

LEKOVITE SILE

ENCIKLOPEDIJA ČIŠĆENJA ČOVEČIJEG ORGANIZMA

**ENCIKLOPEDIJA
ČIŠĆENJA
ČOVEČIJEG
ORGANIZMA**

Prometej • Šehić

Naslov originala

Лечение без лекарств

ПОЛНАЯ ЭНЦИКЛОПЕДИЯ
ОЧИЩЕНИЕ ОРГАНИЗМА ЧЕЛОВЕКА

Preveo s ruskog
МАХМУТ ШЕХИĆ

LE ENJE BEZ LEKOVA

ENCIKLOPEDIJA
IŠ ENJA OVE JEG
ORGANIZMA

-PREVOD S RUSKOG -

Beograd
2 0 0 3.

IGP **Prometej** Beograd i Mahmut Sehi
Beograd, ul. Prve pruge 43
Tel. 011-31-931-13, tel/fax 011-2604-751
E-mail: prometej@drenik.net
Web site: www.prometej-beograd.co.yu

Tel./tax 011-2154-475
E-mail: lanadar@beotel.yu
ljekovitesile@hotmail.com

Za izdava a
Borivoje Uš umli , inž.

Glavni i odgovorni urednik
Milisav V. ordević

Stru ni konsultant prevoda

Jezi ki redaktor

Milka Cani , profesor

Kompjuterska obrada

Branko Vuković Mahmut Sehić

Stampa

© Copyright, IGP „Prometej“, Mahmut Šehi

KORISNE INFORMACIJE	17
Grada fizi kog tela oveka	17
Skelet	17
Lobanja i ki ma	17
Zglobovi	19
Miši i	20
Srce i krvotok	24
Sistem organa za disanje	24
Mozak i nervni sistem	25
ulni organi	28
Sistem organa za probavu hrane	30
Jetra	33
Sistem organa za lu enje mokra e	33
Limfni sistem	35
Endokrini sistem	36
Tipovi i osobine ove jeg karaktera	39
Individualna konstitucija oveka	41
Vata („Vetar“)	41
Pitta („Žu“)	42
Kapha („Sluz“)	42
Energetska tela oveka	44
Bioritmi i njihov uticaj na organizam	46
Lunarni ritmovi i iš enje	49
Podaci o nekim autorima sistema za iš enje organizma	50
 SISTEMI I NAINI IŠ ENJA ORGANIZMA	53
Opšte iš enje organizma	55
Rusko kupatilo	55
Sauna	61
Kupke	63
iš enje kretanjem	70
Ajurvedski metodi iš enja	72

Ishrana za iš enje organizma	76	iš enje prema metodu A. Ignjatenka	147
iš enje gladovanjem	80	iš enje prema metodu A. Zarajeva	147
iš enje postom	95	Metod koji se primenjuje u Truskavcu	148
iš enje creva	98	Postepeno iš enje jetre zejtinom (jestivim uljem)	148
Principi i redosled iš enja	98	iš enjejetre travama	148
Metod rada pri klistiranju	100	iš enje prema metodu Ž. Šiške	149
Osobenosti odreivanja klistira za decu	102	iš enje žu nog mehura	149
Klistiri	102	iš enje bubrega i mokra nog mehura	151
Mikroklistiri	108	Ideomotorno iš enje po B. Aranoviću	151
iš enje prema metodu O. Jelisejeve	110	iš enje pomo u namagnetisane vode	151
iš enje senom	111	iš enje pomo u odvara od korena šipka	152
iš enje obi nom sniti (Aegopodium podagraria)	112	iš enje pomo u sokova iz povrća	152
iš enje glauberovom solju i gladovanjem	112	iš enje pomo u jelovog ulja	153
iš enje prema metodu N. Semjonove	113	iš enje obolelih bubrega	153
Ideomotomo iš enje prema metodu B. Aranovića	114	iš enje lubenicom	155
iš enje glinom	115	iš enje prema metodu P. Kurenova	156
iš enje pomo u kefira i jabukovog soka	116	iš enje peršunom i celerom	156
iš enje debelog creva gladovanjem	117	iš enje ekstraktom od ovsene slame i poljskog rastavice	157
iš enje prema metodu N. Yokera	117	iš enje ekstraktom od lekovitih trava	157
iš enje lignosorbom (bez klistiranja)	118	iš enje mokra nog mehura prema metodu P. Plotnikova	157
iš enje kefirom	119	Narodni metodi iš enja bubrega	158
iš enje pomo u biljnih vlakana	120	iš enje pomo u jogu vežbi	162
iš enje debelog creva rusom	120	iš enje bubrega prema metodu G. Sitima	163
iš enje prema metodu K. Nišija	121	iš enje po 111 i li organa	165
iš enje prema metodu M. Gogulana	121	iš enje prema metodu A. Rižova	165
iš enje pomo u joga vežbi (Sankh prakšalana)	122	Narodni metodi iš enja	166
Dopunske preporuke za iš enje pomo u Šankh Prakšalane	• 125	iš enje krompirom	167
Ubrzano iš enje creva	126	iš enje krvi	168
iš enje jetre, žu nog inehura i žu nih kanala	129	iš enje prema metodu V. Vostokova	168
Tubaž	131	iš enje smešom od mleka i ajce	169
iš enje prema metodu E. S. adilova	131	iš enje pomo u igloiplikatora I. Kuznecova	169
Priprema za iš enjejetre medom	133	iš enje korenom maslaka ,<•••	169
Meko iš enje	134	iš enje limfe	170
iš enjejetre zajedan dan	136	iš enje prema metodu N. Yokera	170
Meko iš enje prema metodu G. Malahova	137	Ideomotorno iš enje prema metodu B. Aranoviću	172
Ostali metodi mekog iš enja	138	iš enje prema metodu O. Jelisejeve	173
Klasično iš enje prema metodu G. Malahova	139	Tibetski metodi iš enja	173
Ideomotomo iš enje prema metodu B. Aračićevića	141	iš enje srđanog mišića	174
iš enje prema metodu O. Jelisejeve	142	iš enje prema metodu A. Rižova	174
Starinski na in iš enjejetre	144	iš enje krompirom	175
iš enje prema metodu K. Nišija	145	iš enje prema metodu G. Sitina	175
iš enje prema metodama I. Andrejeva,		iš enje krvnih sudova	179
I. Neumivakina i N. Semjonove	145	iš enje prema metodu K. Nišija	179
iš enje prema metodu N. Yokera	146		

iš enje prema metodu G. Sitina	181
iš enje prema metodu N. Semjonove	189
Ja anje sudova i podmlactivanja prema metodu P. Kurenova •	189
Tibetski na in iš enja sudova	189
iš enje ekstraktom od lekovitih trava	190
iš enje endokrinog sistema	191
iš enje pomo u joga vežbi	191
iš enje štitaste žlezde	197
iš enje zglobova	198
iš enje odvarom od lоворовог liš a	198
iš enje sokom od crne rotkve	198
iš enje prema metodu G. Malahova	199
Narodni na ini iš enja	200
iš enje prema metodu G. Sitina	201
iš enje pomo u joga vežbi	202
Sredstvo za masiranje zglobova	203
iš enje odvarom od korena suncokreta prema metodu B.Bolotova	203
Izbacivanje soli pomo u liš a brusnice	204
iš enje pirin om	204
Tibetski metod iš enja zglobova i mokra no-polnog sistema	204
iš enje limunovim sokom	204
iš enje krompirom	206
iš enje želuca i guštera e (pankreasa)	207
iš enje pomo u pranske vode	207
iš enje prema metodu O. Jelisejeve	207
Narodni na ini iš enja	209
iš enje guštera e prema metodu A. Malovi ka	209
iš enje guštera e prema metodu G. Sitina	209
iš enje pomo u joga vežbi	211
iš enje od helminata (glista) i prostih mikroorganizama • -	216
Osnovni oblici toka toksoplazmoze	216
iš enje prema metodu G. Malahova	217
Narodni na ini iš enja	218
iš enje od radionukleida i teških metala	221
iš enje ekstraktom od brezovih gljivica • • • • .	223
iš enje meki nj ama i borom prema metodu Z. SIške...223	223
Mle na surutka B. Bolotova	224
Surutka B. Bolotova od plodova divljeg kestena	224
iš enje ljuskom od jajeta	224
iš enje odvarom od semena lana prema metodu V. Tiš enka	225

iš enje ekstraktom od trava prema metodu A. Derjabina • •	225
iš enje kože	226
iš enje medom prema metodu N. Semjonove	226
iš enje prema metodu S. Knejpa	227
iš enje kože lica i vrata prema metodu S. Lensine	227
iš enje pomo u parnih kupki	237
Narodni na ini iš enja kože	238
iš enje kože od gljivica	239
iš enje noktiju od gljivica	239
iš enje od bradavica	239
iš enje od žuljeva	239
iš enje organa za disanje	240
iš enje pomo u kompresu sa rotkvom	240
iš enje borovim mlekom	240
iš enje disanjem	240
Disajne vežbe za iš enje nervnog spleta grla	241
Disajne vežbe prema metodu A. Mikulina	241
iš enje disanjem prema metodu A. Nikitina i A. Kasina- • •	241
iš enje disanjem sa zvukom „ha“	241
iš enje pomo u joga vežbi	242
iš enje o iju	244
iš enje o nog so iva kod katarakte	244
iš enje o nog so iva kod o ne mrone (beone)	244
Ispiranje o iju	244
iš enje o iju svetloš u Sunca i Meseca	245
Zmirkanje	245
Gimnastika iš enja za o i prema metodu N. Semjonove • • •	245
iš enje disanjem	246
iš enje ušiju	247
iš enje ušiju prema metodu V. Vostokova	247
iš enje srednjeg uha	247
iš enje superoksidom vodonika	247
iš enje nosa	248
iš enje prema metodu G. Malahova	248
iš enje kod rinitisa i sinuzitisa	249
iš enje pomo u joga vežbi	249
iš enje metodom Neti	249
iš enje usne duplje	250
iš enje prema metodu B. Bolotova	250
iš enje sisanjem ulja	251
iš enje ešnjakom (belim lukom).	252
iš enje jezika	253
iš enje zuba	254

iš enje zuba pomo u etkice za zube	254	Hemoragi na dijateza	273
iš enje pomo u praška za zube	254	Dispepsija	273
iš enje prema metodu O. Jelisejeve	255	Ezofagitis	274
iš enje grla	257	Endarteritis obliterans	274
Ispiranje grla po V. Ivan enku	257	Enteritis	274
iš enje grla kod hroni nog tonzilitisa	257	Faringitis	275
iš enje pomo ujoga vežbi	258	Furunkuloza	275
iš enje bio energetskih polja • •	259	Gajmoritis (Maksilarni sinuzitis)	275
iš enje prema metodu G. Malahova	259	Gastritis	276
iš enje polja prema metodu B. Aranovi a	260	Giht (kostobolja)	276
Odbacivanje negativne energije	261	Gingivitis	277
iš enje organizma pomo u energetskih polja	262	Glaukom	277
iš enje pomo u vatre	262	Gojaznost	277
iš enje pomo u Sunca	263	Grip, influenca	278
iš enje od uroka	263	Gušavost (difuzno-toksi na)	278
iš enje prema metodu 1. Ivanova	263	Hemoroidi	278
iš enje pomo ujoga vežbi	264	Hepatitis	279
OBOLJENJA I IŠ ENJE ORGANIZMA	266	Hidronefroza	279
Adenoidi	266	Hipertoni na bolest	279
Akutna respiratorna oboljenja (ARO)	266	Hipotonija	280
Angina	266	Holangitis	280
Amirija	266	Holecistitis	281
Aritmija srca sa treperenjem pretkomora	267	Ihtioza „riblja kiljušt“	281
Artritis	267	Infarkt miokarda	281
Reumatoidni artritis	267	Insult	282
Artroza	268	Iritis	282
Ateroskleroza	268	Ishemijska bolest srca	282
Atrezija žu nih kanala	268	Ishijas (Išijas)	282
Bazedova bolest	269	Ishurija (Išurija)	283
Beona (o na mrena)	269	Katarakta	283
Bolesti glista, helmintijazež	269	Klimaks, klimakteri ni period	283
Botkinova bolest	269	Kolpitis	283
Botulizam	269	Konjuktivitis	284
Bradavice	270	Lamblijaza	284
Bronhjalna astma	270	Laringitis	284
Bronhitis	270	Limfadenitis	284
Burzitis	271	Limfangitis	285
Cistitis	271	Litijaza mokra nih kanala	285
ir na želucu i dvanaestopala nom crevu	271	Litijaza mokra nog mehura	285
mi ak (hordeolum)	272	Litijaza žu i (kamen u žu i)	286
Dermatitis	272	Meteori zam	286
Dijabetes	273	Nefritis	286
Dijateza	273	Nekontrolisano mokrenje	287
		Osteoartroza (destruktivna)	287

Pankreatitis	287
Parodo ntoza	287
Piodermija, piodermitisi	288
Plu na disajna mana	288
Polartritis	288
Psorijaza	289
Reumatizam	289
Rinitis	289
Stenokardija, angina pektoris	289
Stomatitis	290
Toksiinfekcija hranom	290
Tonzilitis	291
Trovanje	291
Tuberkuloza	291
Ujedi zmija	292
Upala dužice oka	292
Vaginitis, kolpitis	292
Vaskularitis hemoragi ni, kapilarotoksikoza	292
Vitiligo	292
Vulvitis	293
Zadah iz usta	293
Zadrška mokra e	293
Zatvor	293
Zubobolja	293
Žuljevi	294
Mali re niki termini	295
Spisak literature	301

*Otvori knjigu da nau iš šta su
drugi mislili, zatvori knjigu
da sam misliš.*

Seneka

Pred nama je jedna neobična knjiga, tako skromna u obimu, a tako zvučna u naslovu - *Enciklopedija iš enja ovekovog organizma*.

italac s pravom otkriva da na samom po etku otkrije ovu enigmu. Ništa lakše.

U knjizi su sabrana iskustva iz drevne i savremene medicine poznatih naučnika, lekara i narodnih lekara koji u prirodi i na inu života ljudi pronalaze lekove za mnoge bolesti, ali i mogunost da do duboke starosti o uvaju vedar duh i krepko zdravlje.

U tri poglavlja pod različitim naslovima: *Korisne informacije; Sistemi i na ini iš enja organizma; Oboljenja i iš enja* italac može da sazna kojim postupcima, metodama i na inim je najbolje oslobođiti organizam opasnih otrova koje svakodnevno unosimo hranom, vodom za piće, vazduhom koji udišemo.

Pored toga, može da sazna nešto više o svojoj fizičkoj konstituciji, crtama karaktera, energetskim poljima, biološkim i lunarnim ritmovima i njihovom uticaju na organizam za vreme iš enja.

Neki opisi ilustrovani su crtežima, a u slučaju opisa gde se opisuju različiti delovi organizma, ukazano je na izvor informacija.

Koliko vremena posvetiti svom zdravlju i koji će metod odabrati da iz organizma izbacimo opasne toksine, zavisi od nas samih.

Knjigu namenjujemo širem krugu italaca, u nadi da će nam svojini predložima i sugestijama pomoći da neko drugo izdanje bude još bogatije i sadržajnije.

Mahmut Sehi
prevodilac

KORISNE INFORMACIJE

GRA A COVEKOVOG TELA

Skelet

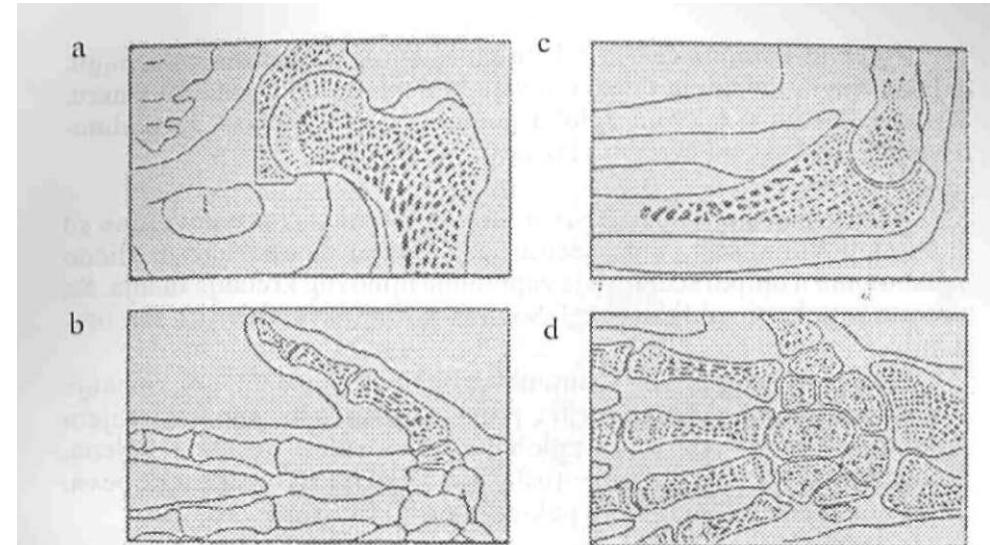
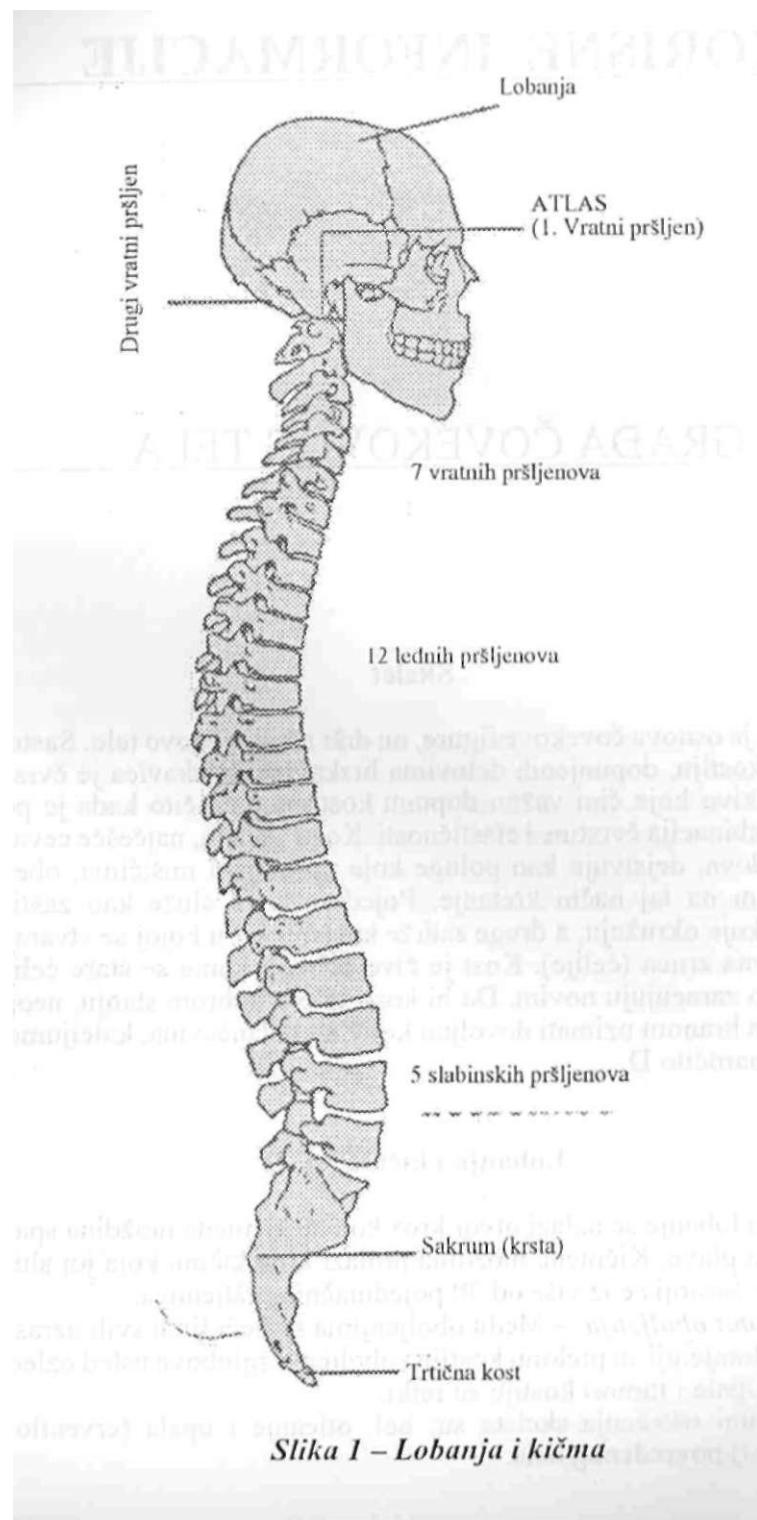
Skelet je osnova ovekove figure, on drži i štiti njegovo telo. Sastoji se iz 206 kostiju, dopunjениh delovima hrskavice. Hrskavica je vrsto elastičnog tkivo koje ima važnu dopunu kostima, narođeno ito kada je potrebna kombinacija vrstine i elastičnosti. Kosti skeleta, najčešće kosti udova, dejstvuju kao poluge koje upravljaju mišićima, obezbeđujući im na taj način kretanje. Pojedine kosti služe kao zaštita organima koje okružuju, a druge sadrže koštanu srž u kojoj se stvaraju crvena krvna zrnca (elije). Kost je živo tkivo u kome se stare elije neprekidno zamjenjuju novim. Da bi kosti bile u dobrom stanju, neophodno je da se hranom uzimati dovoljna količina belančevina, kalcijuma i vitamina, narođeno ito D.

Lobanja i kičma (si. 1)

Na dnu lobanje se nalazi otvor kroz koji se kičma moždina spaja sa mozgom glave. Kičma moždina prolazi kroz kičmu koja joj služi kao zaštita. Sastoji se iz više od 30 pojedinačnih pršljenova.

Simptomi oboljenja. - Među oboljenjima skeleta ljudi svih uzrasta najrasprostranjeniji su prelomi kostiju i oboljenja zglobova usled ozleda i starosti. Upale i tumori kostiju su retki.

Simptomi oštećenja skeleta su: bol, oticanje i upala (crvenilo i temperatura) povredenog dela.



Slika 2 – Zglobovi: a – u obliku oraha; b – u obliku sedla; c – u obliku čekrka; d – klizni

Zglobovi (si. 2)

Pojedina ne kosti skeleta me usobno se spajaju zglobovima. Postoji nekoliko vrsta zglobova.'

Nepokretni zglobovi su kao šavovi lobanje, vrsto spajaju kosti, ne dozvoljavaju i im da se pokre u. Delimi no pokretni zglobovi (hrska vi avi), na primer u ki mi, dozvoljavaju izvesne pokrete. Zglobovi koji se slobodno pokre u, kao oni u ramenu, obezbeduju dobru pokretljivost u nekoliko ravni.

Zglobovi u obliku oraha (si. 2a), kao i karli no-bedreni i rameni, imaju maksimalni raspon pokreta. Vrh bedrene kosti je skoro loptast i uglavljen je u polukružno udubljenje u karlici. Ti zglobovi su gra eni po principu loptastog šarnira (šarke), što omogu ava kretanje u bilo kom smeru.

Zglobovi u obliku sedla (si. 2b) omogu avaju kretanje u obe strane i napred-nazad. Takav zglob smešten je u osnovi palca ruke i bez njega je teško hvatati velike i male predmete. Kada ne bi bilo takvih pokreta palca ruke, šaka ruke podse ala bi na nezgrapna klešta.

Klasifikacija zglobova dala u ovom tekstu je veoma iiproS eu.

Zglobovi u obliku ekrka (si. 2c) smešteni su na prstima ruku, nogu, u laktovima i kolenima i dozvoljavaju kretanje samo u jednom smeru. Krajevi kostiju u takvom zglobu potopljeni su u te nost za podmazivanje i pri vrš eni vrstim vlaknastim vezama.

Klizni zglobovi (si. 2d). Kosti gležnja (zapeš a) ruku povezane su tim zglobovima, koji se pokre u u obe strane i napred-nazad, sli no zglobovima u obliku sedla, ali je zapremina njihovog kretanja manja. Sa uzrastom pokreti u kliznim zglobovima postaju sve sporiji i sve otežani i.

Sимptomi oboljenja. - U simptome oboljenja spadaju: bol, oticanje i teška pokretljivost. Osteoartritis, prouzrokovana habanjem i starenjem zglobova, obično povređuje zglove vrata, ruku, bedara i kolena. Reumatoидни artritis povređuje (ošte uje) vezivno tkivo oko zglobova, što prouzrokuje njihovu tešku pokretljivost i krivljenje.

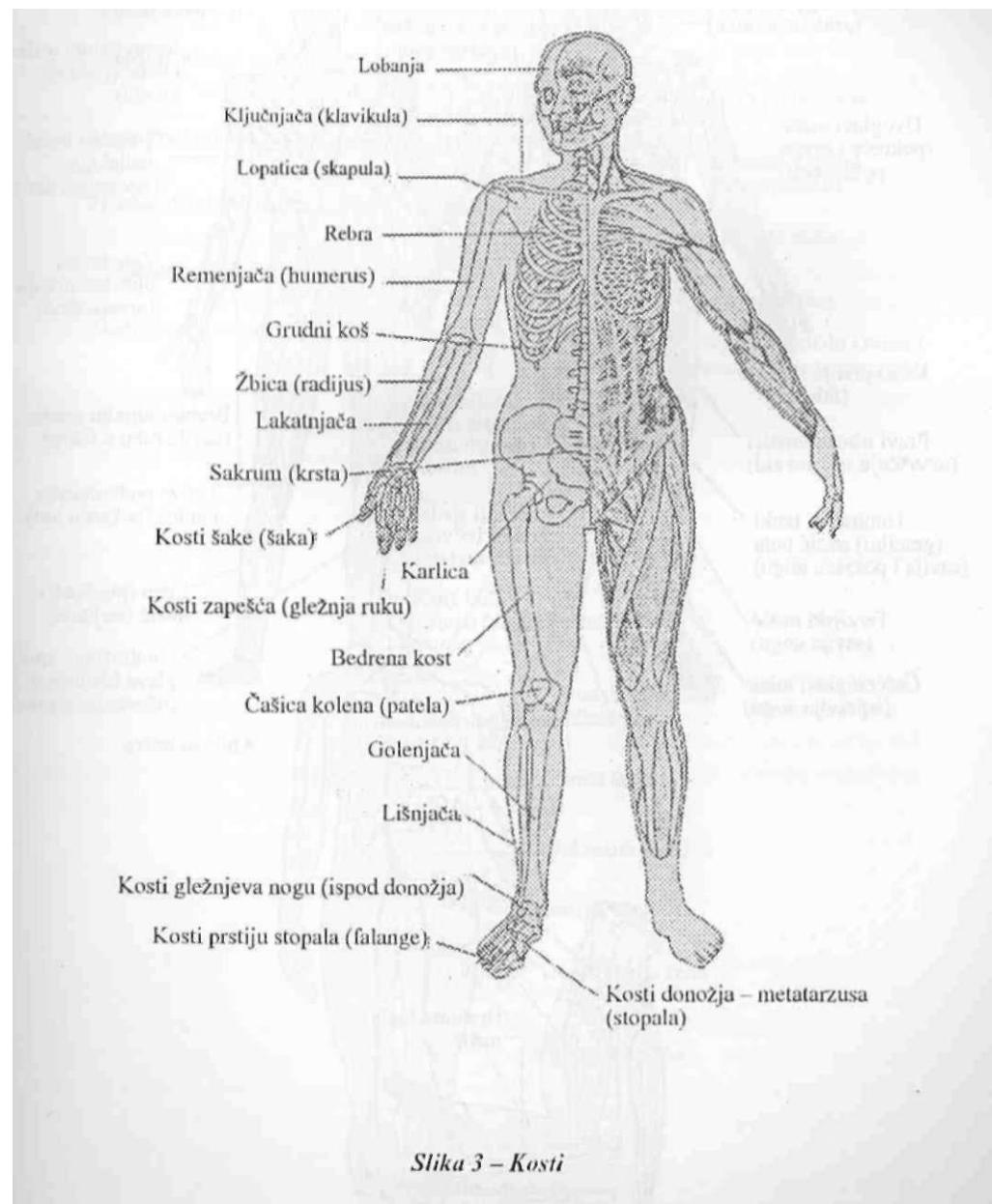
Mišici (si. 3, 4 i 5).

