt. Posle toga pristupiti terapiji sa sokovima.

Za vreme terapije sa sokovima svakoga dana piti po deset-dvanaesl čaša vruće vode. U svaku čašu iscediti sok od jednog limuna. Osim toga, poželjno je svakoga dana piti po litar i po smese sokova od šargarepe, evekle i krastavaca (u jednom obroku popiti 480 grama soka - 300 grama soka od šargarepe i po 90 grama soka od evekle i krastavaca).

Posle dva do tri dana terapije sa sokom javiće se grčevi koji traju 10–15 minuta. Krajem nedelje može doći do krize čišćenja. Mogu se javiti jaki bolovi, koji ukazuju na prolazak kamenja kroz mokraćne i žučne kanale. Posle toga prestaju svi bolovi i rastvoreno mokraćno kamenje izlazi sa mokraćom u vidu sitnog peska. Žučno kamenje izbacuje se sa ekskrementom kroz anus.

- Gladovati 24 sata (pili samo vodu). Posle 24 sata gladovanja treba uraditi klistir za čišćenje. Nakon jednog sata posle klistiranja popiti jednu čašu maslinovog ulja

i čašu kiselog soka (na primer, sok od mahovice, sok od limuna, grejpfruta itd.). Pili treba jedno za drugim (ulje, pa sok). Ukoliko vam se pojavi mučnina, treba da ležite i sisate limun. Ne preporučuje se piti vodu. U slučaju jake žeđi može se popiti gutljaj slane vode, ali je bolje savladati žeđ i uopšte ne piti vodu.

Nakon petnaest minuta posle uzimanja maslinovog ulja sa kiselim sokom treba popiti čašu i po nekog purgativa. Posle 15 minuta (ili kada zaželite) nakon toga možete piti vodu.

Ukoliko vas prolera, tada pogledajte da li su izašli kamenčići. Oni su boje smaragda ili prljavo-braon.

Poželjno je produžiti sa gladovanjem i uzimanjem ulja sa kiselim sokom i purgativa sve dotle, dok iz jetre ne izađe svo kamenje. Nisu retki slučajevi, kada je za rastvaranje svog kamenja potrebno primenjivati terapiju 5-7 dana.

Kao i u prvom slučaju, pri izlasku kamenja mogu se javiti jaki bolovi - trpite.

Pre početka izbacivanja žučnog kamenja treba uradili rentgenski snimak, da bi znali koje je veličine kamenje, koliko ga je i gde se nalazi. Kada se izbaci kamenje nije suvišno da se ponovi rentgenski snimak da bi se uverili da više nema kamenja.

- Kamenje u žuči može se postepeno i bezbolno rastvoriti dužim i redovnim pijenjem soka od evekle. Pri tome se žučno kamenje rastvara postepeno i bezbolno.

Uzeti nekoliko glavica evekle (težine od 800 do 1000 grama), dobro ih oprati i očistiti, staviti u lonac (šerpu) od pel litara i preliterati sa tri litra protijeve vode. Posudu zatvoriti i dovesti do ključanja, a zatim dugo kuvati na blagoj vatri, tako da voda kipi. Za toje obično potrebno 5-6 sati. Rezultat

je da se dobija gust sirup, a cvckla postaje bela. Odvar izliti, a cveklu izrendati i iscediti kroz gazu u drugu posudu. Zatim oba odvara sjediniti. Dobićele oko litar i nešto više sirupa.

*Način upotrebe:* piti po tri četvrtine čaše sirupa nekoliko puta dnevno. Pre upotrebe sirup podgrejati. Može se piti 30 minuta pre jela i u pauzama između obroka - nakon 1-2 sata posle jela.

- Kod bolova u desnoj podrebrici na deo tela oko jetre staviti zagrevajuću oblogu i popiti pola čaše maslinovog ulja.

- Pili svež sok od ugasa (*Nasturtium officinale*) - po jednu kafenu kašičicu 3 puta dnevno.

- Samleti u mašini za meso čašu semena od koplje, pomešati sa tri čaše svežeg, nepasterizovanog mleka i kuvati dok ne ostane jedna čaša. Dobijeni odvar procediti dok je još topao i piti ga natašte pet dana po jednu čašu dnevno. Posle deset dana pauze ponoviti.

Za to vreme ne preporučuje se uzimati ništa ljuto.

Za vreme prolaska žučnog kamenja kroz žučne kanale mogući su bolovi, ali ih treba trpeti.

Posle godinu dana ponoviti kuru lečenja i, kako tvrde mnogi narodni lekari, neizbežno ćete se izlečiti.

- Uzimati maslinovo ulje na pola sata pre jela. Početi od polovine kafene kašičice i doći do kafene šoljice, povećavajući dozu postepeno.

Čišćenje maslinovim uljem traje od dve do tri nedelje.

- Za lečenje kamena u žuči piti 3 puta dnevno po 50-100 grama urina (odjednom) pre jela. Istovremeno se klisirati sa diuretikom (ukuvanim urinom).

- Rastvorili jednu supenu kašiku meda u čaši tople vode (37° C) - lo je jedna doza. Piti polako 3 puta dnevno (3 doze) na 10-15 minuta pre jela. Kura lečenja traje 1,5-2 meseca i najbolje je to raditi u proleće i ujesen.

## KAŠALJ

*Jedan od karakterističnih simptoma oboljenja organa za disanje.*

Javlja se kod upale sluzokože disajnih puteva (grkljana, bronhija) i plućnog tkiva (upala pluća, tuberkuloza, bronhijalna astma). Kašalj može biti i alergijskog porekla.

Razlikuje se vlažni (sa lučenjem sluzi) i suvi kašalj. Osećaj „golicanja“, „grebanja“ u grlu pri upali grla često izaziva mučni „promukli“ suvi kašalj. Kod upale grkljana kašalj može biti „grudni“, „lajući“, kod upale glasnih žica - promukao (pištav), kod velikog kašlja - napadi kašlja. Radi otklanjanja i ublažavanja kašlja pre svega treba delovati na glavnu bolest, koju on prati.

### **Preporuke:**

- Očistiti organizam od patološke sluzi, posebno glavu (ispiranje nosne duplje urinom).

- Očistiti debelo crevo.

- Gladovanje na urinu.

- Piti ekstrakte i odvare (čajevc) od lekovitih trava, koje podstiču iskašljavanje.

- Stavljati obloge na grudni koš.



### Recepti:

- Ukapavati u nos po 3-5 kapi urina.
- Svakog dana naiskap pili po 50-100 grama svežeg urina i ispirati grlo svežim ili ukuvanim urinom do polovine prvobitne zapremine.
  - Masirati grudni koš ukuvanim urinom.
- Anis, plodovi.....1 deo  
Podbel, lišće.....1 deo  
Anđelika, cvetovi.....1 deo  
Crni slez, cvetovi.....2 dela  
Samosejka, cvetovi.....2 dela  
Majkina dušica, trava.....2 dela  
Beli slez, koren.....2 dela  
Slatko drvece, koren.....5 delova.

*Supenu kašiku smese sipali u čašu namagnelisane protijeve votle i ostaviti da odstoji 2 sala. Posle loga kuvati dok ne proključa i sipali u termos. Piti po 50 grama toplog odvara (iz lermosa) 3-4 puta dnevno.*

- Supenu kašiku pupoljaka bora preliteri čašom ključale protijeve vode, ostaviti da odstoji u termosu oko sat i procediti. Piti po 1-2 gutljaja pri napadima kašlja.
- Supenu kašiku suvih listova žilovlaka (bokvice) sipati u termos i preliteri čašom ključale vode. Ostaviti da odstoji 2 sata i procediti. Piti po jednu supenu kašiku 4 puta dnevno pre jela.
- Urezati u rotkvi udubljenje i napuniti ga medom. Otvor zatvorili odrežanim parcelom rotkve i ostavili da odstoji 4 sala. Dobijeni sok sipali u čašu (posudu) i pili po jednu supenu kašiku pre jela. Sok od rotkve podstiče intenzivno izbacivanje sluzi i leci kašalj za vrlo kratko vreme.

- Vežbe. koje podstiču lečenje kašlja (Sahadža-pranajama-3). Šesti na stolicu i ispraviti kičmu. Uradili ravnomeran, ali snažan - do osećaja blagog napinjanja - udisaj kroz nos. Zatim pri zadržki disanja istegnuti uvis vrat i pritisnuti podbračkom na udubljenje ispod vrata. Posle loga možete izdahnuti kroz nos. Izdisaj treba da traje duže od udisaja. Vežbali 2-3 minuta.

## KATARAKTA

*Trajno zamućen/e očnog sočiva ili njegove kapsule, koje izaziva smanjenje jasnoće vida.*

Razlikuju se tri stadijuma zamućenja očnog sočiva: početna katarakta, skoro zrela i zrela katarakta. Rokovi njenog sazrevanja su različiti, u proseku od tri do pet godina.

Katarakta se obično javlja na oba oka, ali najednom oku sazreva nešto ranije, nego na drugom.

### Preporuke:

- Očistili organizam od patološke sluzi, posebno glavu (ispiranje nosne duplje urinom).
- Očistiti spoljašnje manifestacije života.
- Uzimati vitamine (posebno C i B<sub>2</sub>).
- Fizički se ne prenaprezati i ne podizali terete.
- Ne primenjivati vruće kupke.
- Gladovanje na urinu.

### **Recepti:**

- Nekoliko puta dnevno pi petom ukapa vati po 3-5 kapi urina u svako oko.
- Ukupavanje se može zameniti običnim ispiranjem očiju urinom ujutro. Primenjujuei taj metod mnogi čitaoci su se izlečili od tog ozbiljnog oboljenja.
- Da bi otklonili urođenu kataraktu, treba gladovati na urinu, stavljati na oči obloge od urina, ukuvanog urina sa medom u bakarnoj posudi.
- U bakarnu posudu sipati 50 grama meda i 100 grama urina. Kuvati sve dotle, dok se ne ukuva do polovine prvobitne zapremine. Smesa se koristi za stavljanje obloga na oči ili za ukupavanje u oči (po 5 kapi).
- Piti sok od peršuna u kombinaciji sa drugim sokovima (šargarepa - 7, celer - 5, endivija (*Cichorium endivia*) - 2, peršiin - 2 dela). Osim toga, upotreba sokova podstiče lečenje živih rana na rožnjači, konjuktivitisa, oflalmije.

## **KIJAVICA (RINITIS)**

*Upala sluzokože nosa.*

Može biti samostalno oboljenje ili simptom akutnog katara gornjih disajnih puteva, gripa i drugih infektivnih oboljenja, traume sluzokože.

Kao samostalno oboljenje akutna kijavica se javlja češće za vreme vlažnog i hladnog godišnjeg doba. faktori predisponiranosti su: opšte i lokalno hlađenje organizma, mehanički ili hemijski nadraživači. Po pravilu, akutna

kijavica završava se izlcecijem. Komplikacije (oboljenje maksilarnih sinusa, upala srednjeg uha) se javljaju veoma retko.

Kronična kijavica javlja se kao rezultat višekratnog bolovanja od akutne kijavice i ispoljava se stalnim gustim izlučenjima iz nosa. poremećajem disanja kroz nos i poremećajem čula mirisa.

Alergijska kijavica je lokalno ispoljavanje alergije pod dejstvom prašine, cvetnog praha u periodu cvetanja biljaka i drugog. Tok kijavice je u vidu napada kijavice. Za vreme napada javljaju se: svrab u nosu, često kijanje. obilne vodnjikave lučevine. zapašenosl nosa.

### **Preporuke:**

- Očistiti organizam od patološke sluzi, posebno glavu (ispiranje nosne duplje urinom).
- © Očistiti debelo crevo.
- Očistili jetru.
- Gladovanje na urinu.
- Iz dnevnog obroka hrane isključili produkte sa velikim sadržajem ugljenih hidrata i škroba.

### **Recepti:**

- Ispirali nos svežim urinom.

Sušтина terapije sadrži se u sledećem: ušmrkavati urin čas jednom, čas drugom nozdrvom iz čaše, a najbolje iz malog čajnika sa uskim grličem. Prema tome, slavile grlič čajnika u nozdrvu i polako, smireno uvucite u nos što više urina. Otvorite usta i pustite da tečnost polako isteće. Terapiju ponovite nekoliko puta. Na kraju pažljivo i dobro pročistite nos, da bi odstranili ostatke urina.

- Ukapavajte u nos po 3-5 kapi svežeg urina.
- Na maksilarne sinuse stavljajte urinske obloge.
- I Ironična kijavica leci se ekstraktom od oraha sa kerozinom. Piti po 2-3 kapi tokom 1-3 nedelje.

Za pripremanje ekstrakta samleti mlade orahe i potopili u kerozin u odnosu 1:10. Ostaviti da odstoji 2-3 meseca na tamnom mestu, uz povremeno mućkanje. Ekstrakt treba da bude lamnobraon.

## KILA

*Ispadanje ispod kože organa trbušne duplje kroz defekte na prednjem trbušnom zidu.*

Najčešće se kila javlja oko pupka i pazuha, rede - po srednjoj liniji stomaka iznad pupka.

Pojavu kile podstiče smanjenje elastičnosti trbušnih mišića (češće kod starijih), urođeni defekti zidova mišića, izvršene operacije, česti porođaji, razni faktori koji povećavaju pritisak u trbušnoj duplji (jako naprezanje kod zatvora, dugotrajni mučni kašalj, podizanje velikog tereta), životne traume.

### Recepti:

- Kila ispod pazuha uspešno se leci cepanicom od jasike. U tu svrhu treba svakog dana na kilu stavljati cepanicu od jasike i držali 30 minuta. Posle tri meseca kila će nestali.

Cepanica se priprema na sledeći način: uzeti cepanicu od jasike prečnika oko 8 centimetara i dužine 15-30

centimetara, skinuti koru i dobro obraditi. S jedne strane cepanicu treba potpuno otesati radi udobnijeg korišćenja.

## KLIMAKS

*Prelazni period od pol ne zrelosti do starijeg uzrasta.*

Kod žena se ispoljava kroz poremećaj menstrualnog ciklusa u 45-54. godini starosti (najčešće u 47. godini Starosti) i u proseku traje 15-18 meseci. Kod više od polovine žena klimaks prolazi bez problema i nije praćen bolesnim stanjima.

Kod muškaraca klimaks obično nastupa između 50 i 60 godina starosti. Manje je izražen, ali traje duže.

Upoređo sa poremećajem menstrualnog ciklusa kod nekih žena se uočavaju pojave takozvanog klimakteričnog sindroma - navala krvi u glavu, vrućina (temperatura), crvenilo kože, lupanje srca, znojenje i posle toga hladna drhtavica, glavobolja, nesаница, šumu ušima i brzo umaranje. Javljuju se nervno-psihički poremećaji: uzbuđenost, uznemirenost, plačljivost, razdražljivost. Kod nekih se javlja veliki apetit, usled čega može doći do gojaznosti. Kod muškaraca klimaks je praćen smanjenjem polne strasti, slabljenjem erekcije.

### Preporuke:

- Izbegavati emocionalne stresove, jaka preživljavanja i uzbuđenja.
- Ograničiti upotrebu kale, čokolada, drugih produkata ishrane koji uzbuđuju, kao i poslastica.

- U dnevni obrok hrane uključili proizvode sa visokim sadržajem biološki aktivnih materija (hleb i supa od proklijalog zrna, sveže iscedeni sokovi - do litra dnevno).

- Umereno bavljenje fiskulturom i sportom (to pomaže da se stvore nedostajući hormoni, poboljšaju procesi cirkulacije i organizam dopuni energijom).

- Regulisali odmeren način života (uzimanje hrane **U** vreme aktivnosti želuca i creva; pražnjenje za vreme aktivnosti debelog creva; rad i odmor kada je za to povoljno vreme).

- Ne odricati se seksa. Redovni polni snošaji održavaju tonus mišića karlice.

- Sprečavati dehidraciju organizma (ne primenjivati sredstva za pranje koja suše kožu, odreći se histaminskih preparata, boriti se protiv zatvora). To se posebno odnosi na žene konstitucije „vetra“.

### **Recepti:**

- Redovno pili ekstrakte od trava, koje sadrže prirodne esrogene (slatko drveće). To je najefikasnije sredstvo protiv navala krvi u glavu i ne izaziva sporedne efekte.

- Za vreme navala (priliva) krvi u glavu prekinite privremeno posao, sedite, opustite ruke i noge. Omogućile navali (prilivu) da kroz vaš organizam prođe kao talas.

- Umivali se i trljati telo svežim urinom.

- Ispiranje i pranje spoljašnjih polnih organa svežim urinom normalizuje sluzokožu. Međutim, urin ukuvan do jedne četvrtine prvobitne zapremine i stari urin, naprotiv, suše sluzokožu.

- Kod hormonalnih poremećaja 2-3 puta dnevno pili po 50-100 grama vlastitog urina ili urina detetamlađića.

- Isitnjeno korenje pelina prelići hladnom vodom iz bunara, ostaviti da odstoji 2 sata, kuvati da ključa 10 minuta, procediti i dodati u vodu za kupku (36-37° C). Kupke primenjivati uveče. Kura lečenja - 12-14 kupki.

## **KOLITIS**

### *Upala debelog creva.*

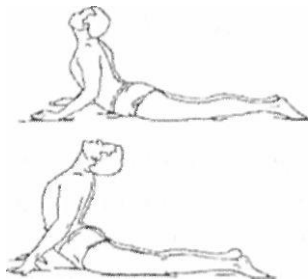
Uzroci: infekcija, grubi poremećaj ishrane, intoksikacije. Razlikuje se akutni i hronični kolitis.

Kod akutnog kolitisa uočava se opšla slabost, gubitak apetita, spaslični bolovi u stomaku i proliv. Kod akutnog kolitisa infekcionog porekla može se povećati i telesna temperatura. Sadržaj pražnjenja creva je u vidu kaše ili tečan sa primesom sluzi, a u težim slučajevima - sluz sa primesom krvi. Akutni kolitis može preći u hronični.

Kod hroničnog kolitisa uočava se smanjenje apetita, mučnina, opšta slabost. Tupi ili spazmatični bolovi u stomaku često se javljaju pred ili posle delekacije. Poremećaj stolice - često se naizmenično smenjuju zatvori i proliv. Može se javiti osećaj naduvenosti u stomaku, krčanje i stvaranje veće količine gasova. Kod proliva stolica je 3-4 puta dnevno, često u vidu kaše ili tečna, a u težim slučajevima - sa primesom sluzi i sukrvice.

## Recepti:

• Čitaoci dele sa mnom iskustvo lečenja te bolesti. Jedan od njih se dugo mučio od spazmatičnog kolitisa i savet je našao kod jogista. To je vežba - asana „Zmija” - veoma jednostavna i efikasna. Ujutro natašte, sedeći na stolici, popijte dve čaše vruće vode, ali da vam ne prži usne. Odmah posle loga ležite na tepih, licem okrenutim nadole. pete i vrhove nogu sastavite, ruke savijte u laktovima, dlanovima se uprite u pod, a podbradak da vam dodiruje tepih.



Slika 2. - Asana „Zmija”.

• Sprovesti nekoliko 7-8-dnevnih gladovanja na urin u sa mikroklistirima (za mikroklistire koristiti diuretik). Leci se gnojni kolitis.

• Jednu kafenu kašičicu suve isitnjene kore ive preliti čašom ohlađene prokuvane vode i ostaviti da odstoji 2 sata. Piti po 2 supene kašike 2-4 puta dnevno pre jela.

• Za lečenje želudačno-crevnog trakta piti svež urin ujutro natašte i pre jela - 2-3 puta dnevno po 100 grama.

• Uzeti 69,5 grama pelina, potopiti ga na 24 sata u vodu, skuvati, procediti. Dodati 353 grama šećera i kuvati dok se ne zgusne. Piti po supenu kašiku 2-3 puta dnevno.

• Kod kolitisa i drugih oboljenja creva 4-5 puta dnevno piti ekstrakt od listova pelina i žalfije, uzetih u jednakim količinama.

Dve supene kašike smese preliti čašom ključale vode i ostaviti da odstoji 2 sata. Piti 4-5 puta dnevno po jednu supenu kašiku. Za vreme lečenja piti tečni odvar od riže umesto čaja.

- Slatko drvce (Glycyrrhiza glabra), koren.....10 grama
- Rusa, trava.....20 grama
- Kantarion, trava.....20 grama
- Nana (menta), lišće.....20 grama
- Kamilica, cvetovi.....10 grama

Uzeti 2 supene kašike smese, preliti sa pola litra ključale vode, ostaviti da odstoji 30 minuta, kuvati da ključa 1-2 minuta, ostaviti da odstoji 2 sata i procediti. Uzimati po 100 grama 2 puta dnevno pre jela.

- Kantarion, trava.....20 grama
- Krušina, kora.....20 grama
- Smilje, trava.....20 grama

Navedene trave pomešati i preliti sa jednim litrom ključale vode, ostaviti da odstoji 1-2 sata, popiti tokom dana u pet obroka (piti 20-25 dana).

## KOLPITIS

*Upala sluzokože vagine.*

Javlja se pri inficiranju vagine raznim mikroorganizmima (gonokoke, streptio- i stafilokoke), gljivicama; pri poremećaju razmene materija, nedostatku hormona u organizmu, kao i usled hemijskih i mehaničkih trauma.

### **Preporuke:**

- Očistiti spoljašnje manifestacije života.
- Očistiti debelo crevo.
- Očistiti jetru.
- Boriti se protiv zatvora.
- Promeniti ishranu, ograničiti upotrebu slatkiša, belančevina i škrobne hrane.
  - Očistiti organizam od patoloških mikroorganizama pomoću pelina i „trojke“.
  - Gladovanje na urinu.

### **Recepti:**

- Piti jednom dnevno naiskap po 50-100 grama vlastitog urina.
  - Ispirati se svežim urinom.
  - Kod infektivnih oboljenja vagine savetujem da se vrše kontrastna ispiranja: prvo ispiranje sa starim (4-7-dnevnim) urinom, toplom ili zamrznutom vodom. Druga varijanta: prvo ispiranje sa starim urinom, drugo - sa ukuvanim. Treća varijanta: prvo - sa starim urinom, drugo - sa dečjim urinom. Varijanti može biti više.

Prvo ispiranje sa starim urinom potrebno je zbog toga, da bi se jakom alkalnom sredinom očistila sluzokoža vagine

i ubili štetni mikrobi, gljivice. Drugo ispiranje podsliče normalizaciju kiselosti vagine i lečenje sluzokože.

- Preko noći stavljati u vaginu tampone, natopljene urinom (prvo vlastitim svežim ili dečjim, a zatim diuretikom).
  - Primenjivati vruće sedeće kupke uz dodavanje u vodu 500-1 000 grama diurelika.
  - Kod upornih slučajeva oboljenja piti diuretik - 50 grama ujutro natašte.
  - Gladovanje na urinu kombinovati sa pijenjem ekstrakta od pelina (lečiti se 7 i više dana).
  - Kafenu kašičicu suvog pelina preliterati sa četvrtinom litra ključale vode i ostaviti da odstoji 10 minuta. Piti 3 puta dnevno po jednu šoljicu.
- Upozorenje.** Ljudi saprepobuđenim životnim principom „vetra“ moraju oprezno da upotrebljavaju ekstrakt od pelina.
- Ispirati se odvarom od pelina.
  - Umotavati cvetiće pelina (oni nisu veći od glave šibice) u loptice od hleba i gutati pre ili posle jela.

## KONJUKTIVITIS

*Upala vezivne opne oka - konjunktive.*

Konjuktivitis je najrasprostranjenije oboljenje očiju. Prema kliničkom toku razlikuju se akutni i hronični konjuktivitis.

Akutni konjuktivitis ispoljava se gnojnim izlučevinama iz očiju, crvenilom (hiperemijom) konjunktive očnih kapaka i očne jabučice, ponekad lačkastim krvarenjima ispod konjunktive i otocima.

Hronični konjuktivitis protiče sa umereno izraženim promenama konjunktive. U prvom planu su subjektivni osećaji - osećaj zagađenosti očiju, bojazan od svetlosti.

### **Preporuke:**

- Očistiti organizam od patološke sluzi, posebno glavu (ispiranje nosne duplje urinom).
- Gladovanje na urinu.
- Izbegavajte jaku svetlost, dejstvo direktnih sunčevih zraka.

### **Recepti:**

- Ukapavali u oči po 3-5 kapi svežeg urina.
- Ukapavanje se može zameniti ispiranjem očiju svežim urinom.
- U složenijim slučajevima stavljali obloge sa svežim urinom na oči i gladovanje. Za lečenje očiju odlično odgovara dečji i aktivirani urin.
- Možete koristiti drevne preporuke - primenjivati minske soli. Radi toga treba držati urin na suncu da se ispari i talogom ispirati oči.

- Rane i povrede oka najbolje je lečiti medom, rastvorenim u malo prokuvanom urinu dečaka. Tim ohlađenim rastvorom, što češće, ispirati oči. Med i mokraća su odličan antiseptik. Osim toga, u njima se sadrži neophodan materijal za zarastanje rana. Uz to oni pojačavaju jednu od funkcija „žuči“, koja je odgovorna za vid.

## KOZMETIČKI DEFEKTI KOZE

### **Tamne pege**

- Pri tamnjenju kože lica prhnenjuje se ekstrakt od nišadora sa svežim urinom od dečaka. Potamnjenje kože ispoljava se pojavom pigmentata na koži. Da bi ih odstranili, treba da primenile isparljive, nagrizajuće, resorbujuće materije. Nišador je upravo pogodan za to, a mokraća dečaka podstiče normalizaciju razmene materija u koži.

### **Ožiljci**

- Mirzakarim Norbeckov i Larisa Fontina razradili su i sa uspehom primenjuju efikasan melod. pomoću kojeg se čovek može sam osloboditi raznih ogrebotina i ožiljaka. Na hiljade njihovih učenika uspešno su izlečili ožiljke.
- Zatvoriti oči i opustiti se. Zamisliti deo tela oko ožiljka i u mislima ga početi zagrevati, obuhvatajući ožiljak sa svih strana i iznutra. Misaono zagrevanje postepeno treba dovesti do maksimalno mogućeg, što jasnije zamišljajući na mestu ožiljka kako nešto gori. plamen aparata za autogeno varenje, dugu električnog varenja: zamisliti kako taj plamen spaljuje, odstranjuje ikivo ožiljka.

Uz jasno zamišljanje vatre (plamena) zamisliti kako vas tu nešto pecka (peče). Ožiljak se topi i nestaje.

Dopunski izazvati osećaj pojačane cirkulacije krvi na tom mestu. stvaranje novog, mladog tkiva na mestu ožiljka. Jasno zamišljajte kako vam je koža glatka, nežna, elastična, roze boje. Drugim recima, na tom mestu zamišljajte sliku mlade kože, mladih ćelija.

Kada izazovete maksimalno jasnu i intenzivnu sliku resorpcije i obnavljanja ožiljka, tu sliku treba izvesno vreme zadržati u svojoj svesti, da bi organizam za to vreme mogao da reaguje na ožiljak. Radi loga je potrebno da se misaono koncentrišete u trajanju od 1 do 5 minuta.

Pečenje, svrab, trzanje (grčenje), ubadanje, češanje za vreme rada na ožiljku ukazuju na simptome promene i nestajanja ožiljka.

To je prvi deo rada na ožiljku.

Drugi deo je analogan prvom, ali se umesto toplote izaziva hladnoća. Na mestu ožiljka treba da izazovete osećaj ledene hladnoće, skoro do gubitka osetljivosti. Kada osećaj hladnoće dopunite osećajem peckanja, na mestu ožiljka treba da osećate golicanje, grebanje, pečenje. Što su ti osećaji jači, lime će se uspešnije resorbovati ožiljak.

Nestanak ožiljka može se ceniti kao realno podmlađivanje organizma.

Postupak odstranjivanja ožiljka poželjno je primenjivati za vreme energetski jakih dana po lunarnom kalendaru.

## **Mladeži**

- Biološki aktivne materije, koje se nalaze u placenti, podstiču resorpciju mladeža.

O tome sam saznao iz pisma moje čitateljke. Recept je jednostavan, ona gaje nasledila od majke, a sastoji se u sledećem: kada joj se otelila krava ona je placentom (posteljicom) trljala mladež, stavljala placentu na mladež, sapirala mladež i ponovo stavljala placentu. Ona je bila polupismena žena, i ne mislim daje to radila prema nekom specijalnom metodu ili postupku. Natrljala, stavila kao oblogu, sapirala. Ukoliko je imala slobodnog vremena - još jednom je stavila placentu na mladež.

Na mladež treba staviti parče placente odmah posle teljenja krave. To treba raditi kada izlazi mesec i uz molitvu. U to vreme, kada se ta žena lečila, nije bilo frižidera i placentu su čuvali u koli, u bunaru.

## **KRATKOVIDOST**

*Karakeriše se slabim vidom na daljinu. Cesto progresira, ispoljavajući se naglim pogoršanjem vida, otežanim čitanjem, pojavom mušica ispred očiju.*

### **Preporuke:**

- Dijeta koja jača organizam sa uključivanjem produkata bogatih, pre svega, vitaminom A (šargarepa, spanać, zeleni luk, kajsije, crna ribizla, sir, mleko, jetra morskih životinja).

- Raditi specijalne vežbe za jačanje očiju.



- Ljudi koji imaju velik stepen kratkovidosti treba da izbegavaju težak fizički rad.

- Očistiti organizam od patološke sluzi, posebno glavu.

- Očistiti spoljašnje manifestacije života.

- Gladovanje na urinu.