Telo i unutrašnji organi pokre u se pomo u miši a - mekog tkiva sastavljenog iz vlakana koja se skupljaju i opuštaju izazivaju i time kretanje. Postoje dve vrste miši a: slobodni (popre noprugasti, MŠ), koji pokre u samo telo, i spontani (glatki) miši i, koji vrše kretanje unutar organizma (na primer, ritmi ne kontrakcije probavnog trakta, koje kroz njega guraju hranu).

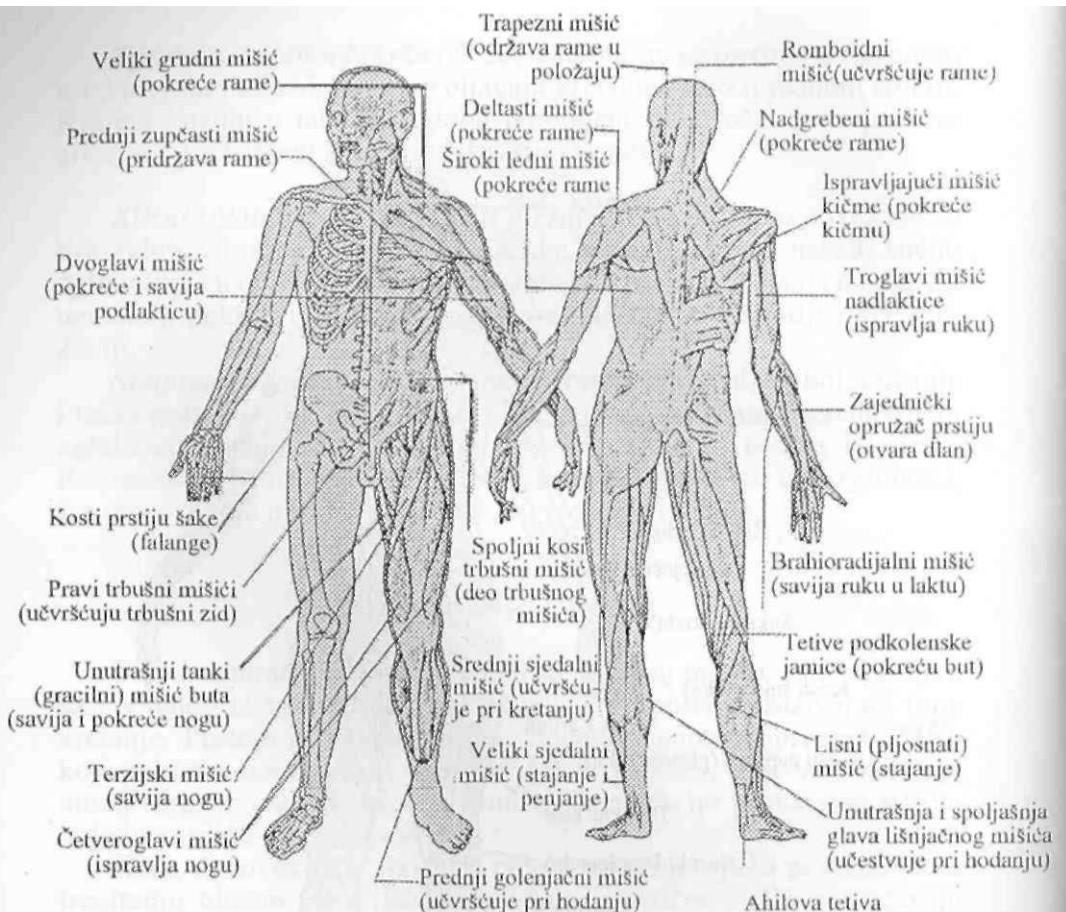
Kada se ovek bavi fizi kim radom miši i ja aju, a pri redovnom treniranju obično su u dobrom stanju. Energi ne vežbe pove avaju zapreminu miši a i poboljšavaju njihov krvotok, tj. pove avaju sposobnost za još ve a radna naprezanja. I obrnuto, nerad može prouzrokovati atrofiju i slabost miši a.

Kako rade miši i — Miši i su motori organizma. Oni ine skoro polovinu mase tela i pretvaraju hemijsku energiju u snagu koja se preko tetiva prenosi na kosti i zglove. Ve ina miši a obično radi po grupama, u kojima se skupljanje jednog miši a propra uje opuštanjem drugog. Pri skupljanju miši se skra uje po dužini za 40% i približava ta ku svog pri vrš enja dvema razli itim kostima. Ve ina slobodnih miši a je pri vrš ena na dve ili više kostiju koje su blizu jedna drugoj, esto pomo u fibroznih (vlaknastih) tetiva. Kada se miši skuplja, pomera se kost za koju je on pri vrš en. Na taj na in, svako kretanje je posledica vu e, a ne udarca (podsticaja, impulsa).

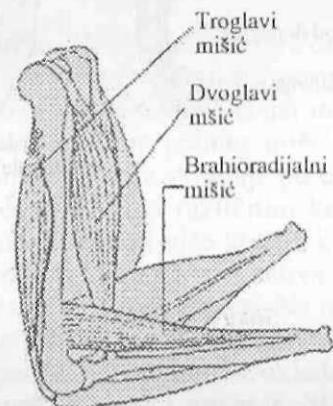
Sимptomi oboljenja. - Traumatske ozlele miši a obično prati bol i stvrdnjavanje, a ponekad upala i oticanje. Slabost i bolovi u miši imaju nastati i usled virusne infekcije.



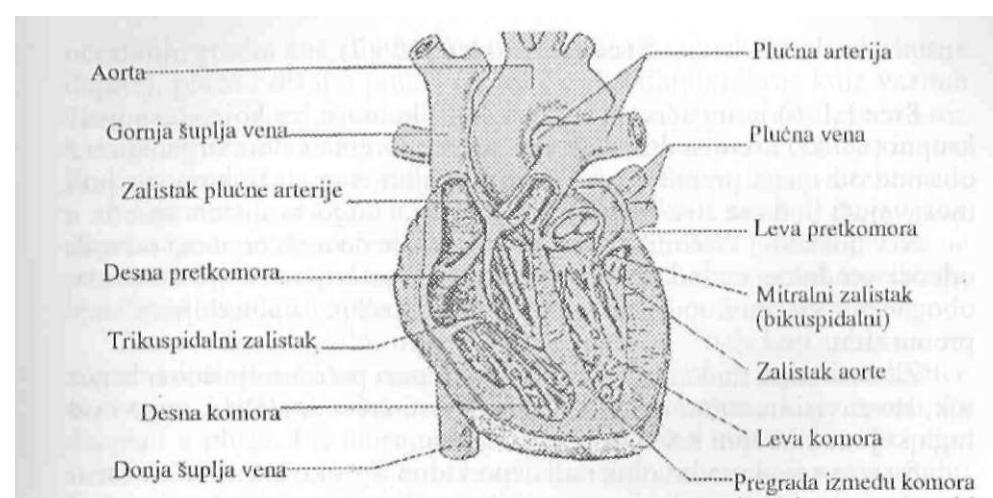
Slika 3 – Kosti



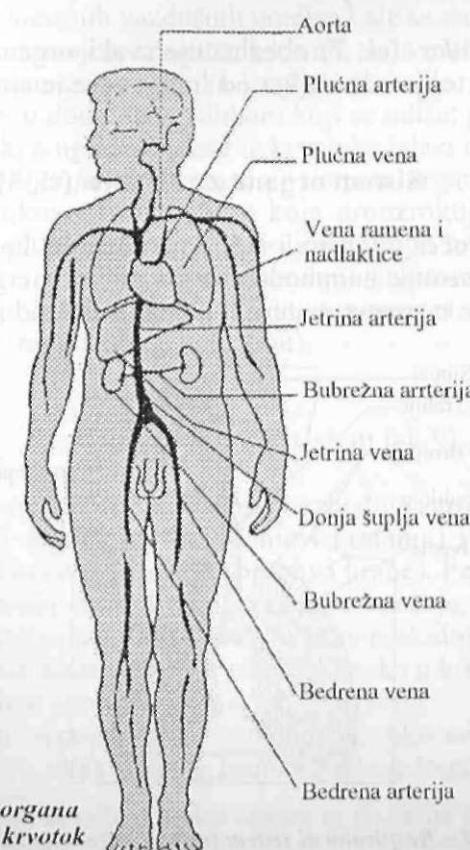
Slika 4 – Mišići



Slika 5 – Mišići ramena



Slika 6 – Srce



Slika 7 – Sistem organa za krvotok

Srce i krvotok (si. 6 i 7)

Srce (si. 6) je miši na pumpa sa etiri komore, za koje su spojeni krupni (veliki) krvni sudovi koji raznose krv prema elem organizmu i obrnuto od njega prema srcu. Po ritmu kojim srce steže komore, primoravaju i ih da se šire i skupljaju, krv te e u odgovaraju em smeru.

Krv dostavlja kiseonik, i hranljive materije do svih organa i od njih odnosi produkte razmene. Ona cirkuliše po arterijama koje nose krv oboga enu kiseonikom, i po venama koje vra aju „upotrebljenu“ krv prema srcu.

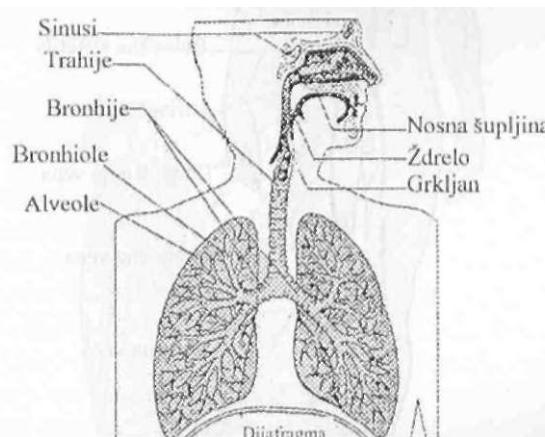
Za normalno funkcionisanje svakog organa potreban je dobar krvotok, što zavisi ne samo od radne sposobnosti sr anih miši a, nego i od toga kojom lako om krv te e po arterijama.

Sistem organa za krvotok radi neprekidno ukoliko krvni sudovi nisu zapušeni, na primer, talozima masti ili ugrušcima krvi. Važno je ista i da pritisak u sistemu organa za cirkulaciju ne prelazi odre en nivo. Visok krvni pritisak (hipertenzija) može da ošteti krvne sudove ili da pove a rizik od njihove zapušenosti.

Sistem krvotoka (si. 7) obezbe uje svaki organ krvlju. Njegova osnovaje srce. Arterije odnose krv od srca, a veneje vra aju prema srcu.

Sistem organa za disanje (si. 8)

Disanje je proces udisanja i izdi sanja vazduha koji omogu avu da krv apsorbuje kiseonik neophodan za stvaranje energije, i da izdvaja kona ne produkte razmene materija - ugljen-dioksida i vodu. U disanju



Slika 8 – Respiratori sistem (sistem organa za disanje)

u estviju grudni koš, dijafragma (miši ni listi izme u grudne i trbušne duplje), plu a i disajni putevi (bronhije i bronhiole), kroz koje vazduh ulazi i izlazi. Vazduh se udiše kroz nos i usta i spušta se u plu a kroz traheje i kroz cevi kao drvo razgranate - bronhije i bronhiole. Normalna funkcija sistema organa za disanje može se narušiti prilikom infekcija ili u slu ajevima kada je ovek izložen višestrukom dejstvu duvanskog dima, zaga ene atmosfere i izduvnih gasova. Puša i i oni koji žive na prostoru sa jako zaga enim vazduhom, esto oboljevaju od hroni nog bronhitisa (upale sluzokože disajnih puteva).

Kako dišemo. - Pre dospevanja u plu a, vazduh koji udišemo se zagreva prolaskom kroz nosne šupljine i traheju. Osim toga, fine dla ice u nosnim kanalima iste vazduh od stranih estica, koje mogu da dospeju u plu a. Pri udisaju dijafragma u obliku kupole postaje pljosnata. Istovremeno skupljaju se miši i izme u rebara koji vuku grudni koš nagore i u stranu. Ti pokreti pove avaju obim grudne duplje i samim tim oslobo aju plu a i omogu avaju usisavanje vazduha. Pri izdisaju grudni miši i i dijafragma se opuštaju i vazduh izlazi napolje.

Kako kiseonik dospeva u krv. — Plu a podse aju na sunder, pošto se sastoje iz miliona si ušnih vazdušnih vre ica koje se zovu alveole. Tanki omota tih vre ica sastoji se iz si ušnih krvnih sudova (kapilara) u kojima se odvija važna razmena kiseonika i ugljen-dioksida. U alveolama krv neposredno dolazi u dodir sa vazduhom koji se udiše; pri tome kiseonik dospeva u krvotok, a ugljen-dioksid iz krvotoka izlazi i izdiše se.

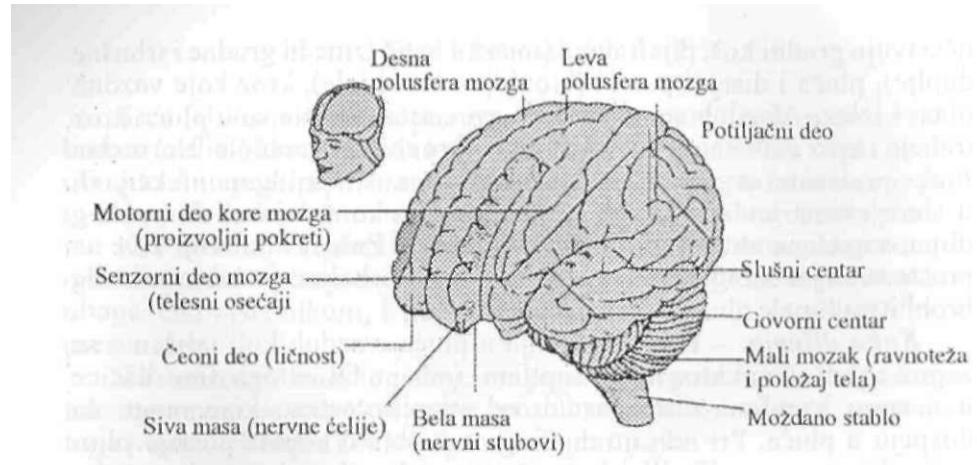
Simptomi oboljenja. — Poreme aji sistema organa za disanje naj eš e su prouzrokovani infekcijom koja prouzrokuje upale disajnih puteva ili samog plu nog tkiva. Ta oboljenja mogu biti propria ena bolom u grudima ili u grlu. Najrasprostranjeniji simptom je kašalj, koji se javlja pri stvaranju suvišne sluzi u isajnim putevima. Težak poreme aji disajnog sistema izaziva alergiju (astmu).

Mozak i nervni sistem (si. 9)

Centralni i periferni nervni sistem obezbe uje istovremenu kontrolu svesne aktivnosti organizma (mišljenja i kretanja) i izvršavanje njegovih spontanih funkcija (disanje i probava hrane). Periferni nervi nam tako e omogu avaju da odredimo razli ite ose aje, na primer bol i temperaturu. Nervni sistem ima potrebu za neprekidnim snabdevanjem krvlju oboga enom kiseonikom. Prekid krvotoka u bilo kom delu mozga naj eš i je uzrok poreme aja njegovih funkcija.

elije mozga nepovratno se ošte uju ukoliko se prekine njihovo snabdevanje krvlju duže od dva minuta.² Zbog toga profilaksa pore-

U savremenoj klini koj praksi smatra se da elije mozga stradaju za oko 4 - 5 minuta.



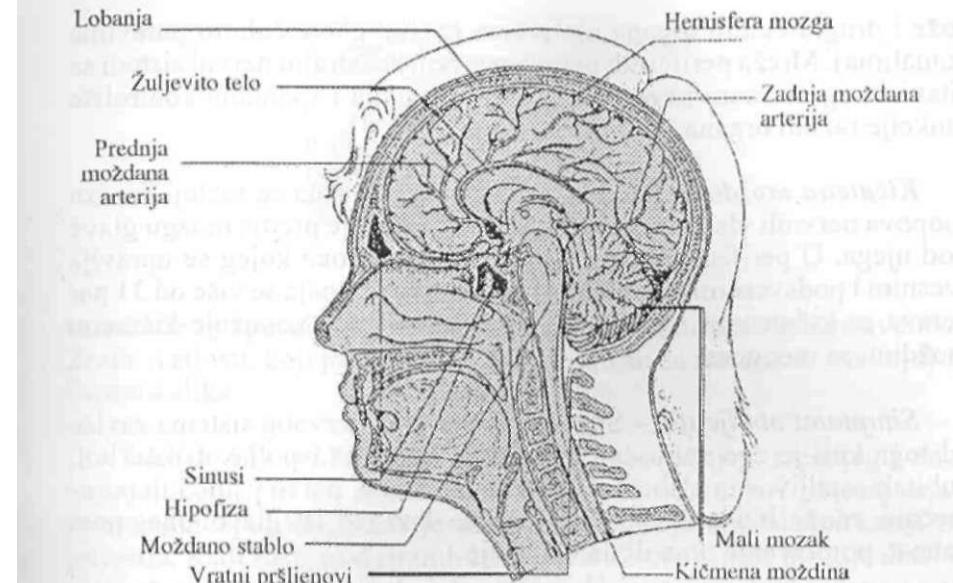
Slika 9 - Mozak

me nja krvotoka ima životno važan zna aj. Naprsnu e ili zapušenje sudova mozga može imali teške posledice, ak i potpunu invalidnost.

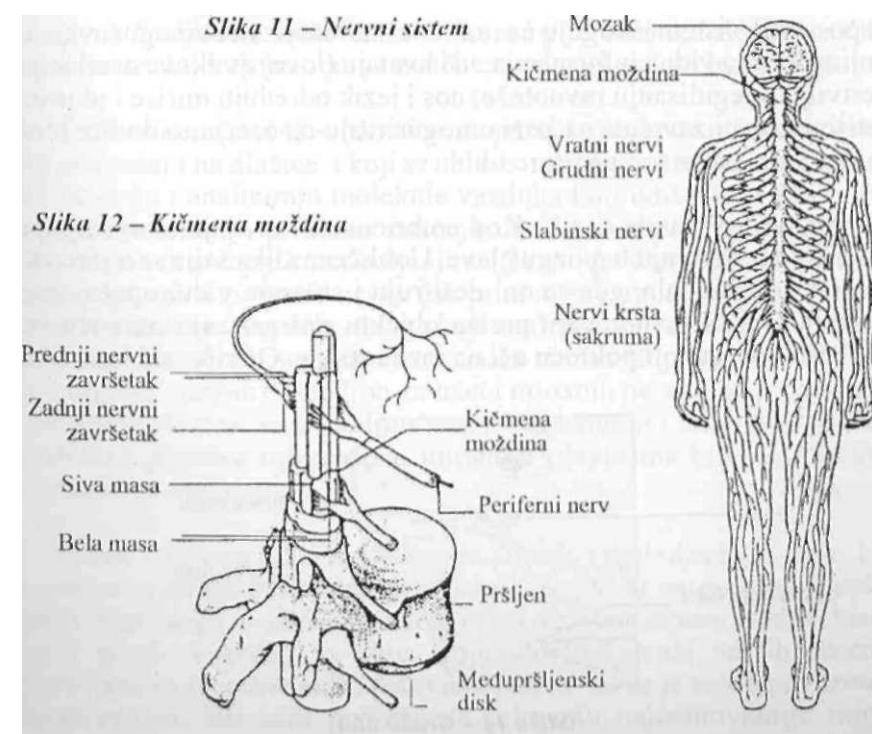
Oste enje mozga i nervnog sistema može, tako e, biti prouzrokovano traumom, infekcijom, obnavljanjem tkiva, tumorima i oboljenjima nepoznate etiologije. Neka oboljenja nastaju pri narušavanju elektri ne aktivnosti mozga ili biohemijskih procesa koji se odvijaju u njemu.

Mozuk (si. 10). Cove ji mozak je dobro zašti en vrstom kutijom koju formiraju kosti lobanje. Mozak se sastoji iz više miliona nervnih elija (neurona) i nervnih kanala, koji stvaraju beskona nu raznolikost unutrašnjih veza od kojih zavise umne i stvarala ke sposobnosti li nosti. Mozak je najsloženiji organ ove jeg organizma i mnoge osobenosti njegove grade i funkcije još nisu potpuno proueni. Odre eni delovi mozga kontrolisu razne funkcije organizma. Dve moždane polusfere, mali mozak i moždano stablo, koji ine skoro 90% tkiva mozga, upravljaju svesnim mišljenjem i kretanjem i vrše analizu signala dobijenih od ulnih organa. Podsvesne aktivnosti (koordinacija pokreta i ravnoteže) regulišu se u malom mozgu. Moždano stablo spaja mozak sa ki menom moždinom; u stablu se nalaze nervni centri koji kontrolisu „automatske“ funkcije neophodne za život (disanje i kucanje srca).

Nervni sistem (si. 11). - Mozak, zajedno sa nervnim kanalima ki mene moždine obrazuje centralni nervni sistem, u kome ki mena moždina služi kao spona izme u mozga i celog organizma. Motorni putevi (kanali) ki mene moždine sprovode signale koji se spuštaju iz mozga glave prema svim organima, dok istovremeno uzlazni signali od



Slika 10 – Mozak – deo centralnog nervnog sistema



Slika 12 – Kičmena moždina

kože i drugih ulnih organa idu prema mozgu glave ulnim putevima (kanalima). Mreža perifernih nerava povezuje centralni nervni sistem sa itavim organizmom i svesno upravlja miši ima i spontano kontroliš funkcije raznih organa.

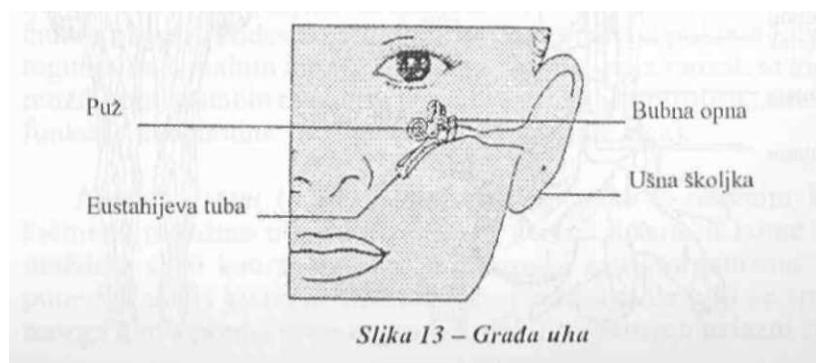
Ki mena moždina (si. 12). - Ki mena moždina se sastoji iz niza snopova nervnih vlakana, koja prenose informacije prema mozgu glave i od njega. U perifernom nervnom sistemu, pomo u kojeg se upravlja svesnim i podsvesnim (spontanim) aktivnostima, spaja se više od 31 par nerava sa ki menom moždinom, a 12 pari nerava povezuje ki menu moždinu sa mozgom.

Simptomi oboljenja. - Simptomi ošte enja nervnog sistema zavise od toga koji je deo zahva en boleš u, a mogu se ispoljavati kao bol, gubitak osetljivosti i slabost. Ošte enje moždine, pored psihi kih poreme aja, može biti pra eno simptomima kao što su glavobolja, pospanost, pomra enje uma ili halucinacije.

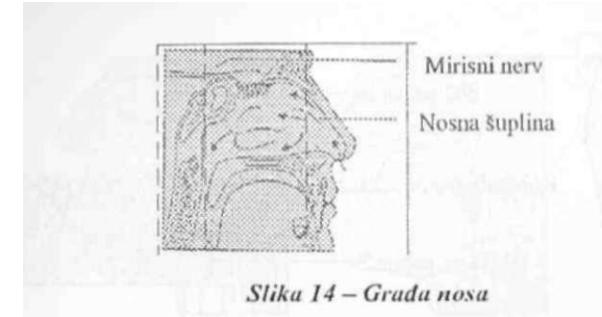
ulni organi (si. 13, 14 i 15).

Pomo u tih organa dobijamo predstavu o sredini koja nas okružuje. Pet posebnih sistema reaguju narazli ite nadražaje: o i omogu avaju da se njima prima vidna informacija; uši hvataju (love) zvukove oscilacija i u estvuju u regulisanju ravnoteže; nos i jezik odre uju mirise i ukuse, a osetljivi nervni završeci na koži omogu avaju da ose amo dodire (ulo pipanja), promene temperature i bol.

O i. — Organ vida su o i. Kod embriona se razvijaju iz dva „pupoljka“, koja se stvaraju u mozgu glave. Uobli ena slika šalje se u mozak u vidu nervnih signala, gde se oni dešifruju i stvaraju vidni opažaj (percepciju). O i se usmeravaju prema objektu posmatranja pomo u šest posebnih miši a koji pokre u o i na razne strane. Oština vida zavisi od



Slika 13 – Grada uha



Slika 14 – Grada nosa

refrakcije ili sposobnosti o nog so iva i rožnja e da prelamaju svetlost. Zraci svetlosti, koji padaju u o i, fokusiraju se na mrežnja i na kojoj se formira slika.

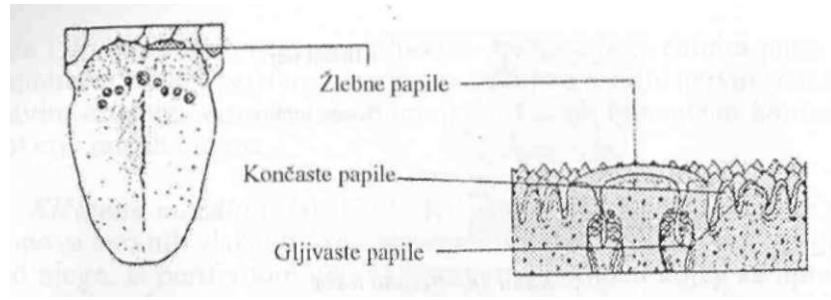
Uši (si. 13). - Uho, koje se sastoji iz spoljašnjeg, srednjeg i unutrašnjeg dela, ini ne samo organ sluha, ve odre uje i položaj tela i ravnotežu. Spoljašnje uho je usna školjka, koja štiti slušni kanal od povreda. Radi zaštite od stranih estica u slušnom kanalu postoje dla ice i posebne žlezde koje lu e usnu mast. U srednjem uhu nalaze se tri najmanje kosti u organizmu: eki , nakovanj i stremen, koji povezuju bubnu opnu sa unutrašnjim uhom, u kome se nalazi puž - organ sluha. Oscilacije bubne opne pretvaraju se u nervne impulse koje mozak prima kao zvuk.

Usna školjka ne samo da štiti uho od povreda, ve dejstvuje i kao prijemni ure aj koji usmerava zvu ne oscilacije prema bubnoj opni.

ulo mirisa (si. 14). - Mirisi se raspoznavaju pomo u mirisnih nerava koji podse aju na dla ice, i koji se nalaze u gornjem delu nosne šupljine. Oni primaju i analiziraju molekule vazduha koji udišemo. ulo mirisa se može poremetiti prilikom pušenja ili se privremeno pogoršava pri prehladama ili alergijskim oboljenjima. Trajni gubitak ulo mirisa može da nastupi usled povrede nerva (na primer, pri traumi lobanje) ili kao rezultat ošte enja tog dela mozga koji analizira mirise.

Nosni kanali su povezani sa tri para sinusa (šupljina lobanje kroz koju prolazi vazduh). Osetljivi završeci mirisnih nerava, koji podse aju na dla ice, istureni su u šupljini nosa. Oni hvataju i odre uju mirise u vazduhu i prenose informaciju mirisnim glavicama koje su direktno povezane sa mozgom.

Ukus. - Glavni receptori ukusa su pupoljci (bubuljice) za ukus, koji se nalaze u ispuš enim sisicama (papilama, MS) na gornjoj površini jezika. Oni mogu da razlikuju samo etiri osnovna ukusa: sladak, kiseo, slan i gorak. Pupoljci za ukus, koji odre uju svaki od tih ose aja, razmešteni su na odre enim delovima jezika. Ukus je tesno povezan sa ulom mirisa, što nam pomaže da primamo najraznovrsnije mirise



Slika 15 — Grada jeziku

(arome). Gubitak ula mirisa obično učini ose aji ukusa. Takvo dejstvo imaju i neki lekovi, a ponekad i nedostatak cinka u organizmu.

Jezik (si. 15). - U raznim delovima jezika određuju se specifične aje ukuse: u zadnjem delu — gorak, sa strane — kiseo, u prednjem delu — slan i na vrhu jezika — sladak.

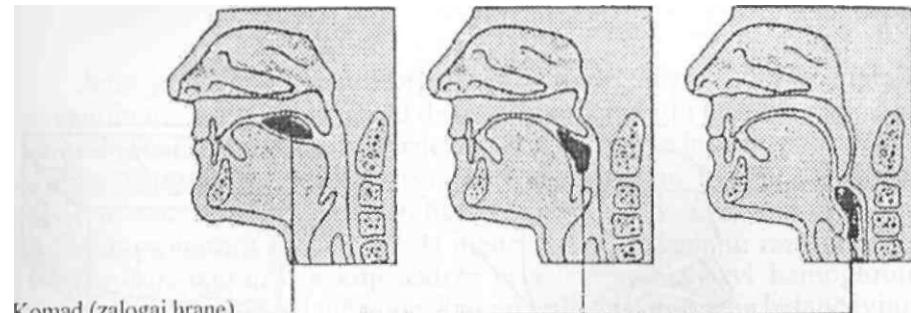
ulo pipanju. - Pod pipanjem se podrazumevaju svi ose aji na koži koji se prenose preko nerava od osjetljivih nervnih završetaka, razmeštenih na koži. Različite vrste receptora opredeljuju raznovrsne ose aje. Broj receptora varira od jednog do drugog dela tela. Tako se na vrhovima prstiju i oko usta nalazi mnogo nervnih završetaka, dok ih istovremeno na koži srednjeg dela leda ima vrlo malo. *ulo pipanja* može se pogoršati pri lokalnoj traumatskoj povredi kožnih receptora ili usled oboljenja koja ošteti nervna vlakna, periferni nervni sistem i/ili veliki mozak.

ulo pipanja povezano je specifičnim receptorima koji se nalaze u sloju kože na različitoj dubini. Slobodni nervni završeci reaguju na dodir, neznatno povećanje temperature i hladnoću. Pojedini zatvoreni nervni završeci trenutno reaguju na pritisak, drugi na vibraciju i rastezanje. Termoreceptori reaguju na ose aji topote i hladnoću i prenose u hipotalamusni deo mozga signale o potrebi regulisanja temperature tela.

Simptomi oboljenja. — Osnovni simptom poremećaja bilo kojeg ulnog organa je delimični ili potpuni gubitak osjetljivosti. U zavisnosti od toga koji je ulni organ oštećen, može se javiti bol ili drugi simptomi bolesti.

Sistem organa za probavu hrane (si. 16 i 17)

Ulavica niz organa koji učestvuju u probavi hrane naziva se jednim imenom probavili trakt. Probavni trakt iniči cev koja se proteže od usta



Slika 16 — Po etak sistema organa za varenje

do mara. U njemu se probavlja (varia) hrana, a ugljene hidrate, masti, belančevevine, soli i vitamine koji se nalaze u hrani organizam asimiluje.

Usta (si. 16). - Probavlja hrane po inje u usnoj šupljini. Dok žvakanje hrane fermenti koji se sadrže u pljuvici razlažu odene ugljene hidrate. Jezik i mišići i grkljana potom guraju smeštu hrane i pljuvaju, koja se naziva grudvom u jednjaku i ona se spušta u želudac.

Želudac i dvanaestopala no crevo. - Hrana može da ostane u želucu nekoliko satova. Ona se tu meša i delimično varia pomoći u kiseline i fermentima do polute stanja (koje se naziva himusom), posle čega dospeva u dvanaestopala no crevo. U dvanaestopala nom crevu hiraus se podvrgava razlaganju usled dejstva probavnih sokova jetre i guštera (pankreasa).

Tanko crevo. - U tankom crevu proces probave hrane prelazi u završni stadijum, u kome se hranljive materije raspadaju do hemijskih jedinjenja koja su dovoljno mala da mogu proći kroz zidove creva u mrežu krvnih i limfnih sudova.

Debelo crevo. - Nesvarena hrana u žitkom stanju dospeva iz tankog creva u debelo crevo, gde se većina vode asimiluje u organizam. Preostale polutvrde estice hrane spuštaju se nadole u pravo crevo, gde se zadržavaju sve dok se u vidu ekskrementa ne izbacuju kroz mar.

Simptomi oboljenja. — Omota creva se obnavlja svakih 24 sata, zbog čega je on sposoban da izdrži dejstvo najraznovrsnijih materija sa kojima je svakodnevno u dodiru. I pored toga sistem organa za probavu hrane brzo reaguje na jake nadraživače (na primer, na pokvarenu hrani) povraćanjem ili nervozom želuca.

Jetru

Jetra je najve i neparni organ u našem organizmu. On ima tamnu crvenobraon boju i nalazi se u desnom gornjem uglu trbušne duplje iza donjih rebara. Hranljive materije, koje se izvla e iz hrane u probavnom traktu, usmeravaju se preko vratne vene direktno u jetru. Jetra ima životno važnu ulogu pri regulisanju sastava krvi i osnovnih biohemijskih procesa u organizmu. U njene funkcije spadaju: razaranje eritrocita koji izumiru, a koji sadrže crveni pigment krvi hemoglobin; stvaranje i uvanje belan evina, kao i regulisanje razmene belan evina i njenih sporednih (nuz) produkata. Druge važne funkcije za održavanje života su uvanje še era i masti u jetri, neutralizacija toksi nih materija za organizam, razlaganje tekova, lu enje žu i (te nosti, koja dospeva u dvanaestopala no crevo, gde potpomaže razlaganje masti), kao i stvaranje i uvanje komponenata eritrocita.

Simptomi oboljenja. - Simptomi koji ukazuju na to da je funkcija jetre narušena mogu biti gubitak apetita, anemija, mu nina, povra anje i mršavljenje, kao i neprijatni ose aji u stomaku i poreme aj probave hrane. Pri znatnom razaranju tkiva jetre može se javiti žutica, nago milavanje te nosti u trbušnoj duplji i oticanje nogu; kod bolesnika može do i do konfuzije svesti sa prostornom i privremenom dezorientacijom.

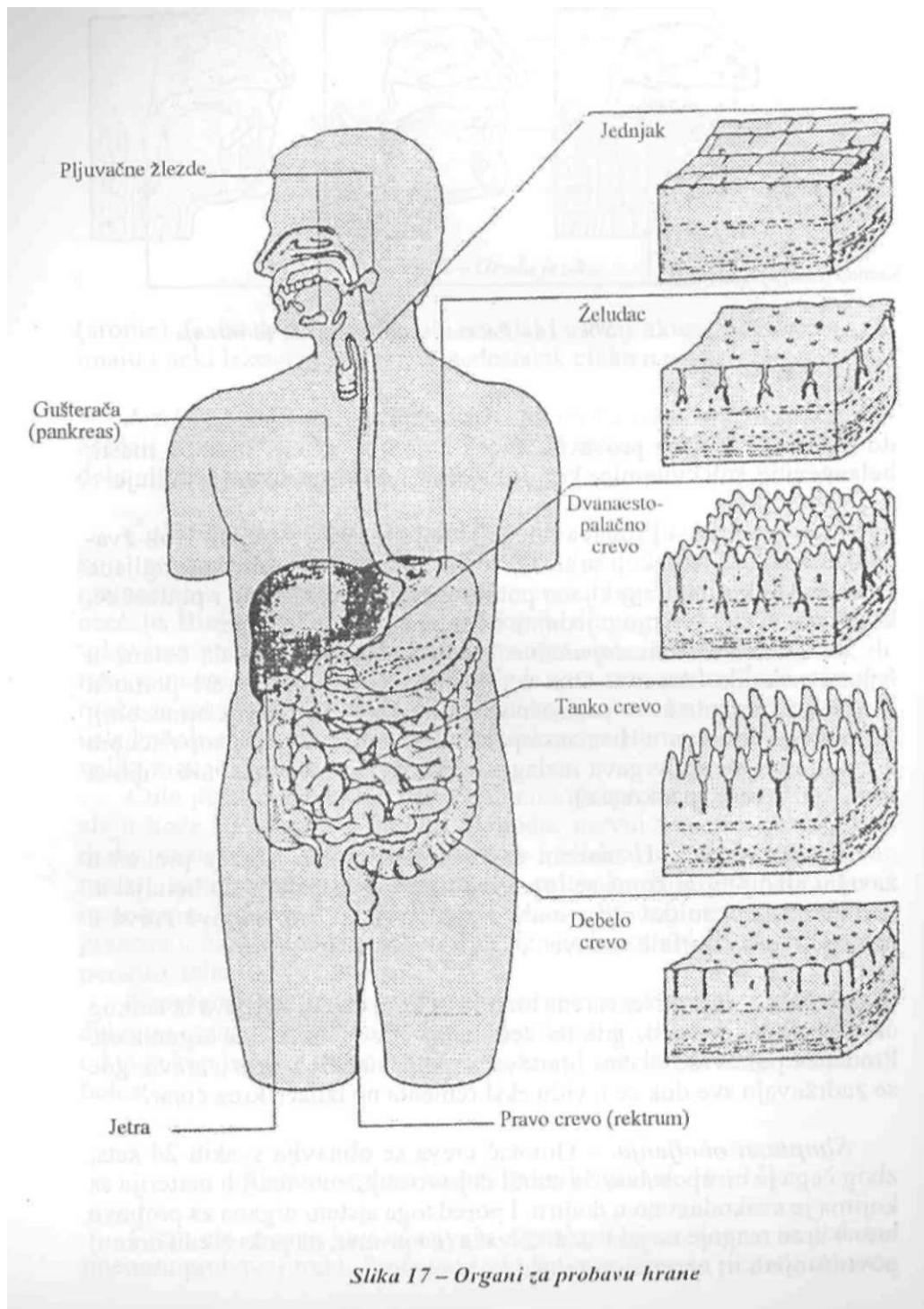
Sistem organa za lu enje mokra e (si. 18)

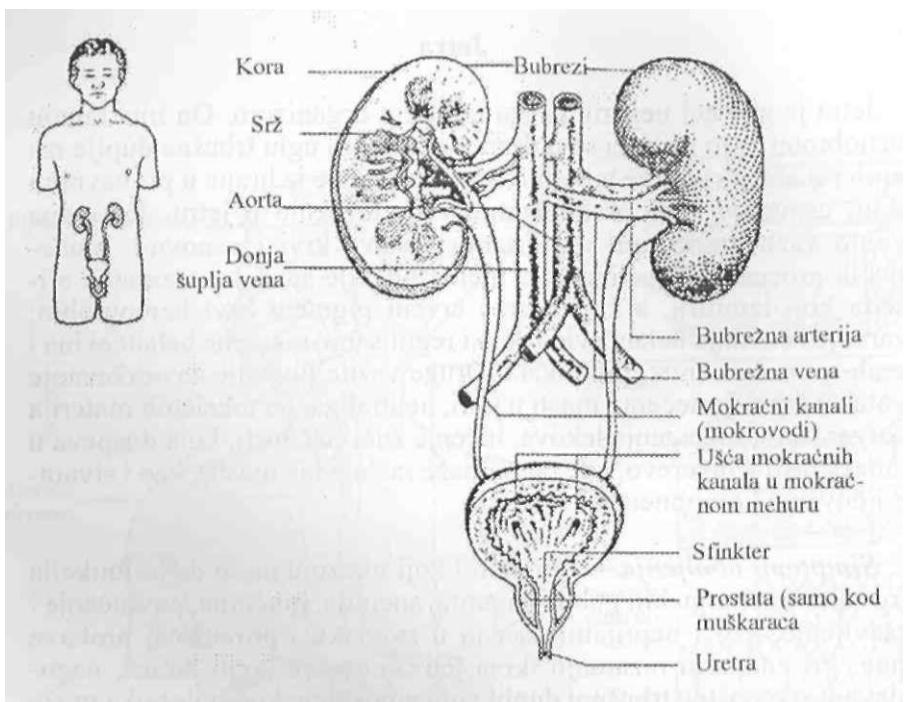
Sistem organa za lu enje mokra e filtrira krv i izlu uje te ne otpade iz organizma. U sistem organa za lu enje mokra e spadaju: dva bubrega, dva mokra na kanala, mokra ni mehur i kanal za ispuštanje mokra e (uretra) kroz koji mokra a izlazi napolje. Dužina metre kod muškaraca je oko 25 centimetara, i kroz nju pored mokra e izlazi sperma. Kod ženae uretra mnogo kra a (približno 2,5 centimmetra) i nalazi se neposredno iznad organa za razmnožavanje. Zbog takve blizine metre u odnosu na vaginu i mar mokra ni kanali kod žena su podložniji infekciji.

Kako funkcioniše sistem organa za lu enje mokra e. - Bubrezi neprekidno filtriraju krv i iste je od šljake. Filtrirana te nost dospeva u centralne delove bubrega, gde je odre ene hemijske materije asimiluju ponovo u organizam (reasorbuju se), s tim da održe unutrašnju stabilnost kiselina, soli i vode. Preostala te nost je mokra a koja oti e

3 Prema „Medicinskoj enciklopediji”, izdanje „Svjetlost”, Sarajevo, 1990. dužina metre kod muškarca je 16 centimetara - primedli prevodioca.

4 Prema navedenoj enciklopediji dužina uretre kod žena je 4 centimetra primedba prevodioca.





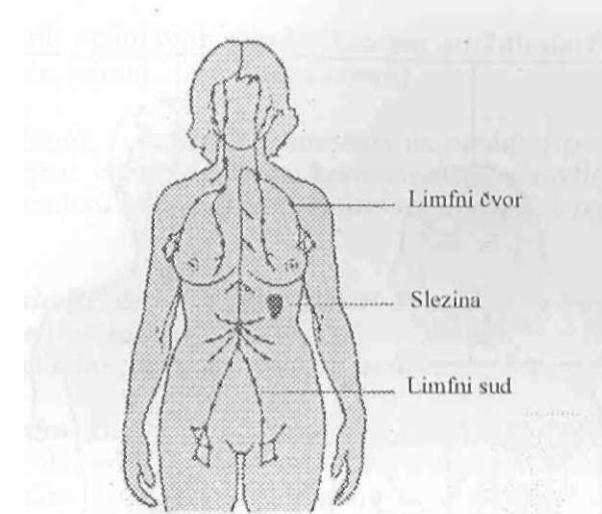
Slika IS — Sistem organa za lu enje mokra e

kroz mokra ne kanale u mokra ni mehur. On se održava u zatvorenom stanju pomo u prstenastog miša (sfinktera), a otvara se samo povremeno da bi kroz uretru izbacio mokra u.

Kako bubrezi filtriraju krv. - Bubrezi sadrže milione filtriraju i b elemenata (nefrora)⁵, u koje ulaze klup ad (glomeruli) iz krvnih kapilara koji se snabdevaju krvlju iz bubrežne arterije. Svaki glomerul okružen je Baumanovom kapsulom u vidu ašice koja je spojena sa kanal i em (tubulusom)⁶. U kapsuli se filtrira krv. Filtrirana krv se potom zgušnjava i stvara se mala koli ina mokra e koja dospeva u mokra ni mehur.

Simptomi oboljenja. - Do poreme aja sistema organa za lu enje mokra e dolazi veoma esto i u ve ini slu ajeva usled infekcije koja prouzrokuje upalu unutrašnjeg i spoljnog mokra nog mehura. Infekcija u organizam obi no dospeva kroz uretru. Otežano mokrenje ili smanjena koli ina mokra e može biti simptom veoma ozbiljnog oboljenja - zapušenja. Bolovi pri mokrenju ili lu enja iz uretre mogu biti prouzrokovani venezi nom boleš u.

5 Primedba prevodioca.
6 Isto.
7 Islo.



Slika 19 – Limfni sistem

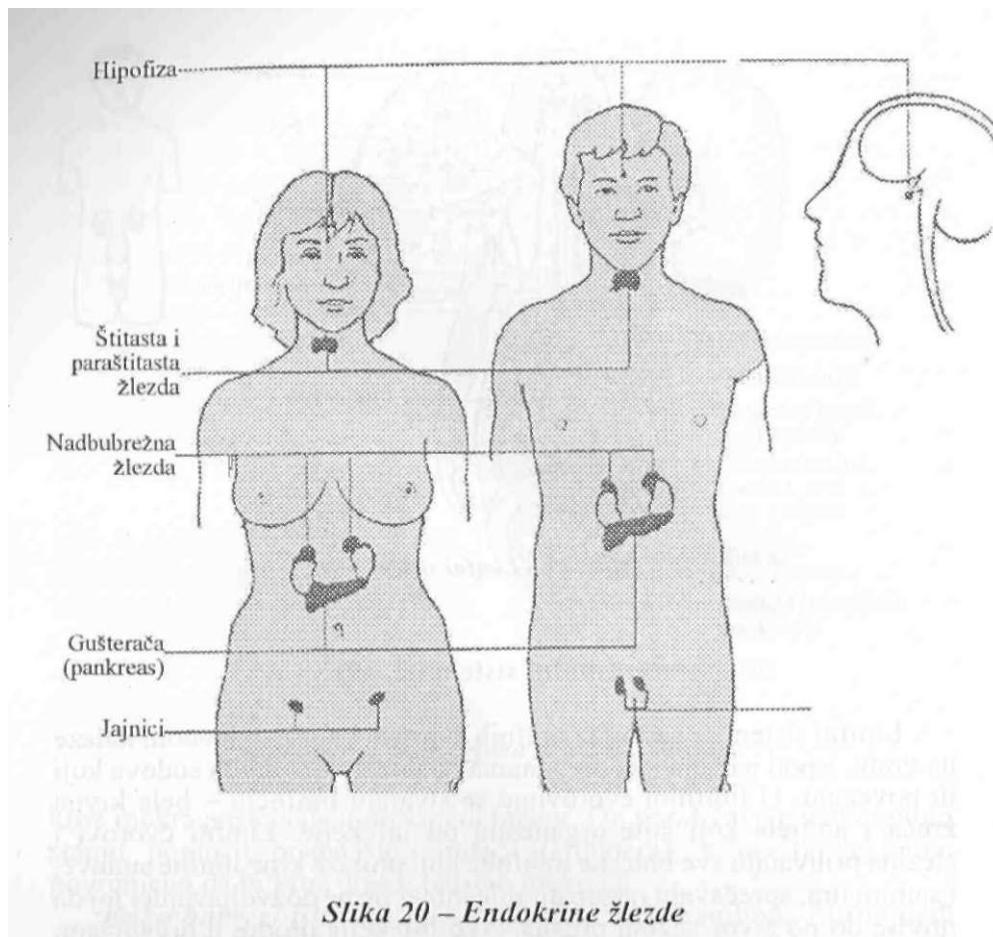
Limfni sistem (si. 19)

Limfni sistem se sastoje iz limfnih vorova koji se uglavnom nalaze na vratu, ispod pazuha i na preponama (slabinama), i malih sudova koji ih povezuju. U limfnim vorovima se stvaraju limfociti - bela kivna zrnca i antitela koji štite organizam od infekcije. Limfni vorovi i slezina pohvataju sve bolesne mikrobe koji prolaze kroz limfne sudove, i samim tim, spre avaju rasprostiranje infekcije ne dozvoljavaju i joj da prodre do po život **važnih** organa. Ako infekcija prodre u organizam, potkožni limfni vorovi esto primetno oteknu, a ponekad postaju i bolni. Limfni sistem ima još jednu važnu osobinu-on prenosi hranljive materije i kiseonik do svake elije u organizmu.⁸

Slezina. Slezina nije ništa drugo do veliki limfni vor. Ona u estuje u razmeni gvozda i deponovanju, stvaranju i razaranju elija krvi. Kada eritrociti stare ili postaju lošeg kvaliteta, slezina pomaže jetri da ih iz krvotoka filtrira. Pored toga, u slezini se stvaraju elije koje pomažu uništavanje stranih bakterija u organizmu.

Simptomi oboljenja. — U ve ini slu ajeva oteklina ispod kože na mestima gde se nalaze limfni vorovi ukazuje na to, da limfni sistem radi normalno i da naš organizam štiti od infekcija. Ipak, to ponekad može da ukaže i na razvoj teškog oboljenja.

8 Kiseoni ko-transportna funkcija liinfe je neznatna, pošto se u njoj može na i samo fizi ki rastvoren kiseonik.



Slika 20 – Endokrine žlezde

Endokrini sistem (si. 20)

Endokrine žlezde stvaraju hormone koji se krvlju raznose po celom organizmu. Hormoni regulišu tok biohemijskih procesa u organizmu, njegovu reakciju na glad, stres, infekciju i bolest i povećavaju njegovu radnu sposobnost.

Hipofiza. — Ovaj organ veličine zrna kikirikija nalazi se u osnovi mozga glave. Najvažnija funkcija hipofize je stimulacija i koordinacija rada drugih endokrinskih žlezda, koje su usmerene na to da same stvaraju hormone. Hipofiza takođe luči hormon rasta i hormone koji kontrolišu koljenu mokraću i kontrakcije materice za vreme porođaja, a utiče i na

aktivnost drugih endokrinskih žlezda, kao što su štitasta žlezda, nadbubrežne žlezde, jajnici i mošnice (testikuli).

Štitasta žlezda. - Ta žlezda, smeštena na prednjoj površini vrata, neposredno ispod jabuke, stvara hormone koji upravljaju metabolizmom (stvaranjem energije iz hranljivih materija) i regulišu temperaturu tela.

Paraštítaste žlezde. - Te tri žlezde se nalaze na štitastoj žlezdi. Hormoni, koje one luči, kontrolišu sadržaj kalcijuma i fosfora u organizmu, neophodnog za normalan rad kostiju, nerava i mišića.

Nadbubrežne žlezde. - Nadbubrežne žlezde leže neposredno na bubrežima. Svaka od njih se sastoji iz dva sloja - kore i srži, iako su funkcije različite. U sloju kore stvaraju se steroidni hormoni, koji učestvuju u regulisanju sadržaja šećera, soli i vode u organizmu. Oni takođe određuju karakter i raspodelu dlaka na tein. Iz sloja srži luce se adrenalin i noradrenalin, koji pri uzbunosti, fizičkom i/ili umnom opterećenju povećavaju dotok krvi u mišiće, srce i pluća.

Gušterica (pancreas). - Gušterica se nalazi u dubini stomaka, iza želuca. Ona stvara fermente koji dospevaju u dvanaestopalačno crevo i učestvuju u procesu probave hrane, a takođe luči hormone insulin i glukagon, koji imaju važnu ulogu pri regulisanju sadržaja glukoze u krvi. Glukoza je glavni izvor energije za elije itavog организма, a insulin pomaze elijama daje asimilaciju.

Jajnici. - To su dve endokrine žlezde u kojima se stvaraju polni hormoni i jajne elije (ovule).⁹ Sve jajne elije, kojih ima oko 400 000, nalaze se u jajnicima žene od samog njenog rođenja. Po obliku jajnici liče na bobove, njihova debljina nije veća od 1 centimetra. Materinski kanali (grli, endocerviks) spojeni su sa jajnicima tako da posle sazrevanja jajna elija lako pada unutar kanala.

Mošnice (testikuli). - Mošnice se kod muškaraca nalaze u kožnoj kesici koja se naziva mošnica. Testosteron - muški hormon koji one luči - odgovoran je za nastajanje početnog razvoja i razvoj drugostopenih polnih simptoma, kao što su nizak glas, telesna konstrukcija i karakter rasta kose.

Simptomi oboljenja. — Kada se sadržaj određenog hormona u krvi poveća ili smanji, u organizmu obično nastaju poremećaji, koji su

9 Primedba prevodioca.

10 Islo.

propru eni promenama biohemijskih procesa. Karakter poreme aja i njegovi simptomi zavise od konkretnog hormona, ija je produkcija izmenjena. Na primer, ako je prestalo lu enje hormona insulina, dolazi do najrasprostranjenijeg endokrinog oboljenja - dijabetesa. Sa proraenom sadržaja hormona vezane su i prirodne fizi ke promene našeg organizma za vreme polnog sazrevanja.

TIPOVI I OSOBINE OVE JEG KARAKTERA

Karakter je celokupnost individualnih osobina oveka koje se ispoljavaju u karakteristikama njegovog ponašanja prema sebi i u odnosu na okolinu. Svi karakteri se dele na etiri tipa - temperamenta. Takvu gradaciju predložio je još Hipokrat, jedan od najpoznatijih i najznaajnjih lekara starih Grka. On je odredio da ovek u zavisnosti od svojih psihkih osobina može biti kolerik, sangvinik, flegmatik i melanolik.

Kolerik (od gr ke re i *c/iole* - žu) - ovek koji trenutno reaguje na sve oko sebe, sa jakim ose anjima koja brzo nastaju i ispoljavaju se u njegovom govoru, gestovima, mimici. Kolerici su sujetni, naprašiti i dugo pamte uvredu. Za njih su karakteristi ni nagli pokreti. Najbolji lek za ovu vrstu ljudi je stalno kretanje.

Sangvinik (od latinske re i *sanguis* - krv, životna snaga) - ovek koji se brzo uzbu uje, ije emocije smenjuju jedna drugu, lako se vreda, ali isto tako trenutno može da zaboravi uvrede. Podložan je uticaju tu eg mišljenja.