### **Recepti:**

- Ima dosta primera obnavljanja vida posle nekoliko kura lekovitog gladovanja na urinu (2, 6, 8, 10 dana) uz istovremeno stavljanje obloga sa diuretikom (urinom ukuvanim do jedne četvrtine) na nosnu kost.

- Jednom dnevno ukapavati po 3-5 kapi urina u oči. Za lečenje je dobar dečji i aktivirani urin.

- Stavljati na oči obloge sa svežim urinom.

- Radi čišćenja mozga, obnavljanja vida, čula mirisa, uma (pamćenja) nekoliko puta dnevno ukapavati u nos po 5-20 kapi raznih vrsta urina.

- Tokom dana pojesti 1-2 kafene kašičice jagoda (plodova) limunovca kineskog (*Schizandra chinensis*).

- Da bi korigovali oslabljeni vid, potrebno je raditi sledeću vežbu.

Nalepите na prozorsko staklo, nešto niže ispod nivoa očiju, malu markantnu (upadljivu) lepu marku (veličine oko 3x3 centimetra) ili nalepnicu (poželjno zelene boje). Na ulici iza prozora u daljini odaberite neki objekat - drvo, deo kuće ili nešto drugo, stoje prijatno za gledanje.

Stanite ispred prozora tako, da između vaših očiju i nalepljene slike rastojanje bude oko 20—25 centimetara. To je priprema za vežbu. Suština vežbe sastoji se u treniranju aparata za akomodaciju. Treba gledati oko 3-5 sekundi

blizu na sliku, a zatim 3-5 sekundi u daljinu na odabrani objekat, to ponoviti do 100 puta.

Obavezan uslov: treba gledati bez naprezanja, ne žmireći, mirno i slobodno. Vežbati treba svakog dana do potpunog obnavljanja oštine vida.

## **KRVARENJA**

*Uzroci krvarenja mogu biti traume sa mehaničkom povredom zidova krvnih sudova, patološke promene sastava krvi ili promene na samom zidu krvnog suda, oboljenja unutrašnjih organa.*

U zavisnosti od mesta krvarenja razlikuju se spoljašnja i unutrašnja krvarenja, a kod unutrašnjih - očigledna i skrivena. Svako krvarenje je opasno zbog toga, što se smanjivanjem količine krvi koja cirkuliše kroz krvotok remete (narušavaju) svi procesi razmene u organizmu.

### **Recepti:**

- Koagulaciona svojstva ive (vrbe) koriste se za sprečavanje krvarenja kod žena. Za to je najbolji odvar od šišarki ive (iz kojih se pojavljuju listići). One se odlično vide zimi i ujesen, kada opadne lišće.

Uzeti 9 šišarki, prelići ih sa litrom vode i kuvati na pari (u vreloj vodi) 30 minuta. Piti kao čaj, bez ograničenja.

- Uzeti jednu kafenu kašičicu suve isitnjene kore ive, prelići sa jednom čašom ključale vode, ostaviti da od-

stoji 2 sata i procediti. Piti po 2 supene kašike 2-4 puta dnevno.

- Svež sok od pelina podstiče zaustavljanje spoljašnjih krvarenja.

## LARINGITIS

*Upala sluzokože grla.*

Razlikuju se akutni i hronični laringitis.

Akutni laringitis najčešće je prouzrokovan infekcijom i javlja se kod gripa, akutnih respiratornih oboljenja i drugih oboljenja. Može biti i simptom infektivnih oboljenja, kao što su male boginje i šarlah. Ispoljava se kroz osećaj suvoće, golicanju u grlu, a zatim se javlja suvi kašalj.

Hronični laringitis je posledica ponavljanja akutnog laringitisa. Faktori koji ga podstiču su: pušenje i upotreba alkohola. Glavni simptomi hroničnog laringitisa su: poremećaj govora i suvi kašalj.

### **Preporuke:**

- Očistiti organizam od patološke sluzi, posebno glavu (ispiranje nosne duplje urinom).
- Gladovanje na urinu.
- Pridržavati se režima ćulanja.
- Zabranjuje se pušenje i upotreba alkoholnih napitaka.

### **Recepti:**

- Ispiranje nosne duplje svežim urinom.
- Ispiranje usta svežim urinom u trajanju od

nekoliko minuta.

- Udisati pare starog urina 10-15 minuta.
- Uzeti 2 supene kašike soka od evekle, 250 mililitara kefira (jogurta), jednu kafenu kašičicu sirupa od šipka, sok od pola limuna i to sve izmešati. Piti 2-3 puta dnevno.
- Tokom 3-5 dana 5 puta dnevno posle jela ispirati grlo „mrtvom“ vodom. Posle ispiranja popiti po četvrtinu čaše „žive“ vode.
- Kod laringitisa u bilo kom stadijumu pomaže ispiranje grla urinom u koga dodali prstovet šafrana. Tuje urin dezinfekciono sredstvo, a šafran podstiče obnavljanje tkiva, oštećenog bolešću, i ujedno obnavlja krv. Ta kombinacija, međusobnog pojačanja, podstiče efikasnost lečenja.

## LIŠAJ

*Oboljenje kože razne etiologije, koci koga su glavni elemenat ospe — silni čvorići koji svrbe i ne transformisu se u druge ospe.*

Razlikuju se crveni ravnomerni, mehurasti, roze, ljuspasti, u vidu mekinja i raznobojni lišajevi.

Mokri (mehurasti) lišaj. Ispoljava se šiljato izasutim čvorićima, raspoređenim po grupama na upaljenoj koži. Izaziva ga filtrirajući virus, a prenosi se poljupcem i polnim snošajem.

Crveni ravnomerni lišaj često se javlja u vezi sa nervno-psihičkim preživljavanjima. Ispoljava se u vidu sitnih crveno-plavih čvorića, koji jako svrbe, u čijem se centru

nalazi ulegnuće slično pupku. Čvorići su raspoređeni po grupama, prvenstveno na pregibnim površinama podlaktica, na gležnjevima, bočnim stranama tela, golenicama i polnim organima. Crveni lišaj često napada sluzokožu usne duplje, stvarajući mrežaste bele pege (mrlje), koje podsećaju na komadiće čipke.

Roze lišaj obično se javlja u proleće ili u jesen, uzročnik je nepoznat. Posle preležanog roze lišaja stvara se imunitet. Oboljenje počinje u akutnom obliku, pojavom roze pega na telu, vratu, udovima i veoma retko na licu. Centar pege počinje da žuti, poprima braon nijansu i počinje da se ljušti. Krajevi pega uokvireni su crveno-roze bojom. Kod roze lišaja zabranjeno je prati telo sapunom, sve dok se lišaj potpuno ne izgubi.

#### **Preporuke:**

- Očistiti spoljašnje manifestacije života.
- Radi profilakse i lečenja oboljenja očistiti debelo crevo.

- Očistiti jetru.

#### **Recepti:**

- N. Kurenov navodi sledeći recept. Natrljati lišaj presećenim popola kišmišom (vrsta grožđa bez semenki) ili suvim grožđem. Kao što praksa pokazuje, lišaj, dobijen od životinje, prolazi posle prvog trljanja.

- Tokom 3-5 dana oboleli deo kože natapali „mrtvom“ vodom i ostavili da se osuši, posle čega 5-6 puta dnevno natapali „živom“ vodom. (Ujutro natapati „mrtvom“ vodom, posle 10-15 minuta „živom“ vodom i još 5-6 puta tokom dana „živom“ vodom.) Lišaj se leci za 3-5 dana.

- Uzeti u usta 50 miligrama praška mrazovnjaka i popiti sa toplom vodom. Uzimati jednom dnevno ujutro natašte na 1-2 sala pre jela. Kura lečenja traje od 1 do 6-12 meseci. S ciljem profilakse tokom jednog meseca u proleće i u jesen uzimati mrazovnjak.

- Kod difuznog lišaja gladovati i piti mokraću. Ukoliko je mokraćna gorko-slanog ukusa (to ukazuje na jaku zagađenost organizma; usled gladovanja izbacuje se šljaka i soli sa urinom), tada piti najviše 3-5 gutljaja mokraće. U tom slučaju ona će delovati kao homeopatsko sredstvo na uzrok oboljenja. Za vreme lečenja prištiće mazati urinom, to će ublažiti bol.

## **LUPUS**

### **(lokalna tuberkuloza kože)**

*Najteži i veoma čest oblik tuberkuloze kože.*

Uzročnik (bacil tuberkuloze) može da prodre u čovečju kožu kroz mesta gde je oštećena, ali mnogo češće - iz unutrašnjih organa i limfnih čvorova, koji su ranije bili zahvaćeni tuberkulozom.

Tok i simptomi bolesti zavise od aktivnosti uzročnika, puteva njegovog prodiranja, lokalizacije procesa, opšteg stanja organizma i zato mogu biti veoma raznovrsni.

Crveni lupus ispoljava se u jasno ocrtanim mrljama roze ili bleđocrvene boje. Površina tih mrlja je zadebljana, orožavela i ljušti se. Obično se javlja na otvorenim delovima tela.

Crveni sistemski lupus javlja se posle insolaerije, hlađenja i ozračavanja organizma rendgenskim zracima. Ispoljava se kao ospa na jagodičnim svodovima i zidu nosa. Ospa se može javiti po celom telu u vidu eriteme, koprivnjače, purpura (pelioze), čvorića. Upalni proces postepeno obuhvata serozne opne i sve organe. Tok bolesti je progresivan.

### **Preporuke:**

- Očistiti spoljašnje manifestacije života.
- Očistiti debelo crevo diuretikom.
- Očistiti jetru.
- Preći na odvojenu ishranu, normalizovati vreme unošenja hrane u organizam: ujutro i u podne, nikakve užine. U dnevni obrok uneti proklijalu pšenicu i hleb od proklijalog zrna.
- Pili protijevu vodu i hranu pripremati na protijevoj vodi.
- Pariti se u sauni (banji), primenjivati kupke sa jelovim uljem.
- Gladovanje.
- Pridržavali se biorilmova.
- Kategorički se zabranjuje boravak na suncu.

### **Recepti:**

• Dečji crveni lupus leci se korenčićima mlade ive (stare do dve godine). Korenčići se pripremaju u rano proleće, kada pupoljci tek počinju da bubre (to je trenutak buđenja drveta). Oprane korenčiće ive osušiti u retni dok ne počnu malo da krčkaju. Pre upotrebe ih isitniti i preliti sa ključalom vodom u odnosu jedna supena kašika isitenjenog

korenja na čašu ključale vode. Ostavili da prenoći i ujutro dovesti do ključanja. Piti po dve supene kašike na svaka dva sata.

Kura lečenja traje 29 dana (lunarni ciklus). Lečenje je najbolje početi sa mladim mesecom.

• Za vreme lečenja odvarom od korenčića ive preporučuje se ujutro uzimati po jednu supenu kašiku smese za jačanje. Za pripremanje smese uzeti supenu kašiku heljdine prekrupe, dva režnja sušene kajsije, 10 jagoda suvog grožđa, dve suve šljive, jezgru oraha, čajnu kašičicu međa. režanj limuna, kafenu kašičicu preprženih kostiju od krupne rogate stoke, pet supenih kašika hladne, otopljene vode. Sve lo sipati u porculansku solju (posudu), dobro izmešati i ostaviti da odstoji preko noći na toplom mestu, solju obavezno poklopiti.

Takav dodatak hrani može se uzimali godinama.

• Svakog dana piti po 100-150 grama svežeg urina.

## **MALARIJA**

### **(povratnu groznica, močvarna groznica)**

Grupa bliskih oboljenja, koja prenose malarični komarči. Jednoćelijski organizmi (plazmodije) od zaraženog komarca dospevaju u čovečju krv, a putem krvi u jetru, gde se bespolno razmnožavaju i dospevaju u krv kao mlađi paraziti, koji prodiru u eritrocite.

Posle loga javljaju se napadi groznice, za vreme kojih se naizmenično smenjuju drhtavica, temperatura i znojenje. Kasnije se javlja glavobolja, lomljenje u mišićima

I zglobovima, uvećavaju se slezina i jetra, dolazi do malokrvnosti.

#### **Recepti:**

- Popiti odjednom 50-100 grama urina.
- Sok od pelina. Svež pelin isilniti, iscediti sok i biljku osušiti na suncu. Uzimati po 4.4 grama.
- Protivmalarijsko dejstvo ima kora ive. Jednu kafenu kašičicu suve isitnjene kore ive preliti čašom hladne prokuvane vode. ostavili da odstoji 2 sata i procediti. Piti po 2 kafene kašičice 2-4 puta dnevno pre jela.
- Uzimati 3 puta dnevno pre jela po 1 gram praška od kore ive.

## **MAMUZE NA PETI**

### *Koštana izraslina na delti peine kosti.*

Postepeno na jednom delu kosti izrasta koštani šip (čukalj, mamuza), koji pri hodaњу i fizičkom opterećenju izaziva bolove u donjim ekstremitetima. Mamuza se obično stvara na tabanima, ali se dešava, da se pojavi i na zadnjoj površini petne kosti.

Bolesnici se žale na bolove raznog intenziteta oko pete (sa njene donje strane) pri fizičkom opterećenju. Pri pritiskanju određenog dela petne kosti oseća se bol. koji se pojačava kada se slupalo savija nadole.

#### **Preporuke:**

- Potpuno čišćenje organizma od soli i šljake (nečistoća).
- Dejstvo kiselom i alkalnom sredinom na zagađene delove stopala.

#### **Recepti:**

- Uveče na pete stavljati obloge sa urinom (podstiče oksidacione procese, koji uništavaju mamuze).
- Danju u čarape sipati travu viline kose (*Cuscuta europaea*), obući čarape na noge i tako hodati ceo dan (stvara alkalnu sredinu, tj. podstiče ispiranje soli).
- U 200 grama običnog kerozina sipali 10 grama ljute crvene paprike i ostaviti da odstoji dve nedelje.

Namočiti vunenu tkaninu veličine 10 x 10 centimetara, malo iscediti i staviti na petu. Preko loga navući kesu od celofana (plastičnu kesu), a zatim čarapu.

Vreme terapije - prema ličnom osećanju. Počnite sa 20-30 minuta, a zatim produžujte vreme terapije.

Posle terapije operite nogu sa sapunom i toplom vodom i u petu ulrljajte malo meda.

Kerozin ima ulogu rastvarača, a ljuta paprika povećava njegovu aktivnost. Zahvaljujući lome kerozin prodire u mamiizu i brzo rastvara soli.

Taj recept se pokazao kao veoma efikasan.

U zavisnosti od osetljivosti kože količina ljute paprike se može povećavati ili smanjivati.

- Skuvati neočišćen krompir srednje veličine, isilniti ga (izgnječili) dokje vruć i pomešati sa jednom kafenom kašičicom kerozina. Brzo slaviti na parče najlona, staviti na

petu sa mamuzom i zaviti zavojem. Preko zavoja navući čarapu.

(Tu kerozin deluje kao odličan organski rastvarač. Krompir služi za zagrevanje, smekšavanje i upijanje rastvorene soli.)

Navedenu terapiju najbolje je raditi uveče i držali preko noći. Ujutro oprati nogu toplom vodom.

Obloge se stavljaju sve dotle, dok se mamuza ne resorbuje (splasne). Za to je obično potrebno od 3 do 10 terapija (noći).

Čuvajte se da „kerozinsko pire“ ne dospe na nežmi kožu - može se pojaviti opekotina.

- Piti odvar, koji izbacuje šljaku (nečistoće). U sastav takvog odvara ulaze: jelove iglice, ljuska od crnog luka i plodovi šipka.

Uzeti 5 supenih kašika isitnjenih jelovih iglica (poželjno mladih iglica), 2-3 supene kašike isitnjenih plodova šipka i 2 supene kašike ljuske od luka (odvar od ljuske luka leci pielonefritis), preliterati sa 0,7 litara vode, dovesti do ključanja i kuvati na slaboj vatri 10 minuta. Posudu dobro zamotali i ostavili da odstoji preko noći. Procediti i piti umesto vode tokom dana od pola do litar i po dnevno. Lečenje traje četiri meseca.

Ukoliko vas ne uznemiravaju bubrezi, nije obavezno dodavati ljusku od luka.

## MASNO TKIVO (LIPOM)

*Dobročudni tumor od masnog tkiva.*

Pri pipanju veoma podseća na nagomilanu masnoću u potkožnom vlaknastom vezivnom tkivu kod gojaznih ljudi. Površina lipoma je glatka, ravna, ponekad sa udubljenjima (pregibima), rumor polako raste i može biti velikih razmera.

### **Kaj u licu protiv žuljevu i masnog tkiva**

- Namažite ricinusovim uljem žuljeve na kostima, lipome, ali ni u kom slučaju nemojte utrljavati ulje, niti masirati njime. Tupom stranom noža nacrtajte na nepoželjnom izrastaju krst. Prvo nacrtajte vertikalnu liniju, a zatim sleva nadesno - horizontalnu. Koncentrišite se i izgovarajte u sebi: „Divlje-barsko, meni sasvim nepotrebno! Zavrti se, uvrta se, u tamni vihor pretvori se, obleti oko ljudi, obuhvati zveri, po stepama projuri i u viru se utopi“.

Kažu, da je ta bajalica veoma efikasna. Žuljevi i lipomi nestaju bez traga. Preporučujem da se prema tome odnosite krajnje ozbiljno.

## MASTOPATIJA

*Difuzne ili čvornovate promene tkivu mlečne žlezde, izazvane poremećajem hormonalne ravnoteže u organizmu.*

Oboljenje se najčešće javlja kod mladih žena. u čijem polnom životu postoje odstupanja (poremećaji menstrualnog ciklusa, abortusi, oboljenja jajnika itd.).

Glavni simptomi su: oticanje i bolovi u mlečnim žlezdama (dojkama) u predmenstrualnom periodu; lučenje iz bradavica serozne ili sukrevične tečnosti; pri pipanju u žlezdama se uočavaju mali čvorići i uvećani delovi žlezde, blago bolni pri pritiskanju.

### **Preporuke:**

- Ograničili upotrebu kafe i drugih napitaka koji sadrže kofein.
- Ograničiti upotrebu kuhinjske soli i produkata koji su njom zasićeni (slana riba i slično). Umesto soli koristiti suvi morski kupus.
- Ne pušiti.
- Iz ishrane isključili životinjske masti.
- Ne jedite suviše hladne proizvode (sladoled) i ne pijte ohlađene napitke.
- Nemojte se nervirati, izbegavajte emocionalne stresove. Negativne emocije koče (sprečavaju) stvaranje hormona i slabe organizam.
- Vitamini A, E, grupe B, jod i selen ublažavaju bolove u mlečnim žlezdama.
- Prolaktički čistite organizam (u proleće i u jesen).

### **Kako sami da proverite mlečne žlezde (dojke)**

• Pregled je najbolje vršiti ispred ogledala. Opustite ruke, zatim ih podignite iznad glave. Pažljivo pogledajte, da li ima nekih promena u veličini, obliku i obrisima svake od mlečnih žlezda. Proverite, da li ima naboranih delova kože, udubljenja na koži i promena u njoj strukturi. Pažljivo stiskajući bradavice, pogledajte, da nema nekih lučenja iz njih.

• Posle spoljašnjeg pregleda mlečnih žlezda ispitajte ih prstima. Podignite jednu ruku uvis. Ispruženim prstima, opipajte svaki deo mlečne žlezde - da nema ispuščenja ili zadebljanja. To isto uradite i sa drugom mlečnom žlezdom.

• Ležite na leđa, stavite jastuk (ili presloženi peškiri) ispod levog ramena, a šaku stavite ispod glave. Desnom rukom, sastavivši prste i držeći ih ispružene, pažljivo opipajte levu dojku, ne pritiskujući suviše jako. Uradite prstima kružne pokrete, počevši od gornjeg kraja dojke i spiralno pomerajte prste prema bradavici. Ispitajte svaki deo dojke. Na isti način ispitajte i desnu dojku. Ispitajte deo tela ispod pazušnih udubljenja, gde se takode nalazi tkivo mlečne žlezde.

Ovakvu samoproveru mlečnih žlezda treba vršiti najmanje jednom u mesecu.

### **Recepti:**

• Radi zakiseljavanja unutrašnje sredine organizma svakog dana piti po 50-100 grama svežeg urina (srednji mlaz).

- Kod hormonalnih poremećaja 2-3 puta dnevno pili po 50-100 grama vlastitog urina ili urin ljudi mlada-lačkog uzrasta.

- Stavljati obloge sa svežim urinom ili diuretikom na mlečne žlezde.

- Udno terapiju kombinovati sa gladovanjem. Ukoliko budete redovno gladovali po 36—42 sata u dane Ekadaši (jednom u dve nedelje). mastopatija će sama nestati za 3—6 meseci.

## METEORIZAM

*Naduvcnost stomaka usled suvišnog nagomilavanju gasova u prohavnom traktu.*

Meteorizam je često simptom više oboljenja (uobičajeni zatvori, neuroza, hronični kolitis, peritonitis, neprohodnost creva i drugih). Razvija se usled upalnih procesa u crevima.

Ispoljava se osećajem težine i naduvenosti u stomaku, podrigivanjem, štucanjem, napadima grčevitih bolova.

### Preporuke:

- Očistiti debelo crevo.
- Očistili jetru.
- Odstranili psihološku stegu („školjku“) u crevima čišćenjem spoljašnjih manifestacija života.
- Regulisati ishranu (izbaciti iz ishrane slatkiše, mleko. kupus).

### Recepti:

- Za lečenje želudačno-crevnog trakta 2-3 puta dnevno natašle na 30 minuta pre jela piti po 100 grama svežeg urina. U svež urin postepeno dodavati urin ukuvan do polovine prvobitne zapremine. Na primer: 80 grama svežeg i 20 grama ukuvanog; posle 2 dana - 70 grama svežeg i 30 grama ukuvanog itd.. dok ne dobijete odgovarajuću kombinaciju i postignete efekat lečenja.

- Klistiranje svežim urinom, a zatim mikroklistir sa diuretikom.

- Stavljati urinske obloge na stomak.

- Suvu travu kičice samleli u prah i uzimati po 1.5 gram dnevno na jedan sal pre jela.

- Uveče uzeti 2 supene kašike kičice i sipati u termos. a zatim preliterati sa 2 čaše ključale vode i ostaviti da odstoji do jutra. Ujutro procediti i piti po 100 grama 4 puta dnevno na 30 minuta pre jela.

- U avgustu (uoči cvelanja) iscediti sok pelina i piti 3 puta dnevno po jednu supenu kašiku sa medom.

- Jednu kafenu kašičicu suve trave pelina preliterati sa četvrtinom litra ključale vode i ostaviti da odstoji 30 minuta. Piti po 1-2 supene kašike 3 puta dnevno.



## MITESERI

*Zajednički naziv za razne kožne ospe, koje sit često povezane sa poremećajem funkcije lojnih žlezda.*

Razlikuje se nekoliko vrsta mitesera.

*Obični*, ili *mladalački*, miteseri javljaju se u periodu polnog sazrevanja, a lokalizuju se na licu, grudima i leđima. Izgledaju kao roze čvorići, koji dostižu veličinu zrna graška, ponekad sa lojnim čepovima (komeđoniirria). Često se gnoje. Za njihov nastanak od značaja su hormonalni poremećaji, infekcije, nasleđne predispozicije.

*Crveni* i *roze* miteseri javljaju se najčešće kod žena starijih od 40 godina i karakterišu se pojavom na koži lica trajnih proširenja malih krvnih sudova (kapilara) i crvenih čvorića, ponekad nagnojenih.

*Profesionalni* i *medikamentozni* miteseri javljaju se usled kontakta sa produktima nafte, uzimanja preparata sa jodom, bromom, hormonalnih i drugih preparata.

### **Preporuke:**

- Očistiti creva.
- Očistili jetru.
- Iz dnevnog obroka hrane isključili produkte sa velikim sadržajem ugljenih hidrata.
- Mlečno-biljna dijeta.

### **Recepti:**

- Redovno se umivali vlastitim jutarnjim toplim urinom. On je bolji od vode, sapire prljavštinu, masti, ostatke znoja i orožalog sloja kože i uz to zasićuje kožu mine-

ralnim materijama. Posle umivanja urinom sačekajte da se urin upije u kožu, a zatim umijte lice prohladnom vodom.

- Posebno su korisna urinska umivanja osobama sa suvom kožom.

- Ne srne se umivali niti suviše hladnom, niti suviše toplom vodom. Koža na licu to ne podnosi. Jednom nedeljno treba se umivati sapunom. Sapun suši kožu, a urin je čini elastičnom i štiti je.

- Ljudi, koji imaju masnu kožu, poželjno je da se umivaju ujutro i uveče sa nekim toaletnim sapunom. On podsušuje kožu i čini je normalnom. Ujutro je najbolje umivati se prohladnom vodom. Ona osvčžava. Uveče se umivajte kontrastnom vodom - naizmenično toplom i prohladnom. Slično umivanje stimuliše krvne sudove, što povoljno utiče na kožu lica.

- Ukoliko imate *crne mifesere*, tada umivajte lice mekom spužvom ili tamponom od vale, natopile ih dobro penom od sapuna, a zatim istrljajte lice ukuvanim urinom.

- Ukoliko imate normalnu kožu, umivajte se dva puta dnevno - ujutro i uveče. Ali je bolje da sapunom umivate lice uveče, da bi koža preko noći obnovila svoja zaštitna svojstva.

- Urinoterapija na fonu gladovanja, izazivajući snažno čišćenje organizma i stimulaciju izgubljene snage, podstiče obnavljanje organizma i oslobađa ga od mitesera. Jer miteseri su simptom toga, daje krv zagađena i da šljaka (nečistoće) izlaze napolje kroz kožu.

- Mnogi čitaoci mi pišu o tome. da su se oslobodili *crvenih mitesera* posle svakodnevnog umivanja svežim toplim urinom.

- Crveni miteseri često svedoče o tome. daje koža izgubila svoja zaštitna svojstva, došlo je do pomaka prema truležnoj strani. Urin normalizuje zaštitnu funkciju kože, povećava njenu kiselost, i lo je obično dovoljno za njeno izlečenje.

## MUCANJE

*Poremećaj govora u vidu zadržke zvukova, slogova i njihovog ponavljanja usled grčenja mišića motornog aparata za izgovaranje reči.*

Javlja se obično u detinjstvu posle preplašenosti (straha), infekcija, intoksikacije i drugih uzroka.

### **Preporuke:**

- Očistiti spoljašnje manifestacije života.
- Ojačati nervni sistem.
- Pili odvare od trava, koje imaju smirujuće dejstvo.
- Primenjivati kupke sa ekstraktima od trava.
- Odreći se pušenja, alkohola i napitaka koji uzbuđuju.

### **Recepti:**

- Ukoliko mucale (zamuckujete), probajte da uradite sledeću vežbu.

Uzmite neki tekst i počnite da ga čitate naglas prema sledećem metodu: ravnomerni udisaj, mala zadržka disanja, ravnomerni izdisaj. Suština metoda je u lome. šio

počinjete govoriti tek kada počnete izdisali. govorite samo pri izdisaju, sa smeškom na usnama, ne žureći i ne naprežući se. Čim osetile da ste izdahnuli skoro sav vazduh, učutite, napravite kraću zadržku disanja, zatim - udisaj, i ponovo počinjete govoriti tek sa početkom sledećeg izdisaja, isto tako ne žureći, slobodno, radosno i sa blagim smeškom na usnama, sa osećajem ubeđenosti i smirenosti.

Da bi postigli potpun uspeh u obnavljanju normalnog govora treba veštački da izazivate osećaj dobrote prema ljudima, ukoliko se on ne javlja sam po sebi. dok vam lo ne prede u naviku: trudite se da uvek budete u takvom slanju. Govorite uvek sa osmehom.

Prilikom primenjivanja tog metoda bolesnika treba izolovati od svih na oko mesec dana. Stoje moguće manje sa njim razgovarali. Osim jednog čoveka, sa njim niko ne srne biti. Odrastao čovek može biti sam. Uveče piti čajevе sa travama koje smiruju (koren od odoljena - *Valeriana officinalis*, srdačica - *Peonorus cardiaca*, matičnjak - *Melissa officinalis*, nana - *Mentha piperita* i druge) i, naravno, nema pušenja, ni alkohola, ničег što uzbuđuje (ostali čajevi, kala. čokolada itd.). Glavno je - strpljenje. Navedeni vremenski period od mesec dana dovoljan je da prođe mucanje.

## NAPRSLINE NA NOGAMA

### Recepti:

- U vodi sa sapunicom isparili noge. saprati ih toplom vodom i, ne brišući ih, potopili noge u zagrejanu „mrtvu“ Vodu. Trljajući delove nogu sa izrastajima, odstranili odumrlu kožu. isprali noge u podgrejanoj vodi i dobro obrisati.

- Stavljati obloge sa ukuvanim urinom na noge. Za to vam je potrebno 200 grama urina ukuvanog do četvrtine pr vobi tne zaprem ine.

Pamučnu salvetu predvostručili, natopiti u urinu, blago iscediti i stavili oko nogu. Preko toga navući poli-elilensku kesu, a zatim suve čarape. Obloge stavljati preko noći.

Ujutro skinuli „urinske čarape“, a noge oprali u top-loj vodi. Koža na stopalima može se blago istrljati plavcem (plovućcem).

To je veoma korisna terapija, jer zdrave noge su pola zdravlja.

## NEFRITIS

*Akutna upala bubrega.*

Razlikuju se akutni i hronični nefritis.

*Akutni nefritis* može biti samostalno oboljenje, koje se, po pravilu, javlja u periodu ozdravljenja od angine ili laringitisa. Ponekad ima karakter epidemijskog oboljenja (najčešće u ratno doba — uticaj hlađenja organizma i drugih uslova). Ispoljava se iznenadnim razvojem otoka i astmom (rezultat prepunjenosti vaskularnog sistema zadržanom tečnošću), malom količinom mokraće sa primesom belančevina i krvi u njoj.

*Hronični nefritis* često se susreće kao samostalno oboljenje. Pri tom godinama i desetinama godina kod bolesnika može da preo vlada va arterijska hipertenzija.

### Preporuke:

- Normalizovati ishranu, pridržavajući se bioritmoloških preporuka (ne jesti posle 16 sati, samo piti odvarčajeve).

- Očistili debelo crevo minkim klislrima.

- Odstranili „školjku“ oko bubrega, čišćenjem spoljašnjih manifestacija života.

- Za vreme intenziviranja (progresije) bolesti - stroga dijeta sa ograničenjem soli, tečnosti i životnih belančevina (mesa).

- 1/begavati suvišna hlađenja organizma.

### Recepti:

- Pili po 50-100 grama svežeg urina odjednom pre jela. 3 puta dnevno.

- Na deo tela oko bubrega stavljati obloge od vunenene tkanine, natopljene u urinu (individualno odaberite urin: dečji, aktivirani, diuretik i slično). Obloge držati najmanje dva sata.

- U težim slučajevima - gladovanje na urinu sa masažom celog tela u trajanju od I do 3 sata. Taj postupak omogućava da se zakiseli organizam i unište veoma otporne injekcije u bubrezima.

- Uzeti 100 grama pelina, potopiti u bunarsku vodu. ostaviti da odstoji 24 sata i zatim kuvati na slaboj vatri u dobro zatvorenoj posudi. Posle toga dodati 400 grama šećera ili meda i kuvati još 15-20 minuta. Uzimati pojednu dezertnu kašiku 3-4 puta dnevno na 30 minuta pre jela.

- Uzeti 30-40 grama brezovih pupoljaka, preliteri sa litrom 70%-og alkohola i ostavili da odstoji nedelju dana. Uzimali po 15-20 kapi na kašiku vode 3 puta dnevno.

- Jednu čašu semena ovsaa preliteri sa 5-6 čašaa ključale vode i kuvati na slaboj vatri 50-60 minuta (paziti da ne iskipi). Procediti i piti bez ograničenja. Odvar čuvati u frižideru.

- Piti odvar od ljuske crnog luka.

## NEKONTROLISANO MOKRENJE (ENUREZA)

*Bolesno slanje, pri kojem bolesnik ne oseća potrebu za mokrenjem i mokraćaa se luči spontano.*

Nekontrolisano mokrenje može biti stalno ili samo noću (enureza). Stalno nekontrolisano mokrenje javlja se kod oboljenja centralnog nervnog sistema.

### **Preporuke:**

- Ne pijte previše tečnosti.
- Izbegavajte alkohol, napitke i lekove koji sadrže kofein. To su diuretici, koji mogu pojačati nekontrolisano mokrenje.
- Jedite više prirodnu hranu, koja sadrži celulozu.
- Prestanite da pušite.
- Oslobađajte se suviše lelesne težine.
- Redovno praznilite mokraćnu bešiku, ne dozvolile da se prepuni.
- Trenirajte mokraćnu bešiku, potrudite se da idete u toalet u određenim vremenskim razmacima.

### **Recepti:**

- Supenu kašiku mirodije preliteri čašom ključale vode, ostaviti da odstoji 2-3 sala i sve ispili odjednom (piti jednom dnevno).
- Skromna kućna biljka „muhogon“ (plektranlus - *Pleelranlhus fruticosus*) isleruje iz kuće (stana) muve i moljce. Ta biljka se može koristili za lečenje enureze (noćnog mokrenja) kod dece bilo kog uzrasta.

Pregršt listova biljke preliti ključalom prolijevom vodom i kuvati na slaboj vatri oko 4CM-5 minuta. Dobijem odvar sipati u kadu, u kojoj se pred spavanje kupa dete.

Odvar pre upotrebe treba da bude sveže pripremljen.

**Upozorenje.** Voda za kupanje ne srne biti toplija od 29-30° C. Vreme kupanja u kadi - 20-30 minuta.

- Ležite na krevet, opustite se i zamislite sliku bubrega, mokraćnih kanala i mokraćne bešike. Zamisljajte kako tečnost puni mokraćnu bešiku, kako se ona puni sve više i više. Istovremeno prinesite uz uho navijen budilnik i u trenutku, kada je mokraćna bešika „prepuna“, tj. kada treba da idete u toalet, uključite budilnik i odmah se „probudite“. Zahvaljujući tom metodu mnogi su se izlečili.

- Ruski narodni lekari od pamtiveka smatrali su daje najsigurnije sredstvo protiv nekontrolisanog mokrenja smesa dve trave - kantariona i kičice. One se uzimaju u jednakim količinama, pripreme i piju kao čaj.

Kod čestih potreba za mokrenjem preporučuje se iz ishrane isključiti diuretične produkte (celer, lubenice, prezrelo grožđe i šparglu) sve dotle, dok se mokrenje potpuno ne normalizuje.

- Specijalne vežbe za jačanje sfinklernog mišića mokraćne bešike. Za vreme mokrenja potrudite se da stegnute mišiće, koji stežu mokraćni kanal i zaustavljaju mokraću. Ukoliko uspete da makar i u znatnoj meri usporite isticanje mokraćne, znači, da koristite potrebne mišiće. Naučite se da ih spontano stežete. Za vreme mokrenja snagom volje naprežite mišiće i zadržavajte isticanje mokraćne. Dok izbrojite do „tri“, a zatim produžite sa mokrenjem. Posle toga ponovite sve ispočetka. Da bi postigli potrebne rezultate treba da uradite najmanje 100-200 vežbi dnevno.

## NEPLODNOST

*Odsustvo trudnoći kod žena u uzrastu kada žena može da rada deeu.*

Najčešći uzrok su upalna oboljenja unutrašnjih polnih organa i njihove anomalije. Neplodnost može biti vezana i sa oboljenjem muškarca.

### Preporuke:

- Naučite da se kontrolišete. Preživljavanja ostavljaju „čvoriće“ u spoljašnjim manifestacijama života, koji remete rad po Inog aparata.

- Obratite pažnju na rad creva, borite se protiv zatvora.

- Blagovremeno lečite upalna oboljenja polnih organa.

### Recepti:

- Ukoliko je neplodnost rezultat oboljenja polne sfere žene preporučuje se ispiranje urinom (svežim, a zatim ukuvanim). čišćenje debelog creva, stavljanje tampona, natopljenih svežim ili ukuvanim urinom, u vaginu preko noći.

- Ukoliko je neplodnost izazvana poremećajem hormona ili nedorazvijenošću polnih organa - masirati telo urinom (diuretikom), piti urin (3-4 puta dnevno po 100–150 grama) i primenjivati sedeće urinske kupke.

Kod upornih slučajeva, posle promene ishrane, piti ujutro natašte po 50 grama diuretika.

- Žene koje imaju jedno dete, a drugo i pored velike želje ne mogu da rode. radi stimulacije funkcije rađanja treba da gladuju na urinu 2-4 nedelje.

- Neke žene zatrudne, ali ne mogu doneti plod do kraja - spontani pobačaj. U tom slučaju treba potpuno očistiti organizam. Zatim nekoliko puta dnevno masirali telo aktiviranim urinom (diuretikom), ujutru natašte redovno uzimati proklijalu pšenicu ili hleb od proklijalog zrna.

- Radi dopune nedostajuće gravitacione energije u ishrani upotrebljavajte kosti od kokoši i kunića (pitomog zeca), pripremljene na uobičajeni način (kuvanje. pređenje). Veoma važan uslov je da ih dobro sažvaćete. Takvo „lečenje“ treba početi u zimsko vreme, kada je gravitaciona energija Zemlje najjača. Svakog dana treba pojesti po 50-150 grama koštanog tkiva.

- Veoma je efikasan urin aktiviran hladnoćom, on neverovatno snažno stimuliše organizam. Priprema se tako što se urin ostavi da odstoji 4-5 dana na tamnom mestu pri temperaturi  $2^{1^{\circ}}$  C. Najbolje ga je primenjivati spolja, u vidu masaže.

- U davna vremena sposobnost za rađanje su proveravali na sledeći način: žena je trebala da se pomokri na sveže listove topole. Ukoliko posle tri dana listovi ostanu zeleni, smatralo se da žena može da rada.

- Neplodnost polnog partnera može se odrediti stavljanjem zrna sočiva (leće) u urin. Ukoliko sočivo, potopljeno u urin. proklija, muškarac je sposoban da proizvodi potomstvo, a ukoliko ne proklija - on je neplodan.

- Održavanje listova topole u svežem stanju (tri dana) u ženskom urinu ukazuje na normalan životni poten-

cijal žene. Ukoliko je laj potencijal smanjen žena nema dovoljno energije za normalnu trudnoću.

## NEPRIJATNI ZADAH IZ USTA

*Može biti uzrok oboljenja želudačno-crevnog trakta ili usne duplje (parodontoza, gingivitis). Posle odstranjenja glavnog oboljenja taj simptom iščezava.*

### Recepti:

- Za odstranjivanje neprijatnog zadaha iz usta pripremili ekstrakt od jednakih delova pelina, listova nane i žalfije. Uzeti jednu supenu kašiku smese. preliterati sa 200 mililitara ključale vode, ostaviti da odstoji jedan sat i procediti. Ispirati usta nekoliko puta dnevno, kao i posle svakog jela.

- Svežim urinom nekoliko minuta ispirati usta 2-3 puta dnevno.

- Utrljavati urin u desni radi dezinfekcije usta.

- Radi lečenja želuca pili po 100 grama svežeg urina ujutro natašte i pre jela 2-3 puta dnevno. U svež. urin postepeno dodavati ukuvani urin do polovine prvobitne zapremine.

## NESANICA

*Kod nesаницe čovek dugo ne može da zaspi ili se budi znatno ranije od uobičajenog, a san mu se preko noći više puta prekida u dužim intervalima. U drugim slučajevima sanje dugotrajan, ali nedovoljno dubok.*

Nesаницa može biti izazvana raznim oboljenjima opšteg karaktera, često je praćena poremećajem krvotoka ili nervnog sistema, napadima kašlja, astme. Epizodna nesаницa može se javiti i kod zdravih ljudi pri premorenosti ili psihičkoj uzbuđenosti.

### Preporuke:

- Svakog dana prošetati pre spavanja.
- Spavati na lanenim čaršavima leti i vunanim tamne boje zimi (zagreva).
- Pri izboru posteljine imali u vidu individualnu konstituciju. Ljudima konstitucije „žući“ odgovara posteljina koja hladi, ljudima konstitucije „vetra“ posteljina koja zagreva i vlazi, a ljudima konstitucije „sluzi“ posteljina koja zagreva i suši.
- Večeraite najkasnije do 17 sati (hrana sa mesom i belančevinama uzbuđuje organizam, a sa povrćem i voćem – smiruje).
- Pre spavanja provetrite prostoriju i spavajte sa zamljenim prozorima.
- Povremeno odimite prostoriju miomirisima, tamjanom (*Bosve/ia car I eri i*).
- Korisno je u spavaću sobu obesiti ikonu i pre spavanja se obavezno pomoliti.

- Uveče ne pijte kafu, čaj, alkoholne napitke i ne pušite pre spavanja.

- Luk, koji se jede u većoj količini pre spavanja, utiče na dobar, krepak i zdrav san.

### Recepti:

- Spavajte obnaženi (goli) ili u lakoj spavaćici. Telo treba da se odmori od odeće.

- Pred spavanje stavite na domali prst prsten sa amelistom - podstiče da brzo zaspite.

- San podstiče zagrevanje tela, pa je korisno pre spavanja isparili noge.

- U postelju stavite toplu grejalicu (lermofor) ili flašu sa vodom.

- Ležeći u postelji, dlanom zatvorile nos i podišile u dlan. Topli vazduh zagrevaće nos, što podstiče da brže zaspite.

- Skinite sa sebe pokrivač i tako odležite izvesno vreme dok vam ne postane hladno. Zatim se pokrijte - zagrevanje će izazvati prirodan san.

- Pre spavanja ispijte čašu toplog mleka ili vode sa kaienom kašičicom meda (med zagreva organizam).

**P\*** Nekima pomaže da brzo zaspe ukoliko se na sat vremena pre odlaska na spavanje poliju kojom hladne vode (istuširaju).

- Brojite od 100 unazad do jedan. Zamislite da su brojevi napisani kredom na tabli (zamišljajte da ih brišete krpom).

- Koncentrišite pažnju na disanje i potrudite se da ga bez napora produžite - polako ravnomerno udahnite i isto tako izdahnite. To smiruje, opušta i podstiče san.

- Da bi se oslobodili od misli o važnim poslovima, koncentrišite se na neki deo tela, organ i lečite ga, izazivajući naizmenično u njemu lopotu, golicanje i hladnoću. San će brzo nastupiti.

- Ljudima, koji pate od nesаницe i često se bude noću, preporučuje se da spavaju okrenuti smerom *severing*. Ukoliko plan slana ne omogućava da se tako okrene krevet, tada treba spavati sa glavom okrenutom na istok.

- Uzglavlje kreveta ne sme da bude u uglu. Ljglovi upijaju energiju, pa ćete posle sna biti umorni.

- Krevet jednom siranom treba da nalete uz zid, to daje čoveku „oslonac“, osećaj zaštite.

- Preko noći postavite na uzglavlje čašu vode. Smatra se da za vreme sna čovečja duša putuje, a ujutro se vraća. Ona treba da ude u lelo čista, sapravši sa sebe svu „nečistoću“ u čaši sa vodom. Vodu ujutro prolijte.

- Uzeli 15 grama suvih cvetova jagorčevine (*Pri-nuda veris*), prelići ih sa čašom ključale vode, kuvati 15 minuta na slaboj vatri, ohladiti i procediti. Piti po čašu odvara pre spavanja. Posle nedelju dana san se normalizuje.

- Smirujuće deluju i produkti koji imaju izrazilo sladak ukus. na primer, sok od grožđa. Treba ga popili po jednu čašu ujutro natašte. Posle izvesnog vremena san se normalizuje.

- Uočeno je, da ukoliko pored kreveta postavite ždralinjak-krvavac (*Geranium sanguineum*), podsliče se san.

- Proliv nesаницe efikasan je odoljen. Jednu petinu flaše od pola litra napuniti isitnjenim korenjem odoljena, prelići sa 70%-im alkoholom ili volkom (rakijom) i ostaviti da odstoji na tamnom mestu od dve (za alkohol) do četiri

nedelje (za votku). Ekstrakt mirisati pred spavanje. U početku napraviti samo nekoliko dužih udisaja kroz nos i postepeno produžavati terapiju do nekoliko minuta. Pare ekstrakta odoljena poboljšavaju lično osećanje i lece nesanicu. Može se koristiti i apotekarski ekstrakt odoljena.

- Za poboljšanje sna preporučljivo je koristiti jastuke napunjene raznim travama. Tako, na primer, za ljude sa povećanim arterijskim pritiskom odgovaraju osušeni listovi breze, majkine dušice, srdačice, nane, sedefa (*Ruta graveolens*) i matičnjaka. Ljudi sa niskim krvnim pritiskom treba da upotrebljavaju listove breze, korenje omana i divlje ruže, seme korijandra. Kod nesаницe i nervne uzbuđenosti napunile jastuk osušanim odoljenom.

- Treba da znate da se organizam pri disanju kroz desnu nozdrvu zagreva, a pri disanju kroz levu nozdrvu hladi. Da bi veslački izazvali hlađenje, treba leći na desni bok. To automatski izaziva prvenstveno disanje kroz levu nozdrvu, a to znači, izvesno hlađenje organizma. Može se vatom zapušiti desna nozdrva - to pojačava efekat hlađenja. Primena tog metoda omogućava vam da brzo zaspete leti, kada su sparne noći.

Zimi radi zagrevanja organizma treba spavati na levom boku i vatom zapušiti levu nozdrvu.

- Ukoliko je nesаницa izazvana prilivom krvi u glavu, tada je dobro na listove nogu stavljati obloge od slačice ili narendanog rena. Istovremeno se preporučuje piti rasol od slanih krastavaca sa medom (jedna supena kašika meda na čašu rasola od krastavaca).



# NEURODERMITIS

*Najteže oboljenje iz grupe dermatoza sa svrabom. Karakteriše se jakim svrabom sa naknadnim promenama na koži (zadebljanje, grubost, naglašeni reljefkože itd.).*

Usled češanja može doći do vlaženja kože. Neurodermitis se najčešće lokalizuje na vratu, lakatnim i podlakatnim jamicama, i oko medice (perineuma). Uzroci neurodermitisa mogu biti nervno-endokrini poremećaji, intoksikacije, poremećaji rada jetre, probave, procesa razmene.

## **Preporuke:**

- Očistiti spoljašnje manifestacije života.
- Očistiti creva.
- Očistiti jetru.
- Promeniti ishranu (isključiti ljuto, slano, kiselo).
- Terapija sokovima (redovno piti sveže iseđcn sok od šargarepe, kao i sok od celera pomešan sa sokom od jabuke ili evekle).
- Gladovanje na urinu.

## **Recepti:**

- Svakog dana piti po 50-100 grama svežeg urina (srednji mlaz).
- Natapati oštećene delove kože urinom.
- U nekim slučajevima za potpuno izlečenje neurodermitisa dovoljno je odstraniti zatvor. Dolazi do čišćenja organizma i koža počinje da se obnavlja.
- Jedna žena bolo vala je od difuznog neurodermitisa više od 20 godina. Posle dvomesečne specijalne pripreme gladovala je na urinu 24 dana (primetno poboljšanje tek od

22. dana gladovanja). Posle izlaska iz gladovanja koža se konačno očistila.

## **OPADANJE KOSE**

*Oboljenje uslovljeno, u prvom redu, poremećajem funkcije žlezda unutrašnje sekrecije, teškim infektivnim oboljenjima i stresovima.*

Najčešći uzrok opadanja kose je seboreja kože na glavi ispod kose.

## **Preporuke:**

- Očistiti spoljašnje manifestacije života.
- Očistiti debelo crevo.
- Iz dnevnog obroka hrane isključiti hranu koja sadrži veću količinu ugljenih hidrata i masti.
- Uzimati u većoj količini voće, povrće i sveže iscedene sokove.

## **Recepti:**

- Masaža dela glave sa kosom starim urinom. Stari urin deluje na koren kose biološki aktivnim materijama, kao i oštrinom (nagrizajućim dejstvom) amonijaka, koji dopunski slimuliše kožu glave.
- Snažno utrljavati urin u kožu glave i stavljati obloge sa urinom u prvoj i trećoj fazi lunarnog ciklusa, kada organizam „uvlaci" sve unutra, kada se skuplja.
- Istovremeno sa utrljavanjem i oblogama piti po 100-150 grama jutarnjeg urina (srednji mlaz) - to čini kosu

blistavom, jača koren kose, oslobađa je od peruti i daje kosi prirodnu boju.

- Pri mazanju kose urinom dopunski se može koristiti ulje od repice.

- Još jedan metod održavanja kose, koji je uspešno primenjivala jedna žena. Ona je prvo oko 15-30 minuta u koren kose utrljavala stari urin. Kada je dobro natopila kosu urinom, stavljala je polietilensku kapicu i glavu umotavala peškirom. Iako je hodala 30 minuta do jednog sata i žalim isprala kosu toplom vodom, bez sapuna. Posle toga je isprala kosu žumancelom i ponovo toplom vodom bez sapuna. Kosu je osušila peškirom i uvezala ga oko glave. Posle sušenja, očešljala je kosu i lako je ponavljala jednom u 10-14 dana. Kosa joj je postala neuobičajeno lepa.

## OPEKOTINE

*Povrede kože, sluzokože, kao i tkiva ispod kože usled visokih temperatura, dejstva hemijskih materija, električne struje i jonizujućeg zračenja na kožu.*

Klasifikacija opekotina prema ocenaini dubine patoloških promena u tkivu:

- \* prvi stepen - crvenilo i otok;
- \* drugi stepen - stvaranje mehurića;
- \* treći stepen - nekroza kože (suva ili vlažna sa rastapanjem odumrlog tkiva);
- \* četvrti stepen - ugljenisanje kože i tkiva ispod nje.

## Recepti:

- Ukoliko postoje mehurići (vodeni) treba ih probosti, oštećeni deo kože natopiti „mrtvom“ vodom, a posle 5 minuta „živom“ vodom. Zatim tokom dana 7-8 puta natopili „živom“ vodom. Terapiju primenjivati 2-3 dana. Za to vreme opekotine zarasaju.

- Jedna žena je za dan i po ukuvanim urinom izlećila opekotinu od otvorene vatre na ruci. Umesto mehurića i zagnojene rane - osušena tamnocrvena pokorica. Radila je sledeće: stavila je oblogu i sanjom hodala dan i noć, a zatim je jednostavno natapala oštećene delove kože urinom.

## OSPE

*Osnova oboljenja su alergijske reakcije organizma na uticaj spoljašnjih faktora (hrane, lekova, aerosola itd.).*

Najčešće obolevaju ljudi, koji su skloni alergijskim oboljenjima i koji su prethodno болоvali od koprivnjače, ekcema, neurodermilisa.

Bolest se može javiti u bilo koje vreme posle dospavanja alergena u organizam (od nekoliko sati do nekoliko meseci) i karakteriše se akutnim početkom: ospe su praćene povišenom temperaturom i naglim pogoršanjem opšteg stanja organizma.

## OSTEOHONDROZA

### Preporuke:

- Očistiti debelo crevo (dokazano je da kožna oboljenja „sede“ u crevima).
- Očistiti jetru.
- Kod upornih slučajeva oboljenja treba očistiti spoljašnje manifestacije života.
- Gladovanje na urinu.
- Promenite ishranu, isključite hranu sa škrobom, slatkiše i pređite na odvojenu ishranu.

### Recepti:

- Masaža ili trljanje tela svežim, aktiviranim ili ukvanim urinom do jedne četvrtine prvobitne zapremine. Posle sušenja ponoviti terapiju još nekoliko puta i oprati telo toplom vodom bez sapuna, a zatim prohladnom vodom. Telo masirati ili mazati sve dok se koža potpuno ne očisti.

Terapiju je najbolje primenjivati u drugoj i četvrtoj fazi lunarnog ciklusa, kada organizam izbacuje iz sebe šljaku i druge nečistoće.

- Radi jačanja imuniteta piti 1-2 puta dnevno po 50-100 grama dečjeg urina.
- Lokalne kupke ili opšte kupke sa urinom.
- Jedna od čitateljki je za dva i po meseca izlečila uporne alergijske ospe na vratu, od kojih je patila više od 5 godina.

Lečila ih je na sledeći način: svakog dana ujutro i uveče trljala je vrat urinom (posle toga nije sapirala). Posle tri dana sapirala je kožu toplom, a zatim prohladnom vodom i ponavljala terapiju. Tako je radila do potpunog izlečenja.

*Grupa prvenstveno upalnih oboljenja ispod hrskavice dugih cevaslih kostiju skeleta i apofiza kratkih kostiju skeleta, koja se javljaju usled specifične gnojne infekcije kostiju i zglobova.*

Provocirajući faktori: hronične mikrotraume pri fizičkim prenaprezanjima i oboljenja izazvana prehladom.

U težim slučajevima osteohondroza može da napadne sve kosti i zglobove.

### Preporuke:

Radi izlečenja kičme pomoću fizičkih vežbi treba resiti nekoliko zadataka:

- Usporiti patogeni proces: oslabiti pritisak na međupršljenski disk, deblokirati međupršljenski segment, ojačali tetive i mišiće i na taj način smanjiti intenzitet degenerativno-disroličnih procesa;

- Aktivirati reakcije lečenja, ubrzati rast zdravog kolagenog tkiva u međupršljenskom disku, ojačati koštano tkivo, poboljšati krvotok, aktivirati rast mišićnog korzeta;

- Povremeno čistiti hrskavice i tetive od patogenih taloga, koji na njih dospevaju sa hranom.

### Recepti:

Klasifikacija vežbi za lečenje kičme:

- Vežbe za dekompresiju raznih delova kičme. To može biti vešanje na razboju, na švedskoj steni.

Za vratni deo - nakhoni glavom u razne strane, kruženja; za grudni deo - zgibovi na razboju; za slabinski deo

- podizanje nogu uvis na švedskoj steni, naklon nogama desno-levo i kruženje.

- Vežbe za poboljšanje pokretljivosti blokiranog segmenta kičme na bilo kom delu kičmenog stuba. U tu kategoriju vežbi spada postepeno istezanje blokiranog segmenta njihanjem (ljuljanjem), naklonima i kruženjem. U početku to treba raditi oprezno, a zatim amplitudu povećavati.

- S obzirom da kičma pridržava tonusna (obezbedujii dugo održavanje kičmenog stuba u jednom položaju) i motorna (obezbeduju sagibanja, razgibanja, okretaje kičme) mišićna vlakna, treba raditi kako dinamičke, lako i izometrijske vežbe. Za vratni deo kičme odgovaraju nakloni i okretanja sa spoljašnjim opterećenjem (vlastitim rukama, sa tegovima itd.). Za grudni deo - razna snažna savijanja napred-nazad, ulevo-udesno, joga poza „Zmije“, most, kao i ljuljanje ležeći na stomaku -joga vežba „Luk“. Za slabinski deo korisni su razni nakloni. Tonusne leđne mišiće odlično trenira poza „Zrikavca“.

Da bi dobro nahranili krvlju tetive i mišiće leđa, da ih izlečimo, isperemo iz njih šljaku (nečistoće), treba stvoriti jak krvolok. U tu svrhu odgovaraju vežbe za krupne mišićne grupe: podizanje tegova sa umerenom težinom do 10 puta zaredom, nakloni kroz specijalnu klupu - omiljena vežba dizača tegova, koja im pomaže da zaleže čak i veoma teške traume slabinskog dela kičme. I, na kraju, zgibovi na razboju. Tonusna vlakna eele kičme dobro se treniraju vežbom pod nazivom „Zlatna ribica“, koja se vežba po 5-20 sekundi. Pri kraju vežbanja obavezno uradite vežbu za jačanje trbušne presije (trbušnih mišića). Bez toga će vaš trening za kičmu biti nepotpun.

- Plivanje u toploj vodi različitim stilovima omogućava da se lako i bezbolno „postave“ svi pršljenovi na svoja mesta i da se obnovi njihova međusobna pokretljivost. U vodi čovečeje telo gubi težinu, a u toploj vodi se mišići opuštaju i oslobađaju pritisnute i zablokirane međupršljenske diskove.

Ljudi koji pate od progresivne osteohondroze treba veoma oprezno da koriste hladnu vodu. Hladna voda može dopunski izazvati mišićne spazme i iskomplikovati (progresirati) bolest.

- Vežbe za razvijanje optimalne gipkosti kičme. U tu kategoriju spadaju asane jogista i druga istezanja. Preporučujem da od svake klasifikacije izaberete po 1-2 vežbe. Imaćete kompleks vežbi, koji će vam omogućiti da svestrano ojačate kičmu. Prema stepenu uvežbanosti usložnjavajte vežbe i povećavajte opterećenje.

Opšla dužina trajanja vežbanja lakvog kompleksa vežbi treba da bude najmanje 10 i ne više od 30-40 minuta.

- Da bi sami razradili međupršljenske diskove omogućavaju vam razne vibracione vežbe - vibrogimnastika Mikulina, hodanje, trčanje. Ritmična grčenja, koja se javljaju za vreme trčanja, primoravaju međupršljenski disk da se nadima, to jest da upija (apsorbuje) okolnu tečnost, što znatno poboljšava njegovu ishranu i ujedno trenira resorna svojstva. Bez sličnih treninga, nalazeći se u jednom položaju, diskovi gube te kvalitete.

Preporučujem da se pridržavate režima pijenja i da ne dehidrirate organizam bez posebne potrebe. Dehidracija veoma snažno utiče na stanje hrskavičnog tkiva, tetive i zglobnu tečnost.

- Povremeno vršiti dubinsko čišćenje organizma gladovanjem. Pomoću gladovanja može se kvalitetno čistiti hrskavično tkivo od štetnih materija. Tako, na primer, trodnevno gladovanje naglo povećava gipkost kičme, a sedmodnevno još više.

## OSTEOPOROZA

*Postepeno smanjivanje koštane mase, koje izaziva krlost i lomljivost kostiju. Uglavnom oholevaju žene.*

### **Preporuke:**

- Redovno se baviti sportom, što sprečava gubitak koštanog tkiva. Preporučuje se trčanje, tenis, hodanje, atletska gimnastika i druge vrste sporta, koje nisu vezane sa velikim rizikom traumiranja.

- Upotrebljavati hranu bogatu kalcijumom, magnezijumom, borom, kao i vitaminima D (pivarski kvasac) i C. Prethodno očistiti jetru, jer se hranljive materije neće asimilovati.

- Izvori kalcijuma. kao i vitamina i mineralnih materija su: povrće sa zelenim listovima, orasi i semenke. monolitno mleko (pomuzeno), švajcarski sir i neke druge vrste sireva.

- Nivo kalcijuma u organizmu smanjuju pušenje, alkohol, šećer i druge veslačke poslastice (bombone, čokolada, žvakače gume i slično), masti, suvomesnati proizvodi i sirevi, slatki i hladni bezalkoholni napici.