Melanolik (od gr ke re i *melos ili melanos chule* — crna žu) — ovek koji je sklon depresijama, melanoliji, potištenosti. Osetljivje, ali svoja ose anja retko ispoljava svojom spoljašnjoš u. Pokreti melanolika su odmereni i donekle usporeni.

Flegmatik (od gr ke re i *phlegma* - sluz) - ovek sa mirnom reakcijom na bilo kakva ispoljavanja emocija. Spor je u razmišljanju i pokretima, na doga aje ne reaguje ili reaguje ograni eno.

Temperamentima ljudi u izvesnom stepenu odgovara individualna konstitucija (vidi *Individualna konstitucija oveka*).

Karakterne osobine imaju ogroman uticaj na naše psihi ko stanje koje, sa svoje strane, prouzrokuje ove ili one fizi ke promene kod oveka.

U pozitivne karakterne osobine spadaju životna radost, dobrota, sposobnost praštanja uvreda i prigušivanje gneva (mržnje, razdraženosti), altruizam (ljubav prema bližnjima, nesobi nost), radna sposobnost, samostalnost i samozadovoljstvo, umerenost u jelu i pi u, vera u Boga i vera u dobro za e e oveka, umerena štedljivost, gostoprимstvo, razumna hrabrost, ispoljavanje snage volje, inicijativnost, težnja za sticanjem novih znanja.

Negativnim osobinama smatraju se surovost (grubost), pohlepnost i sebi nost (tvrdi luk), osvetoljubivost, zloba, egoizam, lenjost, zamiranje, ispoljavanje gneva, mizantropija, neumerenost u jelu, pohota, samoponižavanje, rasipništvo, bezvoljnost, ravnodušnost, bezbožnost, bezinicijativnost, odsustvo težnje za sticanjem novih znanja. Od karakternih osobina oveka neretko zavisi njegovo zdravlje. Negativne osobine vode ga r avim postupcima, prema nezdravom na inu života i nepravilnom odnosu prema drugim ljudima i prirodi. Pozitivne osobine, obrnuto, povoljno uti u na njegovo psihi ko i fizi ko zdravlje. Osloba anje od negativnih i sticanje pozitivnih karakternih osobina isti telo i bioenergetska polja oveka.

Karakterne osobine kao što su: strpljenje, snaga volje, težnja ka usavršavanju zdravlja pomažu da odaberemo pravilan metod za iš enje i le enje organizma i da se tog metoda pridržavamo do pojave pozitivnog rezultata. Za vreme terapije iš enja organizma ne treba gubit biti prisebnost, nego do kraja poštovati odre en tretman le enja.

Kada se organizam fizi ki o isti, poboljšava se naš karakter, to jest jedno iš enje vu e za sobom drugo, a procesi postaju me usobno povratni.

INDIVIDUALNA KONSTITUCIJA OVEKA

Prema Ajurvedi - najdrevnijem sistemu le enja, koje nam dolazi iz Indije - ovekove spoljašnje manifestacije zasnivaju se na tri na ela koja se nazivaju doše (tri doše). U daljem tekstu navedene su karakteristike svakog od tih na ela i ukazano na njihovu ulogu u ovekovoj aktivnosti.

Trima došama - *vata*, *pitta* i *kapha* - u literaturi naj eš e odgovaraju principi *vetra*, *žu* i *sluzi*, koji su pozajmljeni iz tibetske medicine. Ako ti principi dejstvuju kao zaštitna barijera, i ako izme u njih nastane nesklad javljaju se simptomi bolesti. Tri doše su odgovorne za formiranje prirodnih potreba i individualnih sklonosti oveka.

Obi no se izdvaja sedam osnovnih tipova ljudske konstitucije: *vata*, *pitta*, *kapha*, *vata-pitta*, *pitta-kapha*, *vata-kapha*, *vata-pitta-kapha*.

Vata (vetar)

Ljudi konstitucije *vata* fizi ki su nedovoljno razvijeni, suvонjavi, pogrbljeni, sa izraženim venama i tetivama. Koža im je suva, gruba, sa mnoštvom mladeža. Rastom mogu biti veoma visoki, ali i vrlo niski. Kosa im je retka, kovrdžava, obrve tanke, o i male upale, sa mutnim beonja ama. Nokti su im grubi, a ruke esto hladne. Vole vru a jela i napitke, slano, zapapreno, kiselo i slatko. Ne znoje se mnogo. Ispoljavaju sklonost ka zatvorima i zadršci mokra e. Neotporni su na hladno u.

To su stvarala ki ljudi, koji vole pesmu, humor, brzo primaju i pravilno tuma e informaciju, ali imaju kratko pam enje. Psihi ki su neuravnoteženi i neodlu ni, bez snažne volje. Naj eš e su siromašni, jer smatraju da novac ne treba štedeti. im ga dobiju, odmah ga troše.

Kod ljudi sa konstitucijom *vata* voda u organizmu se ne zadržava dugo zbog ega je iš enje pomo u vode kod njih veoma uspešno. Njima je potrebno da što eš e primenjuju vru e hidroterapije, da piju odvare i na taj na in zasite organizam toplotom i vodom. Ovo je potrebno zbog toga da se u organizmu ne bi stvarali tvrda šljaka i kamenje i da se ne bi taložili so i pesak. Ljudi te konstitucije treba da se

klistiraju vru om vodom, vodeno-limunskim rastvorom ili jabukovim sir etom.

Za njih su, tako e, korisne uljne masaže i parna kupatila. Posebnu pažnju treba da poklone iš enju zglobova. Za ljude tipa *vata* preterano naprezanje je štetno. Za dobro funkcionisanje neophodan im je potpun no ni odmor. Zimi esto pate od prehlada, pa zbog toga moraju profilakti ki da iste i nos i grlo.

Pitta (žu)

Miši i ljudi konstitucije *pitta* su umereno razvijeni. Rast im je srednji, telesna gra a graciozna (elegantna). Kosti nisu izražene. Koža im je meka, svetla, i teško crni, ruke su tople, nokti plasti ni. O i su im vlažne, a o ni kapci crvenkasti. Vrh nosa im ponekad pocrveni. Takvi ljudi s mukom podnose vru inu. Kod njih je razmena materija aktivna, apetit im je dobar, creva im odli no rade. Ljudi konstitucije *pitta* obi no mnogo jedu i piju. Prednost daju gorkom, slatkom, oporom i prohladnom. Sa psihološke ta ke gledišta ti ljudi su sujetni (oholi), oštroumni, astoljubivi i vole da budu lideri (vode). Materijalni procvat za njih nije problem. Svoja preimstva rado demonstriraju drugima.

Kod ljudi konstitucije *pitta* esto se stvara žu no kamenje. Zbog toga moraju da piju vodu i sokove više nego drugi ljudi, da iste jetru i da ve i deo vremena provode na vazduhu. Za klistiranje mogu da upotrebljavaju vodu sa limunom, jabukovo sirce, vru u vodu ili topao urin. Ljudi konstitucije *pitta* ne bi trebalo da iste organizam leti kada su dani vreli nego ujesen i zimi kada su dani prohladni (hladni), jerje to korisnije za njihovo zdravlje.

Kapha (siuz)

Ljudi konstitucije *kapha* esto imaju problema sa viškom kilograma. Njihovo teloje mesnato i mlitavo, a muskulatura dobi a. Koža im je meka, svetla i blistava. Ruke prohладne i vlažne. Kosa gusta, meka kao paperje i talasasta. O i su im duboko uve ene, beonja e bele i velike. O ni kapci im skoro nikada nisu crveni. Takvi ljudi imaju dobar apetit, vole ljutu, gorku i oporu hranu. Probavne funkcije su im uspone. Vole toplotu: parna kupatila, saune, tople kupke i loše podnose hladno kišovito vreme. Prema sportu su ravnodušni, rade gledaju sportiste na ekranu. Budu i da su dosta ekonomi ni, mogu biti imu ni. Ose ajni su, meki, brzo praštaju uvrede, mirni (spokojni), izbegavaju sva e i konflikte, i vole kompromise. Informacije primaju usporeno, ali kada ih jednom usvoje, ne zaboravljaju ih gotovo nikada.

Kod ljudi konstitucije *kapha* esto dolazi do zastoja sluzi u predelu glave i grudi. Oni treba da iste organizam od šljake gladovanjem, inhalacijom ili parnim kupatilom (saunom). Mogu da se klistiraju i ukuvanim urinom. Za ljude konstitucije *kapha* veoma je korisno trljanje tela vodom, ispiranje nosa hladnom vodom i bavljenje sportom. Najbolje je da organizam iste u prole e i leti, kada je toplo.

Kod *tipova meSovite konstitucije* ispoljavaju se razli ite pozitivne osobine i nedostaci tih individualnih konstitucija koje su sjedinjene u jednom oveku. Najsavršenijom se smatra konstitucija *vata-pitta-kapha*, jer su u njoj životni principi uravnoteženi. Ljudi te konstitucije su mirni, harmoni ni, bliski prirodi, sposobni da primaju energiju iz Kosmosa i obi no su dugove ni.

Ljudi kod kojih su individualne konstitucije izmešane treba brižljivo da izu e svoj organizam kako bi pravilno odabrali metode iš enja i kako ne bi sebi naneli štetu.

ENERGETSKA TELA OVEKA

Prema metafizi kim shvatanjima, ovek ima ne samo vrsto, fizi ko, telo nego i šest finih, ili energetskih, tela koja se ne mogu percipirati ovekovim ulnim organima. Ona se ne mogu videti, uti, fiksirati pipanjem itd., a igraju veoma važnu ulogu u životnoj aktivnosti svakog ovek jed organizma. Njihova isto a uti e na ovekovo zdravlje.

Fizi ko telo. - Naša utroba, kožni omota je pravo, fizi ko telo. Reju, bez ostalih šest tela fizi ko telo je jednostavno trula lešina, podložna raspadanju. Ali, s druge strane, fizi ko telo je posuda za finu energiju.

Etarsko telo. - Energetsko etarsko telo potpuno kopira fizi ko telo. To je dovoljno vrst omota koji dobro ose aju mnogi ekstrasensi. Na etarsko telo naša svest ne može delovati, a svi procesi koji se odvijaju na etarskom nivou su besvesni (spontani). U etarskom telu sakupljene su sve, još u detinjstvu nagomilane, reakcije, iskustva i znanja, kojima se koristimo tokom života. Na etarskom telu odražavaju se sva oboljenja bilo kao rupice ili kao udubljenja.

Astralno telo. - U tom telu satkane su sve ovekove emocije, ose aji i strasti. Kod nekih ljudi to telo je malo i fino, kod drugih - ogromno, sa pobesnelim energijama u njemu. Mnogi ljudi ne mogu da upravljaju astralnim telom, jer ne upravljaju svojim ose anjima, ne mogu da ih prigušuju i potci nj avaju razumu (svesti) koji razorno deluje na astralno telo. Astralna tela ljudi me usobno su povezana i umnogome zavise od uticaja planeta.

Mentalno telo. - To telo se stvara u našim mislima. Mentalno telo povezuje oveka sa mentalitetom celog sveta, i ono može da ga štiti pomo u opštih ljudskih znanja - morala i religije.

Kauzalno telo. - Preko tog tela ovek dobija kosmi ku energiju. Pomo u njega se vrši samousavršavanje koje se ispoljava u vidu prirodnih principa, savesti i ose ajaduga.

Biidhijalno (budisti ko) " i atrnansko (na indijskom *atman* - duša)" telo. U ta dva tela utemeljeni su najviši duhovni principi, to jest osnove koje su oveku date odozgo. U današnje vreme veoma je malo ljudi koji ih mogu posti i i realizovati.

Svako telo je pokriveno elasti nim i plasti nim omota em. Pri probijanju bilo kojeg od tih omota a narušava se celokupnost tela i ovek oboleva. Energija koja prolazi u dva smera: odozgo nadole (iz Kosmosa prema Zemlji) i odozdo nagore (iz Zemlje u Kosmos) u idealnom sluaju treba ravnomerno da popunjava sva tela. Ta ke za raspodelu energije su energetski centri - **akre**. ovek ima sedam glavnih akri koje su raspose ene duž ki menog stuba.

Sedma akra - Sahasrara - je na glavi u predelu temena.

Šesta akra - A žna - je izme u obrva i predstavlja ta ku prijema mentalne energije.

Peta akra - Višudha - je u predelu grla, ta akra percipira energiju oblika.

etvrta akra - Anahata - je sr ana, ona prima energiju ose anja.

Tre a akra - Manipura - je oko sun anog spleteta i odgovorna je za prijem energije volje.

Druga akra - Sva histana - je oko polnih organa, to je prijemnik seksualne i stvarala ke energije.

Prva akra - Mula hara - je u osnovi (temelju) ki me, kroz tu akru prolazi energija života.

Pri narušavanju prolaska energije kroz akre nastaje energetski spazam, koji se trenutno odražava na zdravlje oveka. Pro iš avanje akri je obavezan uslov za potpuno iš enje celog organizma. Zapušene, ne iste akre ne mogu da provode životnu energiju kosmosa i da unose u organizam životnu snagu, zbog toga ljudi boluju i pate.

12 Pririiedba prevodioca.

13 Isto.

BI0R1TAM I NJEGOV UTICAJ NA ORGANIZAM

ove ji organizam pot injava se opštim ritmovima prirode, pošto se sastoji iz atoma, molekula i me uprostora. U tom me uprostoru odvijaju se isti procesi kao u prirodi: „duvaju“ vetrovi, pove avaju se ili smanjuju vlažnost, pritisak i temperatura.

Koža i energetska tela štite organizam od spoljašnjih grubih uticaja, od finih uticaja (dejstava) oni ne mogu da štite, i organizam živi, potcinjavaju i se opštim ritmovima prirode.

Život na našoj planeti direktno zavisi od promene godišnjih doba, dana i asova. U zavisnosti od tih perioda menja se tok energije u organizmu.

U zimskim i prvim prolećnim mesecima priroda zamire, ovek u to vreme traži i rashoduje manje energije (proces anabolizma), u letnjim i jesenjim mesecima je obrnuto (proces katabolizma).

Organizam se može istiti u bilo koje vreme godine. Profilakti kašenja je bolje vršiti prema grafikonu aktivnosti različitih organa u zavisnosti od godišnjeg doba. Prema tom grafikonu u januaru je najaktivniji žu ni mehur; **u februaru - mokra ni mehur;** u martu - želudac; u aprilu - debelo crevo; u maju - **tanko crevo;** u junu - ki ma; u julu - bubrezi; u avgustu - slezina; u septembru - jetra; u oktobru - mozak; u novembru - plu a; u decembru - srce.

U jutarnjim i dnevnim satima priroda se budi, a vazduh se usled svetlosnog i toplostnog zračenja Sunca zagreva i kreće. Zbog toga ove ji organizam postaje aktivniji, teži za uzimanjem i probavom hrane, to jest dobija i troši energiju. U večernjim i noćnim satima vazduh se ne zagreva, prestaje kretanje vazdušnih masa i nastupa period mirovanja. Na površinu zemlje spušta se masa ohlađenog vazduha, koji se postepeno kondenzuje, prouzrokujući vlažnost i hladnoću. U organizmu u tom periodu dolazi do procesa obnavljanja struktura razrušenih tokom dana, nastupa period mirovanja. Na Istoku takvu promenu ritmova nazivaju smenom **jin i jang.**

Svetlo vreme dana (24 sata) odgovara jang, tamno -jin. U periodu jang organizam živi samo na ravnim vlastitim energijama i energijama koja dolazi od Sunca. U periodu jin energetski procesi se materijalno uravnotežuju. Povećanje i smanjenje jin i jang, njihovo naizmenično sme-

njivanje su osnovni uslovi za razvoj i postojanje (bitisanje) ove jedinice organizma. Da bi organizam bez prekida funkcionisao, treba regulisati naizmeničnost procesa jin i jang i jasno ih uskladiti sa prirodnim ritmovima.

U periodu jang u rad se uključuju organi koji odgovaraju jang-kanalima. Jang-organima se nazivaju organi koji služe za uzimanje hrane, njeno sitnjenje, gutanje, probavu i izlučivanje, to jest usta, grlo, jednjak, želudac, creva, mokra ni mehur. U jin-organe spadaju organi za akumulaciju, uvanje i preradu, to jest bubrezi, jetra, srce i sistem organa za krvotok.

Debelo crevo najaktivnije funkcioniše od 5 do 7 asova ujutro, kada se završava dejstvo perioda vata i po inje period kapha. U debelom crevu se stvaraju ekskrementi koji se kreću u nadole. Zato, prateći periodne ritmove, najbolje je debelo crevo prazniti u to vreme.

Vreme najveće aktivnosti želuca je od 7 do 9 asova ujutro. To je vreme aktivnosti kapha, koje se karakteriše akumulacijom i predajom akumulirane energije. Upravo taj period je najprirodniji za prvo uzimanje hrane.

Vreme najveće aktivnosti tankog creva je od 13 do 15 asova, kada su u prirodi najaktivniji vata i pitta. Pitta podstavlja razlaganje hranljivih materija, pošto se u to vreme najintenzivnije koristi sunčeva energija. Vata potpomaže mešanje hranljive mase u tankom crevu i asimilaciju hranljivih materija iz creva u krv.

Najveće aktivnost mokra nog mehura je od 15 do 17 asova. To je vreme aktivnosti perioda vata, koje podstavlja odvajanje soli i sokova i izbacivanje svega stoje nepotrebno iz organizma.

Najaktivniji period za bubrege po inje u 17 i traje do 19 asova. To je vreme aktivnosti vata i kapha. Bubrezi prerađuju svu tečnost koja dospeva u organizam, akumuliraju i je i odvajaju i potrebne i nepotrebne materije, izbacuju nepotrebne i dovode u krv neophodne materije.

Od 19 do 21 sat najaktivnije funkcioniše sistem organa za krvotok. To je vreme aktivnosti kapha. U tom periodu najbolje se obnavlja hemijski sastav krvi.

Najveće aktivnost jetre po inje u 1 sat noću, a završava se u 3 sata posle ponoći. To je period noći aktivnosti pitta i vata.

Navedeni periodi aktivnosti su uslovni. Oni zavise od geografske širine, godišnjeg doba i individualne ovekove konstitucije. Međutim, to ne znači da se ne može tvrditi da period od 6 do 10 asova ujutro najbolje odgovara periodu kapha. Tada se u želuču aktivira siuz i sva uzeta hrana koja u to vreme dospe u želudac, lako se probavlja. To je najpovoljniji period za uzimanje hrane.

Sledeća etapa sata, od 10 do 14 asova, odgovara periodu pitta kada se svi organi uključuju u aktivni rad. U tom periodu organizam traži mnogo hrane i lako je probavljaju.

Od 14 do 18 asova nastupa period *vata*. U prirodi za to vreme dolazi do najve eg mešanja vazdušnih masa, a isto se dešava i u ove jem organizmu. To je vreme najve e ovekove radne sposobnosti, kada se ispoljavaju njegova fizi ka aktivnost i umna delatnost. U tom istom vremenu aktivno se odvijaju procesi probave hrane i iš enja organizma.

Posle 18 asova po inje no no ponavljanje perioda koji su navedeni.

U prirodi od 18 do 22 sata u vazduhu dolazi do koncentracije vlage i hladno e, prestaje burno mešanje vazdušnih masa, priroda se smiruje. To se dešava i u organizmu. U gornjim delovima organizma aktivira se sluz. Ispunjeno doživljajima iz proteklog dana, oveku je potrebno mirovanje kako bi obradio informacije koje je prikupio. Organizam prelazi u fazu akumulacije i obnavljanja. Po etak to^perioda povoljan je za fizi ke vežbe, a kraj - za pripremu za spavanje. ovek, koji ode da spava u 22 sata, najbolje e se odmoriti.

Ako ovek ne poštije ovo pravilo i ne po e na spavanje u 22 sata, rizikuje da nepravilno usmeri rad svog organizma. Period od 22 do 2 sata no uje period *pitta*, kada se može javiti apetit, a ako se povedete za njim, može se narušiti razmena materija u organizmu.

Od 2 do 6 asova ujutro ponovo preovladava period *vata*. Dolazi do iš enja odozgo nadole, pa se zato u tom periodu javlja prirodna potreba za pražnjenjem mokra nog mehura i creva. Ako ovek osluškuje ritmove, koje mu diktiraju vlastiti organizam i priroda, kod njega naj eš e ne e biti problema sa zdravljem.

Maksimalna raspodela energije u jednom ili drugom organu zavisi i od meseca u kome je ovek ro en. Lekar O. I. lelisejeva predlaže slede u šemu kao najpogodniju za odre ivanje optimalnog meseca kada treba istiti organizam.

Mesec ro enja

Januar
Februar
Mart
April
Maj
Juni
Juli
Avgust
Septembar
Oktobar
Novembar
Decembar

Mesec iš enja

Juli
Avgust
Septembar
Oktobar
Novembar
Decembar
Januar
Februar
Mart
April
Maj
Juni

LUNARNI RITMOVI I IŠ ENJE

Uticaj lune (Meseca) na ove ji organizam odavno je dokazan. Kretanje Meseca izaziva plime i oseke na Zemlji, što se dešava i u ovekovom organizmu, pošto organizam oveka sadrži oko 60% vode od ukupne telesne težine. Naš organizam zavisi i od gravitacionih polja Meseca i Zemlje, on postaje as lakši, as teži. Mesec uti e i na terapije iš enja. Opšte terapije iš enja najbolje je vršiti u 2. i 4. fazi Meseca. Za iš enje pojedinih organa treba odabratи dane kada je organizam lakši, to jest kada nije tako jako pritisnut gravitacionim silama.

Za iš enje nosa, o iju i usnih školjki najpovoljnija je **prva faza Meseca**, njena **prva tre ina**. Za iš enje grla, Eustahijevih tuba, vratnih pršljenova tako e odgovara ova faza Meseca, ali njena **druga tre ina**. U **poslednjoj tre ini** prve faze treba istiti zglobove ruku, plu a i nervni sistem.

Tokom **druge faze Meseca** njegova aktivnost se raspore uje na slede i na in: **prva tre ina** -grudi, gornji deo stomaka; **druga tre ina** - srce, žu ni mehur, jetra i grudni deo ki me; **poslednja tre ina** - želudac, tanko i debelo crevo.

Tokom **tre e faze Meseca** najbolje je istiti slede e organe: **u prvoj tre ini** - bubrege; **u drugoj tre ini** -polne organe, mokra ni mehur i pravo crevo; **u poslednjoj tvt 'mi** -pršljenove donjeg dela ki me.

etvrta faza Meseca je pogodna za iš enje svih organa osteoartikularnog tkiva (koštanog sistema), kože i sistema za varenje (**prva tre ina**); kosti i zglobove udova najbolje je istiti **u drugoj tre ini** te faze; **poslednja tre ina** je pogodna za iš enje želuda no-crevnog trakta i stopala.

Aktivnost organa ne zavisi samo od faza Meseca, ve na nju uti e i položaj Meseca u toku dana (24 sata).

Jetra je najaktivnija od 1 do 3 sata no u, plu a - od 3 do 5, debelo crevo - od 5 do 7, želudac - od 7 do 9, slezina - od 9 do 11, srce — od 11 do 13, tanko crevo - od 13 do 15, mokra ni mehur-od 15 do 17, bubrezi - od 17 do 19, sistem krvotoka - od 19 do 21, opšta energija se pove ava od 21 do 23, a žu ni mehur je najaktivniji od 23 do 1 sat posle pono i. Odmah posle perioda najve e aktivnosti nastupa period najmanje aktivnosti, koji kod svih organa traje po 2 sata.

Ostale preporuke o vremenu iš enja organizma bi e navedene pri opisu iš enja konkretnog organa.

PODACI O NEKIM AUTORIMA SISTEMA ZA IŠ ENJE ORGANIZMA

Andrejev J. A. - naučnik i pisac, autor uvene knjige *Tri kita zdravlja*

Aranovi B. D. - osnivač i direktor Univerziteta za bioenergetsku problematiku, specijalista u oblasti alternativne medicine, jedan od osnivača Centra za tajne rezerve oveka. Autor mnogobrojnih publikacija.

Birher-Benner M. - švajcarski lekar-dijetolog.

Borodin S. A. - kandidat (magistar, MŠ) geološko-mineraloških nauka, koji preporučuje gladovanje sa istovremenom upotrebom već količine vode.

Breg P. - uveni američki lekar, autor vlastitog sistema lečenja, pravilnog načina života i produženja života. Autor mnogobrojnih knjiga o toj temi. U osnovi njegovog učenja je praksa vegetarijanske ishrane uz isključivanje upotrebe proizvoda koje preporučuje.

Gogulan M. F. - autor vlastitog sistema lečenja koji se zasniva na prirodnoj higijeni.

Jelisejeve O. I. - kandidat medicinskih nauka, lekar-praktičar visoke kategorije. Autor vlastitog sistema za iščekivanje organizma.

Zalmanov A. S. - lekar, autor učenja i uvođenja u medicinsku praksu terpentinskih kupki.

Zakrevskij V. V. - kandidat medicinskih nauka, viši predavač Sankt-Peterburgske državne medicinske akademije imena 1. I. Menikova.

Ivanov P. K. - narodni lekar. Autor univerzalnog sistema „Dete“ - sistema korišćenja prirodnih sila za lečenje i usavršavanje oveka, usmerenog na praktično dostizanje harmonije uma, tela i duše.

Ivanenko V. A. - veliki autoritet u oblasti netradicionalnih metoda lečenja, doktor medicinskih nauka.

Kašin A. V. - kandidat medicinskih nauka.

Knejp S. - uveni praktičar u lečenju vodom iz Nemačke (XIX vek).

Kurenov P. M. - predstavnik osmog pokolenja porodice lekara sa Srednjeg Urala, autor uvenog dela *Ruski narodni lekar*.

Lavrova V. P. - autor metoda kaskadnog gladovanja, pri kome se voda ne srne upotrebljavati ni u kakvom obliku.

Lensina S. N. - kozmetičar, autor popularne knjige *Kozmetika, uzrast i godišnje doba*.

Lifljandskij V. G. - doktor medicinskih nauka, profesor Sankt-Peterburgske državne medicinske akademije imena 1. I. Menikova.

Lobodin V. TY. - rukovodilac Sankt-Peterburgske škole za duhovno i fizičko usavršavanje „Jedinstvo“, propagator Sistema pet elemenata, stvorenog u Drevnoj Kini.

Nikirin A. V. - doktor medicinskih nauka.

Niši K. - japanski profesor, autor sistema zdravlja, koji uopštava itavo iskustvo iz oblasti zdravlja koje je poznato u istoriji ove zemlje. Njegov sistem zasniva se na tome da su svakom životu organizmu dostupne lekovite sile same prirode, a ovekov zadatci su da pomognu tim silama da efikasnije rade.

Malahov G. P. - uveni narodni lekar, propagator metoda urinoterapije za lečenje i iščekivanje celog organizma, autor mnogobrojnih publikacija o iščekivanju, podmladivanju i lečenju organizma.

Malovieko A. - autor mnogobrojnih knjiga o lečenju i iščekivanju različitih organa oveka.

Mikulin A. A. - uveni naučnik, konstruktor avionskih motora, akademik.

Rižov A. N. - specijalista u oblasti astromedicinе, rukovodilac škole astrologije „Kanon“.

Semjonova N. A. - narodna lekarka, prosvetiteljica Ajurvede, osnivač rostovskog centra „Nada“.

Strogat L. - autor unikatne knjige *Rak. Nastanak, profilaksija, lečenje*.