- Ne uzimali nikakve lekove i materije, koje otežavaju asimilaciju kalcijuma u organizmu.

- Ne trčati na duge staze.

- Prekinuti sa svim terapijama čeličenja organizma, od kojih osećate hladnoću.

- Normalizovati san, ne raditi u noćnim smenama.

### **Recepti:**

- Čišćenje organizma pomoću raznih terapija.

- Čišćenje od patogenih mikroorganizama pomoću pelina ili „trojke“.

- Radi lečenja želudačno-crevnog trakta i likvidacije disbakterioze svakog dana piti po 50-100 grama svežeg urina.

- Mikroklistiri sa diuretikom.

## PARALIZE, PAREZE

*Poremećaj motornih funkcija kako centralnog, lako i perifernog porekla.*

Uzroci su razni procesi u moždanoj kori, ili povreda povratnog nerva. Često se javljaju posle nekih akutnih infekcija (grip).

Simptomi i tok bolesti zavise od stepena oštećenja jednih ili drugih mišića. Lečenje treba usmeriti na otklanjanje uzroka oboljenja.

### **Recepti:**

- Prašak i odvar od korenja pelina, iskopanog u jesen, primenjuje se kod paraliza, pareza i grčeva. Prašak uzimati 3 puta dnevno po jedan gram pre jela, a ekstrakt ili odvar - po jednu supenu kašiku 3 puta dnevno.

- Uzeti 50 miligrama mrazovnjaka i popiti sa toplom vodom. Uzimati ga jednom dnevno ujutro natašte na 1-2 sata pre jela. Kura lečenja traje od 1 do 6 (12) meseci.

- Uzeti 50 miligrama mrazovnjaka i pomešati ga sa četvrtinom kafene kašičice meda i to pojesti pred spavanje, oko 22-23 sala.

## **PARAPROKTITIS**

*Upala vezivnog tkiva oko pravog creva. Često se komplikuje stvaranjem gnojnih ranica. Posle spontanog prskanja gnojnica često ostaju fistule.*

### **Recepti:**

- Primenjivati mikroklistirc sa gustim ekstraktom od svežih cvetova nevena i piti sibirsko kameno ulje.

- Još je Avicena ukazivao, kako se pomoću urina lece fistule. Uzeti dečju mokraću i stalno je mešati u olovnom avanu (stupi), dok se ne zgusne i ne isuši, a zatim je upotrebljavati. „Mokraćno ulje" je jedna od varijanti ukuvanog urina.

- O tom načinu oslobađanja od fistule u anusu pisao mi je jedan čitalac (on je tipična konstitucija „vetra":

48 godina, visina 187 centimetara, težina 75 kilograma). On je morao da se dobro pomuči, pre nego je postigao željeni uspeh.

Pre svega on je odlučio da se oslobodi od 25-godišnjih zatvora: prestao je da upotrebljava purgative, oslobodio se straha da ide u toalet bilo gde van kuće. Bez obzira na slabost, glavobolje, strašne bolove pri defekaciji, odlučio je da riskira (želeći da izbegne operaciju), počevši sa mikroklistirima sa ukuvanim urinom, tamponima sa njim i pijenjem ujutro natašte po 100 grama svežeg urina.

Prvo se normalizovala stolica, ali tri nedelje su ga mučili jaki bolovi. I tek posle mesec dana oni su se stišali, prestao je da izlazi gnoj, curila je samo krv. Problem je bio u tome, kako postaviti tampon na fistulu. I bolesnik je izmislio napravu: uzeo je šuplju plastičnu cevčicu prečnika 12 milimetara i dužine 70 milimetara, glatko zavarenu poluloptom najjednom kraju i otvorenu na drugom kraju. Zatim je duž cevčice u dužini 40 milimetara urezao otvor. U cevčicu je stavljao natopljeni tampon i cevčicu je uvodio u anus sa urezanim otvorom prema fistuli. Za uguravanje vate u cevčicu napravio je od drveta nešto što podseća na šipku za čišćenje puške. Ubrzo je mogao da ostavlja cevčicu u anusu preko noći.

Posle dva meseca uspeo je da otkloni sve bolove, samo mu je još fistula krvarila. Tada je zamenio ukuvani urin sa sokom od aloje, a na tampon je počeo da nanosi mast od meda sa propolisom radi ubrzavanja zarastanja rane. Posle nedelju dana bolje prestao.

Za svo vreme lečenja hranio se povrćem i voćem, kašama, nije jeo meso i trudio se da primenjuje principe odvojene ishrane.

## PARODONTOZA

*Sistemska oštećenje tkiva oko zuba — paraclonta, koje se ispoljava progresivnom atrofijom alveolnih izraslina (zubnih ćelija).*

**Simptomi** - krvarenje iz desni, lepljiva pljuvačka, ujutro naslage na zubima.

### **Preporuke:**

- Higijena usne duplje.
- Urinoterapija.

### **Recepti:**

- Uzeli jednu kafenu kašičicu suve isitnjene kore ive. prelili čašom ohlađene prokuvane vode, ostaviti da odstoji 2 sata i procediti. Ispirati usta 2-3 puta dnevno.
- Ispirati usta svežim urinom nekoliko puta dnevno.
- Utrljavati urin u desni nekoliko puta dnevno.
- Na delove desni napadnute parodontozom stavljati obloge (aplikacije), dobro natopljene u starom ili svežem urinu. Trajanje lečenja je individualno za svakog čoveka.

## PIELONEFRITIS

*Upala čašično-karličnog sistema i parenhime bubrega.*

Razlikuje se sekundarni (njemu prethode druga oboljenja bubrega i mokraćnih kanala) i primarni; akutni i hronični; jednostrani i dvostrani pielonefritis.

Počinja se iznenadnim podizanjem telesne temperature, opštom slomljenošću, mučninom, povraćanjem, intenzivnim bolom u slabinama. Cesto se javlja učestalo i bolno mokrenje.

### **Preporuke:**

- Normalizovati ishranu u skladu sa bioritmom (ne jesti posle 16 sati).
- Mlečno-biljna dijeta.
- Očistiti spoljašnje manifestacije života.
- Obilno piti tečnosti s ciljem ispiranja mokraćnih kanala.
- Gladovanje na urinu.

### **Recepti:**

- Tri puta dnevno pre jela piti po 50-100 grama svežeg urina odjednom.
- Na deo tela oko bubrega stavljati obloge od vune tkanine, natopljene u urinu (dečji, aktivirani, diuretici - sami odaberite).
- U težim slučajevima - gladovanje na urinu sa masažom celog tela u trajanju od 1 do 3 sata.
- Piti odvar od ljuski crnog luka.

- Uzeti 30-40 grama brezovih pupoljaka, preliti ih sa litrom 70%-og alkohola i ostaviti da odstoji nedelju dana. Uzimati 3 puta dnevno po 15-20 kapi na kašiku vode.

- Neki čitaoci izlečili su pielonefritis na sledeći način: pili su urin bez ograničenja, klistirali se sa 250 grama diuretika. Prethodno su očistili debelo crevo.

## PLEURITIS

*Upala pleure (plućne maramice) kod tuberkuloze, pneumonije, reumatizma i drugih oboljenja.*

Simptomi: bol u grudnom košu, povezan sa disanjem, kašalj, povišena telesna temperatura, astma.

Razlikuje se suvi (fibrozni) i egzudativni (gnojni) pleuritis.

### **Preporuke:**

- Očistiti organizam od patološke sluzi.
- Očistiti debelo crevo.
- Gladovanje na urinu.
- Iz dnevnog obroka hrane isključiti hranu sa škrobom, koja stvara višak sluzi.
- Obloge na grudni koš.

### **Recepti:**

- Jedna žena imala je težak oblik pleuritisa, nagomilalo se mnogo sluzi u grudnom košu. Primenila je sledeći metod lečenja: počela je da pije urin od sina i brzo se oporavila. Urin je, prvo, izvršio opšte zakiseljavanje

organizma, tj. odstranio je infekciju, drugo, zdejstvovao je imunim telima mladog organizma.

- Devojčica od godinu i po dana болоvala je od pleuritisa. Lečili su je bez uspeha. Uvidevši da se lekari ne mogu izboriti sa bolešću, babaje odnela dete kući i izlečila • svojim sredstvima: tri puta dnevno pojila je devojčicu toplim svežim urinom, a što joj je ostajalo urina stavljala je obloge („na rebarca“).

Pleuritis u tom uzrastu je rezultat pogrešne ishrane hranom koja sadrži mnogo škroba. Urin je delovao na višak vode kao diuretično sredstvo, a obloge - kao zagrevajuće sredstvo.

- Piti 2-3 puta dnevno po 100 grama urina (najbolje je piti dečji, zasićen imunim telima).

- Umotavati grudni koš vunenom tkaninom, naitopljenom u diuretikumu, tako, da se bolesnik dobro preznoji i da se očisti preko kože, da se sluz (šlajm) rastvori i izbaci.

- Za rastvaranje sluzi i boljeg izbacivanja šlajma uzimati ekstrakte od lekovitih trava (vidi u poglavlju o Pneumoniji).



## PNEUMONIJA (UPALA PLUĆA)

*Upalni proces u alveolama, plućnom tkivu, bronhiolama.*

Izazivaju je virusi, pneumokoke i stafilokoke i drugi. Akutna upala pluća može biti lobar/na - sa oštećenjem dela pluća, iznenadnim početkom oboljenja, visokom temperaturom, bolom u grudnom košu pri disanju.

Početak žarišne pneumonije manje je akutan, često se javlja kao progresiranje bronhitisa, gripa i drugih oboljenja. Bolesnika uznemirava slabost, drhtavica, bol u grudnom košu, suvi kašalj.

### Preporuke:

- Očistiti organizam od patološke sluzi.
- Gladovanje na urinu.
- Boriti se protiv zatvora.
- Hrana bogata vitaminima (u tečnom stanju), isključiti proizvode sa škrobom.
- Obilno piti tečnosti.
- Masaža, motorna aktivnost.
- Zagreva liće obloge na grudni koš.
- Ekstrakti i odvari od lekovitih trava, koji imaju iskašljivač dejstvo.

### Recepti:

- Popili odjednom 50-100 grama svežeg urina (srednji mlaz).
- Kod visoke temperature stavili oblogu sa urinom na puis.

- Trljanje grudnog koša vunenom tkaninom, natopljenom u diuretikum.

- Uzeti 20 grama isitnjenog korenja omana. preliti sa 200 grama protijeve vode i kuvati na slaboj vatri 10 minuta. Ostaviti da odstoji u lermosu 4 sata i procediti. Piti po jednu supenu kašiku 3-4 puta dnevno pre jela.

- Supenu kašiku suvih listova bokvice (žilovlaka) sipati u termos, preliti čašom ključale vode, ostaviti da odstoji 2 sata i procediti. Piti po jednu supenu kašiku 4 puta dnevno pre jela.

- Kod napada kašlja uzeti 3 supene kašike svežih listova bokvice i pomešati sa tri supene kašike meda. Šerpu sa smesom dobro zatvoriti i slaviti na toplu ringlu (šporet) i držati na toploj ringli 3-6 sati. Uzimati po jednu kafenu kašičicu sirupa pre jela. Sredstvo je dobro za decu.

- Supenu kašiku pupoljaka (šišarkica) od bora preliti čašom ključale protijeve vode, ostaviti da odstoji u lermosu oko jedan sat i procediti. Piti po 1-2 gutljaja kod napada kašlja.

- Supenu kašiku suvih cvetova crne zove preliti u lermosu sa pola litra ključale protijeve vode, ostaviti da odstoji jedan sat i procediti. Piti uveče po 100-200 grama u toplom slanju. Može se malo zasladiti medom.

- Anis, zahvaljujući svojim posebnim isparljivim svojstvima, „razbija“ ugruške sluzi i podstiče njeno izbacivanje iz organizma. Obično se primenjuje u smesi sa drugim biljkama.

|                         |        |
|-------------------------|--------|
| Anis, plodovi.....      | 1 deo  |
| Podbel, lišće.....      | 1 deo  |
| Andelika, cvetovi.....  | 1 deo  |
| Crni slez, cvetovi..... | 2 dela |

|                                 |           |
|---------------------------------|-----------|
| <u>Samoscjka</u> , cvetovi..... | 2 dela    |
| Majkina dušica, trava.....      | 2 dela    |
| Beli slez, koren.....           | 2 dela    |
| Slatko drvce, koren.....        | 5 delova. |

Supenu kašiku smese sipati u čašu namagnelisane protijeve vode i ostavili da odstoji 2 sata. Posle toga kuvati dok ne proključa i sipali u tennos. Piti po 50 grama loplog odvara (iz termos) 3<sup>1</sup> puta dnevno.

- Vranilova trava ima posebna eterska ulja, koja razmekšavaju sluz i podstiču njeno izbacivanje iz organizma. Zato ona predstavlja jako sredstvo za iskašljavanje. Koristi se sama ili u smesi sa drugim biljkama.

|                       |         |
|-----------------------|---------|
| Vranilova trava.....  | 1 deo   |
| Beli slez, koren..... | 2 dela  |
| Podbel, lišće.....    | 2 dela. |

Supenu kašiku smese sipati u termos, preliterati sa dve čaše ključale prolijeve vode i ostaviti da odstoji. Pili po 100 grama posle jela.

- Kartop (*Viburnum opuhis*). Ukus gorak, opor - antagonist sluzi. Odlično sredstvo za iskašljavanje. Primenjuje se odvar od cvetova i plodova. Radi pojačanog dejstva može se dodavati med. Čašu plodova preliterati litrom Vrtiče protijeve vode (može se namagnelisati) i kuvati 10 minuta. Sipati u termos, dodati tri supene kašike meda. Pili po 100 grama puta dnevno.

- Rotkva ima gorak ukus, koji je antagonist sluzi. Iseedili sok iz rotkve, pomešati sa medom i uzimali po 1-2 supene kašike pre jela. Sok pripremali samo za jedan dan! Čuvati u frižideru u dobro zatvorenoj posudi.

- Urezati u rotkvi udubljenje i napuniti ga medom. Otvor zatvoriti odrezanim parčetom rotkve i ostaviti da

odstoji 4 sata. Dobijeni sok sipati u čašu (posudu) i piti po jednu supenu kašiku pre jela.

- Narezali svežu rotkvu na vrlo tanke kriščiće (6-8 komada). Svaku kriščicu preliterati livadskim medom. Sok koji se stvori piti po supenu kašiku svakog sata.

**Podsetnik.** Zbog toga, što navedene biljke imaju lekovita svojstva jer su pune elerskih ulja, koja se brzo isparavaju, pripremljene ekstrakte i sokove treba čuvati u dobro zatvorenim posudama, ne preliterati ih previše i ne cediti. Upotrebljavati tokom dana, a sledećeg dana pripremiti novi.

- Čašu zrna od ovasa (bolje neopranog) preliterati sa pola litra mleka. uz mešanje. ukuvati na pari na slaboj vatri do polovine prvobitne zapremine. Ukuvani ovas protrljati kroz sito dok se ne dobije čaša tečne kašice (boje kafe sa mlekom). Kašicu popiti u jednom obroku pre jela. Takvu lekariju treba pripremati 3 puta dnevno.

Melasa od zrna ovasa može se isprati mlekom kroz silo i popiti (u ležim slučajevima). Ostatak melase baciti.

Približno posle nedelju dana počće čišćenje pluća od sluzi. To se ispoljava u vidu jakog i dugotrajnog kašlja (po 20-30 minuta). Kod ljudi, koji ozbiljno boluju od pneumonije. može se lučiti zelena sluz (šlajm) u vidu presovanih parčića.

## PODAGRA (KOSTOBOLJA)

*Hronično oboljenje, izazvano poremećajem razmene materija.*

Karakteriše se taloženjem mokraćnih soli u kostima, hrskavicama i tetivama. Razvija se postepeno. Propraćeno je jakim bolovima, posebno noću. Koža oko obolelog zgloba otekne, postaje tamnocrvena, povećava se temperatura.

Podagra najčešće napada velike prste na nogama, rede - male zglobove na laki.

### **Preporuke:**

- Očistiti debelo crevo.
- Očistiti jetru.
- Očistiti zglobove od soli pomoću lovorovog lista.
- Stroga dijeta, hranu pripremati na prolijevoj vodi.
- Vruće obloge na obolele zglobove, lekovite kupke.

### **Recepti:**

- Urin odlično čisti organizam od soli, obnavlja izgubljenu pokretljivost zglobova. Na obolele zglobove stavljali obloge sa diuretikom ili vrlo starim urinom (raditi lo naizmenično).
  - Piti urin nekoliko puta dnevno.
  - Uzeti jednu kafenu kašičicu isitnjene kore ive, prelili sa čašom ohlađene proključale vode, ostavili da odstoji 2 sata i procediti. Pili po 2 supene kašike 2-4 puta dnevno.
  - Kupka sa koronom pelina. Isitnjeno korenje pelina preliti vodom, ostaviti da odstoji 2 sata, zatim kuvati da

kljuca 10 minuta i procediti, Odvar sipali u kadu (36-37° C). Kupku primenjivati uveče. Kura lečenja - 12-14 terapija.

## POLIARTRITIS

*Istovremena ili naizmenična upala nekoliko zglobova.*

Ispoljava se bolovima u zglobovima, lokalnom natečenošću, hiperemijom kože. Moguća je nepokretljivost i deformacija zglobova.

### **Preporuke:**

- Potpuno očistili organizam od soli i šljake u skladu sa biološkim ritmovima.
- Stroga dijeta sa ograničavanjem ugljenih hidrata, kuhinjske soli i tečnosti.
- Obloge na obolele zglobove, suva toplota.
- Posećivati saunu ili primenjivati vruće kupke, posle čega odmah namazati zglobove maslinovim uljem ili prelopljenim maslacem.

### **Recepti:**

- Resorpciju soli u obolelim zglobovima podstiču obloge sa diuretikom ili starim urinom (naizmenično).
- Pili nekoliko puta tokom dana po 50-100 grama urina.
- Na bolne zglobove savetujem da stavljate glinu, ukuvanu u urinu (stavljati u vrućem stanju). Glina, kuvana u urinu, bolje odstranjuje otrove. Preko gline staviti tka-

ninu ili voštani papir, pa to sve umotali suvom tkaninom i pričvrstili.

- Krompir pripremljen na poseban način pomaže da se izleči deformišući poliartritis (recept Alme Nekse). Treba dugo kuvati neočišćeni krompir (sa ljuskom), zatim ga izgnječili. ne izli vaj ući odvar. i tokom dana pojesti tu tečnu kašu.

- Druga varijanta upotrebe krompira kod reumatizma i poliartritisa. Tu varijantu su od davnina primenjivali cigani. Ona se sastoji u sledećem: ujutro natašte pojesti jedan svež krompir. Zatim jedan-dva krompira (malo prekuvana), skuvana sa ljuskom, pojesti bez soli.

- Ceo dan nositi sa sobom jedan svež krompir. Ukoliko je čovek ozbiljno bolestan, on iznutra pocrni i prima na sebe bolest. Taj krompir treba zakopati u zemlju tako, da do njega slučajno neko ne dode.

- Koristili recepte, koji su preporučeni za lečenje artritisa.

## POLIPI

*Dobročudnu tvorevine iz epiteta sluzokože (usne duplje, materice, želuca i dr.).*

Mogu da se stvaraju žive rane i da krvare. Razmatraju se kao stanje pred oboljenjem od raka i podležu odstranjivanju.

### Preporuke:

- Promeniti ishranu, ograničiti upotrebu produkata koji stvaraju sluz, slatkiša, škroba i belančevina. Korisna su

jela od povrća, monolitne kaše sa minimumom pretopljenog maslaca, belančevinasta jela sa garnirama od povrća, čajevi od trava sa medom ili kompoti od suvog voća.

- Pridržavati se pravilnog redosleda unošenja hrane: piti tečnosti pre jela, ne piti mnogo posle jela (to je jedan od uzroka slabog varenja i stvaranja obilja sluzi usled slabo svarene hrane).

- Ne jesti noću. Poslednji obrok hrane treba da bude najkasnije do 18–19 sati.

- Očistiti organizam od parazita pomoću „trojke“, kerozina i biljnih otrova.

- Tek posle takve pripreme namenski delovati na kolonije mikroparazita, koji stvaraju polipe ili adenoidne.

### Recepti:

- Postoji efikasan metod oslobađanja od polipa i adenoida primenom samo jedne terapije (metod filolerapeuta iz Belgorodske oblasti A. P. Semenka). Pacijent treba da pije otrovni odvar od razvodnika (*Solanum dulcamara*), da ukapava u nos sok isceden iz lukovice ciklame, a zatim da ispira nos ekstraktom od ranilista (vidi Adenoids).

- Za oslobađanje od polipa, raznih neoplazmi u želuca i tankom crevu preporučuje se piti urin ukuvan dojedne četvrtine prvobitne zapremine i dečji urin. Ipak to treba primenjivati oprezno, prvo početi sa svežim urinom, postepeno dodavati ukuvani i preći na ukuvani urin. Na primer, prvog dana treba popiti 90 grama svežeg i 10 grama ukuvanog urina i tako postepeno povećavati količinu ukuvanog do prihvatljive doze ili do postizanja rezultata. Za vreme pijenja urina ne upotrebljavati slanu, rafiniranu i veštačku hranu. Svi produkti moraju biti prirodni.

- Mnogi čitaoci su mi pisali o tome, kako im je dete prošlo bez operacije pri odstranjivanju polipa iz nosa. Metod lečenja: ukapavati su u nos deteta svež urin toliko puta dnevno, koliko je dete mokrilo. Kura lečenja - dve nedelje.

- Ima mnogo primera, kada su se polipi na jednjaku, želucu i crevima odvajali (otkidali) i izlazili napolje zajedno sa sluzi, kamenjem i šljakom posle osnovnog čišćenja debelog creva, jetre i gladovanja na urinu. Proces lečenja je, po pravilu, dugotrajan.

- Jedna od čitateljki izbacila je polipe iz materice na sledeći način: naredala je nepotpuno dozrele plodove japanske jabuke kaki (*Diospyros kaki*) i stavljala na polipe (lečenje je vršeno u poliklinici). Za deset seansi polipi su nestali, posle nekoliko dana izašao je koren polipa iz materice.

To je interesantan recept zasnovan na koagulacionim (oporim) svojstvima japanske jabuke kaki. Mislim da se može primenjivati i za lečenje drugih polipa - u nosu i slično. Što se tiče mehanizma lečenja. japanska jabuka kaki „veže za sebe“ patogenu energiju, koja leži u osnovi polipa.

## POREMEĆAJ MENSTRUALNOG CIKLUSA

*Ispoljava se neredovnošću, odsustvom (amenoreja), preobilnošću (menoragija), bolnošću (algodismenoreja) menstruacije.*

Poremećaji (neredovnost) menstrualnog ciklusa mogu biti izazvani stresovima, promenama vremena, nedostatkom ishrane ili sna, prekomernim fizičkim opterećenjem. U tim slučajevima mensturaeija počinje ranije ili kasnije u odnosu na uobičajeni termin, propaena je glavoboljom, osećajem priliva krvi u glavu, razdražljivošću.

*Uzrok amenoreje* su akutne i hronične infekcije, intoksikacije, oboljenja endokrinog sistema, upalni procesi polnih organa.

*Menoragija* i *algodismenoreja* javljaju se kod nedorazvijenosti polnih organa, nepravilnog položaja materice, čestih porođaja, upalnih oboljenja i tumora u materici. Menoragija može izazvati simptome malokrvnosti.

### **Preporuke:**

- Potpuno čišćenje organizma u skladu sa bioritmovima.
- Umereno bavljenje sportom.
- Izbegavati emocionalne stresove i prenaprezanja.
- Promeniti ishranu (vegetarijanska dijeta).
- Boriti se protiv zatvora.
- Izbegavati suvišna hlađenja organizma i dugotrajno zadržavanje na suncu.

## Recepti:

- Piti po 50-100 grama svežeg urina (srednji mlaz).
- Inspirati se svežim urinom.
- Stavljati urinske obloge na donji deo stomaka.
- Radi lakšeg izbacivanja krvi za vreme menses-  
Iritacije piti odvar od brezovih listova ili pupoljaka.
  - Sipati u termos jednu kafenu kašičicu brezovih pupoljaka, preliterati sa pola čaše ključale vode i ostaviti da odstoji 1-2 sata. Piti po 2 supene kašike 3 puta dnevno.
  - Odvar od mladih listova breze: 10 grama na čašu vode.
  - Kod amenoreje, dismenoreje piti ekstrakt od pelina - po jednu supenu kašiku 3 puta dnevno.
  - Ženama, koje pate od poremećaja menstrualnog ciklusa, najbolje pomažu sedeće kupke sa podgrejanim urinom dečaka u koji dodati istucani beli luk. Da bi se javila menstruacija potreban je visoki potencijal životne energije organizma, koji bi je podstakao na to. Takav potencijal postoji u mokraći dečaka, a dodavanjem belog luka on postaje „topao“. Kao rezultat unošenja u organizam žene „toplote“ i energije podstiče se normalizacija tog ciklusa.

Pored loga. navedena kombinacija uništava bakterijske infekcije, koje mogu biti uzrok poremećaja.

## PREHLADA

*Hlađenje organizma ili njegovih pojedinih delova, usled čega se javljaju neka oboljenja (grip, upala pluća, katari gornjih disajnih puteva, reumatizam i druga).*

### Preporuke:

- Očistiti organizam od patološke sluzi, posebno glavu.
- Očistiti debelo crevo.
- Gladovanje na urinu najmanje 24 sata.
- Iz dnevnog obroka hrane isključiti produkte sa škrobom i produkte sa velikim sadržajem belančevina (hleb, meso, slatkiše, masti).
  - toplotne terapije.
  - Ekstrakti i odvari od lekovitih trava.
  - Kod prvih simptoma prehlade prekinuti sa svakim uzimanjem hrane. Umesto velike količine vode piti tačno onoliko, koliko želite.

### Recepti:

- Kod prvih simptoma gripa, prehlade tokom dana 8-12 puta ispirati nos i usta „mrtvom“ vodom, a uveče popili pola čaše „žive“ vode. Do kraja dana bolest će nestati.
  - Radi profilakse oboljenja izazvanih prehladom ispirati nos svežim urinom 1-2 puta dnevno i češće. Ako je urin dosta koncentrovan solima i nadražuje nosnu duplju - razblažiti ga toplom vodom. Radi pojačanja efekta mogu se koristiti razne vrste ukuvanog urina: do polovine, jedne trećine, četvrtine, kako razblaženi sa svežim urinom, tako i bez njega.

- Radi lečenje infekcije, koja je dospela u pluća, i čišćenja pluća od sluzi preporučuje se 5-15 minuta udisati pare starog urina.

- Isitniti i pretvoriti u kašicu 100 grama belog luka. preliterati sa 500 grama maslinovog ili suncokretovog ulja, ostaviti da odstoji nedelju dana i procediti. Ekstraktom ispirati usta kod prvih simptoma prehlade.

- Ujutro piti po 50-100 grama svežeg urina (odjednom ili neparan broj gutljaja).

Ukoliko je čovek gadljiv i ne može da pije urin, može da stavlja obloge od svežeg ili starog urina na grlo, stoje efikasno kod angine.

- Kod prehlade dobro su se pokazali i mikroklistiri, posebno su korisni za malu decu.

- U složenim ili teškim slučajevima primenjivati gladovanje na urinu, pri čemu piti sav urin. Posle 5 dana potpuno ćete ozdravili bez ikakvih komplikacija.

- Preko noći stavlјati oko vrata ogrlice (girlande) od belog luka, a uјastuk stavlјati reznјeve belog luka. Pored toga. preko dana na glavi nositi turban (kapu), u kojem sakriti reznјeve belog luka.

- Islrlјali sokom od belog luka krevet bolesnika; na vrata i prozore stana (kuće), lakode privezati glavice belog luka.

- Supenu kašiku suvih cvetova zove preliterati u termosu sa pola litra ključale protijeve vode, ostaviti da odstoji oko jedan sat i procediti. Piti uveče po 100-200 grama u toplom stanju. Može se mah) zasladiti medom.

## PROLIV

*Poremećaj funkcije creva sa pojavom tečnih učestalih pražnjenja.*

Može se pojaviti kod suviše snažne peristaltike creva, zbog oboljenja želuca, jetre, upale sluzokože creva.

### **Preporuke:**

- Dijeta.
- Izlečiti želudačno-crevni trakt urinoterapijom.
- Iz dnevnog obroka hrane isključiti sveže povrće i voće, kao i jako gazirane napitke. Preporučuje se jesti dobro ukuvanu kašu od riže sa malom količinom morske soli i pretopljenim maslacem.
- Ne piti posle jela.

### **Recepti:**

- Najbolja pomoć - gladovanje i strogo mirovanje. Da bi se izbegla dehidracija organizma (posebno, ukoliko živite u državi sa toplom klimom) piti otoplјenu, protijeju ili magnetisanu vodu. Ukoliko vam je teško da gladujete, tada u vodu dodajte limunov sok.

Može se jesti kuvana riža ili piti odvar od riže. Posle prestanka proliva postepeno produžite sa pijenjem urina.

- Popiti pola čaše „mrtve" vode. Ukoliko za sat vremena ne prestane proliv, lečenje ponoviti. Bol u stomaku prestaje posle 20-30 minuta.

- Jednu kaienu kašičicu isitnjene kore ive preliterati čašom ohlađene prokuvane vode, ostaviti da odstoji 2 sata i procediti. Piti po dve supene kašike 2^4 puta dnevno pre jela.

- Pregrade između jezgri od 200 grama oraha prelići sa pola litra alkohola i ostaviti da odstoji 2–3 dana. Uzimati 3-4 puta dnevno po 6-10 kapi razmućenih u 50 grama tople vode (čšaica za rakiju).

Čim proliv počne da prestaje, odmah prestati sa uzimanjem kapi, da ne bi došlo do zatvora.

## PROSTATITIS

*Akutna ili kronična upala prostate, izazvana injekcijom gonokokama, stajilokokama, streptokokama, bacilom tuberkuloze.*

*Simptomi akutnog prostatitisa* su: pečenje u mokraćnom kanalu, učestalo i bolno mokrenje, primese gnoja u mokraći. Moguće je povećanje telesne temperature, oštri bolovi u medici (perineumu). akutna zadržka mokraće. Kod apscesa prostate svi patogeni simptomi još su izraženiji.

Hronični prostatitis može biti rezultat (ishod) akutnog prostatitisa ili da se razvija kao samostalno oboljenje. Karakteriše se opštom slabošću, tupim bolovima u medici (perineumu) i oko slabina i krsta, poremećajem polne funkcije, učestalim mokrenjem.

### Preporuke:

- Odstranili „školjku" oko prostate, čišćenjem spoljašnjih manifestacija života.
- Očistili debelo crevo.
- Normalizovati krvotok i unutrašnju sredinu organizma.

- Gladovanje na urinu najmanje dve nedelje.

### Recepti:

- Uzeti 100 grama osušene kore jasike (sušiti na bilo koji način, samo ne na suncu), isilniti na parčiče dužine 3-4 centimetra, sipati u staklenu teglu zapremine pola litra, prelići sa 200 grama votke (kora se može sabiti pomoću štapića), teglu dobro zatvoriti i ostaviti da odstoji na tamnom mestu dve nedelje.

Dobijenu tamnobraon tečnost (oko 100 grama) izliti u drugu posudu. Uzimati po 20 kapi ekstrakta od jasike na 15-20 grama vode 3 puta dnevno pre jela. Kura lečenja traje 2–2,5 meseca.

- Tokom 5-10 dana 4 puta dnevno na 30 minuta pre jela piti po pola čaše „žive" vode.
- Svakog dana piti po 50-100 grama svežeg urina (srednji mlaz).
- Koristiti recepte, preporučene za lečenje adenoma prostate.

## PSORIJAZA

### (krlj uštasti lišaj)

*Hronično recidivno nezarazno oboljenje kože.*

Na pojavu psorijaze utiču nervno-psihičke traume, poremećaji razmene materija i funkcija endokrinih žlezda.

Ospe kod psorijaze mogu se javiti na bilo kom delu kože, najčešće na laktovima, kolenima, oko krsta i na delu



glave sa kosom. U nizu slučajeva obolevaju nokti, čija površina podseća na naprstak.

Kod nekih bolesnika ospe su praćene oticanjem i bolovima u zglobovima (takozvana artropatska psorijaza).

#### **Preporuke:**

- Očistiti spoljašnje manifestacije života.
- Očistiti debelo crevo.
- Očistiti jetru.
- Gladovanje na urinu.
- Promeniti ishranu, regulisati vreme unošenja hrane u organizam - ujutro i u podne, bez raznih užina.

#### **Recepti:**

- Gladovanje na urinu kombinovati sa trljanjem obolelih delova kože urinom - 3 puta dnevno po jedan sat. Na taj način od psorijaze su se izlečili mnogi čitaoci.
  - Svakog dana piti po 100 grama jutarnjeg urina.
  - Ponekad je za izlečenje psorijaze dovoljno nekoliko puta očistiti jetru i creva, utrljavati ukuvani urin u telo.
  - Prema podacima Armstronga, psorijaza spada u oboljenja koja se uspešno lece gladovanjem na urinu i dejstvom urina kroz kožu.
  - Uzeti 100 grama brezovih pupoljaka, preliterati sa pola litra votke (rakije), ostaviti da odstoji 10 dana na tamnom mestu, uz povremeno mućkanje. Procediti i 2-3 puta dnevno utrljavati na bolna mesta.

## **RADIKULITIS**

*Najčešće oboljenje perifernog nervnog sistema, koje se javlja usled oboljenja (oštećenja) završetaka nerava kičmene moždine.*

**Uzroci** radikulitisa su: traume, poremećaji razmene materija, mnogobrojna oštećenja završetaka nerava, intoksikacije.

U zavisnosti od stepena oštećenja završetaka razlikuju se: gornji vratni, vratno-rameni, sakrumski radikulitis. Svi oni po svom toku mogu biti akutni i hronični.

*Slabinsko-sakrumski radikulitis* najčešće se susreće. Oboljenje se javlja na bazi degenerativnih procesa u međupršljenjskim diskovima, tetivama, zglobovima kičme i ima tendenciju razvoja u hronični radikulitis sa recidivima.

Karakteriše se intenzivnim bolom, koji je, uglavnom, koncentrisan oko slabina i sakruma (krsta) sa refleksijom na spoljašnju-zadnju površinu bulina, golenice, stopala jedne ili obe noge, pojačava se pri kretanju, kašljanju, kljanju, hodanju.

#### **Preporuke:**

- Potpuno čišćenje organizma od soli i šljake.
- Zabranjeno je podizati, prebacivati i prenositi veće terete.
- Umereno bavljenje fiskulturnom, plivanjem (ali ne za vreme progresije oboljenja), pri čemu potpuno isključili vežbe za trbušne mišiće.
- Za vreme progresiranja bolesti kontraindikativni su skokovi, podskakivanja i trčanje, koji opterećuju međupršljenjske diskove.
- Spavati na tvrdom krevetu.

- Izbegavati suvišna hlađenja organizma; isključiti nepovoljne uslove rada (niska temperatura vazduha pri velikoj vlažnosti).

### **Recepti:**

- Na bolna mesla stavljati obloge od vunene tkanine, natopljene u diuretikumu ili vrlo starom urinu (menjali ih naizmjenično).
- Natapati u urinu gazu presloženu u nekoliko slojeva i stavljati na bolne delove leđa. Preko gaze staviti voštani papir ili celofan (najlon), pa se umotati peškirom i vunenim šalom i tako leći u krevet. Ujutro se istuširali toplom vodom bez sapuna.
- Piti nekoliko puta dnevno po 50-100 grama urina.
- Tri puta dnevno pre jela popiti po tri četvrtine čaše „žive“ vode. Piti samo danju. Ponekad bol prolazi za 20-40 minuta.
- Glinenu kataplaziju (oblogu), zamešanu sa urinom (stari, ukuvani, dečji) staviti u platnenu vrećicu i nositi oko pojasa (slabina). Kataplazije primenjivati u drugoj i četvrtoj laži lunarnog meseca, kada sve iz organizma ide napolje.
- Koren rena oprati, očistiti, samljeti u mašini za meso. dodati vlastiti urin, promešati - dobiće se smesa slična pavlaka. Smesu staviti na pamučnu tkaninu u vidu lepinje debljine jedan centimetar i slaviti na bolno meslo. Osećaće se pečenje, kao pri stavljanju obloga sa slačicom, treba trpeti koliko možete. Terapiju primenjivati uveče do potpunog ozdravljenja.

## **RAK**

*Zloćudni (umor na epitelnom tkivu.*

Pojavi raka obično prethode patološki procesi, koji su objedinjeni pojmom predtumorsko slanje.

Karakteristično svojstvo raka je sposobnost pre-rastanja u susedna (okolna) zdrava tkiva i njihovo uništavanje (infiltracioni rast). Pri tom se često povreduju krvni ili limfni sudovi. Čelije raka raznose se po organizmu krvotokom i, uglavnom, limfotokom i talože se u raznim organima i tkivima. Rezultat je da se stvaraju sekundarna žarišta (metastaze).

Za pojedine vrste raka karakteristično je metastaziranje ranje u određenim organima. Na primer, rak pluća, prostate, dojke ili štitaste žlezde često metastazira u kostima.

Bez obzira na to, što zloćudne tvorevine čine oboljenje, koje se teško leci čak i metodima savremene medicine, u narodu postoji niz preporuka i recepata za lečenje raka korišćenjem, uglavnom, lekovitih svojstava biljaka.

### **Preporuke:**

- Gladovanje u kombinaciji sa urinoterapijom.
- Potpuno čišćenje organizma.
- Očistiti spoljašnje manifestacije života.
- Meditacione vežbe, motivacije za smirivanje.
- Razne fizičke vežbe.
- Kontrastna polivanja.
- Ne smete se prejedati, ne treba brzo jesti, ne srne se jesti uveče, posle jela ne pili ništa, pravilno kombinovati produkte ishrane.

## Recepti:

- Utrljavati u kožu- stari urin (sa blagim mirisom amonijaka).

- Utrljavati u kožu urin ukuvan do četvrtine prvobitne zapremine. kao i urin deteta do tri godine starosti u trajanju od 2 sata.

- Gladovanje i 42-dnevna kura prema Brojsu uz primenu klistira za čišćenje. Pri gladovanju 2—4 puta dnevno klistirati se svežim urinom i njegovim varijantama (stari, ukuvani, dečji). Ukoliko se primenjuje 42-dnevna kura prema Brojsu, tada se treba 6-8 puta dnevno klistirati sledećim sastavom: u 1,5-2 litra tople vode (38° C) dodati 100 grama odvara od zelene kafe (nepržene), 3—4 kafene kašičice limunovog soka i 200 grama soka od cvekle.

- Primenjivati terapiju sokovima, zahvaljujući čemu će organizam dobijati prirodni vitamin A i gvožđe, čiji se deficit javlja kod tumorskih oboljenja, kao i oksidacione fermente.

- Najbolji su sokovi od cvekle i šargarepe. Na primer, sveže isceden sok od šargarepe efikasno resorbuje (splašnjava) tumore i gnojne rane raka. Navešću nekoliko reepata sokova na bazi šargarepe (težina je data u uncama; 1 unca = 28,3 grama):

- \* šargarepa - 13, cvekla - 3 (najjači sok kod onkoloških oboljenja);

- \* šargarepa - 7, jabuka - 6, cvekla - 3;

- \* šargarepa - 10, cvekla - 3, krastavac - 3;

- \* šargarepa - 10, spanač - 6.

- Glinene kataplazije. Glina mora biti čista, lepljiva i dobro prosušena na suncu. Isušenu glinu isitniti u prah, sipati u posudu (ne dozvoljavajući nikakav dodir sa metal-

nim predmetima), glineni prašak preliterati aktiviranom vodom tako, da voda potpuno prekrije glinu. Ostavili da odstoji nekoliko sati, uz povremeno mešanje. Dobiće se masa konzistencije pavlake.

Na prethodno namočenu prirodnu tkaninu naneti sloj gline debljine 2-4 centimetra, staviti na bolno mesto i pričvrstiti. Oblogu držati najviše do tri sata. Obloga se ne sme ponovo koristiti, najbolje je zakopati je u zemlju.

Tokom dana treba staviti po 2-3 aplikacije (obloge), u težim slučajevima - češće.

- Efekat će biti mnogo bolji ukoliko se glina zamesi sa urinom, a još bolji - urinom ukuvanim do jedne četvrtine prvobitne zapremine.

Jedna žena se izlečila od raka dojke tako stoje osam dana (danju i noću) stalno na grudima držala glinenu kataplaziju. obnavljala je čim je osetila da se glina osušila i da je vruća. Bez obzira na to, što na samoj dojci nije bilo nikakvih gnojnih rana, svaki put, kada je odvajala glinu sa dojke, na njoj je bila veća količina gnoja. Posle osam dana žena se izlečila, ne pribegavajući hirurškoj operaciji.

- Upotrebljavajte med, citruse, sok od kruške (pola do jedne čaše sa jednom supenom kašikom meda 3 puta dnevno), sok od plodova kartopa (trećina-četvrtina čaše sa medom u odnosu 1:1 - 3-4 puta dnevno pre jela). Posebno je korisno povrće - cvekla, šargarepa, kupus, karfiol, soja, bobovi, pečen krompir, beli luk.

Salata za čišćenje krvi: krupno narendali cveklu, šargarepu, isečeni kupus - u jednakim delovima. Začin: med, kiseli sok (pomorandža, limun, grejpfrut) ili narendana kisela jabuka, ili jedna supena kašika jabukovog sirćeta.

Sveza kalij umova „supa“: smesa sokova od povrća sa velikim sadržajem kalijuma - šargarepa (7 delova), celer (4 dela), peršun (2 dela) i spanač (3 dela). Tu „supu“ piti 2 puta dnevno pre jela.

- Pri lečenju onkoloških oboljenja lakođe se koristi prašak mrazovnjaka.

Početnu dozu (50 miligrama ili četvrtina kašičice za senf—na vrhu noža) praška mrazovnjaka prelitati sa 50 grama ključale vode sobne temperature. Po potrebi dozu povećati posle 15 dana do 150 miligrama (pola kašičice za senf) i pridržavati se te doze.

Pre upotrebe promućkati (promešali), da bi i talog dospeo u organizam. Uzimati jednom dnevno - ujutro natašte. najjedan sat pre jela.

Kura lečenja traje 6-12 meseci.

- „Suvi“ obrok (jedanput dnevno). Ujutro natašte, na 1-2 sata pre jela. slavili u usta 50 miligrama praška mrazovnjaka i popiti sa toplom vodom.

Kura lečenja traje od 1 do 6 ili 12 meseci.

Radi profilakse mrazovnjak je najbolje uzimati u mesečnim kurama u proleće i u jesen.

- Ekstrakt od pelena sa alkoholom primenjuje se kao protivlumorsko sredstvo kod raka materice i želuca.

Pili 3 puta dnevno pre jela po 20-25 kapi sa vodom.

- Odvar od trave kičice primenjuje se spolja kod raka dojke (mlečne žlezde).

- Jedna žena izlečila se od raka jajnika na sledeći način: pilaje dnevnu porciju urina; po 15-20 minuta trljala se ukuvanim urinom; stavljala je obloge, kataplazije, ubacivala urinske tampone u vaginu i primenjivala mikroklistire.

- Druga žena je 10 dana gladovala, pila 4 puta dnevno po 75 grama svežeg urina i potpuno se izlečila od ciste na jajnicima.

## **Varijante programa za borbu protiv tumora**

### ***Prva varijanta***

Prvi korak na putu prema zdravlju treba da bude ujedinjenje sa Prirodom, privremena izolacija, da vas ništa ne bi uznemiravalo. Napustite grad. otputujte u selo. Suma, polja, reka, jezero treba da smire vašu psihu, da vas uspokojе. Treba da se osećate da ste delić Prirode i da upijate njene lekovite sile. Glavno je —vero vati u nepoznam (nedostupnu) i neiscrpnu sposobnost svog organizma za samoobnavljanje uz pomoć prirodnih sila.

Posle toga počnite da radite prema sledećem programu:

- \* Očistiti spoljašnje manifestacije života od „školjke“. Najbolje je vežbati ujutro i uveče po 30-45 minuta.

- \* Redovno (od 2 do 6 puta) čistiti debelo crevo klistiranjem sa ukuvanim urinom, vodom sa sokom od evelle itd.

- \* Redovno fizičko opterećenje, kako sa tegovima, tako i bez njih. Intenzitet umeren, a trajanje 1,5-2 sata. Glavno je - terati krv da teče celog dana. Kao varijanta fizičkog opterećenja mogu se raditi vežbe disanja prema Streljnikovoj, vežbe iz sistema Nišija.

- \* Kontrastna polivanja 2-4 puta dnevno po 11 i više ciklusa u seansi. Češće biti obnažen (go) u toploj prostoriji. To pojačava čišćenje organizma kroz kožu.

\* Pili dovoljnu količinu sokova na bazi šargarepe i evekle. Piti vlastiti urin 3-5 puta dnevno po 100 grama.

\* Pridržavati se režima ishrane.

\* Ukoliko je potrebno - stavljati razne aplikacije-adsorbente na obolela mesta.

### ***Druga varijanta***

Ta varijanta je teža, ali i efikasnija. Daleko od svetovne sujete počnite da gladujete na urinu. Redovno se u trajanju od 2 sata masirajte sa starim ili ukuvanim urinom, a u težim slučajevima - dva puta dnevno. Čistite spoljašnje manifestacije života, menjajte svoju ličnost, karakter pomoću molitvi, praštanja i blagoslova. Radite fizičke vežbe, kontrastna polivanja. Posle 15-25 dana gladovanja (što duže, tim bolje) pravilno izađite iz gladovanja, upotrebljavajući produkte koji uništavaju onkologiju (cvekla, šargarepa, kupus, sočivo-leća, sokovi itd.) i slimulišu životnu snagu organizma (mumijo, leuzeja - *Leusea carlhamoicks* i slično). Posle 20-40 dana obnavljanja (rekonvalescencije), ukoliko je potrebno, ponovo gladovanje uz navedeni program. Ukoliko ne od prvog, tada od drugog, ukoliko ne od drugog, tada od trećeg puta (glavno je - upornost i istrajnost) gladovanje i vaša duhovna snaga okončaće sa onkologijom i učiniti organizam zdravim.

U procesu lečenja raka čitaoci postavljaju sledeća pitanja:

\* Mogu li se piti mokraćna i lekovite trave (gavez, rusa) ili kako to naizmenično primenjivati? Može li se piti nešto drugo?

Odgovor: Mogu se piti lekovite trave i urin. Evo nekih lekovitih biljaka koje nisu štetne.

Noćurak (*Chamaenerion angustifolium*). Koriste se cvetovi sa peteljka i lišće biljke. Sakupljaju se u fazi cvetanja (u julu), suše pri temperaturi 105° C u trajanju od 5 minuta, a zatim dosušuju na prozorskoj dasci. Zakuvavaju se kao obični čaj u sledećem odnosu: jedan deo zelenog čaja i dva dela noćurka.

Dobro deluje na imuni sistem, a kod raka pluća može da otklanja metastaze.

Neven (*Calendula officinalis*). Primenjuje se kao čaj: 2 kafene kašičice cvetova na 2 čaše ključale vode, procediti i piti tokom dana.

Lekovito dejstvo nevena zavisi od žute materije u njemu, koja ispoljava isto dejstvo na organizam, kao prirodne boje, koje se sadrže u soku evekle, kanlariona.

Bokvica (*Plantago major*). Primenjuje se kod raka pluća i želuca. Način primene: istu količinu sitno iseckane bokvice i tamnog (šumskog) meda pomešati i ostavili da odstoji tri nedelje na toplom mestu, posle čega dobijenu tečnost piti 3 puta dnevno po jednu supenu kašiku.

Ljubičica (*Viola odora/a*). Poznata je kao sredstvo za iskašljavanje. U literaturi se opisuju slučajevi izlečenja rakajezika i raka grkljana pomoću ljubičice. Način primene: pregršt listova ljubičice zakuvati sa dve čaše ključale vode i ostavili da odstoji 24 sata. Ekstrakt podeliti na dva jednaka dela. Jedan deo popiti tokom dana, a sa drugim delom se uveče naporiti. To ponavljali svakog dana.

Čaga (brezova gljiva). Osušenu čagu preliter hladnom protijevom vodom, ostaviti da odstoji 4 sata, izrendati ili samleti u mašini za meso. (Vodu ne bacati već je ostaviti

za kasnije.) Dobijenu masu prelili sa pel delova protijeve, namagnetisane vode i ostaviti da odstoji 2 dana. Posle toga tečnosl izliti, ostatak iscediti, iscedenu teenost sipati u vodu, u kojoj je ranije bila potopljena čaga.

Pili po jednu čašu na pola sata pre jela.

Rok čuvanja ekstrakta je najviše četiri dana.

- Može li bolesnik sam sebe masirati ili to mora obavezno raditi neko drugi?

Odgovor: bolesnik treba sam sebe da masira, jer to su pokreti, a to znači, poboljšanje cirkulacije krvi, aktiviranje procesa oksidacije i slično.

- Koliko vremena treba da prođe posle masaže da bi se saprala mokraća?

Odgovor: posle 5-10 minuta.

- Za vreme ukuvavanja mokraće stvara se pena i talog. Treba li ih odstraniti?

Odgovor: ne treba odstranjivati, samo paziti da pena ne iskipi na pločnu šporeta (ringlu). Međutim, kada se ohladi, koristi se samo prozračni deo ukuvanog urina.

- Da li je potrebno zaštititi ruke gumenim rukavicama ili nečim drugim za vreme masaže obolelih od raka?

Odgovor: Može i bez zaštitnih sredstava. Masaža sa urinom dopunski štiti ruke masažera. Ali poželjno je da bolesnik sam sebe masira nekoliko puta svakog dana. Za njega je to dobro.

- Može li se gladovati, ako bolujete od raka?

Odgovor: Treba, i što pre počnete to da radile, lim bolje za vas. Osim gladovanje treba proći sve etape čišćenja, jer ćete tada gladovanje podneti mnogo lakše i brže postići pozitivne rezultate, nego kada gladujete bez prethodnog čišćenja organizma.

## RANE

*Mehaničke povrede tkiva teta sa narušavanjem ćelavi tost i kože i sluzokože.*

Razlikuju se rane od vatrenog oružja, od posekoti-na. od uboda, ra/.derane i druge. Ciste rane (neinficirane) zaraslaju direktnim srastanjem njihovih krajeva. Rane sa većim defektom tkiva, kao i inficirane rane (gnojne) zaraslaju stvaranjem granulacionog tkiva sa naknadnim stvaranjem ožiljaka.

### Preporuke:

- Potpuno čišćenje organizma i urinoterapija podstiču brzo zarastanje svih vrsta rana.

### Recepti:

- Rastvorili med u urinu dečaka, koji pomalo kipi. Ohlađenim rastvorom ispirali rane. Med i mokraća su odlični anliseptici.

- Gnojnu ranu ispirali „mrtvom\*" vodom, a posle 3—5 minuta „živom" vodom, zatim 5-6 puta dnevno natapati samo „živom" vodom.

Za 5-6 dana rana zarasta.

- Stavljali obloge sa odvarom od brezovog lišća ili pupoljaka.

Odvar od pupoljaka: sipati u termos kafenu kašičicu brezovih pupoljaka, preliti sa pola čaše ključale vode i ostaviti da odstoji 1-2 sala. Pili po 2 supene kašike 3 puta dnevno i stavljati obloge na ranu.

Odvar od mladih listova breze: 10 grama mladih listova breze preliti sa čašom vode, kuvati 30 minuta, ostaviti da odstoji jedan sat i procediti.

- Ispirati rane ekstraktom od brezovih pupoljaka sa alkoholom. Za pripremanje ekstrakta uzeli 30-40 grama brezovih pupoljaka, preli ih sa jednim litrom 70%-og alkohola, ostaviti da odstoji 7 dana i procediti.

- Da bi iz rane izvukli gnoj i druge štetne materije, savetujem da sa mokraćom primenile i glinu. Za lečenje je dobra svaka glina: bela. žuta. crvena.

Glinu treba razmutiti u ohlađenom ukuvanom urinu (do jedne četvrtine), dok se ne dobije masa slična pavlaci. Na ranu staviti mokru pamučnu tkaninu, a preko nje glinu pomešanu sa urinom, debljinom sloja 1-1,5 centimetar, Sve to prevezali, da bi se držalo na rani i čvrsto prilegalo uz nju. Čim se glinena aplikacija (obloga) ugrije, treba je zameniti.

Za vreme zagrevanja glina aktivno asimiluje, upija, čisti. Čim se zagrije, taj proces se prekida i može se odvijati u obrnutom smeru. Tako treba raditi do ozdravljenja.

## RANE OD LEŽANJA

*Odumiranje mekog tkiva kod oslabljenih i teško obolelih ljudi, koji su duže vremena nepokretni.*

Najčešće se stvaraju na krstima (sakrumu), zadnjici, petama i lopaticama.

### Recepti:

- Nasuti u termos jednu kafenu kašičicu brezovih pupoljaka, preli sa pola čaše ključale vode i ostaviti da odstoji 1-2 sata. Ekstraktom trljati obolela mesta.

- Uzeli 10 grama brezovog lišća, preli čašom ključale vode i ostaviti da odstoji 1-2 sala. Trljati obolela mesta.

- Uzeli 30-40 grama brezovih pupoljaka, preli sa litrom 70%-og alkohola i ostaviti da odstoji nedelju dana. Ekstraktom natapati obolela mesta.

## REUMATIZAM

*Infektivno-alergijsko oboljenje, koje se karakteriše rasprostranjenim oboljenjem vezivnog tkiva sa prvenstvenom lokalizacijom procesa u srčano-vaskularnom sistemu.*

Za razvoj oboljenja odlučujuću ulogu imaju preležane infekcije (angina, faringilis, šarlah i druge) i predispozicije organizma.

Uočene su razne varijante toka reumatizma. Kod akutnog ili predakutnog toka i blagovremeno primenjene terapije obično nastupa potpuno izlečenje. Kod dugotrajnog i latentnog (prikrivenog) toka reumokarditisa mogu se pojaviti srčane mane.

Kod dece reumatizam ima teži tok, nego kod odraslih: jače su izražene upalne promene, češće se javljaju srčane mane.

### Preporuke:

- Čišćenje organizma od soli i šljake.
- Piti odvare, koji izazivaju znojenje.
- Gladovanje.

### Recepti:

- Prolećni pupoljci ive (maljave kuglice), zasićene biološki aktivnim materijama i fitoncridima, pomažu kod mnogih oboljenja i posebno kod reumatoznih oboljenja srčanog mišića.

Za lečenje srca, oštećenog reumatizmom, pupoljci ive se pripremaju u rano proleće, suše i od njih se priprema odvar. Piju se kao čaj.

- Anis, plodovi.....20 grama
- Pelin, trava.....20 grama
- Grčica (*Menyanthes trifoliata*), lišće.....30 grama
- Bela vrba (*Salix alba*), kora.....30 grama
- Lipa, cvet.....30 grama.

Supenu kašiku smese preliti čašom ključale vode, ostaviti da odstoji 30 minuta i procediti. Piti po 2 čaše ekstrakta dnevno.

- Slatko drvece, koren.....40 grama
- Lipa, cvet.....60 grama.

Supenu kašiku smese preliti čašom ključale vode, ostaviti da odstoji 30 minuta i procediti. Piti po 2 čaše ekstrakta dnevno.

- Ujutro natašte pojesti jedan sirov krompir, nešto kasnije - jedan-dva krompira, skuvana sa ljuskom (pojesti bez soli).

- Uzeti 30-40 grama brezovih pupoljaka, preliti sa jednim litrom 70%-og alkohola i ostaviti da odstoji 7 dana. Ekstraktom trljali obolela mesla. Istovremeno sa utrljavanjem piti po 15-20 kapi na kašiku vode.

- Zglobove, obolele od reumatizma, šibati ivovim prućem, natopljenim u kerozinu.

- Jednu kafenu kašičicu suve isitnjene kore ive prelili čašom ohlađene prokuvane vode, ostaviti da odstoji 2 sata i procediti. Piti po 2 supene kašike 2-4 puta dnevno pre jela.

## SINDROM HRONIČNOG UMORA

*Karakteriše se stalnim osećajem jakog umora, bolovima u mišićima, grozničavim stanjem, pospanošću i depresijom, koji traju mesecima, a ponekad i godinama. Radna sposobnost je upola smanjena.*

### Preporuke:

- Razmotrili način života.
- Očistili organizam od šljake.
- Primeniti nekoliko kura lečenja od parazita.
- Način života uskladiti sa bioritmovima Prirode.

### Recepti:

- Pravilno se hraniti - u skladu sa bioritmovima organizma, uzimali hranu određenim redosledom (tečnost - pre jela, želim salata ili dinstano povrće, posle toga - monolitna kaša ili jelo sa belančevinom) i kombinovano.

- Iz dnevnog obroka isključiti razne stimulanore i rafinirane produkte (čaj, kalu, bombone, šećer, kolače, maslac i slično).

- U dnevni obrok uključiti prirodnu svezu hranu, sveže iscedene sokove od povrća i voća.

- Svakog dana vežbati fizičke vežbe.



## SKLEROZA

- Radi dopunjavanja životne snage primenjujte razne terapije čeličenja organizma. Za žene je najprihvatljivije kontrastno tuširanje (topao mlaz-30-50 sekundi, prohladan - 5-8 sekundi i tako naizmenično 5-10 puta); jednom nedeljno - sauna sa vlažnom parom (ona ne samo da opušta organizam, već i delimično izbacuje šljaku-nečistoće iz njega).

- Jedanput nedeljno treba gladovati po 36<sup>h</sup>12 sata. To stimuliše imunu zaštitu (povećava aktivnost leukocita), čisti organizam, trenira životnu snagu organizma (povećava njen potencijal), otklanja stresove, poboljšava voljne osobine.

- Nemojte se rasplinjavati u svakodnevnom radu. Od svih poslova odaberite najvažnije i rešavajte ih.

- Naučite se odricanju od nečega, bez čega možete proći. Rasporedite energiju i vreme na poslove, koje obavezno morate da uradite.

- Koristite emocionalno-voljne motivacije za dopunu životne snage, obnavljanje i podmlađivanje organizma.

- Ni u kom slučaju ne dozvolite da padnete u depresiju (melanholiju) i ne žalite se. Misli o umoru i žalost još će vas više deprimirati. Sačuvajte optimizam.

*Zadebljanje vezivnog tkiva nekih organa ili tkiva.*

Kod skleroze organa dolazi do odumiranja funkcionalno važnih elemenata njegove parenhime i njihova zamenjena sazrelim, ponekad grubo vlaknastim vezivnim tkivom, često sa taloženjem amiloida, hialina, krečnjaka u njemu.