Sitiii G. N. - kandidat psiholoških nauka, docent koji se posvetio razradi originalnog metoda usmeno-slikovitog i emocionalno-voljnog upravljanja stanjem oveka (USEVUS).

Tišenko V. K. - narodni lekar iz Simferopolja.

Yoker N. - američki lekar, koji je propagirao lečenje i iščekivanje organizma pomoći u sokova različitih biljaka i trava.

Frolov E. K. - biolog, koji je razradio sistem ishrane ispod praga (minimalne ishrane za preživljavanje).¹⁴

Siško Z. A. - bioenergosugestolog.

Sadilov E. V. - autor mnogobrojnih publikacija o iščekivanju organizma od šljake, predavač u školi „Jedinstvo“.

14 Primenjeno ha prevodioca.

SISTEMI I NAINI IŠENJA ORGANIZMA

OPŠTE IŠ ENJE ORGANIZMA

Organizam u celini, a ne pojedini njegovi organi, mogu se istiti na nekoliko na ina. Najrasprostranjeniji na inje iš enje pomo u banje i kupki. U globalne terapije iš enja spadaju još gladovanje i post.

Opšte kontraindikacije za iš enje organizma. - iš enje organizma je kontraindikativno (ne srne se vršiti) za trudne žene (tokom cele trudno e), ljude sa hronim oboljenjima (ir na želucu i dva naestopala nom crevu, astma, dijabetes i dr.), bolesnike sa onkološkim i infektivnim oboljenjima (hepatitis, difteritis, meningitis, tuberkuloza), kao i za slabe i iscrpljene ljude.

RUSKO KUPATILO

Rusko kupatilo je izvanredno sredstvo za obnavljanje snage, iš enje organizma od šljake, eli enje i skidanje kilograma. U kupatilu se ishrana tkiva pove ava kiseonikom, što blagotvorno uti e na tonus miši a i koži daje elasti nost. Vrelina kupatila poja ava krvotok, aktivira rad srca, plu a, poboljšava razmenu materija i kvalitet lavi (pove ava koli inu hemoglobina, eritrocita i leukocita), poja ava rad žlezda sa unutrašnjim lu enjem, smiruje bolne ose aje. Vrelina kupatila u kombinaciji sa masažom odli no stimuliše zglobove i miši e. Terapija u kupatilu je nezamenjiva za ljude „sede ih' profesija, pošto dobro nado kna uje nedostatak kretanja. Dokazano je da banja smiruje centralni nervni sistem, otklanja umor, poboljšava rad bubrega, jetre, želu da no-crevnog trakta i pove ava apetit. Na taj na in, banja blagotvorno deluje na ceo organizam.

Kupatilo je od pamtiveka postojalo, pre svega zato da bi se organizam istio, naro ito koža od šljake. Izra unato je da se na jednom centimetru kože nalazi i do 40 000 patogenih mikroba. Me utim, ista i zdrava koža spre ava njihovo prodiranje u organizam kroz pore, jer mikrobi na istoj koži brzo uginu.

Koža se sastoji iz epiderma (pokožice), derma (krzna) i potkožnog masnog vezivnog tkiva. elije epiderma stalno se zamenjuju novim elijama. Po stepenu približavanja elija površini kože dolazi do procesa orožavanja, to jest epidermalne elije gube vodu: u neorožavelim elijama epiderma ima do 70% vode, a u orožavelim samo 10%. Orožavele elije se lako odvajaju od glavnog sloja i zamenjuju novim, istim elijama.

U umeru (krznu) se nalaze lojne i znojne žlezde, koren kose, miši i, krvni sudovi i nervi.

Potkožno masno vezivno tkivo sadrži pramenove kolagenskih i elastičnih vlakana, između kojih se nalaze masni režnjevi. Ono je posebno razvijeno na petama i jastu i ima prstiju.

Koža aktivno u estvuje u vodeno-slanoj razmeni materija. Pri potpunom odsustvu vidljivog znojenja kroz kožu voda isparava u gasovitom stanju. Broj znojnih žlezda na pojedinim delovima tela je veoma veliki. Tako se na 1 cm² površine dlana nalazi više od 370 znojnih žlezda, na tabanima - više od 360, na vratu - oko 200, na grudima i stomaku - više od 150, na leđima i stražnjici - oko 60. Ove će organizam imati od dva do pet miliona znojnih žlezda.

Znojne žlezde ne izbacuju ništa manje vlage iz organizma od bubrega. Količina znoja, koja se lije i sa cele površine tela za jedan sat, može dostići i od 2 do 3 kilograma. Količina vode, koju organizam gubi znojenjem kroz kožu, može dostići i od 6 do 10 litara dnevno.

U znoju se sadrže sledeće materije: hlor, natrijum, mlečna kiselina, kalijum, azot mokra evine (urea)¹⁶, amonijak, kalcijum, glukoza, magnezijum, azot amino-kiselina, kreatin (komponente se određuju prema stepenu smanjivanja). Vitamini se retko ljuče znojenjem.

Kako se odvija proces išenja u ruskom parnom kupatilu?

Vrelina koja je proslavila rusko parno kupatilo, otvara i brižljivo pročišćava pore tela, odstranjuje prljavštinu, skida sa gornjeg sloja kože zastarele, umrtvljene i orožavele elije. Stare kožne elije zamenjuju se novim. Tako kupatilo pomaže išenje i samoobnavljanje organizma.

Povišena temperatura podstavlja pretvaranje šljake u produkte razmene koji se lako odstranjuju. Vruća voda omekšava organizam, puni i ga vlagom. Pojava krvotoka omogućava da se rastvorena šljaka brzo odstranjuje kroz kožu.

U vreloj parni kupatili gine skoro svi patogeni mikrobi. Funkcionalna sposobnost kože se poboljšava, razmena masti se normalizuje. Pri redovnoj primeni parnog kupatila suva koža postaje masnija, a masna suvlja.

U ruskom kupatilu se poboljšava krvotok pa ovek lakše diše. Disajni proces nesumnjivo pomaže i pročišćenje pore.

Vrela para ruskog kupatila utiče na otpornost kože i postepeno poboljšavanje funkcija lojnih žlezdi. Rezultat toga je da koža postaje elastičnija i da male bore iščekavaju. Koža ne samo privlači spoljno nego i zdravljaju, jer je njena fiziološka svojstva.

Kada se ovek par u kupatilu, on znojem izbacuje toksine - krajnje proizvode razmene materija. Ako se na vreme ne izbaci iz organizma, toksični postepeno i neumitno truju organizam. Zahvaljujući i izbacivanju toksina iz organizma kroz pore kože olakšava se rad bubrega i poboljšava vodenoslana razmena.

Povećanje temperature tela u ruskom kupatilu je kiatkotrajno, ali se za to vreme aktiviraju procesi razmene i zaštitne sile organizma. Pri tome se smanjuje aktivnost mnogih uzročnika bolesti. Većina lekara smatra da je temperatura za vreme bolesti životna snaga i koriste parno kupatilo za lečenje mnogih bolesti, na primer, artritisu, ARO (akutnih respiratornih oboljenja), pneumonije, bronhitisa i drugih.

Vruća vlažan vazduh je odličan stimulator rada svih organa za disanje. On deluje i na grkljan, i na sluzokožu nosa, a poboljšava i razmenu vazduha u plućnim alveolama.

Rusko kupatilo pomaže da se zidovi arterija protektivno natačaju na zidovima arterija, pod dejstvom pare spaljuje, topi i oksidira.

Zahvaljujući tome što rusko kupatilo aktivira rad svih organa i sistema, možemo se osloboditi kontrakturne (uzetosti)¹⁷, istezanja, hemoroida, oboljenja krvnih sudova, gihta, nefhtisa, cistitisa i neuritisa.

Osim stoje rusko kupatilo odlično sredstvo za lečenje organizma, ono je jednostavno i dostupno svima za koje data terapija nije kontraindikativna.

Kontraindikacije. - Rusko kupatilo se zabranjuje trudnim ženama, ljudima sa obolelim srcem i kojima su pre toga preležali insult, malokrvnim ljudima, sa traumama na mozgu, ljudima koji boluju od epilepsije, bolesti Botkina, astme i onkološkim bolesnicima.

Ako na koži postoje prošireni krvni sudovi rusko kupatilo je takođe kontraindikativno. Ti sudovi su izgubili sposobnost da se sužavaju pa da se ne bi još više širili, treba izbegavati sve što može aktivirati snabdevanje kože krvlju.

Pravila upotrebe. - Terapiju treba po eti topnim kupačima jer organizam mora da bude zagrejan. Pri prvom ulasku u rusko kupatilo ne treba se umivati sapunom niti koristiti metlicu. Poželjno je izazvati samo znojenje koje traje od 3 do 7 minuta.

Stariji ljudi, deca i oni koji su prvi put u parnom kupatilu, ne treba odmah da se penju na gornju policu, njima je dovoljna vrelina na dnu.

Na glavu treba staviti maramu, lagani vuneni kapu, turban napravljen od peškira, a na noge - gumene patike ili papu e.

U rusko kupatilo se ne srne i i posle obilnog ru ka ili ako je želudac prazan. Pre ulaska u rusko kupatilo treba pojesti malo povr a, vo a ili kašu i popiti aj od trave.

Dobro je pariti se ujutro od 9 do 11 asova, ali ako nemamo mogu nositi da parno kupatilo posetimo tada, dobro je u initi to preko dana ili u ve ernjim satima. Pri tome, treba imati u vidu da kupanje u parnom kupatilu no u optere uje srce.

Posete parnom kupatilu mogu se pove avati svaki put za 1 minut, sve dok se u njemu ne ostane od 15 do 35 minuta. Za obolele to vreme ne srne biti duže od 12 do 15 minuta.

U po etkuje najbolje odležati malo u parnom kupatilu, s tim da glava i noge budu u istom nivou. Ne smemo ustajati naglo, a najbolje je ostati u parnom kupatilu jedan minut, a zatim iza i. Pre svakog ulaska u parno kupatilo treba se odmoriti 15-20 minuta. Za to vreme korisno je popiti ašu aja sa limunom ili uzeti slatko sa ajem. aj piti u manjim gutljajima.

Pri ponovnom ulasku u parno kupatilo možemo se pariti metlicom.

Metlicu treba prvo podi i nagore i otresti, kako bi se zagrejala do temperature gornjeg sloja vazduha. Najbolje je pariti se sa dve metlice odjednom.

Prvu etapu treba po eti milovanjem lisnatim delom metlice (to se bolje radi pomo u parnjaka). Prisloniti metlicu na stopala, zatim njom polako prelaziti preko nožnih listova, bedara, leda i vrata. Posle toga metlicu treba vratiti. Terapiju ponoviti 2-3 puta.

Trljanje i parenje deluje kao svojevrsna obloga koja poboljšava razmenu top'loti, smanjuje bolne ose aje, stimuliše znojenje i zagревa kožu.

U drugoj etapi metlice treba spustiti na slabine i pritisnuti ih 1-3 sekunde. Takvo pritiskanje treba izvršiti i u predelu lopatica, kolena i svih mesta gde se ose a bol. Ako se pri pritiskanju metlicom jave neprijatni ose aji, treba ih otkloniti, umesto ivši metlicu u hladnu vodu.

Tre u etapu - šibanje - treba smatrati glavnom u procesu parenja. Ono se vrši brzim i lakim pokretima šibanja vrhom metlice. Šibanje treba po eti od leda, a potom pre i na listove nogu i na stopala. Posle toga treba šibati stomak.

Ako se parite parnjakom, sve navedene terapije vrše se prvo leže i na le ima, a zatim na stomaku.

Posle šibanja treba pristupiti ja em šibanju. Ono se razlikuje od prethodnog ja im pritiskanjem itave metlice uz telo. Trudite se da ne dodirujete jamice ispod kolena, tu je koža veoma nežna.

Terapiju treba završiti laganim milovanjem celog tela metlicama.

U parnom kupatilu treba disati kroz nos. U pauzama izme u ulazaka u parno kupatilo dobro dejstvo ispoljava polivanje hladnom vodom ili

kupanje u bazenu sa ledenom vodom. Kontrastne terapije normali frekvenciju sr anih kontrakcija i eli e (prekaljuju) organizam.

Za odlazak u rusko parno kupatilo treba se pripremiti. Najpre moramo odlu iti kojom metlicom emo se pariti, kakvu emo vodu sipati u banjsku pe i kakav emo aj piti posle parenja.

Metlice za rusko kupatilo. - U rusko kupatilo se tradicionalno odlazi sa *brezovom metlicom*. Ta metlica je nezamenjiva za ljude koji pate od reumatizma. Ona je savitljiva, vrsta, pogodna i uz to ima specifi an miris. Brezova metlica odli no isti kožu i korisna je kod gnojnih ospi. Eteri ne materije koje se izdvajaju u brezovim metlicama pomažu izbacivanje sluzi (šlajma) i poboljšavaju disanje. Lekovitu brezovu metlicu najbolje je pripremati 12. lunarnog dana, kada treba odrezati gran ice breze koja se nalazi blizu vode. Brezova metlica može se koristiti za dva odlaska u parno kupatilo.

Lipova metlica pomaže da se glavobolja brzo otkloni. Ona izaziva obilno znojenje, podsti e zarastanje rana i leci prehladu. Pare od lipe izazivaju poja anu sekreciju sluzi i smanjuju temperaturu tela. Osim toga, aroma od lipe blagotvorno uti e na bubrege i plu a. Lipovu metlicu najbolje je pripremati pri izlasku Meseca.

Hrastova metlica je nezamenjiva kod kožnih oboljenja. Koža je posle nje elasti na, nestaje masni odblesak sa kože, jer hrastova metlica uništava loj ne epove. Taninske materije, koje se sadrže u kori hrastovih gran ica, pogubne su za patogene mikroorganizme. Hrastove metlice treba pripremati u avgustu-septembru ili na 14. lunarni dan.

Metlica od koprive je predivno sredstvo protiv radikulita. Pre upotrebe trebaje spustiti na pet minuta u vru u, a zatim u hladnu vodu. Posle toga ne moramo se bojati opekotina od koprive. Po slabinama (krstima) se mora pažljivo šibati. Metlicu od koprive korisno je upotrebljavati pri oboljenju bubrega i zglobova. Nju treba pripremati u maju-junu od mlade koprive, a sušiti je u hladu.

Metlica od eukaliptusa je najbolje sredstvo protiv prehlada. Zagrejanu metlicu treba priljubiti uz stopala nogu. Zagrejana (ali ne vru a) metlica od eukaliptusa može se prisloniti i na lice, što e poboljšati disanje. Ta metlica je korisna i kod neuralgije. Eukaliptus ima dosta krute listove, zato ga treba držati duže u vru oj vodi, tj. natapati. Treba ga pripremati u avgustu.

Oni koji pate od glavobolje, vrtoglavice, kojima esto mrznu noge i ruke, najbolje je da koriste *brestovu metlicu*. itavo telo treba šibati brestovom metlicom. Zatim uzeti 4-5 pregršti liš a od bresta, preliti ih

klju alom vodom u litoru ili kofi i malo ohladiti; kada voda postane topla, staviti u nju ruke i noge (liš e ne treba vaditi).

Klenova metlica ima antisepti ko i protivupalno dejstvo i podst i zarastanje rana. Ona dobro upija znoj, a zajedno sa njim i sve ostale štetne materije.

Veoma je korisna *metlica od lešnika*. Ona se može koristiti kod varikoznog proširenja vena, trofi nih gnojnih rana (ireva), neurodermatitisa i ekcema. Nju treba pripremati pri izlasku Meseca.

etinarska metlica se priprema od bora, smreke i jеле. Pomo u takve metlice krvotok se brzo normalizuje. Onima koji se esto pare etinarskom metlicom obezbeden je dug život. U parnom kupatilu etinarsku metlicu prvo treba skuvati u klju aloj vodi. Ona mora da odstoji u vodi 30 minuta, a zatim je treba staviti na gornju policu (klupu) i umotati u aršav, dok se ne raspari. Potom treba 5 minuta odležati na umotanoj metlici, a zatim blago izmasirati telo. Šibanje mogu vršiti samo ljudi sa dobrom kožom i koji su pripremljeni za to.

U nekim slu ajevima, kadaje potrebno le iti odjednom više bolesti, mogu se pripremati *kombinovane metlice* koje se mešaju u jednoj metlici gran ice, na primer, breze i hrasta ili koprive i eukaliptusa. Može se vršiti i naizmeni no iš enje sa dvema metlicama: posle brezove treba primeniti hrastovu ili posle metlice od koprive - brezovu itd.

Šta raditi ako se na emu u ruskom kupatilu bez metlice?

Poznato je da se parenje može obaviti i bez metlice. Treba le i na aršav tako dajedan kraj aršava visi do poda. Lice koje nam pomaže pri parenju mora da podigne slobodan kraj aršava da zahvati što više vru eg vazduha i da pusti aršav da slobodno pada nadole. Vru vazduh e efikasno da obuhvati celo telo. Kada se na taj na in nabaci vru a para na oveka koji leži, treba ga trljati kroz aršav. Ovu svojevrsnu masažu najbolje je ponoviti 3-4 puta. Zatim oveka koji leži moramo okrenuti sa stomaka na ledi i istrljati mu grudi sa strane. Ako nema aršava može se upotrebiti peškir. Ako nema nikoga da nas napari i izmasira, možemo se sami napariti pomo u peškira, a zatim brižljivo trljati ledi, grudi, stražnjicu, bedra i noge.

U kamenu banjsku pe naj eš e se naliva samo obi na ista voda, ali se u vodu mogu dodavati pivo, kvas ili aromati ne trave. U Rusiji su se odavno prali i kupali u odvarima od mente (nane) jer odvari te vrste odli no iste kožu.

Za dodavanje u vodu dobri su odvari od ubra (*Saturcia hortensis*), vranilove trave (*Origanum vulgare*), lipe i kantariona (*Hypericum perforatum*). Može se pripremati i ekstrakt od listova breze, kleke, lipe, pelena (*Artemisia absinthium*) i žalfije.

Prvo treba pljusnuti na kamenje pe i obi nu vrelu vodu, a potom vodu sa odvarom. Potom sa ekati malo i ponovo sipati obi nu istu vodu, zatim vodu sa odvarom.

SAUNA

Dejstvo saune po svom uticaju na ove ji organizam isto je kao dejstvo ruske banje sa parom. Ali u parnom kupatilu ovek trpi ve e optere enje na srano-vaskularni, disajni i nervni sistem. U parnom kupatilu temperatura raste do 40-50°C, ali zato vlažnost dolazi skoro do 100%. U parnom kupatilu ovek se manje znoji, nego kadaje okružen suvom parom, ali se primetno poja ava efekat iš enja zahvaljuju i kondenzaciji vode na telu. Parno kupatilo više odgovara o eli enom i fizi ki jakom oveku, dok je istovremeno sauna prihvatljivija za manje jake ljudi, za rekovalessente, starije ljudi i decu. Deca se mogu voditi u saunu tek kad napune tri godine. Temperatura vazduha ti sauni može dostizati od 90 do 100°C.

Pravi/a upotrebe. — Pre ulaska u prostorije saune najpre treba oprati telo sapunom i likom od lipe (glavu ne prati) i obrisati se na suvo. Na glavu treba staviti lagani vuneni kapu ili maramu od cica, a u saunu u i bez obu e.

Pri prvom ulasku u saunu ne smemo se zadržati duže od 10 minuta i ne smemo praviti nikakve suvišne pokrete. Najpogodniji (najbezbedniji, najbolji) položaj je ležanje na aršavu ili frotir-peškiru. Organizam naj eš e sam signalizuje kada treba iza i iz saune, tj. kada se poja a lupanje srca, a disanje postane ubrzano i površinsko. Pre izlaska iz saune treba malo odsedeti sa opuštenim nogama, ina e mogu nastati vrtoglavica i nesvestica zbog nagle preraspodele krvi pri brzom ustajanju.

Posle prvog izlaska iz saune treba se odmah zagnjuriti u bazen sa hladnom vodom ili stati pod hladan tuš. U bazen treba ulaziti postepeno, i ne roniti, a pod tuš pivo staviti noge i ruke, a zatim celim telom stati pod hladan mlaz.

Dužina drugog boravka u sauni je nešto ve a, nego u prvom slu aju, od 10 do 12 minuta. Posle ponovo moramo stati pod hladan tuš, a zatim pod topao kada treba oprati glavu šamponom. Kada završimo terapiju, dobro je da se popije aj od trava sa limunom.

Ne treba ulaziti u saunu više od tri puta. Na kraju se treba odmoriti najmanje pola sata, stoje potrebno za uspostavljanje normalne temperatu re tela.

Dok se nalazimo u sauni moramo kontrolisati svoje samoose anje. Najsigurniji pokazatelj je naš puis. Njegova frekvencija pre ulaska u saunu treba da bude oko 60 otkucaja u minutu, a posle 10 minuta boravka u sauni ona se može pove ati od 110 do 120 otkucaja. Posle

odmora smanji se do 80 otkucaja, za vreme drugog ulaska frekvencija otkucaja može se poveati od 12 do 140 otkucaja, a posle odmora ponovo pasti do 80 otkucaja u minuti.

ajevi za saunu i banju. - Odlično sredstvo za preznojavanje je *lipov aj* koji treba pripremiti na sledeći način. Cvetove lipe prelit ključom vodom, staviti na vatru i kuvati 10 minuta, potom procediti i dodati po ukusu med ili še er.

Mešani aj utoljava žed i snabdeva organizam korisnim materijama. Za njegovo pripremanje treba uzeti 3 dela suvog kantariona, nane (mente) i vranilove trave, po 1 deo sušenih plodova zove (sambucus nigra) i šipka. Na 50 grama smeše treba uzeti litar ključ ale vode.

Organizam dopunski isti i vitaminizira *aj od šipka i kamilice*. Sušene plodove šipka treba isitniti, preliti vrelom vodom i kuvati 5 minuta. Sušene cvetove kamilice (bele rade) dodati uz šipak, poklopiti posudu i ostaviti da odstoji. Posle 10 minuta *aj* procediti i piti sa medom ili še erom.

Preznojavaju a svojstva ima i *aj od oskoruše* (*Sorbus aucupana*) i *maline*. Sušene plodove oskoruše i maline, uzete u jednakim količinama, i suve listove od crne ribizle (*Ribes nigrum*) pomešati i zavariti u *aj* niku.

Aromatičan je i obnavlja snagu *aj od vranilove trave, kantariona i šipka*, koji se piće posle saune (banje). Trave i plodove treba isitniti i preliti ključom vodom i ostaviti da odstoji od 10 do 15 minuta.

Sobna parionica. - Oni koji iz bilo kojih razloga ne mogu da pose uju banju (saunu), mogu da naprave parionicu u kući. Prvo sašiti veliku vreću u sadnom i vezicama odozgo od vrstog polietilena. Na dno postaviti grejač i priključiti ga na električnu mrežu kroz poseban otvor sa strane vreće. Pored grejača u vreću treba staviti stolicu sa drvenim ili plastičnim sedištem. Skinuti svu odeću i obuću, šesti na stolicu, podi i stranice vreće i zavezati pantljiku (vrpcu) vreće za vrat. Glava treba daje slobodna (što je najbolje uraditi uz pomoć uku ana). Temperatura u vreći brzo naraste od 80 do 90°C, pa se ne treba grejati duže od 10 do 15 minuta. Takvo parno kupatilo treba primenjivati svakoga dana. Posle terapije treba se politi hladnom vodom, a zatim oprati sapunom i likom od lipe.

Upozorenje. - U vreću se može postaviti samo grejač sa zatvorenim spiralama (grejnim telom)¹⁸. Pri tome obavezno voditi računa da grejač ne dodiruje stranice vreće.

KUPKE

Primena kupki takođe spada u terapije iščekivanja. Mehanizmom pozitivne povratne sprege refleksnim putem ostvaruje se reakcija organizma na dejstvo vodenih terapija pri čemu voda u ulogu ima centralni nervni sistem. Nadražaj kože, prouzrokovani kupkama, temperaturnim ili hemijskim putem stimuliše važne procese u organizmu, koji pomažu iščekivanju organizma od šljake.

Termi ke kupke.

Opštete hladne kupke. - Kupke kod kojih je temperatura vode ispod 20°C, nazivaju se hladnim. Takve kupke podstiču povećanje tonusa srčano-vaskularnog sistema, poboljšavaju razmenu materija, povećavaju venozni krvotok i limfotok, povećavaju tonus mišića i smanjuju arterijski pritisak.

Pravila. - Sa hladnim kupkama najbolje je po etiku leti trljajući pojedine delove tela hladnom vodom. Ne smije se naglo ulaziti, niti odjednom zaroniti u hladnu vodu. To je posebno kontraindikativno za posetnike. Primena hladne kupke treba da bude ograničena: za posetnike najviše pola minuta, a kasnije se može povećati od 2 do 4 minuta. Posle primene hladne kupke treba istrljati kožu suvim i grubim peškirom sve dok se ne pojave vidljive reakcije kože i osećaj toplosti.

Indikacije primene. - Nesanica, premor, narušavanje apetita, gojaznost i povećanje arterijskog pritiska.

Opštete vruće kupke. - Kupke sa temperaturom vode iznad 39°C nazivaju se vrućim. Vruće kupke povećavaju rad srca i mišića, bubrežnu aktivitet, proces metabolizma i izbacivanje štetnih materija iz organizma, pomažu otvaranje zatvorenih kapilara i poboljšavaju na taj način sve procese važne za zdravlje.

Pravila. — U kadu sa vrućom vodom ne smemo odjednom zaroniti. U po etiku temperatura vode treba da bude 36-37°C. Zatim u kadu treba dodavati vruću vodu, dovodeći postepeno temperaturu od 39 do 40°C. Sudovi se u tom slučaju šire postepeno, a efekat iščekivanja počinje. Dužina trajanja vrućih kupki treba da bude ograničena - od 1 do 2 sata. Broj terapija ovisi o pojedinosti za svakog bolesnika. Posle svake vruće kupke potreban je odmor od 10 do 20 minuta.

Indikacije pri menopauzi. - Opšta infekcija krvi, otitis, sva infektivna oboljenja kod dece (šarlah, male boginje, difterija), sve vrste malignih tumora (povećavaju otpornost, poboljšavaju sastav krvi, efikasno otklanjam).

njaju bolove), gradi u bubrežima, neki akutni oblici trovanja (na primer, parama benzina).

Kontraindikacije. - Povišen arterijski pritisak, povećan pritisak ki mene moždine, cirozajetre, otvorena tuberkuloza pluća, otok mozga, infarkt miokarda.

Kupke sa pramenom hemijskog sastava

etinarske kupke. - etinarske kupke podstiću intenzivno iščišenje kože, sudova i stimulaciju nervnog sistema. A. S. Zalmanov je takođe ukazivao na iščišenje pomoći u etinarskim kupkama od „toksina umora“ - odumrljih elija organizma. Ako se te elije na vreme ne odstrane iz organizma, one po inju da ga truju otrovom leštine, nastaje „bezuzročni“ brzi zamor, iz oveka izlazi smrad.

etinarske kupke mogu se pripremiti pomoći u ekstraktu (te nog, u vidu praška ili tableta fabrike proizvodnje) ili da sami pripremimo odvar. Radi toga treba preliti 300 g etinarskih iglica sa 3 litra hladne vode i kuvati ih, kada proključaju, od 10 do 20 minuta. Odvar izliti u kadu sa temperaturom vode od 36 do 37 °C.