Uzroci odumiranja elemenata parenhime kod skleroze mogu biti upale, obično hronične (tuberkuloza, reumatizam, sifilis i druge), poremećaji krvotoka (venozni zastoj), promene koje nastaju starenjem, poremećaji razmene i drugi.

Skleroza može biti žarišna i difuzna.

Razraslo vezivno tkivo može se smežuravati, što izaziva deformaciju organa - cirozu, pri kojoj je ravnomerno zadebljanje i smanjenje organa praćeno promenama na njegovoj površini (neki delovi se naizmenično istežu i izdižu - „zrnasti bubreg“, „brežuljkasta jetra“).

### **Preporuke:**

- Jednim od glavnih uzroka skleroze smatram inficiranje dojenčeta od sirane odraslih ljudi (posebno njemu bliskih) - njihovim virusima, mikrobima.

- Samounišlavajući način života: umesto prirodne ishrane dojenčeta - mlečne smese, a kasnije - veštački produkti i kombinacija produkata koji se međusobno ne podudaraju. Posledica - u organizmu se sivara truležna sredina.

- Promeniti ishranu.

- Redovno čistili organizam od šljake, soli, patogenih mikroorganizama.

- Sačuvali veru u brzo ozdravljenje, održavali i podsticati unutrašnju radost.

### **Recepti:**

Za čišćenje organizma najbolje je primenjivati takve otrove, koji deluju na širok krug patogenih mikroorganizama, virusa i gljivica:

- **Karbolna kiselina.** Njen rastvor ima izražena baktericidna svojstva u odnosu na vegetativne oblike mikroorganizama: hemolitičke streptokoke, difterijske bacile itd.

- **Salicilna kiselina.** Nemajući mirisa i bez, slično karbolnoj kiselini, jako izraženih otrovnih svojstava, ona je brzo poslala najbolje antiseptičko sredstvo (izdvojili su je iz kore ive).

- **Preparati od kore ive (*Salix alba*)** imaju protivupalno. preznojavajuće. koagulaciono. antiseptičko. smirujuće i protivičmalarijsko dejstvo, snižavaju telesnu temperaturu, zaustavljaju krvarenja, ublažavaju bolove i podstiču zarastanje rana. Upravo toje i potrebno kod lečenja skleroze mozga.

Jednu kafenu kašičicu suve isitnjene kore ive prelići čašom ohlađene, prethodno proključale vode, ostavili da odstoji dva sata i procediti. U/imali po dve supene kašike 2–4 puta dnevno pre jela.

- Uzimati po jedan gram praška od kore ive 3 puta dnevno pre jela. To je najbolja varijanta za lečenje skleroze. Kura lečenja traje 2 nedelje. Napraviti pauzu od nedelju dana i ponoviti kuru lečenja. Primenili 3-5 takvih kura.

Kada završite sa kurama lečenja praškom od kore ive odgladujte 7-10 dana radi izbacivanja suviše količine salicilne kiseline iz organizma.

Za vreme lečenja kontrolišile lično osećanje. Ukoliko se pojave neki sporedni simptomi, smanjite dozu praška ili prekinite uzimanje praška.

- Kerozin (prečišćen) ima dezintikujuća svojstva i zahvaljujući tome uništava razne mikroorganizme u želudačno-crevnom traktu, žučnim kanalima, kao i u krvi. Zato se može koristiti za lečenje skleroze.

*Primana.* Piti ujutro natašte po pola do jednu kafenu kašičicu kerozina. Kura lečenja traje 2 nedelje. Napraviti pauzu od nedelju dana, ponoviti i tako 3-5 kura. posle čega odgladovati od 3 do 7 dana za izbacivanje suviše kerozina iz organizma (kerozin obično sam lako izlazi).

Obični prečišćeni (svetli) kerozin prodaje se u flašama i namenjen je za osvetljenje. Može se koristiti i kerozin za avione. Ne preporučuje se upotreba kerozina koji se koristi kao raslvarač.

- 1-kstrakl od nikotina lakode se može koristiti za lečenje skleroze.

Kao „izvor“ nikotina (sirovinu) preporučuje se koristiti duvan iz jedne kutije cigareta. Sav duvan sipati u čistu teglu zapremine 200 mililitara, prelići alkoholom (vOtkom, rakijom) do samog vrha, dobro zatvorili leglu poklopcem i držati u frižideru dve nedelje pri čemu svakoga dana protresti teglu. Posle dve nedelje ekstrakt procediti kroz nekoliko slojeva gaze. Obično se dobija oko 150 mililitara prozračnog ekstrakta duvanabraonkasto-zelene boje, koji je spreman za upotrebu (protiv raka i protiv parazita). Ekstrakt je poželjno čuvali u frižideru.

Pri lečenju skleroze (za uništavanje mikroparazila) treba svakog dana ujutro natašte. najedan sat pre jela, popiti ekstrakt đuvana sa alkoholom koji sipati u 100 mililitara

prokuvanc vode sobne temperature. Pri tom je veoma važno pridržavati se šeme uzimanja preparata. Tokom 42 dana dozu postepeno povećavati od 1 do 13 kapi dnevno, piti šest dana po 13 kapi, a zatim obrnutim redosledom smanjivati dozu i dovesti je do prvobitne (1 kapi).

*Sema uzimanja preparata:*

|                         |         |
|-------------------------|---------|
| 1,2. i 3. dana.....     | 1 kapi  |
| 4, 5. i 6. dana.....    | 2 kapi  |
| 7, 8. i 9. dana.....    | 3 kapi  |
| 10. 11. i 12. dana..... | 4 kapi  |
| 13. 14. i 15. dana..... | 5 kapi  |
| 16. 17. i 18. dana..... | 6 kapi  |
| 19, 20. i 21. dana..... | 7 kapi  |
| 22, 23. i 24. dana..... | 8 kapi  |
| 25, 26. i 27. dana..... | 9 kapi  |
| 28. 29. i 30. dana..... | 10 kapi |
| 31, 32. i 33. dana..... | 11 kapi |
| 34, 35. i 36. dana..... | 12 kapi |
| 37. do 42. dana.....    | 13 kapi |

Zatim dozu treba smanjivati - po jednu kap svaka tri dana.

**Upozorenje:** ekstrakt duvana je jak otrov. Nije dozvoljeno predoziranje. Na llašicu sa otrovom nalepite etiketu sa natpisom *otrov*.

S ekstraktom nikotina ne smeju se uzimati nikakvi drugi preparati, niti ekstrakti.

• Najefikasnije sredstvo protiv svih parazita je - visoka temperatura. Ukoliko 2-3 puta nedeljno idete u saunu, posle saune pijete sveže iseđene sokove od šargarepe i evekke (200 grama soka od šargarepe + 20-30 grama soka od evekke) ili od jabuka i evekke (200 grama soka od jabuka

4 20-30 grama soka od evekke). možete znatno suzbiti životnu aktivnost patogenih mikroba i povećati imunu zaštitu organizma. To će se uspešno odraziti na proces lečenja skleroze.

• Kljukva (*Oxycoccus palustris*) se može koristiti kao dodatak ishrani uz bilo koji od navedenih metoda lečenja skleroze.

U lekovite svrhe koriste se plodovi kljukve. Oni sadrže mnogo ursolove kiseline, koja je po fiziološkom dejstvu bliska hormonima.

Kljukva se koristi kao prolivskorbutno, protivupalno. diuretično, inseklicidno i protivmikrobno sredstvo. Takode se primenjuje za lečenje oboljenja bubrega, mokraćnih kanala i mokraćne bešike, kod smanjene sekrecije želudačnog i pankreatskog soka, kod oboljenja izazvanih prehladom, angine, povišenog krvnog pritiska, glaukoma, reumatizma, bronhitisa, Adisonove bolesti, anemije i kao profilaktično sredstvo koje sprečava stvaranje kamenja u bubrezima.

Kljukva se zabranjuje (kontraindikativna) kod čira na želucu i dvanaestopalačnom crevu.

Kljukva je i dragocen prehrambeni produkt, koji se upotrebljava u svežem stanju. Korisni su svezi sokovi od plodova kljukve. Piju se pre jela po jedna čaša (2—3 supene kašike plodova kljukve na 200 grama vode i jedna supena kašika meda).

• Može se koristiti Trakciono gladovanje na urinu. Ono ne samo da suzbija razne upalne i infektivne procese u organizmu, već i obnavlja sve što je bolest načinila u organizmu. O tome, kako se primenjuje frakei-

ono gladovanje, opisano je u mnogim mojim knjigama (*Gladovanje itd.*).

### **Smese od trava, koje se mogu koristiti za lečenje skleroze**

- Srđaeia.....100 grama  
Imela (*I heum album*).....100 grama  
Glog. cvetovi.....100 grama

Dve supene kašike smese uveče sipati u termos i preliti sa 2 čaše ključale vode. Ujutro procediti i uimali po 100 grama 4 puta dnevno.

- I Icljđa (*b'ago/ivruiu escu/eutum*). cvetovi.....75 grama  
Glog. cvetovi.....75 grama  
Nana.....100 grama.

Dve supene kašike smese uveče sipati u termos i preliti sa 2 čaše ključale vode. Ujutro procediti. podeliti na 4 dela i popiti tokom dana.

## **SRČANE MANE**

*Stalne nepravilnosti grade srca, koje narušavaju njegovu funkciju.*

Razlikuju se urođene i stečene srčane mane.

(*rođene* su rezultat poremećaja pri formiranju srca i krupnih krvnih sudova u prvoj polovini unutarutrobnog razvoja ploda, čemu doprinose intoksikacije i neka oboljenja majke (na primer, ospice) u prvoj polovini trudnoće. Lečenje je hirurško.

*Stečene* srčane mane su rezultat srčanih oboljenja posle rođenja, najčešće reumokardilisa, rede-ateroskleroze, septičkog endokarditisa, sifilisa. One se ispoljavaju kroz nedostatke srčanih zalistaka koji se čvrsto ne sastavljaju prilikom zatvaranja; sužavanje (stenoze) otvora srčanih pretkomora i komora ili otvora magistralnih krvnih sudova; kombinaciju tih mana. Moguće je izolovano oštećenje jednog srčanog zalistka, ali isto tako i oštećenje nekoliko srčanih zalistaka. Najčešće se javljaju mane levog pretkomorsko-komorskog aparata srčanih zalistaka (takozvane mitralne srčane mane).

Srčane mane mogu duže vremena da traju bez ikakvih simptoma, a kasnije dolazi do nedostataka krvnih sudova.

### **Preporuke:**

- Otkloniti psihološku stegu oko srca čišćenjem spoljašnjih manifestacija života.
- Očistiti debelo crevo.
- Dijeta.
- Izbegavati teža fizička opterećenja.
- Isključiti pušenje i upotrebu alkoholnih napitaka.

### **Recepti:**

- Pili vlastiti urin.
- Trljati telo urinom. Najbolje je to raditi oko podne od 11 do 13 sati po lokalnom vremenu. U to vreme aktivan je kanal srca i terapija je najefikasnija.
- Stavljali minske obloge (diuretik) na segmente kože, povezane sa srcem.

- Obavezno svakog dana jesti hleb od proklijalog zrna ili 2-3 kašike proklijale pšenice.
- Prpfiiaktičke kure za jačanje srca sprovoditi sredinom leta, kada je srce najsposobnije za samoobnavljanje.

## **STENOKARDIJA (ANGINA PEKTORIS)**

*Oblik ishemijskog oboljenja srca; napadi bolova koji stežu u centru ili levoj polovini grudnog koša sa iradijacijom u levu ruku. osećaj straha i slabost. Napadi se javljaju pri fizičkom opterećenju, uzbuđenju, rede - u stanju mirovanja, i traju obično nekoliko minuta.*

### **Preporuke:**

- Potpuno čišćenje organizma radi normalizacije cirkulacije energije u informaciono-energetskom polju, obnavljanje funkcije srčane čakre, odstranjivanja zagušenja u krvotoku.
- Dijetetska ishrana sa ograničavanjem produkata, koji sadrže holesterin.
- Umerena motorna aktivnost.
- Profilaktične kure gladovanja.

### **Recepti:**

• Posle čišćenja creva i jetre 2-3 puta dnevno piti po 50-100 grama urina (neparan broj gutljaja). Materije, koje se sadrže u urinu, stimulišu srčani mišić i rastvaraju trombe u sistemu krvotoka.

- Masaža i trljanje tela urinom.
- Muškarac star 53 godine bolovao je od stenokardije. Preležao je infarkt miokarda. Prema mom metodu počeo je da primenjuje urinoterapiju. Čistio je debelo crevo, dva puta je čistio jetru, pio je urin i trljao se njime. Došlo je do znatnog poboljšanja zdravlja: normalizovao se san, prestali su zatvori, u rukama se pojavila snaga, pojačala se potencija. Posle 4 meseca ublažili su se bolovi u grudima.

- Nana, lišće.....30 grama
- Srdačica, trava.....30 grama
- Odoljen, koren.....20 grama
- Hmelj, šišarke.....20 grama.

Piti po pola čaše ekstrakta 3 puta dnevno.

- Odoljen, koren.....30 grama
- Srdačica, lišće.....30 grama
- Hajdučka trava.....20 grama
- Anis, plodovi.....20 grama.

Piti po trećinu-četvrtinu čaše ekstrakta 2-3 puta dnevno kod bolova u srcu.

## **STOMATITIS**

*Upala sluzokože usne duplje i njene distrofične promene.*

Uzroci: povrede raznog karaktera, avitaminoze, dijabetes, srčano-vaskularna oboljenja, nervna oboljenja, oboljenja sistema krvotoka, organa za probavu; postojanje akutnih i hroničnih infekcija, intoksikacija; inficiranje parazitnim gljivicama.

**Preporuke:**

- I ligijena usne duplje.

**Recepti:**

• Nakidajte, otprilike pregršt, svežih vrhova i listova crnog sle/a. stavile u termos od pola litra i prelijte ključalom prolijevom vodom. Ostavile da odstoji oko 6-8 sati, procedite i ispirajte usta nekoliko puta dnevno.

Bol obično prolazi uveče prvog dana lečenja. Potpuno ozdravljenje nastupa posle 2-3 dana. Ukoliko nemate sveže trave možete koristiti osušenu (jedna supena kašika trave na čašu vode).

• Stomatitis kod male dece dobro je lečiti medom. U tu svrhu umočiti prst u med i medom dobro namazati usnu duplju deteta.

Kao što je poznato, med sprečava razmnožavanje gljivica i bakterija, koje izazivaju stomatitis.

• Deci sa alioznim stomatitisom dati da sisaju mokre pelene, posle spavanja. Starijoj deci preporučujem da ispiraju usnu duplju urinom.

## SVRAB

*Patološko stanje, koje se javlja koci kožnih oboljenja, alergije, oboljenja žlezda za unutrašnju sekreciju (dijabetes), poremećaja razmene materija (podagra, gojaznost), kod glista, oboljenja jetre, zloćudnih tumora.*

Svrab se pojačava noću, podstiče ljude da se češu, ponekad izaziva furunkule i apscese.

**Preporuke:**

- Očistiti creva.
- Očistiti jetru.
- Regulisati ishranu, isključiti hranu sa ugljenim hidratima. alkohol i ljuta jela.
- Opšte kupke (36-37" C) u trajanju 15-20 minuta, svakodnevno ili svakog drugog dana.
- Boriti se protiv zatvora.

**Recepti:**

• Uzeli 50 miligrama praška mrazovnjaka, pomešati sa četvrtinom kalene kašike meda i pojesti pred spavanje, oko 22—23 sata.

• Staviti najezik 50 miligrama praška mrazovnjaka i popiti sa toplom vodom. Uzimati jednom dnevno ujutro natašte. na 1-2 sata pre doručka. Kura lečenja traje od 1 do 6-12 meseci. Kod kožnih oboljenja u svrhu profilakse u proleće i ujesen uzimati tokom jednog meseca.

• Posle čišćenja creva utrljavati urin na delove kože gde vas svrbi (masaže, obloge).

• Poznavaooci tvrde, da nikakva druga tečnost ne pomaže kod svraba na telu, kao urin, posebno ukoliko se u njega doda soda (bikarbona). Tim sredstvom leće se gnojni čirevi i šuga na glavi, bazaliomi prekriveni živim ranama, posebno na polnim organima.

## ŠUGA

*Zarazno oboljenje kože, izazvano parazitiranjem krpelja šuge.*

Do zaraze dolazi pri direktnom kontaktu sa bolesnikom, preko predmeta i odeće. Posle 7-10 dana nakon inficiranja između prstiju, na bočnim strancima prstiju, na pregibima gornjih ekstremiteta, prednjim bočnim delovima tela (kod dece često po čitavom telu) javljaju se izasuti pravi ili povijeni pojasevi dužine do 1 centimetar (takozvani šugavi put).

Bolesnika uznemirava jak svrab, posebno noću i kada je toplo. Uz to se često javljaju gnojna oštećenja kože.

### Recepti:

- Na obolele delove kože stavljati obloge sa svežim urinom - ujutro i uveče.

- Pripremiti mast od listova omana isitnjenih u prah ili jednogodišnjeg pelina u odnosu 1:3. Mast nanositi na obolele delove kože ujutro i uveče tokom 7-8 dana.

- Pelin, trava..... 10 grama  
Kleka, plodovi.....15 grama  
Oman, koren.....20 grama  
Bor, pupoljci.....20 grama  
Breza, pupoljci.....15 grama.

Uzeti 3 supene kašike isitnjene smese, preliterati sa pola litra ključale vode, kuvati 5 minuta, ostaviti da odstoji jedan sat i procediti. Natapati obolele delove kože 2-3 puta dnevno tokom 7-8 dana.

- Ujutro i uveče mazati mesta koja svrbe sa brezovom smolom.

## TONZILITIS

*Upala krajnika (tonzila), najčešće nepčanih.*

Tonzilitis se ispoljava kroz bol, peckanje u grlu, suvoću sluzokože usta. Cesto je praćen opštom slabošću i glavoboljom, ponekad se pri gutanju ima osećaj da se u grlu nalazi neko strano telo.

### Preporuke:

- Očistiti organizam od patološke sluzi, posebno glavu.
- Inspirirati grlo dezinfekcionim rastvorima.
- Iz dnevnog obroka isključiti ljutu hranu.
- Piti dosta toplih napitaka.
- Gladovanje na urinu 24 sata (od doručka do doručka).

### Recepti:

- U 200 grama soka od cvekle rastvoriti supenu kašiku sirćeta (ali ne sirćetne kiseline). Dobijenim rastvorom ispirati grlo 5-6 puta dnevno.

- Teglu od pola litre napuniti do polovine listovima bijele sabljice (*Aloe arborescens*) i presuti sa šećerom u kristalu. Grlić legle povezati gazom i ostaviti da odstoji 3 dana. Zatim u teglu naliti votku (rakiju) i ostaviti da odstoji još 3 dana. Procediti i ostatak dodatno iscediti. Pili pojednu supenu kašiku 3 puta dnevno pre jela. Deca - po jednu kafenu kašičicu 3 puta dnevno pre jela.

- Nekoliko puta dnevno ispirati usta svežim urinom. Urin se može zameniti limunovim sokom.

Za bolje čišćenje više odgovara smesa koja se sastoji od 90-60% svežeg i 10—40% starog (4-7 dana odstojalog), ili ukuvanog ili zamrznutog urina.

Za vreme ispiranja preporučuje se držati što duže urin u ustima - 10-20 minuta.

- Lekoviti koktel: 2 supene kašike soka od evekle, 250 mililitara kefira (jogurta), jedna kafena kašičica sirupa od šipka i sok od pola limuna.

- Piti neparan broj gutljaja urina natašte i ispirati nos. Primenjujući taj metod mnogi su izlečili hronični tonzilitis.

- Koristiti recepte, preporučene za anginu.

## TRAHOMA

*Hronično virusno oboljenje očiju: konjunktiva crveni, zadebljava se, stvaraju se sivkaste folikule, koje se zatim raspadaju i ostavljaju ožiljke.*

Ukoliko se ne leci izaziva upalu rožnjače, stvaranje beone i slepilo.

### Preporuke:

- Očistiti organizam od patološke sluzi, posebno glavu.

- Gladovanje na urinu.

- Iz dnevnog obroka hrane isključili produkte sa velikim sadržajem škroba i ugljenih hidrata.

- Radi unošenja u organizam vitamina A piti sveže iscedene sokove (najbolje od šargarepe).

### Recepti:

- Za lečenje su potrebni: limun, vata i drveni štapić veličine drvčeta šibice. Uzeti limun, šibicu i parče hidroskopske vate. Vatu omotati oko vrha šibice, sa koje prethodno ostrugati sumpor, odrezati vrh limuna i iz njega nacediti do dvadeset kapi soka u čašicu za rakiju. Vatu umakati u sok i mazati očne kapke. Prvi put namazati samo spolja, svakoga dana jednom dnevno, dva-tri dana zaredom. Trećeg dana namazati ne samo spolja, već pažljivo saviti očne kapke i namazati ih iznutra.

Da bi se unutrašnji deo očnih kapaka dobro podmazao, treba žmirkati. Obično je dovoljno oko 7 dana da bi se bolest potpuno izlečila.

- Tri puta dnevno polivati čitavu glavu jakim ekstraktom od listova i mladih izdanaka crne ribizle (ekstrakt treba da bude toplo-vruć). Taj ekstrakt piti kao čaj nekoliko puta dnevno: što češće, tim bolje.

Praksa pokazuje, da se lece svi skoro slepi ljudi od te bolesti.

- Dobro sredstvo je topao svež urin. Ispirati oči pri svakom mokrenju. Odlično pomaže.



## TROMBOFLEBITIS

*Upala zidova vena sa stvaranjem tromba, koji zapuša otvore vena.*

Uzroci tromboflebitisa su: infekcija, traume vena, usporen krvotok i povećana koagulacija krvi.

Razlikuje se tromboflebitis površinskih (česte varikozne promene) i dubokih vena. Najčešće obolevaju vene donjih ekstremiteta i male karlice, rede — šuplje, vratne, jetrene vene. Bolest se ponekad javlja kao komplikacija (progresija) posle porođaja, raznih operacija, infektivnih oboljenja, zloćudnih tvorevina (neoplazmi).

Najopasnija progresija tromboflebitisa je otkidanje tromba (ili njegovog dela) i dospevanje u plućnu arteriju.

Početak bolesti je akutan. Javlja se crvenilo, bol, zadebljanje duž vena, povećava se telesna temperatura. Kod oboljenja dubokih vena javljaju se jaki bolovi u ekstremitetima.

### Recepti:

- Divlji (konjski, magareći) *kesten* (*Aescnlushippocastanum*) leci čak i teže oblike tromboflebitisa. Za lečenje se uzima žutozelena ljuska ploda divljeg kestena. Da bi se ta ljuska skinula, suve plodove treba držati u vodi 12 sati. Ljuska nabubri i može se lako skinuti nožem.

U emajlirani lonac (šerpu) nalijte 200 grama hladne protijeve vode i u nju stavite dva grama ljuske od plodova divljeg kestena (otprilike dva kestena srednje veličine), dovedite do ključanja i kuvajte 10 minuta na slaboj vatri. Skinite sa vatre i ostavite da odstoji oko 6 sati.

Pijte na 30 minuta pre jela 3 puta dnevno po jednu supenu kašiku. Kura traje 12 dana.

Ukoliko se tromboflebitis ne povuče, tada posle desetodnevnih pauze ponoviti kuru lečenja.

Radi profilakse odvar se može piti jednom u tri meseca. To je posebno korisno za starije ljude.

Ljudi, koji su primenjivali odvar od ljuske divljeg kestena, kažu, da bolovi prestaju prvih 12 sati. Posle 2—3 dana splašnjava otok, a zatim potpuno nestaje.

- Kod tromboflebitisa pomaže i gljiva muhomor (muhara). Od nje se pravi ekstrakt sa votkom (rakijom).

Uzeti 3-4 muhomora sa crvenim šeširićima i belim lačkama na njima (*Amarita muscaria*), isitniti ih i prelili sa pola litra votke (rakije) ili alkohola. Ostaviti da odstoji na tamnom mestu tri dana i čuvati u flaši sa zatamnjenim staklom.

Uzimati 3 puta dnevno pojednu kafenu kašičicu ekstrakta pre jela.

Poznavaoi tvrde, daje ekstrakt muhomora dovoljno piti 2-3 nedelje, da bi se izbacili od tromboflebitisa.

Radi profilakse tromboflebitisa preporučuje se piti ekstrakt 2-3 dana u toku meseca.

- Urin pomaže da se otklone čak i „grozdovi“ vena na nogama. Radi toga je potrebno stavljati urinske obloge na obolele delove nogu. Smatram, daje za to najbolji stari urin (odstajao 4-7 dana), ali treba probati i druge vrste urina.

Obloge se stavljaju preko noći do potpunog ozdravljenja, a može i po kurama od nekoliko dana. Ujutro mesta gde su stavljane obloge oprati toplom vodom. Za vreme lečenja moguće je da urin nadražuje kožu - namazati uljem od

pasjeg trna. Povremeno se mogu praviti pauze ili stari urin zameniti svežim, ukuvanim, da bi se alkalno nadraživanje neutralizovalo kiselim.

## TUBERKULOZA

*Infektivna oboljenja sa stvaranjem specifičnih upalnih promena, koje često imaju oblik malih kvrga, prvenstveno u plućima i limfnim čvorovima, i sa predispozicijama ka hroničnom toku bolesti.*

Glavni izvor širenja oboljenja je oboleli čovek. Prenošenje infekcije - vazdušno-kapljičnim putem.

Razvoj bolesti podstiču: slabljenje organizma u vezi sa nedostatkom kvalitetnih životnih belančevina i vitamina (vitamina C) u hrani; nepovoljni radni uslovi i profesionalna štetnost po zdravlje; neka oboljenja (dijabetes, hronični bronhitis, alkoholizam i druga); starosne osobine organizma (deca i stariji ljudi u većem stepenu su podložni oboljenju).

*Simptomi:* odsustvo apetita, povećano zamaranje. Mršavljenje, česta prekomerna znojenja noću; kašalj - suvi ili sa šlajmom, u nizu slučajeva iskašljavanje krvi ili samo neznatna primesa krvi u šlajmu (ispljuvku), povišena telesna temperatura.

### **Preporuke:**

- Očistiti organizam od patološke sluzi.
- Kvalitetna ishrana sa velikim sadržajem vitamina.

- Iz dnevnog obroka isključiti proizvode koji stvaraju sluz (mleko, škrobove).

- Terapija sokovima.
- Gladovanje na urinu.

### **Recepti:**

- Radi zakiseljavanja sredine organizma svakog dana 3 puta dnevno piti po 50-100 grama svežeg urina.

- Utrljavanje urina u kožu i gladovanje uz istovremeno pijenje urina—pouzdana sredstvo za zakiseljavanje organizma i sprečavanje bilo kojeg patološkog procesa, između ostalog i tuberkuloznog.

- Mogu se pripremiti soli na bazi urina (Amritkalaš) i upotrebljavati ih za pothranjivanje organizma mineralima. Da bi se pripremilo jako sredstvo za lečenje, urin treba sakupljati noću - od 22 sala do izlaska sunca. Ishrana mora biti uglavnom biljna. Kada mokrile, okrenite se licem prema Istoku, da bi mlaz urina presecao magnetno polje zemlje.

Počnite da sakupljate urin na početku lunarnog ciklusa i završite sa završetkom lunarnog ciklusa. Urin čuvajte u staklenoj posudi. Za prikupljanje urina biće vam potrebno oko 30 dana (zavisi od lunarnog meseca). Posle toga prikupljeni urin sipajte u široku posudu (emajliranu) i stavite na sunce da se potpuno ispari. Za to će vam trebati oko mesec dana.

Dobijenu so koristiti na sledeći način: jedan gram te soli razmutiti u 100 grama ključale vode. Rastvor se može piti ili se njime trljati. Upotrebljava se za vreme dok traje oboljenje ili u svrhu profilakse. Može se pomešati sa medom.

## UJEDI

*Ujedi psa, zmije, insekata u većini slučajeva opasni su za čoveka. Da bi se smanjio bol kod ujeda, ubrzalo zarastanje rane, narodna medicina predlaže sledeća sredstva.*

### Recepti:

- Ukoliko se posle ujeda insekta pojavi veliki otok, crvenilo, osećaj pečenja, svrab, bol. na taj deo tela stavljati svežu mokraću. Posle 30-40 minuta prestaje bol i osećaj svraba. Posle 3-4 sata na mestu ujeda nema ništa.

- Ženu je ubola osa. Pojavio se oštar bol i otok. Na mesto uboda odmah je stavila ukuvani urin (diuretik). Posle 15–20 minuta od uboda nije ništa ostalo, iako su ranije kod nje u sličnim slučajevima bolovi trajali po 2-3 sata, a tragovi uboda (ujeda) bili vidni 2-3 dana.

## UMOR NOGU

*Bolesno stanje donjih ekstremiteta posle dnevnog opterećenja, dugog hodanja, dugog stajanja na nogama.*

### Recepti:

- Ukoliko su vam noge umorne, pre svega uradite toplu kupku. To će omogućiti da ih rasteretite i poboljšate krvotok u njima.

- Na umorne noge dobro deluju kupke sa ukuvanim urinom. Mogu se namočiti sokne u ukuvanom urinu i obući na noge, a preko toga navući kesu od celofana. Terapija

u trajanju 3-4 sata sa takvim oblogama otklanja umor. Ukoliko se obloge ostave na nogama preko noći, tada će spasti stara koža i pojaviće se nova - mlada i zdrava.