G. P. Malaliov predlaže sledeći ekstrakt za kadu: „Iglice od smreke (jele), sitno izrezane granice i isitnjene šišarke - ukupno oko kilogram suve smeše - kuvati 30 minuta u 7-8 litara ključale vode. Posle toga dobro poklopiti i ostaviti da odstoji 12 sati. Dobar ekstrakt od etina ima braon boju. Nasuti ga u kadu sa toplohom vodom (36-40 °C). Terapija traje od 10 do 20 i više minuta i zavisi od samoočuvanja. Temperatura vode se od terapije do terapije postepeno povećava, ali je samoočuvanje po tom pitanju najglavniji kriterijum. Nedeljno treba uraditi od 2 do 3 kupke. Posle terapije primeniti prohladan tuš od 5 do 10 sekundi. Ciklus sličnih kupki traje oko mesec dana“.

Kombinacijom etinarskih kupki i etinarskog odvara možemo se izbaviti od 80% različitih oboljenja.

Recept etinarskog odvara koji se piće: 5 supenih kašika jelovih (smrekovih) iglica preliti sa pola litra ključale vode i kuvati na blagoj vatari 5 minuta. Ostaviti da odstoji i procedi. Odvar naliti u termos i uzimati topao tokom dana.

Kupke sa žalfijom - Kupka sa žalfijom može se pripremiti pomoći u ekstraktu fabrike proizvodnje ili da sami pripremimo ekstrakt. Ekstrakt od žalfije može se pripremiti ako se 100 g suve žalfije kuva 1 sat u litri vode, posle čega ostaviti da odstoji 24 sata. Ekstrakt sipati u kadu gde je temperatura vode 36-38 °C.

Indikacije primene. - Radikulitis, pleksitis i neuritis.

Lužinske kupke. — U kadu sa svezom vodom i temperaturom od 36 do 37 °C dodati od 300 do 500 g rastvorene sode.

Indikacije primene. - Povećana sanjivost, umaranje, neke kožne bolesti i za razmekšavanje rožnatog sloja vlaknastog vezivnog tkiva.

A. Malović predlaže da se u lužinske (alkalne) kupke pored sode doda 200 g sode i 70 g kvasca za jednu kupku u kadi. Temperatura vode u kadi pri tome mora biti 38,5 °C, trajanje kupke 15 minuta, a primena - 2 puta nedeljno. Lužinske kupke sa kvascem pomažu da se likvidira venozni zastoj krvi.

Slane kupke. - U kadu sa svezom vodom (35-36 °C) dodati od 3 do 4 kilograma hlorida natrijuma.

Indikacije primene. - Oboljenja aparata za oslanjanje i kretanje, hronični poliartritidi različite etiologije, radikulitis, pleksitis, neuritis, kožne bolesti. Dejstvo slane kupke nije ograničeno vremenom boravka u kadi: estice soli, koje su ostale na koži, i narednih asova posle kupke ispoljavaju lako iritirajuće dejstvo na nervne završetke, poboljšavaju stanje kože, tonizuju i i iste i je.

Terpentinske kupke. - Terpentinske kupke je predložio lekar A. S. Zalmanov. On je izradio propise pripremanja „bele emulzije“ i „žutog rastvora“ od terpentina.

Terpentin je očito eno teipentinsko ulje koje se dobija iz borove smole.

On ima rastvarajuće, stimulišuće i dezinfekciona svojstva. U lekovite svrhe koristili su ga Sumeri, stari Grci i Rimljani.

Zbog svojstava da se odlično rastvara terpentin lako prodire kroz kožu i deluje na nervne završetke. Postoje dve vrste terpentinskih kupki — sa žutom i belom emulzijom.

Terpentinske kupke sa belom emulzijom

Indikacije primene. - Kupke pojave pulzaciju kapilara i krvotok. Primenuju se kod hipotonije, arteritisa, detbrmacionih poliartritisa, mišićnih atrofija, usporenih (mlitavih) paraliza, impotencije, prostatitisa, za ubrzavanje zarastanja preloma, kod infarkta miokarda i iščišaja, kao i za ljude sa smanjenim arterijskim pritiskom.

Prvih 10 dana kupke treba primenjivati svakog drugog dana, a zatim svakog trećeg dana ili 2 puta nedeljno u takovo određene dane. U dane kada se ne primenjuje kupka, treba raditi vruća grudna umotavanja (pred spavanje) i prohladno umotavanje nogu (preko nogi). Poslednja terapija (umotavanje nogu) izaziva refleksno širenje krvnih sudova donjih

1') Primedba prevodioca.

udova i, prema tome, poboljšava krvotok u njima i pomaže razvijanje dopunskih krvnih sudova. To je veoma važno kod arteritisa donjih udova. Šema primene kupki sa belom emulzijom prikazana je na tabeli 1.

Tabela 1 - Primata kupki sa belom terpentinskom emulzijom

Broj kupke	Količina emulzije, mililitara	Temperaturni režim, °C	Trajanje kupke, min
1	20	36°, posle 5 minuta 38°	15
2	25	36°, posle 5 minuta 38°	15
3	30	36°, posle 5 minuta 38°	15
4	35	36,5° posle 5 minuta 38,50	15
5	40	36,5° posle 5 minuta 38,50	15
6	45	36,5° posle 5 minuta 38,50	16
7	50	36,5° posle 5 minuta 38,50	16
8	55	36,5° posle 5 minuta 38,50	16
9	60	36,5° posle 5 minuta 38,50	16
10	65	36,5° posle 5 minuta 38,50	17
11	70	36,5° posle 5 minuta 38,50	17
12	75	36,5° posle 5 minuta 38,50	17
13	80	36,5° posle 5 minuta 38,50	17
14	85	36,5° posle 5 minuta 38,50	17
15	90	36,5° posle 5 minuta 38,50	17
16	95	36,5° posle 5 minuta 38,50	17
17	100	36,5° posle 5 minuta 38,50	17
18	105	36,5° posle 5 minuta 38,50	17
19	110	36,5° posle 5 minuta 38,50	17
20	115	36,5° posle 5 minuta 38,50	17
21	120	36,5° posle 5 minuta 38,50	17

Primjedba; po ev od 22. kupke terapija se primenjuje po režimu kupke broj 21.

Kontraindikacije. - Hipertonija. Terpentinske kupke ne smeju se primenjivati zajedno sa injekcijama, uzimanjem antibiotika, hormona, le enjem ultrazvukom, zra enjem, hemoterapijom i drugim jakim terapijama.

Recept za pripremanje emulzije: 550 mililitara destilovane vode, 3 grama salicilne kiseline, 30 grama de jeg sapuna i 500 grama terpentina.

Macin pripremanja. - U klju alu vodu uz mešanje sipati salicilnu kiselinsku, zatim dodati izrendan sapun i sve mešati dok se potpuno ne

rastvoriti. Kada se sapun potpuno rastvorit skinuti lonac (šerpu) sa vatre. Vru rastvor sipati u posudu (staklenu ili polietilensku litarsku teglu - flašu) sa terpentinom. Pripremljena bela emulzija izgleda kao kiselo mleko (jogurt), konzistencije svežeg belanceta od kokošijeg jajeta. Pri uvanju ona se raslojava, pa je pre upotrebe treba dobro umutiti. uvati na sobnoj temperaturi do godinu dana.

Primena belih terpentinskih kupki - Slede u primenu predlaže A. Malovieko: „Sipati u kadu vodu ijaje temperatura 36°C. U vreloj vodi rastvoriti potrebnu dozu bele emulzije, sipati u kadu i brižljivo promešati. Ako se emulzija u kadi ne promeša dobro može do i do opeketina posebno osetljivih delova kože. Namazati polne organe (naro ito mošnice kod muškaraca), medicu (perineum)”, mar, sve ogrebotine i ranice na telu i udubljenja ispod pazuha vazelinom ili bilo kojim biljnim uljem i le i u kadu. Tokom 5 minuta dovesti temperaturu vode u kadi do 38 °C i ostati u leže em položaju još 10 minuta pri toj temperaturi. Zatim iza i iz kade, ne brisati telo, obu i staro rublje i le i u postelju.

Za vreme kupke ili posle nje može se javiti reakcija na koži u vidu ose aja lakog pe enja (žeženja), štipanja ili peckanja. Reakcije su individualne i traju od 15 do 45 minuta posle kupke. Ako je reakcija veoma jaka (neprijatna), doza se smanjuje i ne pove ava se sve dok se koža ne privikne i reakcija ne oslabi.“

Kupke sa žutom emulzijom

Indikacije primene. - Hipertoni na bolest. Posle kure le enja (po pravilu, najmanje 3 meseca) arterijski pritisak se stabilno smanjuje, a opšte stanje organizma poboljšava. Normalizuju se pokazatelji glavne razmene, kapilaroskopije i spoljašnjeg disanja. U krvi se smanjuje količina holesterola i še era, poja ava se lu enje mokra e (diureza). Takvo stanje kod pacijenata se održava 2 godine i duže. Žute kupke treba primenjivati kod dijabetesa, infarkta miokarda sa arterijskim pritiskom iznad 150 milimetara, glaukoma, preloma kostiju, salpingitisa i adneksitisa, a takođe za podmladivanje (za ljude sa pritiskom ve im od 140 milimetara).

Žuti rastvor resorbuje (splaća) egzostoze, koje se javljaju kod hipertrofii nog deformacionog reumatizma i otklanja taloge kalcijuma u veznim tkivima i tetivama.

Kod posledica izliva krvi u mozak i melopatija žuti rastvor ispira ostateke mrtvih elija i stvara povoljne uslove za oživljavanje zbijenih neurona.

Recept za pripremanje žutog rastvora: 200 milititara destilovane vode, 300 milititara ricinusovog ulja, 40 grama nagrizaju eg natrijuma (nišadora), 250 milititara oleinske kiseline, 750 milititara terpentina.

Na in pripremanja. - Ricinusovo ulje naliti u emajliranu šerpu, staviti u drugu posudu sa vodom i kuvati dok ulje ne proklju a. Dodati nagrizaju i natrij um, rastvoren u vodi, i mešati dok se ne stvori masa u obliku kašice. Šema primene žutih terpentinskih kupki prikazana je u tabeli 2. Kada smeša postane te na kao zejtin i na njenoj površini se pojavi tanak sloj bele pene, prekinuti zagrevanje, skinuti sa vatre i u lonac naliti terpentin. Još jednom sve pomešati i sipati u flaše (tegle). uvati na sobnoj temperaturi do godinu dana.

Tabela 2 - Primena žutih terpentinskih kupki

Br.	Koli inu emulzije, mil.	Temperaturni režim, °C	Trajanje kupke, min.
1	20	36°, posle 5 min. 39°	15
2	30	36°, posle 5 min. 39°	15
3	40	36°, posle 5 min. 39°	16
4	50	36°, posle 5 min. 39°	16
5	60	36°, posle 5 min. 39°, od 12. min. -40°	16
6	70	36°, posle 5 min. 39°, od 12. min. -40°	16
7	80	36°, posle 5 min. 39°, od 12. min. -40°	17
8	90	36°, posle 5 min. 39°, poslednjih 4 min. - 41°	17
9	100	36°, posle 5 min. 39°, poslednjih 4 min. - 41°	18
10	110	36°, posle 5 min. 39°, poslednjih 4 min. - 41°	18
11	120	36°, posle 5 min. 39°, poslednjih 4 min. - 41°	18

Primedba: od 12. kupke pa nadalje terapija se vrši po režimu kupke broj 1 I

Dalji postupak primene je isti kao sa belom emulzijom. Po završetku terapije treba se osušiti suvim zagrejanim peškirom. Ne srne se trljati, da se sa kože ne bi skinuo terpentin. Umotati se arŠavom ili ebetom i le i u postelju na 30 minuta. Radi poja anja znojenja za vreme odmora može se piti aj sa medom ili malinom, a posle pola sata treba obu i suvo rublje i odležati još 1-2 sata.

Obe kupke veoma efikasno otklanjaju bol.

Ijedan i drugi na in terpentinskih kupki, ija se dejstva me usobno dopunjavaju, omogu avaju da se le enje prilagodi svakom pojedincu i da se primene u svakom trenutku. Ova vrsta le enja dostupnaje i lekaru i pacijentu — u ku i i u bilo koje godišnje doba.

Mešovite terpentinske kupke

Indikacije primene. - Kod hroni nih mielopatija sa atrofijom miši a i povišenog arterijskog pritiska treba po eti sa žutim kupkama - naravno, u kombinaciji sa dijetom osiromašenom solima i belan evinama. Kada pritisak padne do 160 milimetara ž. st., žutom rastvoru treba dodati belu emulziju (15-20-30 milititara, sve do 60 milititara bele emulzije na 60 milititara žutog rastvora).

Mešovite kupke se mogu preporu iti ak i kod maksimalnog arterijskog pritiska - 180 milimetara, naizmeni no smenjuju i 2 mešovite kupke i jednu žutu (tabela 3).

Tabela 3 - Primahu kupki sa mešovitom emulzijom

Broj kupke	Koli ina bele emulzije, milititara	Koli ina žutog rastvora, milititara	Temperaturni režim, °C	Trajanje kupke, minuta
1	20	30	36°, posle 5 min. 39°C	15
2	25	30	36°, posle 5 min. 39°C	15
3	30	30	36°, posle 5 min. 39°C	15
4	35	35	36°, posle 5 min. 39°C	16
5	40	40	36°, posle 5 min. 39°C	16
6	45	45	36°, posle 5 min. 39°C	16
7	50	50	36°, posle 5 min. 40°C	16
8	55	55	36°, posle 5 min. 40°C	16
9	60	60	36°, posle 5 min. 40°C	17

Primedba: po ev od 10. kupke terapija se vrši po režimu kupke broj 9.

U sluaju hipertonije bubrežne etiologije ili hipertoni ne bolesti, proprene ene lu enjem mokra e sa nedostatkom mokra evine - uree (ispod 10—12 grama/litar), mokra ne kiseline (ispod 7 grama/litar), može se primenjivati dijeta bez soli i sa vrlo malo belan evina; terapija iš enja debelog creva i jetre; svaka 3 dana treba primenjivati kupke sa 60 milititara žutog rastvora, sa temperaturom vode u kadi od 39 do 40° C, u trajanju od 15-16-17-18-20 minuta.

Kod atrofije miši a treba primeniti 10-12 kupki sa žutim rastvorom, a zatim mešovite.

Te kupke obezbe uju dotok amino-kiselina u krv kroz otvorene kapilare, koji su dotle bili zatvoreni. Izme u ostalog amino-kiseline oslobo aju histamin. On, osim efekta otklanjanja boli, širi zatvorene kapilare miši nog sistema i kapilare udova, dospeva u arterije razli itih organa, prodiru i sve dublje u organe trbušne i grudne duplje, u mozak

glave i ki menu moždinu, u krv i limfu. Pri tome se obnavlja krvotok, poboljšava fiziološko i psihi ko stanje i dolazi do ozdravljenja itavog organizma.

IŠ ENJE KRETANJEM

Fizi ko optere enje

Organizam se može o istiti pomo u redovnog intenzivnog fizi kog optere enja: hodanja, tr anja, plivanja, tr anja na skijama, vožnje bicikla i veslanja (najmanje 3 puta nedeljno po 30 i više minuta).

Odli no sredstvo za održavanje unutrašnje isto e u organizmu su joga vežbe.

Opšte iš enje može se vršiti pomo u vežbi *Koti šaktivardhak*. Stav stoje i, noge raširene u širini ramena, stopala paralelna. Udahnuti vazduh kroz nos i podi i ruke nagore sa dlanovima napred i sastavljenim prstima ruku. Gledati pravo ispred sebe. Zadržati disanje i polako nakloniti trup, glavu i ruke napred i nadole, teže i da dodirnemo dlanovima tepih tako, da malim prstima ruku dodirnemo velike prste na nogama. Kolena ne treba savijati. Glavu provu i izme u ruku, izdahnuti kroz nos i ostati u tom položaju, zadržavši disanje. Zatim istovremeno sa mirnim udisajem kroz nos podi i trup, glavu i ruke nagore i mirno izdišu i kroz nos spustiti ruke niz telo. Pažnja treba da bude usredsre ena na kista (slabine). Vežbu uraditi od 1 do 5 puta.

Indikacije primene. - Vežba poboljšava proces iš enja krvi i odstranjuje suvišne masne naslage na le ima. Osim toga, ona je korisna za ljude koji pate od razli itih oboljenja u predelu le a, kista i stomaka.

Vibrogimnastika

iš enje elija od otpadaka produkata razmene materija (šljake) priroda nije najbolje regulisala. Zato treba koristiti spoljašnju pomo - udarce petom ili itavim stopalom o zemlju za vreme brzog hodanja.

Metod vežbanja je razradio akademik **Mikulin**.

Podi i se na prstima tako da pete odvojimo od poda na samo jedan centimetar i naglo se spustiti na pod. Zahvaljuju i tome dolazi do potresa, a krv u venama dobija dopunski impuls za kretanje naviše.

Takve potrese tela treba raditi bez žurbe, ne brže od jednog u sekundi. Posle trideset vežbi (potresa) treba napraviti pauzu od 5 do 10 sekundi. Tokom dana treba ponoviti vežbu 3-5 puta po jedan minut. Pete se ne smeju podizati više od jednog centimetra iznad poda, jer može do i do nepotrebnog zamaranja stopala.

Suviše esti potresi nisu korisni. U me uprostoru izme u venskih zalizaka (ventila) ne uspeva da se nagomila dovoljna koli ina krvi i njen talas ne zapljuškuje slede i „sprit“ vene.

Pri svakom vežbanju treba uraditi najviše 60 potresa. Treba ih raditi grubo (odse no), ali ne naglo, kako ne bismo izazvali bol u glavi. Potresi treba da budu isti kao oni koje je priroda odredila pri tr anju. Zato vibrogimnastika ne predstavlja nikakvu opasnost za ki mu i njene diskove.

Indikacije primene. - Posle bavljenja vibiogimnastikom napetost u glavi prolazi, prouzrokovana prilivom krvi usled dugog i napornog umnog rada. To se objašnjava time što inercione sile energi no protebruju venoznu krv od glave prema srcu.

Vibrogimnastika je korisna za alpiniste ali i za druge ljude koji se penju na planine. Te jednominutne vežbe treba raditi posle svakih 150-200 metara nadmorske visine. Ove vežbe posebno efikasno otklanjaju umor nastao usled dugog hodanja.

Razdrmavanje organizma, koje stimuliše energi nije pulsiranje krvi u venama, otlanja nagomilanu šljaku i trombove pored venoznih ventila (zalizaka). Prema tome, potresanje organizma je efikasna pomo za spre avanje i le enje mnogobrojnih oboljenja unutrašnjih organa, sredstvo za spre avanje tromboflebitisa i ak infarkta (mikrotromboflebitisa vena sr anog miši a).

iš enje pomo u tr anja

Sporo hodanje, koje ve inom koriste stariji ljudi, izaziva ose aj umora, jer se šljaka iz organizma izbacuje u malim koli inama.

Metod primene. -Treba i i bodro, brzo, krupnim koracicima, trude i se da kora amo što je mogu e vrš e, oslanjaju i se na potpeticu i stavljaju i nogu na zemlju itavim stopalom, da bi snažnim kontraksijama miši a, udarima i potresima celog tela izazvali naglo i potpuno iš enje organizma od šljake. Posle takve šetnje ovek ose a bodrost (živahnost) i priliv snage.

Isto tako, vrsto **treba** staviti nogu na zemlju ili pod, prvenstveno na potpeticu, za vreme tr anja, tr anja u mestu i pri bilo kojim vežbama sa skokovima.

Tr anje „na prstima“ nije dobro, jer se potresi ublažuju naprezanjem stopala. Ona se zamaraju, a iš enje od šljake pogoršava.

Da bi se stekla maksimalna živahnost i zdravlje poželjno je svakodnevno tr ati od 15 do 20 minuta po 2-3 kilometra, trude i se da se oslanjamamo stoje mogu e vrš e na petu.

Terapeutsko povra anje (Vaman)

Kada su plu a optere ena sa sluzi, koja nas mu i napadima bronhitisa, kašla, prehlade ili astme, Ajurveda preporu uje *vaman* (terapeutsko povra anje) za odstranjivanje sluzi, koja stvara višak *kapha*. Prvo treba popiti 3-4 aše ekstrakta od korena slatkog drveta (*Glycyrrhiza glabra*) ili korena idirota (*Acorus calamus*), zatim izazvati povra anje masiraju i jezik. To osloba a od uzbu enja. Ili ujutro, pre iš enja zuba, treba popiti dve aše slane vode, što e smanjiti *kapha*, a zatim, masiraju i jezik, izazvati povra anje. Posle odstranjivanja sluzi nastupa olakšanje, prestaju hroptanje, alergija, sipnja (astma') i zapušenost, a sinusi se iste.

Indikacije primene. - Terapeutsko povra anje preporu uje se pri oboljenju kože, hroni ne astme, dijabetesa, hroni ne prehlade, limfatoznih zapušenja, hroni no slabe probave, otoka (tumora), epilepsije (u pauzama izme u napada), [ironi nih oboljenja sinusa i napada tonzilitisa].

Za uspešno sprovođenje terapeutskog povra anja prethodne mere su potrebne uve e, uo i jutarnjeg *vamana* (povra anja) dobro je istrljati se uljem i napariti se. Na dan ili tri dana pre *vamana* bolesnik treba da popije solju ulja dva do tri puta dnevno, dok mu stolica ne postane masna i dok se ne javi ose aj mu nine. Trebajesti kaphagene produkte kako bismo pove ali *kap* *Ini* u organizmu. *Vaman* se obavlja ujutro (vreme *kapha*). Bolesnik treba da pojede glaziranu rižu (pirina) i dobro zasoljen jogurt natašte, što e znatno poja ati *kapha* u želucu, a topla oblaganja (prekrivanja) grudi i le a još e bolje razgoreti kaphu. Bolesnik treba da mirno sedi na niskoj stolici i da pije smešu ekstrakta od korena slatkog drveta sa medom ili aj od korena idirota. Koli inu tih preparata za povra anje treba izmeriti i zapisati pre upotrebe, da bi se kasnije mogla odrediti doza povra anja. im popije takav ekstrakt bolesnik treba da oseti mu ninu. Posle masiranja korena jezika po inje povra anje, koje treba produžiti sve dok bolesnik ne po ne da povra a žu . Stepen uspešnosti le enja odre uje se: 1) brojem izazvanih povra anja (8 - maksimum, 6 - srednje i 4 - minimalno), 2) obimom povra anja (1 litar- maksimum, 750 mililitara - srednja koli ina, 473 mililitra - minimalna koli ina).

Mere posle le enja: mirovanje, post, ne suzdržavati prirodne funkcije organizma (mokrenje, evakuacija ekskrementnih masa, gasova, lajanje, kašalj).

Kontraindikacije. - De ji uzrast, poodmakle godine, kod gladowanja, debilizma, oboljenja srca, kaverni na plu ima, krvarenja iz gornjih disajnih puteva, menstruacija, trudno e, iscrpljenosti i gojaznosti.

Za vaman su potrebni: koren slatkog drveta, i irot, so i karda (Amomum Cardamomum).

Purgativna sredstva (Vire an[^])

Kada se lu i mnogo žu i, koja se nagomilava u žu nom mehuru, jetri ili crevima,javljaju se alergijske ospe ili upala kože (bubuljice, dermatitis) uporedo sa hroni nom groznicom, vodenom boleš u, povra anjem žu i ili žuticom. U takvim slu ajevima Ajurveda preporu uje *vire an* (purgativno sredstvo), kao , na primer, ekstrakt od aleksandrijskog lista (blagi purgativ). Ipak kod ljudi sa *vata* ili *pitta* konstitucijama ak i takvi purgativi mogu izazvati bolne gr eve usled pogoršanja peristaltike u debelom crevu. Zato je za njih efikasnije da uzmu ašu vru eg mleka u koje treba dodati dve ajne (kafene) kašike ghi (pretopljeni maslac koji je o iš en). Takav purgativ, uzet pred spavanje, pomaže da se smanji višak *pitta*, koji narušava normalno funkcionisanje žu i u organizmu. Za vreme uzimanja purgativa veoma je važno da se bude na dijeti: ne trebajesti hranu koja poja ava njegova preovla uju a svojstva (*vata*, *pitta* ili *kapha*) i izbacuje iz ravnoteže doše. Purgative ne treba da uzimaju ljudi sa smanjenom agni (koji jedva da su živi) pri jakoj groznci, pro livu, teškom zatvoru, pri krvarenju iz plu a ili pravog creva. Ne smeju se uzimati ni, ako postoji strano telo u želucu, posle klistiranja, iscrpljenosti, slabosti ili pri ispadanju pravog creva.

Vire an je veoma efikasan pro ista , jer isti *pitta* i krv od toksina. *Vire an* se može primenjivati tre eg dana posle *vaman-tcrapije*. Ako je *vaman* zabranjen, dozvoljava se *vire an*. Radi pripreme za to le enje treba primeniti ulje i parenje. *Vire an* temeljito isti i znojne žlezde, tanko i debelo crevo, bubrege, želudac, jetru i slezinu.

Indikacije primene. - Kožne bolesti, hroni na groznicu, hemoroidi, tumori trbušne duplje, gliste, giht i žutica.

Kontraindikacije. - De ji uzrast i poodmakle godine, debilnost, jaka grozница, smanjeni *agni*, nesvarljivost (indigestija)", krvarenje, proliv, strano telo u želucu.

Za vire an su potrebni: aleksandrijski list (Cassia Senna), suve šljive, ljske lanenog semena, koren masla ka, kravljie mleko, ricinusovo ulje, suvo grož e i mango.

Terapija klistiranja (basti)

Ajurvedsko le enje klistirom predvi a unošenje u pravo crevo lekova kao što su sezamovo ili i ii itovo ulje ili smeša trava u te nom stanju.

21 Primedba prevodioca.

22 Primedba prevodioca.

Lekovito klistiranje potpuno leci *vata-poreme aje*, ublažuje prehladu, seksualne poreme aje, pomaže kod kamena u bubrežima, bolova u srcu, povra anja, bolova u leima i vratu, povišene kiseline. Mnogi *vata-poreme aji* (išijas, artritis, reumatizam, giht) uspešno se lece ajurvedskim klistiranjem. *Vata je* veoma aktivna princip u patogenezi: oko 80 poreme aja u organizmu vezani su za *vata*. I ajurvedski klistir leci 80% tih bolesti. Lekovit klistir se ne srne primenjivati na bolesnicima koji pate od proliva ili krvarenja iz pravog creva. Zadržavaju i ekskrement, mokra u, žu i druge otpade, *vata* se obično lokalizuje u debelom crevu i u kostima (sluzokoža debelog creva hrani kosti) i zato svako le enje, koje se vrši kroz pravo crevo, prodire duboko u tkivo i kosti, koriguju i *vata-poreme aje*. Tipovi klistira: 1) *klistir sa uljem - pola* do jedne šolje sezamovog ulja (kod hroni nog zatvora), 2) *klistir sa odvarom* - skuvati pola šolje gaveza (*Sympytum officinale*) i dodati pola šolje toplog sezamovog ulja, 3) *klistir sa hransom* - jedna šolja toplog mleka.

Indikacije primene. - Zatvor, naduvenost stomaka, bolovi u donjem delu leva, giht, reumatizam, išijas, artritis, nervni poreme aji, *vata-glavobolja*, iscrpljenost i atrofija mišića.

Kontraindikacije. - Dijabetes, gojaznost, inigestija, smanjenje *agni*, proširenje slezine, gubitak svesti - za *klistire sa uljem; klistir sa odvarom* zabranjen je kod debilnosti, štucanja, hemoroida, upale anusa (mara), proliva, trudnoće, vodene bolesti i dijabetesa; *klistir sa hransom* zabranjen je kod dijabetesa, gojaznosti, limfnih zapušenja, indigestije, kašlja, sipnje (astme), proliva, anemije ude jem ili starijem dobu.

Klistiranje uljem ili odvarom treba da traje najmanje 30 minuta. Bolje je da traje toliko dugo, koliko je to moguće.

Uzimanje tekova kroz nos (nasja)

Višak izliva evina organizma, koje se nagomilavaju u grlu, nosu, sinusima ili u glavi, odstranjuje se kroz najbliže otvore, kroz nos, to jest kroz vrata koja su povezana sa mozgom i svešem. *Prana*, životna energija, ulazi u telo disanjem, koje se vrši kroz nos. *Prana* održava senzorne i motorne funkcije organizma, a uzimanje lekova kroz nos pomaže da se koriguju poreme aji *prune*. Nasja se preporučuje kod suve u nosu, zapušenja sinusa, migrene, konvulzija i uobičajenih problema sa očima i ušima. Ipak, *nasja* se ne primenjuje posle kupke, uzimanja hrane, posle seksa ili konzumiranja alkohola, za vreme trudnoće i menstruacije. Masiranjem nosa može se poboljšati disanje. Mali prst ruke treba zagnjuriti u gultu, a zatim staviti u nozdrvu. Prethodno obavezno odrezati nokte kako ne bismo povredili sluzokožu. Masiraju i unutrašnje zidove nosa, gurati prst stoje moguće dublje. Pošto većina

ljudi ima poreme aje u nosnoj pregradi, u jednu nozdrvu prodiremo lakše, nego u drugu. Masaža se mora vršiti laganim pokretima, u po etku u smjeru kretanja kazaljke na satu, a zatim - u suprotnom smjeru. Na taj način se može otkloniti uzbudenost koja blokira disajni trakt. Takvo le enje je korisno ujutro i uveče. Od tih prostih vežbi promeni će se ne samo tip disanja, veće se po stepenu oslobođenja od uzbudne enosti poboljšati vid. Pri *nasji* sahranom upotrebljavati *ghi* (o išenje i pretopljjen maslac) i tako. Taj tip le enja primenjuje se kod *vata-poreme aje*: migrene, suvoće u grlu i nosu, nervoze, uznemirenosti, straha, vrtoglavice, upale sluzokože osrčne (perikarda), ukočenosti vrata, upale vratnih pršljenova (spondiloze), suvoće u sinusa i gubitka mirisa. Pri primeni smirujuće *nasje* pomešati sok aloje, toplo mleko, sok od korena asparagusa, sok gotu kola i upotrebljavati kod *pitta-poreme aje*: opadanja kose, konjunktivitisa, zujanja u ušima. Odvari i ulje, pomešani zajedno, upotrebljavaju se kod *vata*, *pitta* i *kaplia-poreme aje*. Bolesnik treba da leži na stolu sa zaba enom glavom unazad. U tom položaju može se ležati jedan minut i više.

Konti aindika ije. - Trudnoće, menstruacija, posle seksa, posle kućanja, jela ili alkohola.

Za nasja su potrebni: prašak od korena idirota, gotu kola, luk, ešnjak, biber, crvena paprika (aleva paprika), umbir i pripremljeni *ghi*.

Ispuštanje krvi (rakta mokša)

U organizmu cirkulišu toksini, koji dospevaju u krv iz želudice i crevnog trakta. Oni se mogu ispoljiti na koži ili na spojevima i zglobovima u vidu raznih oboljenja, koja se mogu izlaziti u enjem krvi. Kod kožnih oboljenja koja se ponavljaju, kao što su koprivnica, ospa, ekzem, bubuljice, svrab, leukoderma i hronične boginje, preporučuje se ispuštanje krvi (*rakta mokša*), koje je takođe korisno pri povećanju jetre, slezine i kod gihta.

Obično se ispuštanje krvi vrši pri *pitta-poreme ajima*: uzimanje manje količine krvi iz vene slabi napregnutost, prouzrokovana toksinima u krvi; ispuštanje krvi stimulise dejstvo antitoksičnih estica u krvotoku, što doprinosi stvaranju imunog mehanizma sistema krvotoka. Ipak tu terapiju treba da vrši isključivo lekar. Treba zapamtiti da je ispuštanje krvi kontraindikovano kod anemije, otoka i slabosti, u dejanju i starijem dobu. Neki proizvodi: šefer, so, jogurt, jela sa kiselim ukusom - pri suvišnoj upotrebi ispoljavaju toksično dejstvo na krv. Radi održavanja istoće krvi te proizvode treba izbegavati. Ajurvedski sredstvo za učinkovanje krvi. Pri poremećaju u krvi, kao što su alergija, ospe i bubuljice, treba

23 Priinedba prevodioca.

24 Isto.

primeniti mle ni purgativ i slede eg dana uve e po eti le enje ajem od korena i ka: zakuvati (popariti) jednu ajnu kašiku praška u aši klju ale vode i uzimati pred spavanje. Šafran (*Crocus reticulatus*), pored praška od santala (*Rhamnus davurica*), žutog umbira i korena od trske takođe je efikasno sredstvo za iš enje krvi.

ISHRANA ZA IŠ ENJE ORGANIZMA

Posebna ishrana

Istraživanja i ogromno ove je iskustvo su pokazali da navika da se jede sve i svašta neizostavno uzrokuje oboljenja. Zato posebna (odvojena) ishrana, koja se naširoko reklamira, nije modna dijeta, ve povratak u život po zakonima Prirode. Isklju ivanje intoksikacije hranom i lekovima, do kojeg neizbežno dolazi pri kombinovanoj ishrani, dovodi do osloboanja do 40% dopunske bioenergije, koja bi se mogla usmeriti na obezbedenje normalne životne delatnosti organizma i za borbu protiv bolesti.

Glavne negativne posledice mešovite ishrane svode se na to da duža upotreba produkata koji zahtevaju razliite uslove za njihovu asimilaciju, prouzrokuje degenerativne promene sluzokože želuca, dvanaestopala nog i tankog creva. Slaba probava hrane prouzrokuje zatvore (zapusavanje) u debelom crevu, pri kojima dolazi do kretanja hranljive mase u obrnutom smeru. Pri tome taloženje i nagomilavanje ekskrementnih nanosa traje tokom mnogih godina, a njihova težina dostiže 5-7 i više kilograma. U tom procesu ne ošte uju se samo zidovi creva nego i organi i sistem organizma, iji se receptori nalaze ili su prislonjeni na te zidove. Pri posebnoj (odvojenoj) ishrani do takvih poreme aja, po pravilu, ne dolazi.

Sistem posebne ishrane predvi a upotrebu belan evinastih produkata (meso, riba, jaja, gljive, bobovi, orasi, semena) i ugljenohidratnih produkata (hleb, prekrupe, krompir, še er, slatko, med) sa najmanjim intervalom od dva sata. Ve ina tih produkata odli no se kombinuje sa zeleni i svezim povrem.

Odvojeno treba, tako e, upotrebljavati belan evine i še er, škrob i še er.

Pri zdravoj ishrani vremenom dolazi do prirodnog iš enja organizma od šljake i otrova. Ipak, tim procesom se može upravljati sa odre enim ciljem, tj. ako se u dnevni obrok stalno uklju uju neki produkti. Radi togaje u po etku potrebno šljaku pretvoriti u soli, a zatim te soli izbaciti iz organizma.

Pretvaranje šljake u soli

Šljaka se pretvara u so pomo u kiselina koje su bezopasne za organizam: askorbinske, palmitinske, nikotinske, stearinske, limunske mle ne i drugih, kao i pomo u kiselog povr a, jabuka, sokova, piva' vina (*porfrejn, kagor, kaberne - sorte vina*)²⁵, jela sa kvascem,²⁶ mle - no-kisehh produkata (mlad kravlji sir, ka kavalj, ov ji sir, kefir, rjaženka, kumiš i dr.), jabukovog sir eta (1 ajna kašika u ašu kiselog mleka sa 1 ajnom kašicom meda. Jednom dnevno za vreme jela, sirce se može dodavati u aj, kafu, supu). Pri upotrebi kiselih produkata i zejtina (imaju jako dejstvo za izbacivanje žu i) procesi pretvaranja šljake u so donekle se usporavaju. Kisele produkte je bolje upotrebljavati sa belan evinama, a posle aja ili komposta staviti na jezik nekoliko zrnaca soli i progušati pljuva ku.

Izbacivanje soli

Koriste se odvari od biljaka i sokovi.

Ujesen treba obezbediti zalihe debelih delova korena suncokreta. Treba im odrezati vlaknaste koren i e, oprati i osušiti sirovini. Pre upotrebe izdrobiti koren na sitne par i e veli ine malog pasulja i kuvati 1-2 minuta u emajliranom ajniku. Na 3 litra vode uzima se aša korenja. aj treba popiti za 2-3 dana. Zatim to korenje prokuвати 5 minuta sa istom koli inom vode i popiti za 2-3 dana. Ponovo, tre i put kuvati isto korenje u istoj koli in vode 10-15 minuta i takođe popiti za 2-3 dana. Kada se popije prva porcija aja pripremiti i popiti slede i obrok (tri puta kuvati koren)²⁶, i tako initi 1-2 meseca. So e po eti da se izbacuje posle 2 nedelje od po etka terapije. Kod odraslog oveka sa mokra om se izbaci od 2 do 3 kilograma soli. Pri upotrebi aja od suncokreta ne smeju se jesti ljuta, kisela i slana jela i sirce. Hrana mora biti prvenstveno biljna.

So takođe dobro rastvara aj od sporiša (troskot, trava-mrv - *Polygonum aviculare*), poljskog rastavi a (*Equisetum arvense*), kore od lubenice, loze (repova) od tikve (bundeve), me jeg grož a (*Arctostaphylos uva-ursi*), mo varne sabljarke (*Comarum palustre*).

Pripremanje aja od trave: supenu kašiku sirovine (trave) prelit sa 1 ašom klju ale vode, držati na vodenoj pari 15 minuta. Potom ostaviti da odstoji 45 minuta, procediti, uvati u frižideru, pitи po 2 gutljaja 3 puta dnevno.

Sok od crne rotkve dobro rastvara minerale u žu nim kanalima i žu nom mehuru, bubrežima i mokra nom mehuru: 10 kilograma rotkve

25 Primedba prevodioca.

26 Primedba prevodioca.

o istiti od sitnili koren i a, oprati i , ne Ijušte i koru, pripremiti od njih sok. Dobijenih 3 litra soka uvati u frižideru, a melasu (iscedeni deo rotkve)²⁷ pomešati sa medom ili (u krajnjem sluaju) sa še erom - na 1 kilogram melase 300 grama meda ili 500 grama še era. Smešu uvati na toplo mesto u teglama pod presom, da se ne bi uhvatila plesan.

Piti po 1 ajnu kašiku soka 1 sat posle jela. Ako se ne pojavi bol u jetri, dozu postepeno povećati od 1 supene kašike do pola aše. Pri jakim bolovima (njih izazivaju minerali koji se izbacuju) treba u predelu jetre staviti vodenu grejalicu (termofor). Ako se bol može istreti, terapiju produžiti sve dok se ne popije sav sok. U toku terapije izbegavati ljute i kisele proekte.

Kada nestane soka, za vreme jela treba upotrebljavati po 1-3 supene kašike melase sve dok i nje ne nestane.

So rastvaraju i druge biljke: sokovi od korenja peršuna, rena, listova podbela (*Tussilago farfara* - posebno dobro isti bubrege), cikorije (*Cichorium intybus*), repe, odvar od listova brusnice (*Vaccinium vitis-idaea* - isti zidove sudova, jetru i bubrege), a takođe žu od kokoške, patke, guske i urke. Maksimalna doza zajedno uzimanje ne smije biti veća od 20 do 50 kapi (uzima se 30-50 minuta posle jela). Za seansu le enja obi no treba 5-10 žu nih mehurova.

Radi intenzifikacije procesa izbacivanja šljake iz organizma preporučuje se takođe upotreba lubenica, dinja, krušaka, salate, mirodije, šumske jagode, mahovice (*Oxycoccus palustris*, *O. Microcarpus*) i ogrozda (vidi poglavlje *iš enje od radionukleida i teških metala*). Za izbacivanje toksičnih materija iz organizma primenjuje se prašak od osušenog korenja masla ka. Od svih vrsta povrća samo rotkva, ren i dajkon (japanska rotkva-rotkvica- glavna povrtarska kultura, koja ulazi u sastav svakodnevnog obroka svakog Japana) mogu da iste jetru i bubrege i da rastvaraju kamenje.

Organizam se od toksina dobro isti upotrebom sokova od krompira, šargarepe (mrkve) i cvekli u odnosu 3 : 3 : 1.

Neutralizacija nitrata

Nitrat su normalni proekti razmene azotnih materija u životnom organizmu. Pri prekomernoj upotrebi oni delimično prelaze u toksična jedinjenja - *nitrite* koji ponekad izazivaju trovanja i narušavaju razmenu materija. Osim toga, iz nitrita se mogu stvarati *Nitrozamini* - kancerogena jedinjenja, koja podstiču razvoj raka. Pri uzimanju velikih doza nitrata sa vodom za piće ili sa produktima posle 4-6 sati javlja se mučnina, gušenje (astma), pomodrelost kože i prolijevi. Sve to je propreno slabošć u, vrtoglavicom i gubitkom svesti.

Nitrozamini se uglavnom stvaraju pri sušenju na dimu, soljenju, mariniranju i konzerviranju uz upotrebu nitrita, a takođe pri sušenju produkata kontaktnim na inom. Nitrozamini se najčešće sadže u sušenoj ribi i kobasi arskim proizvodima. Od mlečnih produkata najopasniji su sirevi, koji su prošli fazu fermentacije. Od biljnih - slanomariniranih proizvodi, a od napitaka - pivo. „

Preporuke za pripremanje produkata koji sadže povećanu dozu nitrata:

- Ne upotrebljavati aluminijumsku posudu, ona pomaže prelazak nitrata u nitrite.
- Ne upotrebljavati odvar u kome je kuvano povrće, u njemu je najviše nitrata.
- U kuvanoj šargarepi količina mineralnog azota smanjuje se napola, u kuvanoj cvekli - za 20%.
- U pasti od paradajza dva puta se smanjuje količina nitrata pri njenoj termičkoj obradi.
- Kada mesni buljon proključa treba ga prolijeti, jer u njemu ima najviše toksina.
- Govedino treba početi kuvati u hladnoj vodi, jer će u buljonu biti manje štetnih materija.

Neki principi pravih Ine ishrane:

- Cesto uzimanje hrane stimuliše rad želuda i uklanja zastoje u žučnom mehuru.
- Belan evinasta dijeta sa ograničenjem šeera, slatkih jagoda i voća omogućava da se oslobođimo od meteorizma i da creva ostanu od gasova. Treba nedelje držanja dijeti u hranu se mogu dodavati sokovi od povrća i salate od svežeg povrća.

J Meteorizam se može izbjeći i uzimanjem ešnjaka: 1) režanj ešnjaka sitno iseckati, rasti ljeti i uzeti pred spavanje; 2) 3 sitno iseckana režnja ešnjaka staviti u ašu vode i ostaviti da odstoje izvesno vreme. Uzimati po 50 militara (ašica za rakiju)²⁸ pred spavanje 2 puta nedeljno.

• Dnevni obrok hrane za iš enje creva treba da sadrži stoje moguće više povrća (sveže šargarepe, kupusa, bele repe, kuvane cvekli, zelenog luka i kiselog kupusa), voće, suvog voća (suve smokve, suve šljive), a takođe orahe, med, mlečne i kisele proekte, biljna ulja (zejtin itd.), ovsene pahuljice, kašu od heljde i ražani hleb.

• Hladna jela izazivaju jaču peristaltiku, nego topla. Hladne napitke je korisno upotrebljavati ujutro natašte. Dobro je popiti ašu sveže vode

u kojoj treba rastvoriti med, ili uve e preliti klju alom vodom suvu šljivu i ujutro popiti taj ekstrakt. Te te nosti pomažu iš enje creva.

- Dobar fiziološki nadraživa creva je morski kupus.

IŠ ENJE GLADOVANJEM

Tri na ina gladovanja

Za vreme gladovanja organizam se isti od toksina i šljake. Uobičajena je podela gladovanja na tri na ina: apsolutno, potpuno i periodi no, ili delimi no.

Apsolutno gladovanje - isklju ivanje hrane i vode.

Potpuno gladovanje - isklju ivanje hrane, ali se upotrebljava voda.

Periodi no, ili delimi no gladovanje - povremeno isklju ivanje nekih produkata iz dnevnog obroka.

Apsolutno gladovanje se obično ne praktikuje duže od 24 sata. Njega treba primenjivati samo pod nadzorom lekara.

Potpuno gladovanje deli se na: *kratkotrajno* (1-3 dana), *srednje* (7-10 dana) i *dugotrajno* - 2 nedelje i više, ali se ne preporu uje gladovanje duže od 40 dana.

Poznato je da se bolesne životinje odri u hrane. Deca mogu dugo da ne jedu ili da instinktivno odbijaju hranu koja je štetna za njihov organizam. iš enje organizma gladovanjem u lekovite svrhe primenjivalo se još u drevnoj Kini, Indiji, Egiptu, Grkoj itd. Savremena medicina se vratila tom metodu le enja i iš enja organizma.

Periodi no gladovanje omoguava da se organizam o isti od produkata samotrovanja i samim tim da se izle i ili produži mladost. Radi što boljeg kvaliteta iš enja organizma dovoljno je biti bez hrane (gladovati) 24-36 asova jednom nedeljno, 3 dana u mesecu, nedelju dana u 3 meseca i 2 nedelje u pola godine. Takvo gladovanje se naziva periodi nim.

Ajurveda i gladovanje

Interesantni su na ini gledanja Ajurvede na gladovanje. Uz pomoč gladovanja predlaže se regulisanje **agni** - probavne vatre, iji je prirodan ciklus neophodan uslov zdravlja. O njegovom narušavanju svedoče gorušica, odsustvo apetita, zatvori, suvišna ili nedovoljna težina, prisustvo oboljenja želuda no-crevnog trakta, ali i druge bolesti koje se esto javljaju. Obično po inju regulisati „probavim vatru“ u petak: uve e lako ve erati i o istiti creva. U subotu se uzdržati od jela i piti samo vodu. Ljudi tipa *vata* i *pitta* mogu da piju i sokove.

U nedelju se može popiti šolja aja od trava: sa korenom slatkog drveta - za *vata*, sa banom (metvicom) - za *pitta* i *kapha*. Za doru ak pojesti lagano kašu sa manjom koli inom maslaca; ru ak i ve era moraju da budu laki. Zabranjeno je uzimati bilo kakvu hranu izme u glavnih obroka i upotrebljavati stimulatore poput kafe, cigareta i soli, jer oni mogu da ugase razgorevaju e *agni*.

Gladovanje treba po eti u nedelji mladog ili punog meseca. Medicinska astrologija savetuje da se ta no odredi dan po etka gladovanja - to je slede i dan iza nedelje u kojoj ste rojeni.

U emu se sastoji udovorni uticaj gladovanja na organizam? Posle prekida dostavljanja „goriva“, to jest hrane, organizam menja režim svog snabdevanja i prelazi na snabdevanje energijom na ra unutrašnjih rezervi.

Naravno, proces gladovanja - veoma odgovoran korak - ne srne se preduzeti ako nismo proanalizirali stanje svog organizma, razmislili o uslovima te etape iš enja i, stoje najglavnije, nismo razjasnili metod izlaska iz gladovanja. Kao što praksa pokazuje, smrtni slučajevi, kojima nas plaše protivnici gladovanja, nastajali su ne za vreme tog procesa, već po njegovom završetku, kada su se ljudi obmanuti predivnim osećanjem lakoće i mladosti posle izlaska iz gladovanja, predavali apetitu i jeli ono što im u tom trenutku nije bilo dozvoljeno.

Dokazano je da ne smemo odmah gladovati duže od tri dana, ako nam organizam nije izvežban jednodnevnim uzdržavanjem od hrane. Mora se postepeno prelaziti na duže rokove gladovanja.

Gladovanje prema metodu P. Brega

Metod primene. - Svake nedelje **Pol Breg** je gladovao 24 ili 36 asova, kadaje pio samo destilovanu vodu. Pri izlasku iz gladovanja je salatu od svežeg povrća bez soli i ulja, ali uz dodatak limunovogsaka. Posle etiri meseca takvih nedeljnih gladovanja preporučavao je da se pristupi sedmodnevnom gladovanju, a posle nekoliko meseci - desetodnevnom gladovanju. Obično po etkom januara P. Breg je sprovodio sedmodnevno ili devetodnevno gladovanje. Unutrašnji glas mu je govorio, kada treba da ga prekine. U proleće se uzdržavao od hrane 10 dana, da bi se posle zime bolje o istio od šljake. Za vreme gladovanja uzdržavao je dobru fizičku kondiciju, šetnjama na svežem vazduhu. U te dane specijalno je odlazio iz grada.

On preporučuje da se iz sedmodnevног odnosno desetodnevног gladovanja izlazi na ovaj na in. Poslednjeg dana gladovanja, približno oko 5 asova uveče, oljuštiti 4-5 paradajza srednje veličine, razrezati ih, spustiti u ključalu vodu i skinuti sa vatre. To je prva hrana. Ujutro osmog dana pojesti salatu od narendane šargarepe, kupusa i pomoči.

andže, a posle toga - manji tanjur dinstane zeleni sa dve prosušene kriš ice monolitnog hleba. Za ru ak- ponovo salata od svežeg povr a, a potom - obareno povr e. Ujutro desetog dana pojesti svezu vo ku i 2 kašike proklijale pšenice sa medom. Zatim treba pre i na uobi ajeni režira ishrane, ali ne suviše precizno (strogo), jer se razlikuje od ve opisanog.

Na taj na in, ameri ki doktor-prirodnjak dovoljno brzo i lako je izlazio iz gladovanja. Me utim on je za sobom imao višegodišnju praksu gladovanja koja je istrenirala njegov dobro o iš eni organizam. Uz to u ku i izvan grada u Kalifomiji prijatnije je sprovoditi tu terapiju, nego u tipskim stanovima, ispunjenim razli itim mirisima.

Gladovanje prema metodu P. Ivanova

„Potrudi se da jednom nedeljno budeš potpuno bez hrane i vode od 18-20 asova petkom do 12 asova nedeljom. To su tvoje zasluge i mir. Ako ti je teško, izdrži makar 24 sata.“

„U nedelju u 12 asova iza i u prirodu bos, prodiši nekoliko puta i pomisli...posle toga možeš da jedeš sve što ti se dopada

Gladovanje prema metodu A. Mikulina

A. A. **Mikulin** je predlagao da se sprovode jedno ili dva sedmonevna gladovanja godišnje. Radi toga treba uo i gladovanja uve e uraditi klistir, ponavljam i ga svaki dan ujutro i uve e tokom jedne nedelje. Ako osetimo slabost klistir treba ponoviti. Pri pojavi ose aja gladi treba popiti samo prokuvanu toplu vodu (to je opšte pravilo za sve metode gladovanja: pijenje pomaže da se izdrži gladovanje, pošto se javlja ose aj popunjenošt želuca).

Ako se pravilno pridižavate svih uslova gladovanja, kroz nekoliko dana, prema recima A. A. Mikulina, želuda ni sok prestaje da se lu i i organizam po inje da jede svoje elije, u prvom redu bolesne. Tako dolazi do izle enja i iš enja.

Prvog dana posle gladovanja A. A. Mikulin preporu uje da se piju sok, sveže kiselo mleko G°g¹¹¹)¹. Šaj; drugog dana dodati mlad kravlj sir, obareno povr e i dvopek, uzimaju i ih u malim dozama posle 2-3 sata. Tre eg dana u dnevni obrok se mogu uvesti krompir, pirina i dalje se hraniti na uobi ajen na in.

Gladovanje prema metodu I. Neumivakina

Treba gladovati samo posle iš enja creva, jetre i uzlaznog dela debelog creva, jer na po etku gladovanja organizam preradom nago-

milamh „nasлага“ u tim organima može da prouzrokuje štetu. Gladovanje treba po eti sa jednodnevnim ili dvodnevnim uzdržavanjem od hrane, postepeno produžuju i rok 12-14 dana. Za to vreme treba voditi aktivan na in života, više hodati, trati u blagom ritmu (kaskaju i), masirati se i primenjivati kontrastno tuširanje.

Gladovanje prema metodu J. Andrejeva

Kada se javi potreba - gladovati 3 dana ili 2 nedelje, ak potpuno gladovati bez ograničavanja roka, pri emu je signal završetka procesa iš enja apsolutno crven jezik, bez ijedne mrlje naslage. Kao energetska potpora za vreme gladovanja J. Andrejevu služi pijenje otopljene vode i redovna svakodnevna tranja najmanje po 40-50 minuta.

Radi prijatnijeg ukusa vode i boljeg izbacivanja otrova iz organizma u dnevnu dozu vode od 1,5 do 2 litra **J. A. Andrejev** dodaje sok od etvrtinu ili tre inu limuna, a u ašu neposredno pre pijenja - nekoliko kapi ekstrakta nane (metvice) sa medom.

Pri izlasku iz faze gladovanja nije dozvoljena užurbanost. ak i posle kratkotrajnog, na primer, petodnevнog gladovanja dozvoljava sebi da se prvog dana hrani samo sokovima, napola razblaženim, a zatim bez razblaživanja, i tek tre eg dana uzima manje doze lakin kaša na vodi (samo ne kašu od griza - ona je od „mrtve ' prekrupe), narendano i obareno povr e i suve šljive.

Ako se posle nekoliko dana posle gladovanja pojavi veliki udovišni apetit i nastane opasnost od proždrljivosti, on uzima „grubu hranu“ - proekte bogate celulozom, „da bi ose aj punog želuca smirivao uspani eni organizam“.

J. A. Andrejev je uben da izlazak iz gladovanja, po svom dijagramu blago nagnut, treba da traje onoliko vremena ili u krajnjem sluaju tri etvrtine tog vremena, koliko je trajalo samo gladovanje. Meso se može uklju iti u dnevni obrok tek 2-3 nedelje posle dugotrajnog gladovanja.

Gladovanje prema metodu E. Frolova

Biolog **E. Frolov** razradio je teoriju ishrane ispod praga (minimalne ishrane)¹¹². Ona se sastoji u tome da ovek uzima nedovoljno kalori ne (ništavne) obroke jela: jednu šargarepu, ili jedan orah, ili pregršt semeni dnevno. Bitno je da to bude živa biljna hrana, koja pomaže da se lakše podnosi gladovanje i da se ne narušava režim lekovitog glado-

vanja, ne dopuštaju i pojavu apetita. Pomo u ovog metoda le ene su veoma teške bolesti.