- Ukoliko se za vreme pranja noge masiraju četkom, to odlično otklanja umor i jača noge. Nasapunajte četku i masirajte noge odozdo nagore. Ukoliko imate proširene vene takva masaža se ne srne radili.

- Korisno je bosim nogama kotrljati oklagiju ili hodati po rosnoj travi.

## UPALA DESNI

*Karakteristična za mnoga stomatološka oboljenja, propraćena upalnim i alrofičnim promenama u parodontu (parodontoza, gingivitis, stomal it is).*

### Recepti:

- Svežim urinom ispirati usnu duplju u trajanju od pola do dva minuta.

- Nekoliko puta dnevno urinom masirali desni.

- Pregršt (šaku) vrhova i listova svežeg crnog sleza sipati u termos, prelitu sa pola litra ključale protijeve vode i ostaviti da odstoji 6–8 sati. Procediti i ispirati usta nekoliko puta dnevno.

- Stavljati obloge sa ukuvanim urinom na desni.

## UPALA JAJNIKA

*Javlja se kao rezultat širenja infekcije iz materice, kanala za lučenje ili metastaznim putevima kod drugih upalnih oboljenja.*

U akutnom stadijumu karakteriše se oštrim bolom, visokom temperaturom i uvećanim jajnicima. Kasnije se javlja gnojno belo pranje i bol u preponama.

### Preporuke:

- Va/.dušne i sunčane kupke.
- Vegetarijanska, mlečno-biljna dijeta.
- Isključiti alkoholne napitke i ljuta jela.
- Izbegavati hlađenje organizma.
- Očistiti debelo crevo.
- Očistiti jetru.

### Recepti:

- Svakog dćina ujutro isprati se svežim urinom.
- Preko noći stavljati u vaginu tampone, natopljene svežim urinom ili diuretikom.
- Primenjivati vruće sedeće kupke sa dodavanjem u vodu 500-1000 grama diuretika.
- Na deo tela oko jajnika stavljati obloge od vunenene tkanine, natopljene u diuretikumu.

## UPALA MOŽDANE OPNE ILI KIČMENE MOŽDINE

### Recepti:

• Supenu kašiku maka i supenu kašiku korena od gaveza (*Symphytum officinale*) sipati u termos i preliteri sa dve čaše ključalog mleka. Ostaviti da odstoji najmanje 2 sata i piti tokom dana. Kura lečenja traje 2-3 nedelje.

- Med.....100 grama
- Aloja.....50 grama
- Oman, koren.....50 grama
- Ranilisl (*Belonia officinalis*),  
trava.....50 grama
- Žalfija, trava.....50 grama.

Smesu preliteri sa dva litra belog vina i kuvati (da ključa) na pari (vodi) jedan sat. Skinuti sa vatre, ostaviti da odstoji jedan sat i procediti. Piti pojedini supenu kašiku 3-4 puta dnevno na 30 minuta pre jela.

### Upala moždane opne

- Beli slez, koren.....100 grama
- Čičak, koren.....100 grama
- Lobaznik, koren.....100 grama
- Kopriva, koren.....75 grama
- Perunika (*Iris*), koren.....75 grama.

Tri supene kašike smese trava sipali u emajlirani lonac, preliteri sa 3 čaše hladne vode, stavili na slabu vatru i kuvati 30 minuta sa poklopljenim loncem. Skinuti sa vatre i popiti u toku dana.

- Žalfija.....100 grama

|                     |           |
|---------------------|-----------|
| Žilovlak, list..... | 75 grama  |
| Majkina dušica..... | 75 grama  |
| Matičnjak.....      | 75 grama  |
| Lipa, cvetovi.....  | 75 grama. |

Dve supene kašike smese trava uveče sipati u termos i preliti sa dve čaše ključale vode. Ujutro procediti i piti 4 puta dnevno po 100 grama.

### **Upala kičmene moždine**

- Supenu kašiku svežih cvetova loze grožđa uveče sipati u termos i preliti čašom ključale vode. Ujutro procediti i piti 4 puta dnevno po 50 grama na 30 minuta pre jela.

## **UPALA VAGINE (KOLPITIS, VAGINITIS)**

*Javlja se koci inficiran/a vagine raznim mikroorganizmima, poremećaja razmene materija, nedostatka hormona u organizmu, kao i usled kemijske ili mehaničke traume.*

Karakteriše se pojavom sluzno-gnojnog ili gnojnog belog pranja, osećajcm težine u donjem delu stomaka, bolovima u vagini.

### **Recepti:**

- Gladovanje na urinu.
- Svakog dana piti 100-150 grama svežeg urina.
- Radi uspostavljanja kisele sredine u vagini ispirati se svežim ili ukvanim urinom.

- Gladovanje na urinu kombinovali sa pijenjem ekstrakta od pelina. Jednu kaienu kašiku suve trave preliti sa četvrtinom litre ključale vode i ostaviti da odstoji 10 minuta. Piti 3 puta dnevno po jednu kafenu šoljicu tokom 1-7 dana.

**Upozorenje.** Ljudi sa prebudnim životnim principom "vetra" treba oprezno da upotrebljavaju pelin.

- Dva puta dnevno - ujutro i uveče ispirali se ekstraktom od pelina.

- Cvetiće pelina (oni su veličine glave šibice) ubacivali u kuglice hleba i lo gutali pre ili posle jela.

## **VAGINALNE INFEKCIJE**

*Ispo/javaju se u vidu svraha, pečenja i belih izlucina iz vagine, koje podsećaju na mladi kravljji sir.*

*Uzroci oboljenja:* gljivica *Candida albicans*, gnojni mikroorganizmi, na primer, trihomonade. Vaginalne infekcije mogu izazvati i neke hemijske materije.

Rizik razvoja gljivične infekcije vagine povećava se pri postojanju bilo kog faktora, koji slabi organizam žene. U takve faktore spadaju: menstruacija (posebno njen završetak), nizak nivo hormona estrogena u periodu menopauze, stresovi, emocionalna preživljavanja, korišćenje oralnih sredstava za kontracepciju ili kortikosteroida, koji izobličavaju normalni hormonalni fon organizma.

### **Preporuke:**

- Nosite donje rublje od pamuka.
- Leti izbegavajte da nosite hula hop čarape i drugu odeću koja prileže uz telo.
- Ne hodajte dugo u mokrom kupaćem kostimu, pošto topla i vlažna sredina pogoduju razvoju gljivica.
- Ne jedite mnogo slatkog, to može promeniti pH vagine i stvoriti uslove za razmnožavanje gljivica.
- Veoma oprezno upotrebljavajte antibiotike, a najbolje je da ih se odreknete.
- Uzdržavajte se od polnih snošaja za vreme lečenja gljivične infekcije.
- Svakog dana pijte jogurt, on smanjuje verovatnoću ponavljanja infekcije.
- Posle izlaska iz kade, tuširanja ili kupanja dobro obrišite kožu oko polnih organa suvim peškirom.
- Upotrebljavajte lični pribor za toaletu (peškir, sapun, liku od lipe i slično).
- Naučite da se borite protiv stresova i ne budite previše emocionalni.

### **Recepti:**

- Radi uspostavljanja kisele sredine u vagini svakog dana se ispirajte špricom sa svežim ili ukvanim urinom.
- Jednom dnevno pijte naskap po 50-100 grama vlastitog urina (urin delujc kao oksidant i kao homeopatsko sredstvo).
- Redovno 3-4 puta godišnje gladujte na urinu po 5-10 (ponekad i više) dana.
- Gladovanje na urinu kombinovati sa pijenjem ekstrakta od pelina. Jednu kafenu kašičicu suve trave pre-

liti sa četvrtinom litra ključale vode i ostaviti da odstoji 10 minuta. Pili 3 puta dnevno po jednu šoljicu za kafu.

- Ekstraktom od pelina ispirati se dva puta dnevno - ujutro i uveče.

## **VARIKOZNO PROŠIRENJE VENA**

*Pramena na venama, koja se izražava kroz njihovo širenje u vidu kesica, povećanje dužine, stvaranje vijuga i ugrušaka u vidu čvorova.*

Razvoj oboljenja podstiče otežano oticanje krvi usled tromboze vena, zatvora, pritiskanja vena male kartice tumorom ili matericom kod trudnica. Varikozno proširenje vena često se javlja kod ljudi sa ravnim stopalima. Ponekad se varikozno proširenje vena javlja kod ljudi, koji se bave teškim fizičkim poslom (kovači, radnici na utovaru), ili kod ljudi koji dugo stoje (kuvari, frizeri, kelneri i slični).

Oboljenje se razvija postepeno, prvenstveno se oštećuju potkožne vene. Često je praćeno otocima ekstremiteta, a isto lako često izaziva pojavu troličnih gnojnih rana (čireva).

### **Preporuke:**

- Očistiti debelo crevo.
  - Očistiti jetru.
  - Očistiti spoljašnje manifestacije života.
  - Gladovanje.
  - Regulisali ishranu, isključiti rafinirane proizvode.
- Preći na vegetarijansku dijetu.

- Povremeno gladovati od 7 do 14 dana.
- Čitati emocionalno-voljne motivacije za ozdravljenje vena i nogu.
- Sa hranom uzimati neophodne materije za jačanje zidova vena.
- Raditi specifične fizičke vežbe za normalizaciju krvotoka u venama nogu, male karlice i slično.
- Češće držati noge u podignutom položaju, da bi krv oticala.
- Ne stojite i ne sedite dugo najednom mestu, više se krećite.
- Odrecite se upotrebe alkohola i pušenja.
- Borite se sa suvišnom telesnom težinom.
- Nosite komotnije rublje, koje ne otežava kretanje krvi.

#### Recepti:

- Supenu kašiku sveže ubranog lišća i cvetnih glavic pelena (*Artemisia absinthium*) pažljivo isilniti u stupi (avanu). Supenu kašiku dobijene kašice pomešati sa istom količinom kiselog mleka i naneti ravnomernim slojem na gazu, koju zatim stavili na delove nogu sa proširenim venama. Oko gaze omotali celofan i lo učvrstili elastičnim zavojem. Oblogu držati na nozi dok se potpuno ne osuši. Lečenje traje 3<sup>4</sup> dana. Posle nekoliko dana kura lečenja može se ponoviti.
- Kada su uzrok proširenja vena mikroparaziti, koji žive u krvi i na zidovima vena, preporučuje se koristiti mušku paprat (*Dryopteris filix-mas schott.*). Radi toga treba isitniti i pretvoriti u kašicu sveže ubrani nadzemni deo muške paprati, supenu kašiku te kašice pomešati sa istom

količinom kiselog mleka i tu smesu ravnomerno naneti na gazu. Gazu sa nanesenom smesom staviti na delove nogu (tela) sa proširenim venama, umotati u celofan i učvrstiti elastičnim zavojem. Držati dok se gaza potpuno ne osuši.

- Za lečenje varikoznog proširenja vena koriste se sazreli plodovi paradajza. Paradajz izrezali na kriščiće i staviti na delove tela sa proširenim venama, umotati u celofan i učvrstili elastičnim zavojem. Posle 3<sup>4</sup> sata promeniti oblogu.

- Često se varikozno proširenje vena komplikuje krvarenjem iz ispucalih (isprskalnih, puknutih) venoznih čvorića. U lom slučaju treba naduvene vene i vene koje krvare oprati „mrtvom“ vodom, zatim natopiti parče gaze „živom“ vodom i staviti na bolesne delove vena.

Popiti pola čaše „mrtve“ vode, a posle 2-3 sata početi piti po pola čaše „žive“ vode 4 puta dnevno u razmacima od 4 sata. Tako raditi 2-3 dana. Naduvene vene se resorbuju (splasnjavaju), a rane zarasaju.

- Kod varikoznog proširenja vena dobro pomaže vibrogimnastika Mikulina: podići se na vrhove prstiju nogu tako, da se pete odvoje od poda za jedan centimetar i naglo ih spustiti na pod. Ponoviti 20 puta. Napraviti pauzu od 10 sekundi. Kod svake vežbe uraditi najviše 60 pokreta. Preporučuje se ponavljati vežbe tokom dana 3-5 puta za jedan minut. Vežbe raditi smireno, ne žureći.

- Specijalne fizičke vežbe kod varikoznog proširenja vena na nogama:

1. Leći na leđa, podići i slaviti noge na stolicu, tabure ili ih upreti u zid. Pripodići se, zadržati se u tom položaju 5 sekundi i opustiti se. U tom početnom položaju skupljati i ispužati noge.

## VITILIGO

2. Leći na leda, ruke ispružiti niztelo. Nogama raditi kao da vozite bicikl. Disanje spontano. Ponavljati vežbe sve dok ne osetite cirkulaciju krvi u nogama.

3. Leći na leda, podići noge uvis pod pravim uglom, zadržali ih u tom položaju oko jednog minuta i polako spustiti. Vežbu uraditi 5-10 puta.

4. Zauzeti stav četveronoške. Savivši ruke u laktovima telo približiti podu i visoko podignuti desnu nogu. Zadržati se u tom položaju 3-5 sekundi i vratiti se u početni položaj. To isto ponoviti sa levom nogom. Vežbu uradili po 4-6 puta sa jednom i drugom nogom.

5. Leći na leda. ruke staviti ispod glave. Podigavši noge vršiti pokrete „makazica“ u vertikalnoj i horizontalnoj ravni. Vežbati dok se ne pojavi izrazit osećaj zamora.

6. Leći na stomak, ruke priljubiti uz buline. Podignuti desnu nogu stoje moguće više, zadržati je u tom položaju 2-3 sekunde i spustiti. To ponovili sa levom nogom. Ponoviti 4-10 puta sa jednom i drugom nogom.

- Da bi sprečili pojavu komplikacija, treba odstraniti faktore koji ometaju normalan krvotok. Ukoliko tokom radnog dana morate dugo da sedite, tada obolelu nogu treba postaviti u horizontalni položaj. Preporučuje se posle 1-1,5 sat scdenja malo prošetali. Dobar efekat lečenja postiže se umotavanje noge elastičnim zavojem (zavoj treba postaviti ujutro, ne Listajući iz posteljine).

*Poremećaj pigmentacije, koji se ispoljava odsustvom normalnog pigmenta na pojedinim defovima kože.*

Obično počinje u mlađem uzrastu (češće kod žena) pojavom belih pega na koži razne veličine i oblika. Pege se postepeno šire, slivaju jedna u drugu, stvarajući prostrane delove mlečno-bele boje. Kosa na obolelim delovima sedi. Žarišta viti liga mogu se pojaviti na bilo kom delu kože. Bolesnici nemaju nikakvih subjektivnih osećaja.

### Preporuke:

- Očistiti spoljašnje manifestacije života od „školjki“.
- Izbegavajte duži boravak na suncu.
- Očistiti jetru (najmanje 5-7 terapija).
- Primenujte metode urinoterapije (mazanje, obloge).
- Jedile, stoje moguće više, peršun, celer, papriku, kupus, zeleni luk, spanać, limun, jabuke i drugo voće. Pijte ekstrakt od šipka, sok od šargarepe, pastrnjaka i krompira u odnosu 1,5:1:1.

### Recepti:

- Istucati 2 supene kašike semena pastrnjaka (*Pastinaca saliva*) i preliteri čašom ključale vode. Ekstrakt popiti za jedan dan.
- Razmutili jednu kafenu kašiku praha boraksa (prodaje se u apoteci) u pola čaše tople vode i utrljavati u pege (lečenje traje dugo).
- Utrljavati u pege 3%-ni borni alkohol. Za to vreme jesti što više cvekale i šargarepe.



- Mazati pege sokom od sveže smokve ili sredinom od dinje.

- Utrljavati u pege urin ili stavljati obloge na njih. Sami isprobajte, koji urin vam bolje odgovara - svež, stari, ukuvani.

- Detelina.....100 grama
- Vi lina kosa.....75 grama
- Lemna (Lcmna minor).....100 grama
- Astragal (Astragalus danicus) . . . .100 grama
- Kantarion.....100 grama.

Tri supene kašike smese uveče sipati u termos i preliti litrom ključale vode. Ujutro procediti i piti 4 puta dnevno pre jela.

- Svakoga dana uveče mazati pege jakim rastvorom mangana.
- Mazati oštećene delove kože urinom.
- Na oštećene delove kože stavljati obloge sa diuretikom.
- Piti po 100-150 grama svežeg jutarnjeg urina (srednji mlaz).

## VRTOGLAVICA

*Osećaj poremećaja stabilnosti i prividnog okretanja okoline.*

Može biti praćena gađanjem, povraćanjem, nesveslicom. šumom u ušima, smanjenjem sluha. Cesto je simptom oštećenja vestibularnog aparata, moždanog stuba, malog mozga, moždane kore, neuroza, hipertoniije.

### Recepti:

- Kod sistematske vrtoglavice dobar efekat se postiže uzimanjem morskog kupusa u prahu. Jednom dnevno, pred rućak, uzeti jednu kafenu kašičicu praška.

- Joga vežba „širšasana" (stoj na glavi) podstiče snabdevanje krvlju glave i na račun loga pomaže da se oslobodite vrtoglavice nervnog porekla.

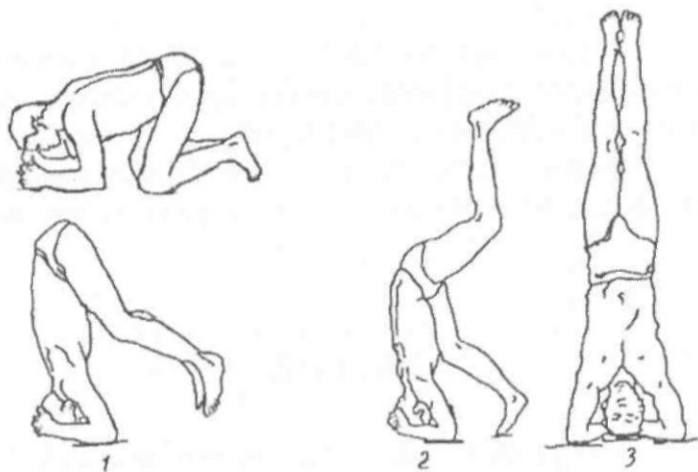
## ZATVOR

*Zadržska pražnjenja creva u trajanju dužem od dva dana.*

Karakteristićni su tupi bolovi u donjem delu stomaka, praćeni naduvenošću creva i slabim izbacivanjem gasova.

**Uzrok zatvora:** organske promene creva. hemoroidi, tumori, sužavanje creva izazvanih ožiljcima, kolitis i drugi. Zatvor se javlja kod slabo pokretljivog načina života, nepravilne ishrane, kod slabljenja opšteg tonusa organizma, posle preležanih težih oboljenja.

Razlikuju se alonićni i spaslićni zatvori. *Alonićni zatvori* javljaju se zbog slabljenja mišića creva usled malokrvnosti, mršavljenja, sedećeg načina života i neredovnog jela. *Spaslićni zatvori* javljaju se kod dugotrajnih spazama mišića creva usled psihićkih preživljavanja, hronićnih profesionalnih trovanja, pušenja.



Slika 3. - Širšasana - stoj na glavi.

I evo - medupo/c za vežbanje. Desno - krajnji položaj: 1 - kako pravilno zauzeli početni položaj: 2 - kako pravilno preći iz početnog u krajnji položaj: 3 - krajnji položaj asane.

#### **Preporuke:**

- Očistiti debelo crevo.
- Regulisati ishranu.
- Terapija sokovima.
- Fizioterapija.
- Stvaranje uslovnog refleksa za pražnjenje creva.
- Odstraniti psihogene uzroke zatvora.
- Ograničiti uzimanje lekova sa purgalivnim dejstvom.
- Ne zloupotrebljavati klistiranje.

#### ***Alimentarni zatvor***

- Ne praviti duže pauze između obroka hrane.
- Ograničiti upotrebu mesnih i ribljih supa, mekih sorta mesa, ribe, belog hleba. kekša, kakaoa, kaša od riže i griza, krompir pirea.
- Upotrebljavati proizvode sa većim sadržajem celuloze (crni hleb, med, kaša od heljde, supe od povrća, kupus, krastavci, cvekla, jabuke, šljive).
- U dnevni obrok uključiti kefir koji je odstojao dva dana, kiselo mleko, kumiš i druge kiselomlečne proizvode.
- Od napitaka preporučuju se sveže iscedeni sokovi, gazirana hladna voda, mineralna voda zasićena ugljen-dioksidom.

#### ***Atonični zatvor***

- Upotrebljavajte proizvode koji će vas proterati: sveže šljive, suve šljive, smokve, sokove od cvekle i spanaća. Šljive jesti natašte i tokom dana.
- Hranu dobro sažvakati.
- Vežbe za stomachne mišiće, hladan tuš, hladna trljanje i polivanja stomaka, stiskanje stomaka rukama.
- Preporučuju se sledeće vrste sporta: hodanje, lagano trčanje, plivanje i jahanje.

#### ***Spastični zatvor***

- Upotrebljavati biljnu hranu, koja sadrži celulozu, samo u vidu kaša.
- Začinjavali hranu slatkim pavlakom, maslacem i maslinovim uljem, radi smanjivanja spazama creva.
- Povrće i voće kuvati i u takvom stanju jesti.

- Zabranjuju se hladni napici (posebno gazirani), dok su korisni čaj, kala sa slatkom pavlakom (šlagom).

- Posteljni režim, grejalice (termofor), zagrevajuće obloge, tople sedeće kupke. Zabranjuje se masaža i gimnastika.

- Topli uljni i mlečno-uljni klistiri.

### **Recepti:**

#### *Atonični zatvor*

- Ujutro uzeli 2 supene kašike mekinja, prelići ih ključalom vodom i ostaviti da odstoji. Kada se ohladi izliti vodu, a gustiš (mekinje) pojesti natašte.

Obično se posle 5 dana poboljšava probava, a posle 10 dana normalizuje stolica.

Uzimanje mekinja dobro je kombinovati sa klistirima.

- Kao prirodno purgalivno sredstvo kod atoničnih zatvora može se koristiti čaj od kore krušine (*Rhamnus frangula*). Upravo su tako ranije i radili: 15 grama kore krušine prelivali su sa pola litra ključale vode i pili kao čaj.

#### *Spastični zatvor*

- Uzeti litar vode i u nju sipati jednu supenu kašiku lana. Kuvati dok ne proključa, a zatim produžiti kuvati 20 minuta na slaboj vatri. Ohladiti. Naliti u Bsmarhovo lonče (ili termofor zapremine 2 litra) i tu dodati 2 supene kašike ulja od slačice (ono zageva i smekšava. čime sprečava spazam debelog creva). Zamena za ulje od slačice priprema se na sledeći način: uzeti 200 grama maslinovog ulja i u

njega dodati jednu kafenu kašičicu praška od slačice i dobro promešati.

Navedena smesa (oko jednog litra) klistiranjem se unosi u debelo crevo uveče pred spavanje.

*Drugog dana* radi se sve islo, ali sa litar i po vode i jednom i po supenom kašikom semena lana.

*Trećeg dana* sa 2 litra vode i 2 supene kašike semena lana. (Nemojte zaboravili da nalijete ulje od slačice — 2 supene kašike).

*Četvrtog dana* treba napraviti pauzu.

Od *petog do sedmog dana* klistiranje se nastavlja sa istom količinom kao trećeg dana, a osmog dana treba napraviti pauzu.

Od *devetog do jedanaestog dana* primenjivati klistire, kao trećeg dana.

*Dvanaestog dana* pauza.

U zavisnosti od situacije i zdravstvenog stanja, klistiranje se može ponoviti još 3 dana, ili 6 dana, ili svih 12 dana.

- Supenu kašiku istucanog lanenog semena (može se zameniti semenom od ovs. ječma ili listovima crnog sleza) prelići sa četiri čaše vode. kuvati dok ne proključa, procediti. dodati jednu supenu kašiku soli i/ili dve supene kašike ulja od lana ili konoplje.

Navedene komponente imaju opuštajuće i prodiruće dejstvo. Tečnost za klistiranje mora biti toplá.

Takvo klistiranje preporučuje se i ljudima, koji tek počinju da čiste creva i pri tom imaju problema sa prolaskom vode u creva. Preporučujem da se prvo „raširi“ debelo crevo pomoću tih klistira, a dalje da se primenjuju obični klistiri za čišćenje sa dva litra vode ili urina.

- Kod upornih zatvora može doći do mehaničkog zatvaranja creva, pa u tom slučaju klistiri nisu efikasni. Tada treba pomoću prsta ili kafene kašičice izvući ekskrementne mase iz pravog creva, a zatim uraditi mikroklistir.

- Jednom-dva puta dnevno uzimati po jednu supenu kašiku želea, pripremljenog od zrelih plodova zove, skrivanih bez šećera. Umesto šećera može se koristiti med.

- Piti vodu u kojoj su se dugo kuvale šljive ili ovas. Piti 4-5 puta dnevno sok od rotkve, rasol od kupusa u toplom stanju, kiselo mleko (jogurt) i čaj od suvih višanja i jabuka.

- Kod *proktogenog zatvora* (zastoj ekskremenla u pravom crevu) preporučuje se masaža pravog creva i mikroklistiranje ukvanim urinom.

- Kod *di skine ličkih zatvora* dobro je na stomak stavljati obloge sa toplim urinom ukvanim do jedne četvrtine prvobitne zapremine i klistirati se toplom vodom. Korisni su mlečno-uljni mikroklistiri uveče. Mogu se primenjivati topli klistiri sa svežim urinom, ali se pri tom mora voditi računa o reakciji organizma.

- Kod veoma upornih zatvora na karlicu i stomak treba stavljati vlažne urinske poveze (obloge). Prvi obrok hrane obavezno treba da sadrži grubu vlaknastu hranu, različite salate (šargarepa, kupus). Korisno je redovno trčanje ujutro.

- *Slatko za pročišćavanje.* Od jednog kilograma sorbila, kilograma bilo kakvih jagodastih plodova ili jabuka skuvati obično slatko. Uzimati po 1-2 kalene kašičice tog slatkog. Ukoliko je dejstvo slabo - povećajte dozu, ali oprezno (stolica može biti veoma obilna i bolna).

- Uzeti 500 grama peteljki (drški) revnika, 200 grama šećera, koru od limuna, prstohvat dumbira [*Zingiber officinalis*] ili suvog grožđa. Peteljke (drške) oprati, očistiti i izrezati na komadiće. Uzeti 1/4 litre vode i prokuvati sa šećerom, korom od limuna i đumbirom. Kada vođa proključa dodati revnik i kuvati dok se parčići revnika ne skuvaju. Vodili računa da se revnik ne prekuva i raspadne. Ohladili i piti.

*Kontraindikacije.* Ove preparate ne treba davati niti prepisivati obolelim od podagre (kostoholje) i liližare bubrega (kamena u bubrezima) sa oksalatnim kamenjem. Zato što revnik može izazvati krvoproliv iz vena pravog creva, njegova primena se ne preporučuje ljudima koji pate od hemoroida.

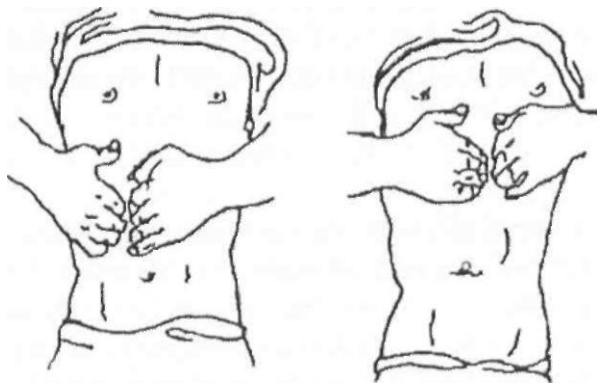
- Kod mlitave peristaltike creva i poremećaja motorne funkcije želuca uzeti 30 listova vranilove trave, prelitati sa litrom ključale vode i oslaviti da odstoji. Piti kao čaj po pola čaše 2-3 puta dnevno.

- **Pritiskanje stomaka za uspešno čišćenje organa trbušne duplje i jetre.**

Ležeći, da biste se bolje opustili, pritiskajte svaki deo stomaka, koristeći za to četiri ispružena prsta ruke ili pesnicu (slika 5). Možete početi od jetre. Počnimo pažljivo da pritiskamo rukom što dublje prema jetri. Ako se pojavi bol, držite pritisnutu ruku sve dok se bol ne izgubi. Ako nema bola, tada, pritisnuvši prstima na maksimalnu dubinu vršimo vibracione pokrete, kao čekićem koji odskaka, težeći da prodremo što dublje.

Dalje premešlamo ruke na dvanaestopalačno crevo, želudac, tanko crevo i ponavljamo sve radnje. Na taj način pritiskamo čitav stomak. Jedno pritiskanje sa vibracijama

zauzima oko pola minuta. Za čitav stomak potrebno je oko 5-7 minuta.



Slika 4. - *Pritiskanje stomaka rukama.*

Na slici prsti jedne ruke priliskaju, a druga ruka pomaže da se taj pritisak pojača.

Pritiskanjem stomaka izvodimo specijalnu, duboku masažu unutrašnjih organa. To poboljšava snabdevanje trbušne duplje krvlju, smanjuje zastoj i simptome portalne hipertonije. To je odlična priprema pre ideomotornog čišćenja organa trbušne duplje.

Ukoliko se za vreme pritiskanja stomaka pojave bolovi, to je znak daje zastojni, patološki proces portable hipertonije dovoljno duboko prodro. Pri daljem pritiskanju i gnječenju, usled povećanog pritiska, koji se javlja u trbušnoj duplji, otvara se veliki broj krvnih sudova, simptomi portalne hipertonije se smanjuju i iščezavaju.

Drevni mudraci su preporučivali da se pritiskanje stomaka radi ujutro, kao varijanta jednostavne i efikasne posteljne gimnastike.

- Radi profilakse zatvora i normalizacije stolice primenjivati klistire sa urinom ukuvanim do jedne četvrtine prvobitne zapremine - po 100 grama svakog drugog dana. Ukoliko ukuvani urin ne odstrani zatvor-njegov uzrok je u spoljašnjim manifestacijama života. Treba očistiti spoljašnje manifestacije života.

**Upozorenje.** Nemojte zloupotrebljavati veoma koncentrovane klistire sa ukuvanim urinom. Oni snažno stimulišu energiju organizma i kod ljudi, koji boluju od hemoroida, mogu izazvati ispadanje hemoroidnih čvorića. Njihova umerena primena, naprotiv, leci hemoroide.

- Jedna od mojih čitateljki izlečila je uporne zatvore prema sledećem metodu: Sedam dana je gladovala na urinu. Posle svakog mikroklislira sa ukuvanim urinom izlazila je na ulicu da lagano trči (ubrzano hodanje). Rezultati su počeli da se postižu petog dana lečenja. Sedmog dana nastupila je reakcija čišćenja (1,5 čaša braon tečnosti), posle koje je uradila klistiranje sa dodavanjem ekstrakta od ruse (sedefa). Posle izlaska iz gladovanja produžila je sa mikroklistirima. Zatvor je potpuno izlečila.

## ZNOJ ENJE

*Znojne žlezde, koje se nalaze u koži, stalno luče znoj. Pri povećanja temperature vazduha povećava se i lučenje znoja. To je zakonita prirodna reakcija organizma, koja pomaže da se održava normalna telesna temperatura, vodeni i slani halans.*

Opšte znojenje se često pojačava u klimaksu, a znojenje ruku i nogu - u mladalačkom uzrastu. Prekomerno znojenje može biti izazvano i nizom oboljenja.

Povećam) znojenje je ipak najčešće rezultat nepridržavanja elementarnih higijenskih pravila.

### **Preporuke:**

- Svakog dana se tuširati toplom vodom, noge pre spavanja oprati sapunom.
- Kupke za noge sa odvarom od lekovitih biljaka, koje imaju antiseptičko dejstvo i suše.

### **Recepti:**

- Svakog jutra dobro naprašiti praškom borne kiseline između prstiju i tabane nogu. Uvcčc oprati noge toplom vodom. Nestaje neprijatan miris i znojenje.
- Kora od hrasta ima koagulaciona i taninska (štavi) svojstva i na račun toga suši kožu. Koru hrasta isitnili u prašak i taj prašak svakog dana sipati u čarape sve dotle, dok se znojenje nogu ne smanji na polovinu. Tada prekinuti terapiju. Noge normalno treba da se malo znoje.
- Kod jakog znojenja nogu primenjivati kupke za noge sa odvarom od hrastove kore (50-100 grama na

litar vode). Kuvati na slaboj vatri 20-30 minuta. To je jače sredstvo od praška.

- Hladna voda ima dejstvo sušenja, pa se zato preporučuje svaki dan prati noge hladnom vodom. Za vreme hladnog godišnjeg doba ne preporučuje se uveče prati noge hladnom vodom, pošto se može pogoršali san.
- Provereno sredstvo protiv znojenja - prašak od stipse. Sipati ga u čarape sve dotle, dok se ne normalizuje znojenje nogu.
- Noge se mogu prati rastvorom od pečene (pržene) stipse. Uzeti pelinu kafene kašike ili na vrhu noža pečene stipse, razmutili u čaši vruće vode i natapati mesta na koži sa povećanim znojenjem.
- Za smanjenje znojenja nogu i smekšavanja kože može se koristiti jak odvar od ovsene slame. Primenjivati kupke za noge sa njim u trajanju po 15-20 minuta.
- Kod znojenja nogu dobro pomažu „urinske čarape". Pamučne čarape natopiti u urinu ukuvanom do jedne četvrtine prvobitne zapremine i navući na noge. Preko toga stavili celofansku (najlon) kesu, pa još jedne suve čarape. Tako hodati 2-4 sata. Isprati noge toplom vodom bez sapuna. To znatno poboljšava slanje kože, a otklanja i umor.

Ta terapija takode čini suhu kožu na stopalima normalnom.

## ZUBOBOLJA

*Najčešće se javlja zbog oštećenja zuba od karijesa i naknadnih upalnih procesa mekog tkiva i nadkosnice zuba sa stvaranjem gnojnih rana (gnojanica).*

### **Preporuke:**

- Posle svakog uzimanja hrane isprati usta toplom vodom. Redovno čistiti zube, najmanje dvaput godišnje ići kod stomatologa radi profilaktičkog pregleda i lečenja zuba.
- Radi sprečavanja oštećenja emajla na zubima ne jedite mnogo vruću i hladnu hranu. Štetna je i suviše kisela hrana, kao i upotreba velike količine šećera.
- Zubi se ne smeju podvrgavati raznim traumirajućim opterećenjima: gristi tvrdo, otkidati konac zubima i slično.
- Hrana treba da sadrži dovoljnu količinu kalcijuma.

### **Recepti:**

- Ispirati usnu duplju „mrtvom“ vodom u trajanju 5-10 minuta.
  - Lečenje zuba ekstraktom od idiroti i ekstraktom propolisa.
- Uzeti pola čaše korenja idiroti, preliteri sa pola litra volke (rakije) i ostaviti da odstoji nedelju dana. Odvojeno od toga u pola litra volke (rakije) sipati 10-20 grama sitno narendanog propolisa i, takođe, ostaviti da odstoji nedelju dana.

Pomešati po jednu kafenu kašičicu ekstrakta idiroti i propolisa, sa smesom ispirati usta oko tri minuta. Lečenje traje oko mesec dana.

Iđirot ublažava bolove u korenu zuba, a propolis plombira sve mikropukotine i ubija mikrobe. Zahvaljujući lome prestaju bolovi u zubima i oni se čak obnavljaju.

Dopunski se preporučuje uzimati jednom dnevno za vreme jela po 0,1 gram praška od samljevenih zuba (svinje, krave, konja itd.).

- Da bi ispali ili odstranjeni zubi ponovo narasli, potrebno je zađejsstvovati svest i pomoću nje aktivirati program rasta zuba u spoljašnjim manifestacijama života. Radi toga treba blago češkati, golicati hrastovim ili brezovim štapićem po 20 minuta dnevno (što češće, tim bolje) desni na mestu ispalog zuba. Najvažnije je, da se u mislima vratite u detinjstvo i da jasno predstavite sebe u tom uzrastu, osetite kako vam rastu zubi. Terapija se primenjuje u trajanju 20-30 minuta pre spavanja, može i ujutro. Ukoliko uspele da jasno i opipljivo u mislima „vidite“ proces rasta zuba, tada će on realno izrasti. Proces takvog rada vremenski se poklapa sa procesom rasla zuba - oko 2-3 meseca.

- Skumpina [*Cotinus coggygia*, *Rhus cotinus*] efikasno odstranjuje razne infekcije iz usta i podstiče lečenje zuba. Kafenu kašičicu osušene skumpine preliteri čašom ključale vode i kuvati na slaboj vatri 5 minuta. Odvar ostaviti da odstoji, procediti i sa toplim odvarom ispirati usta. Ne srne se gutati - može doći do jakog spazma creva.

Jedna čaša odvara proračunata je na dva dana lečenja. Pre svake upotrebe odvar podgrejati.

- U trajanju 2-3 minuta ispirati usta urinom, terapiju ponoviti 5-6 puta sa malim pauzama. Posle toga staviti

na zub vatu, natopljenu u urinu. Možete probati razne varijante urina (stari, diuretik, dečji) i zadržati se na urinu koji vam najbolje pomaže.

- Za jačanje zubnog emajla treba urinom ispirati usta 30 minuta. Može se koristiti urin ukuvan do polovine prvobitne zapremine, kao i urin zasićen solima morskog kupusa. Pri dugotrajnom ispiranju usta dopunski se ispoljava lekovito dejstvo na ceo organizam preko aktivnih zona ukusa, koje se nalaze na jeziku.

- Uzeti 50 grama pupoljaka breze, preliterati sa 500 grama votke (rakije) i ostaviti da odstoji 10 dana. Kod intenzivnog bola na bolesni zub stavljati vatu, natopljenu u tom ekstraktu.

### **Bajalice protiv zubobolje**

Bajalice treba izgovarati uverljivo (ubedljivo), sigurno, tri puta, sedam puta, devet puta, a u nekim slučajevima 49, pa i 81 put. Tu veliki značaj ima magija brojeva.

© „Oj meseče, mesecoviču, srebrnih rogova, zlatnih nožica. Sidi meseče, uteši moju zubobolju, odnesi zlo (nesreću) pod nebesa, moja tuga nije mala, nije tegobna, a tvoja moć je velika. Ne mogu da podnesem tugu. Evo ti zub, evo dva, evo tri, evo četiri, svi su tvoji - uzmi: uzmi moju tugu. sakrij od mene zubobolju. Amen, amen, amen.“

© „Idem ni ulicom, ni putem, već po pustim uličicama, po jarugama, po kanalima. U susret mi ide zec. Oj zeče, zeče, gde su ti zubi? Daj mi svoje, uzmi moje. Idem ni putićem, ni putem, već kroz tamnu šumu, vlažnu borovu šumu. U susret mi ide sivi vuk. Oj vuče, sivi vuče, gde su li zubi? Evo li moji zubi, daj mi svoje. Idem ni po zemlji.

ni po vodi, već preko čistog polja, preko cvelne livade. U susret mi ide stara baba. Oj stara babo, gde su ti zubi? Ti uzmi vučje zube, daj meni svoje ispale. Molim za čvrste-veoma čvrste zube kod raba Božijeg (ime), za svaki dan, za svaki sat, na vek i vekom.“

© „Na moru. na okeanu. na ostrvu, na Bujan u stoji saborna apostolska crkva, stoji mati Prečista Bogorodica i prepodobni Antipije. iscelitelj zuba. On umoljava i moli sluge Božje za raba Božjeg (ime), da vas, sluge Božje, ne bole zubi. U ime Oca i Sina i Svetoga duha. Amin, amin, amin“ (bajati iznad malog čvora ili rotkve).

- Ukoliko imate plombe na zubima i bez uzroka osećate razdražljivost, depresiju, uznemirenost, nesanicu, opštu slabost organizma - to vam ukazuje na trovanje živom. Zamenite amalgamske plombe sa keramičkim ili plastičnim. Premda i one nisu bezopasne. Neke vrste plastike uništavaju tvrda tkiva i zubnu srž, izazivaju pulpitis. Drugim recima, umesto blaga možete dobiti još veće zlo. Zato se, pre nego plombirate zub, zainteresujte od kakvog materijala da stavite plumbu i da li taj materijal ima sertifikat da je bezopasan. U suprotnom plombirani zub može brzo da uginu i da se raspadne. A najstrašnije u tome je, što će uginuli plombirani zub biti stalni izvor infekcije u vašem organizmu.



## ŽULJEVI

*Ograničeno zadebljanje orožavelog dela kože.*

Javljaju se kod dugotrajnog traumiranja nogu tesnom obućom. Žuljevi mogu biti u vidu čvorova i pločasti, kao da su naslagani i nabijeni. Smetaju pri hodanju, često izazivaju bol i pečenje.

### Recepti:

- Uveče slavili oblogu sa diuretikom na stopala: obući čarape natopljene u urinu, umotali preko toga celofan (najlon kesu) i preko toga navući suve čarape. Ujutro isprati noge toplom vodom, a zatim hladnom.

- Redovno primenjivati tople urinske kupke za noge sa 500-1 000 mililitara urina.

## ŽUTICA

*Obojenost tkiva čovečjeg organizma žutom bojom usled suvišnog nagomilavan/a žučnog pigmenta u krvi - bilirubina i produkata njegove razmene.*

Žutica najčešće prati kamen u žuči i hepatitis.

### Preporuke:

- Terapije čišćenja organizma.
- Preduzimanje zdravstvenih mera.
- Pridržavanje režima ishrane i dijele.
- Koristili preporuke jogista.

### Recepti:

- Veronika (*Veronica officinalis*),  
trava.....30 grama  
Zečja loboda (*Hieracium pilosella*),  
trava.....40 grama  
Neven, cvetovi.....40 grama  
Divlja verbena (*Verbena officinalis*), lišće.....20 grama  
Vresak (*Calluna vulgaris*),  
trava.....30 grama  
Breza, majski listovi.....30 grama  
Rusa (*Chelidonium majus*),  
trava.....20 grama  
Sipak, plodovi.....40 grama.

Uzeti 4 supene kašike (uvršene) isitnjene smese, prelili litrom sveže vode, ostaviti da odstoji 30 minuta, postaviti na vatru i dovesti do ključanja, kuvati 1-2 minuta, skinuti sa vatre, dobro poklopili i ostaviti da odstoji 2 sata, a zatim procediti. Uzimati po jednu čašu 3-4 puta dnevno. Ta smesa preporučuje se i kod hroničnog hepatitisa.

- Različak (*Centaurea cyanus*), cvetovi - 30 grama. Uzeti kafenu kašičicu cvetova, preliti sa čašom ključale vode, ostaviti da odstoji jedan sat i procediti. Piti po pola čaše 2-3 puta dnevno na 30 minuta pre jela.

- Sikavica (*Silybum marianum*). Ta trava je veoma korisna za jetru. Ona sadrži blage litoncide, koji povoljno ulicu na jetru i njene funkcije. Pomoću nje leci se hepatitis, ciroza jetre, žutica, kolitis, holecistitis, upala žučnih kanala. Ona iz organizma izbacuje toksine i radijaciju. Predlažem daje upotrebljavate za lečenje jetre.

Recept je jednostavan: uzimati po jednu kaienu kašičicu semena (celog ili samlevenog) sikavice 2 puta dnevno, ujutro i uveče, pre jela. Za jednu kuru lečenja potrebno vam je 100 grama sikavice. Posle pauze od 1-3 nedelje kura se može ponoviti.

Prosečno su potrebne dve kure lečenja da bi se jetra normalizovala.

- Preporuke jogista kod lečenja žutice i hepatitisa (prema Svami Sivanande).

Ove preporuke mogu se koristiti kao samostalno lečenje ili kao dopuna opisanim melodima lečenja.

Lečenje se sastoji u primeni terapija koje čiste i jačaju organizam, kao i regulisanju ishrane.

\* Ujutro, čim se oboleli od žutice probudi, treba da uradi terapiju čišćenja pod nazivom „Sahadža-basti-krijja”. Njena suština je sledeća: popiti specijalni rastvor, a zatim ga pomoću posebnih vežbi proterati kroz probavni trakt i izbaciti iz organizma. Voda ispira raspadnutu žuč i sluz iz želuca i tankog creva, zatim dospeva u debelo crevo i razređuje njihov sadržaj, koji se izbacuje iz organizma zajedno sa ekskrementom i otrovnim materijama. Jogisti tvrde, da ni jedan poznati purgaliv. nikakav klistir nisu u stanju da to urade lako neškodljivo i tako efikasno, kao što to čini Sahadža-basti-krijja.

U toj terapiji limunov sok istovremeno predstavlja lek i dijetetski produkt, pošto ima neko purgativno dejstvo. On smesi daje prijatan ukus i sadrži izvesnu količinu kalejuma, koji je apsolutno potreban za održavanje zdravlja.

Rastvor se priprema na sledeći način: pola čaše limunovog soka (u našim uslovima može se uzeti bilo koji prirodni kiseli produkt-namirnica - kljukva, kartop, malina

i slično) i kaienu kašičicu soli (prvenstveno uzeti morsku nerafiniranu so, jer so sprečava asimilaciju vode i time olakšava njen prolazak kroz probavni trakt), preliti sa 1.5 litar čiste (protijeve ili izvorske) tople vode i dobijenu smesu ispili.

Da bi se voda provela kroz probavni kanal, treba odmah uraditi sledeće vežbe: leći na leđa i vežbati Viparita-karani (opis vežbe sledi) 4-5 minuta, zatim Majurasanu - 3-4 puta i Padahastasanu - 4-5 puta. Taj, ko nije u stanju da vežba Majurasanu. neka 5-6 puta odvežba Salabhasanu. U narednih pet minuta javlja se velika potreba za deiekcijom.

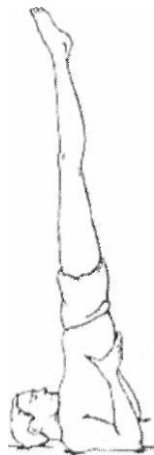
U zavisnosti od individualne konstitucije, uzrasta i stanja creva, neki ljudi, možda, treba navedenim vežbama da dodaju još Bhudžangasanu, Ardha-čakrasanu i Dhanurasanu. Zajedno sa prethodnim vežbama one daju dobre rezultate.

Opisaćemo navedene vežbe u jednostavnom obliku.

- Viparila-karani. Leći na pod na leđa, ispod glave ne srne se ništa stavljati. Noge ispružiti, ruke niz telo, dlanove priljubiti uz pod. Polako podizati noge približno do ugla od 30 stepeni i zadržati ih u tom položaju. Opirući se rukama o pod, podići noge u vertikalni položaj i u tom položaju se zadržati nekoliko sekundi. Produžiti podizati noge, savijajući ih „prema sebi”, odvojivši karlicu od poda.

Uхватiti rukama slabine (krsla), a laktove osloniti na pod. Pridržavajući telo na rukama ispraviti Irup. Glava leži na podu, leđa su ispravljena, noge ispružene vertikalno uvis (zauzeti položaj prikazan na slici 5).

Vežbu treba završavati pažljivo i bez žurbe. Radi toga treba saviti noge prema glavi, ruke spustiti i priljubiti dlanovima na pod i, oslanjajući se rukama o pod, veoma polako i pažljivo - kičmeni pršljen za pršljenom - spustiti trup (telo) na pod. Opustiti noge i malo odležati na leđima, opuslivši čitavo telo.



Slika 5. - Završni položaj Viparita-karani, u kome se treba zadržati 2-5 minuta.

Tokom vežbe zadržava se slaba Mulabandha (kontrakcija mišića anusa). Te kontrakcije ne dozvoljavaju da se energetska polje čoveka podiže uvis.

Lekovito dejstvo. Klasični traktati o Jogi tvrde, da vežbanje Viparita-karani-mudre održava mladost u telu. Koža se ne smežurava i kosa ne sedi duže vremena. Ta vežba ispoljava snažan blagotvorni uticaj na strukture, koje spadaju u Visma-granthi. „Visma" - označava deo vrata, a „granthi" - energetski čvor finog tela. Reč je o stimulaciji

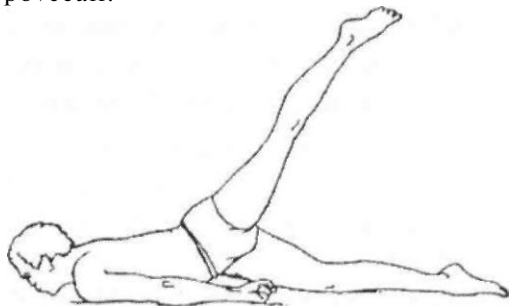
energetskog čvorišta u predelu vrata. Na materijalnom nivou u to čvorište spadaju štitasta i paraštitasta (paratireoidna) žlezda, krajnici i druge tvorevine u vratu. Smatra se, da lučenja žlezda Visma-granthi ima glavni značaj u borbi protiv oboljenja i podslične očuvanje zdravlja, snage i mladosti. Stanje tih žlezda direktno se odražava na rad svih ostalih žlezda za unutrašnju sekreciju. Eto zašto ta vežba otklanja zatvore, slabo varenje, anemiju, povećava apetit i opšti životni tonus organizma.

Usled stimulacije energije kretanja i energije vatre u strukturama spoljašnjih manifestacija života Viparita-karani-mudra podstiče neutralizaciju i uništavanje virusa, toksina i žučne šljake u organizmu.

Preokrenuti položaj tela u Viparita-karani-mudri otklanja deo opterećenja u sistemu krvotoka, koji mora da savladava silu teže pri prolasku krvi u donje delove tela. Krv se sliva u organe trbušne duplje i gornje delove tela, posebno u vrat i glavu. Krvni sudovi nogu se odmaraju. Zato se mozak i štitasta žlezda dopunski snabdevaju i obilno ispiraju svezom krvlju.

\* Salabhasana. Leći na pod licem okrenutim prema podu, istegnuti kičmu, podbradak spustiti na pod, ruke ispružili niz telo. Stegnuti ruke u Vadžra-mudru — simbol munje (pesnice sa velikim prstima uvučenim u pesnicu). Staviti pesnice vertikalno na pod sa velikim prstima nadole. Ruke u laktovima mogu se malo saviti. Udahnuti i uz lagano izdisanje odgurivati se rukama od poda, istežući i podižući nazad-uvis što više desnu nogu. Udahnuti i spustiti nogu. Isto uraditi sa levom nogom. Ponoviti još dva puta. Zatim podići obe noge. Sema disanja ista. Ponoviti još dva puta sa obe noge.

Prema slepenu uvežbanosti broj ponavljanja vežbe može se povećati.



Slika 6. - Završni položaj u Šalabhasani. Lakša varijanta.

Ko nema snage da podigne obe noge odjednom, neka u početku trenira samo sa naizmeničnim podizanje desne i leve noge. Snaga će se pojaviti sa praksom.

Upozorenje! Pri vežbanju Šalabhasane vrši se pritisak na pluća i srce, zbog čega se ova vežba strogo zabranjuje licima sa slabim plućima i srčanim poremećajima.

Ukoliko terapija nije uspela. Ukoliko creva ne prograde posle primene Sahadža-basli-krijja, treba se jedan do dva dana uzdržati od uzimanja hrane, jer to ukazuje na to, da je dvanaestopalačno crevo zablokirano slabo svarenim ostacima hrane. Posle gladovanja uraditi Sahadža-bastikrijja.

- Posle defekacije i umivanja - Sahadža-danda-dhauti - čišćenje sadržaja želuca pomoću cevčice. Ta terapija kod žutice stvarno ima čarobno dejstvo.

Radi toga se preporučuje uzeti dezinfekovanu želudačnu sondu, zagrejati čistu vodu i piti je sve dotle, dok se potpuno ne napuni želudac. Malo se nagnuti napred i

potruditi se da potpuno progutate sondu - kroz nju treba da se izlije sadržaj želuca.

Naravno, to zahteva određeni trening, naviku i samokontrolu. Kod većine ljudi, čim kraj sonde uđe malo dublje u grlo, može se javiti potreba za povraćanjem. Ne treba očajavati. Posle nedelju-dve upornih pokušaja sonda će doći do želuca.

Kada se kraj sonde nađe u želucu, sačekajte dok sadržaj želuca ne iscure napolje. Preporučuje se ne žuriti sa izvlačenjem sonde, već sačekati 5-7 minuta, da bi želudac konačno iscedio iz sebe ostatke vode i sluzi. Smatra se, da će u tom slučaju doći i do čišćenja pankreasa (gušterače).

Preporučuje se da se terapija ponovi. Posle toga izvući sondu i dobro je oprati toplom vodom i sapunom.

Lekovito dejstvo. Jogisti kažu, da ta terapija čišćenja otklanja i sprečava poremećaje u jetri, narušavanje kiselosti želudačnog soka, nevarenje različitog porekla, zatvore, grčeve, neuralgije, leukodermiju, gubu (lepru), kožna oboljenja, kataralne poremećaje i čak tuberkulozu.

Po završetku te terapije ne preporučuje se uzimati hranu narednih 20-30 minuta. Posle toga najbolje je pojesti rižu skuvanu u vodi sa malo pretopljenog maslaca ili neku drugu laku neutralnu hranu. Ne preporučuje se upotreba ničega ljutog, tvrdog, slanog, gorkog i kiselog.

Jogisti ukazuju, da prvo ispiranje (Vamana-dhauti) čisti samo želudac, a drugo (Sahadža-danda-dhauti) širi efekat čišćenja širi efekat čišćenja „dublje“ - na pankreas (gušteraču) i dvanaestopalačno crevo. Time se ispoljava i efekat čišćenja na jetru, žučnu kesu i žučne kanale.

Sve joga vežbe za čišćenje treba da se vežbaju ujutro na prazan želudac.

\* Kupanje. Ono sledi po završetku Sahadža-danda-dhauti. Jogisti preporučuju da se vodena terapija primenjuje na sledeći način. Prvo treba prohladnom vodom namočiti šake ruku, oprati glavu, isprati oči i lice. Zatim udobno šesti u kadu, zagnjurivši u vodu donji deo tela do pupka na nekoliko minuta. Posle toga politi vodom gornji deo tela i završiti kupanje.

Voda za kupanje treba da bude prijatno prohladna leti i malo topla – zimi.

Tuširanje. Obično polivanje ili tuširanje jogisti preporučuju da se vrši na sledeći način.

Prvo polivati glavu, zatim dva—tri minuta mlaz vode usmeriti na pupak i polne organe i deset sekundi do minuta - na stražnjicu i zadnji deo karlično-bedrenog zgloba. Posle toga polivati ostale delove tela, trljajući ih i polivajući prema individualnim potrebama.

Posle tople vode telo obrisati peškirom dok se ne osuši. Međutim posle prohladne vode telo se nikada ne briše! Jogisti preporučuju da se mokro telo snažno istralja mokrim rukama, počevši od stomaka. Zatim, stresti telo i obući se. Smatra se, da se tako može u telu sačuvati „snaga vode“.

- Pripremiti smesu od jedne čaše vruće vode, jedne čaše vrućeg prokuvanog mleka i 2 supene kašike soka od mladih izdanaka hmelja. Smesu popiti u toplom stanju tokom dana.

Zimi se umesto izdanaka hmelja mogu uzeti 2 supene kašike isitnjenih šišarki hmelja, potopiti ih preko noći u smesu mleka sa vodom (1:1) i smesu popiti tokom dana.

Kura lečenja traje 10-12 dana.

- Jedna žena je izlečila kćerku, staru 5 godina, od žutice na sledeći način: davala joj je da pije njen urin, stavljala obloge od urina na deo tela oko jetre, umotavala puis na ruci gazom, natopljenom u urinu, i 3 dana nije davala devojčici ništa da jede - samo urin i vodu. Četvrtog dana žutica je nestala, temperatura je spala, bol u boku je nestao. Lekari su konstatovali da je zdrava.

# PREGLED LEKOVITOG BILJA

Anis (*Anisum vulgare*)  
Bor (*Pinus sylvestris*)  
Breza (*Betula pendula*)  
Crvena detelina (*Trifolium pratense*)  
Čičak (*Arctium lappa*)  
Daninoć (*Viola tricolor*)  
Dinja (*Sanguisorba officinalis*)  
Eukaliptus (*Eucalyptus globulus*)  
Glog (*Crataegus sanguinea*)  
Glog  
Grčica (*Menyanthes trifoliata*)  
I lajdučka trava (*Achillea millefolium*)  
I Imclj (*flumulus lupulus*)  
I Irastova kora (*Quercus robur*)  
Idirot (*Acorus calamus*)  
Kamilica (*Chamomilla recutita*)  
Kanlarion (*Hypericum perforatum*)  
Kim (*Carum carvi*)  
Kiprej (*Chamerion angustifolium*)  
Kleka (*Juniperus communis*)  
Kokotac (*Melilotus officinalis*)  
Kopriva (*Urtica dioica*)  
Korijandar (*Coriandrum sativum*)  
Krušina (*Rhamnus frangula*)  
Lanilist (*Linaria vulgaris*)  
Lipa (*Via cordata*)  
Majkina dušica (*Thymus serpyllum*)

Malina (*Rubus idaeus*)  
Maslačak (*Taraxacum officinale*)  
Mečje grožđe (*Arctostaphylos uva-ursi*)  
Mirodija (*Antehum graveolens*)  
Morač (*Foeniculum vulgare*)  
Nana (*Mentha piperita*)  
Nar (*Punica granatum*)  
Neven (*Calendula officinalis*)  
Odoljen (*Valeriana officinalis*)  
Oman (*Inula helenium*)  
Oskoruša (*Sorbus aucuparia*)  
Ovas (*Avena saliva*)  
Pasji trn (*Hippophae rhamnoides*)  
Pelin (*Artemisia absinthium*)  
Pcršun (*Petroselinum crispum*)  
Petrovac (*Agrimonia eupatoria*)  
l'od bel (*Tussilago farfara*)  
Povratič (*Tanacetum vulgare*)  
Raslavić (*Equisetum arvense*)  
Ribizla (*Ribes nigrum, R. rubrum*)  
Rusa (*Chelidonium majus*)  
Rusomača (*Capsella bursa-pastoris*)  
Rulavica (*Gnaphalium uliginosum*)  
Smilje (*Xeranthemum annuum*)  
Srčenjaka (*Polygonum bistorta*)  
Srdačica (*Leonurus cardiaca*)  
Sremza (*Primus padus*)  
Sunovračica (*Bidens cernua*)  
Sipak (*Rosa majalis*)  
Šumska jagoda (*Fragaria vesca*)  
Šumski ružmarin (*Ledum palustre*)

Troskot (*Polygonum aviculare*)

U šiji vac (*Pedicularis comosa*)

Vranilova trava (*Origanum vulgare*)

Zimsko zelje (*Pirola rotundifolia*)

Zova (*Sambucus nigra*)

Žalfija (*Salvia officinalis*)

Zilovlak (*Plantago major*)