Gladovanje prema metodu S. Borodina

Kandidat geološko-mineroloških nauka **S. Borodin** preporu uje sedmodnevno odnosno desetodnevno gladovanje sa ispijanjem velike koli ine vode (do 40 litara!) i klistiranje odvarom od cvekle. Pomo u svog metoda iš enja S. Borodin je uspeo da izle i svoju Bebterovu bolest.

Istovremeno poznati su i potpuno suprotni metodi koji zabranjuju da se pije voda.

Gladovanje i u fizioterapija

Pristalice urinoterapije predlažu razne metode urinskog gladovanja (još jednom podvla imo: *može se primenjivati samo posle iš enja organizma*). Pomo u urinskom gladovanja možemo ne samo o istiti svoj organizam, ve i uspešno le iti sva želuda no-crevna oboljenja i oboleljenja bubrega. Bubrezi se mnogo bolje iste pri urinskom gladovanju, nego pri upotrebi lubenica i sokova od povr a.

Urinsko gladovanje prema metodu V. A. Jerofejeva

Na 2 dana pre po etka gladovanja naglo smanjiti koli inu belan evina, masne i pržene hrane. Prvog dana gladovanja, po ev od jutra, uzimati srednju porciju mokra e, zalistavaju i je istom vodom. Dalje, po stepenu izlu ivanja mokra e, može se piti potpuno. Poslednju porciju pred spavanje baciti, da bi se organizam odmorio. Takvo gladovanje, prema mišljenju autora, može se provoditi 4-7 dana, a na ishranu treba prelaziti oprezno, obnavljaju i je tokom jedne nedelje. Najbolji izlazak iz gladovanja je ako poslednjeg dana gladovanja uve e prestanemo da uzimamo vodu i mokra u, a posle jednog sata popijemo ašu vo nog soka. Slede eg dana treba piti sok i jesti sveže vo e, tre eg dana - supu na odvaru od bobova, kuvani pirina i bareno povr e.

Da bismo se izle ili od oboljenja bubrega, treba gladovati najmanje 24 dana i pri tome po potrebi piti izvorsku vodu. Stavljati urinske obloge na stomak i u predelu bubrega, masirati celo telo 2 sata dnevno mokra om.

Pomo u urinskom gladovanja lece se još reumatizam, hemoroidi, ateroskleroza i druge bolesti.

Ako vam je teško da sprovodite ovo gladovanje, možete ga kombinovati sa minimalnom ishranom: na primer, jednom dnevno pojesti lako jelo, koje se sastoji od 3 lepinjice (bez kvasca), ili malo pirin a sa povr em, ili malo svežeg povr a i vo a. Hranu je poželjno uzimati izme u 17 i 18 asova, pred zalazak sunca. Jedan sat posle toga ne smeju se uzimati ni mokra a, ni voda, niti bilo kakva druga te nost ili tvrda hrana. Zatim se ponovo može produžiti sa urinoterapijom.

G. P. **Malahov** naziva urinsko gladovanje krunom svih gladovanja. On preporu uje da se to vrši na slede i na in: tokom 3 ili 7 dana uzdržavati se od hrane, ali piti vlastitu mokra u - u potpunosti ili delimi no - pri emu se može upotrebljavati i voda. Masaža tela i klistiri sa ukuvanim urinom (po 100-200 grama jednom ili nekoliko puta dnevno) pomo i e nam da postignemo još bolji efekat.

Osmišljavanje vlastitog iskustva gladovanja, kao i napravljenih grešaka, dovelo je G. P. Malahova do slede ih zaklju aka: gladovanje treba obavezno vršiti posle terapija iš enja organizma i kombinovati ga sa velikim fizi kim optere enjem organizma.

Pritajeno (latentno) gladovanje

Pritajeno gladovanje ili monodijeta je ishrana isklju ivo sa prekrupama, skrivanim na vodi bez soli. Pri takvom gladovanju može se izgubiti na težini do 5 kilograma za nedelju dana - to su šljake. Bolje je kuvati te nu kašu. Ona se može posuti smesom morske soli, semena sušama i konoplje ili lana. Seme treba samleti, pre toga ga prosušiti na tiganju. Na 4 dela samlevenog semena uzima se 1 deo morske soli. Ako je takvo doziranje za oveka suviše jako, uzima se 1 deo soli na 16 delova semena. Susam (*Sesamum indicum*) otvara sva zapušenja i izbacuje šljaku. Seme konoplje rastvara i izbacuje kamenje iz bubrega. Gemacija (isterivanje pupoljaka)" na bazi bilo kog semena izbacuje ne samo šljaku, ve i hormone. Kaše, skuvane na vodi bez soli i mleka, mogu se posuti suvim travama, naro ito koprivom.

Pri pritajenom gladovanju iste se mnogi organi. Najpre se iste usta i jezik, usled ega bolje ose amo ukus, a potom organi za miris.

Optimalna varijanta pritajenog gladovanja je 3 dana. Trodnevno gladovanje se može sprovoditi jednom mese no. Pre nego što se po ne sa takvim gladovanjem, treba o istiti creva. Posle trodnevног gladovanja može se desiti da 2 dana nemamo stolicu. To nije strašno, jer kaše u organizmu ne trule. Za svaki slu aj može se uraditi klistir.

Sedmodnevno gladovanje može se sprovoditi jednom mese no. Ako se sprovodi dugotrajno dvadesetjednodnevno gladovanje, iz orga-

nizma se izbacuju svi antibiotici i steroidni hormoni, koji su tu nago-milavani celog života.

Pri bilo kojem gladovanju treba se 2 puta dnevno tuširati, jer se organizam isti kroz kožu (može se i eš te tuširati).

Za vreme pritajenog gladovanja može se piti prokuvana voda sa medom, u koju se doda nekoliko kapi limunovog soka ili soka od grejpfruta.

Izlazak iz pritajenog gladovanja treba da bude oprezan. Posle tri dana monodijete, etvrtog dana ujutro najbolje je pojesti kašu, ali sa obi nom solju i malim par etom maslaca, za ru ak - obareno povr e, za ve eru se može jesti sve stoje te no.

Metod pro iš avaju eg gladovanja

Naglo prekidanje uzimanja hrane je složeno, ak i nepotrebno. Naj eš a smetnja na po etku kure gladovanja je psihološka navika da se hrana svakodnevno unosi u organizam. Ponekad bitna smetnja može biti i fizi ko stanje organizma. Tako, na primer, neki ljudi se prvog dana gladovanja loše ose aju, ak gube svest. Do toga dolazi uglavnom kod ljudi koji imaju manje še era u krvi. Oni moraju da gladuju oprezno, da u ruci uvek imaju par e še era i da se trude da ne odlaze daleko od ku e. Pri pojavi mu nine, slabosti, glavobolje ili vrtoglavice treba popiti malo alkalne mineralne vode ili sode, razblažene u vodi, a može se primeniti i kontrastno tuširanje.

Kontraindikacije. — Gladovanje je kontraindikativno za ljude sa oboljenjima, kao što su dijabetes, tireotoksikoza, glomerulonefritis i pielonefritis, sr ano-vaskularna oboljenja, hipertonija i druga. Ljudi koji boluju od tih bolesti moraju da gladuju pod kontrolom lekara.

Nedelju dana pre po etka dugotrajnog gladovanja treba pre i na biljnu ishranu, što e omogu iti da se organizam o isti, i ne optere ivati se estim klistirima.

Klistiri se moraju raditi svakodnevno (**P. Breg** je savetovao da se potpuno izbace, neki autori preporu uju da se rade samo 3 puta: na po etku gladovanja, u sredini gladovanja i na kraju tog procesa).

Ako se hrana poslednji put uzme u 18 asova, u 22-23 sata pred spavanje treba popiti slani purgativ (50-60 grama magnezijuma u 300-400 militara vode). Poslejutarnjeg odlaska u toalet uraditi klistir i primeniti kontrastno tuširanje (tuširati se treba tokom celog gladovanja najmanje 2 puta dnevno). Tokom celog dana treba piti samo vodu, najmanje 2 litra vode dnevno. Tokom celog gladovanja treba se što više kretati, obavezno pose ivati parno kupatilo i istiti mekom etkom naslage sa jezika. Treba manje pušiti, jer pušenje može da prouzrokuje spazam sudova i nadražaj sluzokože želuca. Za vreme gladovanja nije poželjno nositi sinteti ku ode u.

Izlazak iz gladovanja. - Po dužini trajanja period izlaska iz gladovanja treba da bude jednak periodu samog gladovanja ili da iznosi najmanje polovinu tog vremena.

Tri varijante obnavljaju e ishrane

Prva varijanta

Prvi dan: 1 000 milititara prirodnih sokova na 5 puta, tj. kao 5 obroka (pri prvom uzimanju razblažiti ga vodom 1:1).

Drugi dan: sokovi - 1 000 milititara (litar) i propasirano vo e - 500 grama, uzeti 5 puta (u jednakim delovima).

Tre i- etvrti dan: sokovi - 500 milititara, propasirano vo e - 500 grama, narendana šargarepa - 500 grama, kefir- 500 milititara, uzeti iz 5 puta.

Peti-šesti dan: sokovi - 400 milititara, propasirano vo e - 400 grama, narendana šargarepa - 400 grama, kefir — 1 000 milititara, crni hleb - 400 grama, med - 40 grama; uzeti iz 4 puta.

Sedmi-deseti dan: vo e — 600 grama, narendana šargarepa - 600 grama, kefir - 1 000 milititara, crni hleb - 600 grama, med - 60 grama, vinegret salata (kuvani krompir, sveza šargarepa, kuvana cvekla, svež kupus, ulje i crni luk).

Jedanaesti-petnaesti dan: vo e - 600 grama, narendana šargarepa sa pavlakom - 150/50 grama, kefir - 850 milititara, crni hleb — 600 grama, med - 60 grama, vinegret- 100 grama, maslac - 50 grama, orasi - 90 grama, kaša sa mlekom (prekrupa - 80 grama, mleko - 200 mililitara); uzeti iz 4 puta.

Šesnaesti-trideseti dan: vo e - 600 grama, narendana šargarepa sa pavlakom - 150/50 grama, kefir - 800 grama, crni hleb - 600 grama, med - 60 grama, vinegret - 400 grama (u sastav vinegreta, pored navedenog, dodati sveže krastavce i zeleni grašak), maslac - 50 grama, orasi — 90 grama, kaša sa maslacem - 400 grama (bilo koja prekrupa, osim ovsene pri alergiji - 80 grama, maslac - 10 grama iz navedenih 50 grama maslaca), pire krompir (sa paradajzom ili sa zelenim graškom i maslacem - 450 grama, od ega paradajza - 120 grama); uzeti iz 4 puta.

Druga varijanta.

Prvi dan: odvar od prekrupe (1:15) - 1 000 milititara, uzeti iz 5 puta.

Drugi dan: odvar od prekrupe (1:10) - 1 000 milititara, uzeti iz 5 puta.

Tre i- etvrti dan: kaša „žitka” - 1 000 grama (prekrupa - 150 grama, maslac - 25 grama); uzeti iz 5 puta.

Peti-šesti dan: sipka kaša - 400 grama (prekrupa - 80 grama, aslac - 10 grama), kefir - 400 grama, crni lileb - 200 grama; uzeti iz 4 puta.

Sedmi-deseti dan: sipka kaša sa maslaczem - 400/10 grama, pire krompir sa lnlekom i maslaczem - 320/80/10 grama, aj bez še era - 400 grama, kefir - 400 grama, crni lileb - 200 grama; uzeti iz 4 puta.

Jedanaesti-dvanaesti dan: sipka kaša - 400/10 grama, supa-pire od povr a - 500 grama (krompir- 100 grama, šargarepa - 50 grama, mleko - 50 grama, maslac - 10 grama, paradajz pasta - 5 grama), pire krompir sa mlekom i maslaczem - 320/80/10 grama, aj bez še era - 400 grama, kefir - 400 grama, crni lileb - 400 grama, oboreno povr e - 200 grama (krompir - 100 grama, šargarepa - 150 grama, maslac - 15 grama); uzeti iz 4 puta.

Trinaesti- etmaesti dan: sipka kaša sa maslaczem - 200/5 grama, vinegret - 300 grama, kisela pavlaka - 200 grama, dvopek - 100 grama, supa od povr a sa prekrupom i prženicama - 500 grama (pirina - 20 grama, krompir - 100 grama, zeleni grašak - 30 grama, maslac - 5 grama, prženice - 50 grama), pire krompir sa mlekom i maslaczem - 160/40/5 grama, aj bez še era-400 grama, kefir-400 grama, crni lileb - 200 grama; uzeti iz 4 puta.

Petnaesti-sedamnaesti dan: sipka kaša sa maslaczem - 200/5 grama, vinegret - 300 grama, pavlaka- 150 grama, dvopek - 100 grama, supa od povr a sa prekrupom i prženicama - 500/50 grama, aj bez še era - 200 grama, makarone sa sirom - 200/50 grama, mle ni kiselj - 200 grama (mleko - 50 grama, še er - 20 grama, škrob - 7 grama), kompot od suvog vo a bez še era - 200 grama, mleko - 200 grama, crni lileb - 200 grama; uzeti iz 4 puta.

Osaninaesti-dvadesetprvi dan: sveza narendana šargarepa - 150 grama, sipka kaša sa maslaczem - 200/5 grama, vinegret - 300 grama, pavlaka - 150 grama, dvopek - 100 grama, supa-pire od povr a sa prženicama - 500/50 grama, kaša od heljde sa mladim kravljim sirom - 200/80/5 grama (prekrupa od heljde - 40 grama, sir - 80 grama, maslac - 5 grama), aj bez Še era - 200 grama, mle ni kiselj - 200 grama, kefir - 200 grama, mleko - 200 grama, crni hleb - 300 grama; uzeti iz 4 puta.

Tre a varijanta.

Prvog dana 1 250 grama surutke od kiselog mleka uzeti iz 5 puta (po 250 grama); *drugog dana* 1 000 grama kefira, razblaženog sa vodom u odnosu 1:1, na 5 puta; *tre eg dana* 1 000 grama kefira uzeti iz 5 puta; *eh'rtog i narednih dana* mogu se kombinovati prva i druga varijanta.

Primedbe

- Tokom celog perioda obnavljanja hrana se ne srne soliti.
- Dijeta se izme u 11-15. pa do 30. dana ishrane može menjati u zavisnosti od produkata koje smo nabavili uz strogo pridržavanje biljno-mle ne ishrane.
- U nedostatku svežeg vo a i povr a oni se mogu zameniti odgovaraju om koli inom konzerviranog (bez še era i sa minimumom soli) ili suvim vo em.
- Umesto kefira mogu se upotrebljavati bilo koji kiselo-mle ni produkti 0°gurr. itd.).
- Kod ira na želucu i dvanaestopala nom crevu period obnavljanja treba po eti sa odvarima od prekrupe, kiseljima i odvarima od povr a. Ne smeju se upotrebljavati konzervirani sokovi, sveže vo e i povr e.
- Ljudi predisponirani za alergijska oboljenja, treba da isklju e senzibilne (osetljive) produkte u itavom periodu obnavljanja, pošto kod njih i tako mogu da nastanu komplikacije.
- Pošto do najve eg gubitka mase tela za vreme gladovanja dolazi u prvih 7-10 dana, gladovanje kod gojaznosti treba sprovoditi u 2-3 ciklusa: 7-10 dana gladovanje, 5-7 dana obnavljanje, zatim ponovo gladovanje 7—10 dana. Duži rokovi gladovanja nisu efikasni. Najbolji rezultati postižu se upravo pri takvim ciklusnim gladovanjima sa naknadnim regulacionim jednodnevnim gladovanjima jednom nedeljno i zabranom uzimanja hrane posle 18-19 asova. Za bolesno ugojene ljude u periodu obnavljanja treba smanjiti koli inu preporu enih proizvoda približno za 20-30%.

Dužina gladovanja kod oboljenja od raka prema metodu L. Strogata.

Kako navodi L. Strogat, metod sprovodenja gladovanja pri le enju od raka bitno se razlikuje od obi nog gladovanja.

Gladovanje prema Strogatu može se sprovoditi samo pod kontrolom lekara-onkologa.

Veliku pažnju Strogat poklanja psihološkoj pripremi za gladovanje. Treba znati, kaže on, da pri absolutno pravilnoj terapiji ne mogu nastati nikakve negativne pojave i obavezno se mora poboljšati zdravlje. Ako se usled gladovanja jave neke komplikacije, zna i da nisu poštovana neka od pravila gladovanja.

^ Za vreme gladovanja kategorija se zabranjuju alkoholni napici, pušenje i uzimanje narkotika, što može prouzrokovati komatozno stanje.

Ako pacijent živi sam, iz ku e treba skloniti sve produkte. Ako živi u porodici - potruditi se da ne bude u ku i u vreme kada porodica

obeduje. Treba se pripremiti za to da, iako u nekim periodima ose aj gladi slabici, misli o hrani nas neumitno opsedaju.

Za vreme gladovanja ovek ima mnogo vremena koje je obi no gubio na pripremanje jela i stalnojeo. Treba unapred isplanirati kako da se to vreme ispunji.

Strogat isti e potrebu za prethodnom pripremom: odstranjivanje kamenja iz organa koji se iste, izbacivanje glista. Ovaj autor predlaže *dijetu za razmekšavanje kamenja*. NataŠte popiti sok od crne rotke, poželjno u kombinaciji sa sokom od cvekla (u odnosu 1:1). Jesti samo meke jabuke, krastavce, celer, peršun, grejpfrut, obarenu šargarepu. Piti mnogo sokova: limunov, jabukov, od crvene cvekla, smešu sokova od šargarepe, cvekla i krastavaca (10:3:3). Kuvati cveklu, ukuvavaju i vodu skoro do stanja sirupa i to uzimati nekoliko puta dnevno. Piti vru aj sa Še erom (ako ne bolujete od dijabetesa). Uzimati maslinovo ulje što je mogu e više (za to vreme ne piti vodu). Uzimati purgative, ali samo prirodne. Jednom dnevno se klistirati.

Ako odjednom po nemo da se debljamo uzroke treba otkriti pre kure gladovanja, najpre da bi se utvrdilo da nije prouzrokovano nenormalnom funkcijom štitaste žlezde, jer je u tom slu aju gladovanje kontraindikativno.

Kura gladovanja pri oboljenju od raka treba da se produži još nekoliko dana posle potpunog iš enja organizma. Po pravilu, do potpunog iš enja organizma dolazi za 45 dana, ali može biti i neznatnih odstupanja od tog roka. Opšta dužina trajanja kure treba da bude najmanje 50, ali ne više od 55 dana. Producavanje gladovanja do 55 dana ne predstavlja opasnost, jer ovek može da živi bez hrane 80 - 90 dana, a primena ve eg broja klistira, koji iz organizma odstranjuju sve toksine, sigurno štiti organizam od infekcije trulim produktima razmene.

Istovremeno potpuno iš enje organizma nije potrebno svim bolesnicima. Za gladovanje veliki zna aj imaju dužina bolesti i reakcije organizma. Neki bolesnici teško podnose dugotrajno gladovanje, i sa njima se mora umesto jednog dugotrajnog sprovoditi nekoliko kratkih gladovanja. Ali to je lošija varijanta, pošto se najstariji taloži (naslage) nalaze u dubini organizma i izbacuju se samo poslednjih dana, ponekad posle etrdeset petog dana.

Gladovanje se ne srne prekidati pre vremena, pošto se otpad podignut iz dubine organizma, u slu aju prekida gladovanja, ne e izbacivati iz organizma i posta e odli na hrana za kancerogene elije. Gladovanju treba pristupiti samo u slu aju ako smo ubedeni da smo ga dovesti do kraja.

Ne srne se ograni avati samo na jedno klistiranje dnevno, kao stoje to slu aj pri obi nom gladovanju. Pri le enju raka dolazi do velikog lu enja i nagomilavanja toksina koje treba odstraniti stoje mogu e pre. Klistire treba raditi po nekoliko puta uzastopce, dok ne po ne da izlazi ista voda.

Ne smeju se upotrebljavati sredstva protiv povra anja. Naprotiv, treba pokušati da se izazove povra anje.

Cesto se javlja potreba, naro ito kod raka, lokalizovanog u probavnem traktu, da se za iš enje organizma uradi holecistostomija. Ukoliko nema mogu nosti za holecistostomiju takvo le enje je povezano sa velikim rizikom, naro ito kod raka creva: tumor može da zatvori prolaz kroz creva i bolesnik umire od nagomilavanja toksina, koji se raznose krvlju. Na kraju kure gladovanja bolesnik deluje veoma iscrpljeno, ali se toga ne treba plašiti. Obi no ljudi koji okružuju bolesnika, rodbina i drugovi, strahuju od takve iscrpljenosti i insistiraju da se gladovanje prekine pre završetka kure. Ako se bolesnik povede za takvima savetima, rak e ostati u njemu.

Le enje gladovanjem, kao nijedan drugi metod, normalizuje funkcionalno stanje organizma: uništava razne patogene pojave u svim organima, obnavlja krv, isti krvne sudove i ceo organizam, to jest uništava uzro nikе koji su prouzrokovali maligno izobli enje elija. **Lajnus Poling**, koriste i vitamin C za le enje raka, ukazuje na to daje glavno dejstvo tog vitamina u ja anju imunog sistema. Ništa manje efikasno od vitamina C nije ni gladovanje, koje ja a imuni sistem. Zapaženo je da tokom gladovanja ovek skoro nikada ne oboljeva, naro ito od infektivnih bolesti, a ako se to i dogodi bolest veoma brzo prolazi i lako se podnosi.

Sasvim suprotno se može uo iti pri tradicionalnom le enju raka citostaticima i zra enjem koji razaraju imuni sistem.

Može li se gladovanje kombinovati sa tradicionalnim te enjem?

Odgovor na ovo pitanje zavisi od toga šta uzimamo za osnovu le enja, odnosno u koju vrstu le enja više verujemo. Ako svoj život poveravamo tradicionalnom le enju, gladovanje donekle može da produži naš život. U tom slu aju gladovanje treba primenjivati u pauzama izme u terapija, pošto za vreme tradicionalnog terapeutskog le enja dolazi do velikog izdvajanja produkata raspada elija, na koje se krv halapljivo usmerava, jer zbog gladovanja ne dobija dovoljno hrane. To može prouzrokovati trovanje organizma. Ako sprovodimo takvo kombinovano le enje, ne možemo ra unati na normalizaciju funkcionisanja organizma i na ja anje imunog sistema koji e se sve više narušavati sa svakom terapijom tradicionalnog le enja. Bez gladovanja, u poređenju sa istom tradicionalnom terapijom, ne može se o ekivati da duže živimo.

Ukoliko bolesnik daje prednost le enju gladovanjem, primena tradicionalne terapije, koja razrušava normalno funkcionisanje organizma i imuni sistem, sveš e rezultate gladovanja na nulu.

To su bile opšte preporuke, a sada konkretnije o terapiji i gladovanju.

Uve e treba uraditi klistir najmanje sa 2 litra vode. Voda treba da bude mlaka. Klistir treba raditi leže i na levom boku ili etvoronoške

(na kolenima i na laktovima). Naglavak treba podmazati vazelinom. Pri prvom klistiranju sva voda ne e u i u debelo crevo a ako ništa ne iza e iz creva klistir treba ponoviti. Svaki slede i put voda e bolje ulaziti.

Posle osloboanja creva treba uzeti purgativ. Ako do jutra ne bude stolice, što se dešava vrlo retko, ujutro treba uraditi klistir.

Tokom itave kure gladovanja obavezno jednom dnevno (najbolje uve e) treba vršiti klistiranje, s tim da unesemo svu vodu. Posle unošenja vode ispružiti se na le a i podi i noge uvis 10-20 puta, a potom i i u toalet. Purgative izostaviti.

Ako posle klistira izlazi veoma mnogo ekskrementa, tim bolje, a ako stolica ima neobičnu boju, klistir treba ponavljati sve dok ne po ne da izlazi ista voda.

Ponekad se može javiti ga enje (muka), ali do povraanja obi no ne dolazi. To ne treba da nas brine. Ako do e do povraanja, ne treba ga spriječiti. Ali, ako se pojavi krv, gladovanje treba prekinuti.

Tokom itave kure gladovanja jezik je pokriven gustom naslagom. Uo i etrdeset petog dana gladovanja on po inje da se isti, a zatim na njemu obi no ostaje jedna mrlja, koja nestaje samo posle potpunog išanja organizma. Ponekad ta mrlja ne nestaje ni etrdeset petog dana, što znači da su se u organizmu zadržali ostaci ne iste. Treba ekati dok oni ne izađu - to su najstarije i najotrovnije naslage. Kada mrlja nestane i jezik postane isti i rozikast - gladovanje je završeno.

- Osim istog jezika, pokazatelji završetka kure gladovanja su,
- odsustvo bilo kakvih par i ekskrementa u vodi posle klistiranja,
 - odsustvo neprijatnog mirisa iz usta,
 - „vuji“ apetit.

Za vreme kure gladovanja treba piti samo vodu. Dnevno 1-3 puta u vodu se može dodati po pola ajne kašike meda, ali samo ako ne postoji dijabetes. Najbolje je piti izvorsku ili otopljenu vodu.

Ako ovek ima dijabetes klistir treba raditi najmanje dva puta dnevno i ni u kom slučaju ne koristiti med.

Treba mnogo hodati po svežem vazduhu, ali ne trčati. Zimi se toplo odevati, jer se za vreme gladovanja temperatura tela smanjuje.

Baviti se gimnastikom, ali samo lakom. Ne raditi vežbe za snagu i ne inicirati nagle pokrete.

Ne raditi teške poslove. Lakše poslove produžiti tokom itave kure gladovanja.

Ne ići brzo uz stepenice.

Spavati dovoljno (do 9 asova dnevno). Može se spavati danju 1-2 sata, ali se ne srne ležati po ceo dan u krevetu; treba voditi aktivan život.

Korisno je raditi masaže. Pri masiranju treba voditi računa o tome da se masiranje vrši u smeru od periferije prema srcu.

Za vreme gladovanja mogu se pojaviti neprijatni ili teški osečaji. Ponekad se javljaju sumorne misli o smrti, naročito za vreme krize,

obi no petog ili sedmog dana gladovanja. U tom slučaju ne treba prekidati gladovanje nego uraditi sledeće:

1. Popiti ašu tople vode u koju smo dodali kašiku meda.

2. Ako se stanje ne poboljša, uraditi klistir, ak i dva. Treba znati, da je kod nekih bolesnika organizam veoma zagađen velikim količinama konzumiranih lekova. Kada se ta zagađenja otvore, ona dospevaju u krv i traju je zbog toga se bolesnik oseči loše. U takvim slučajevima treba pojaviti istiti creva; ponekad se mora uraditi od 5 do 6 klistira dok ne po ne da izlazi ista voda.

3. Posle izvesnog vremena mogu se javiti dugotrajni, ali ne jaki bolovi unutar organizma usled sleganja organa zbog jakog mršavljenja. Toga se ne treba bojati, ne će naneti nikakvu štetu.

Tokom prve nedelje gladovanja mogu se pojaviti simptomi oboleženja, od kojih bolesnik pati. To je normalna pojava, i ne treba misliti da se bolest pogoršava.

Po završetku gladovanja treba obnoviti ishranu sledećim redosledom:

Prvi dan: pola aša soka od pomorandže (pomešanog napola sa izvorskom vodom), 3 puta dnevno. Sok moramo iscediti iz pomorandže, a ne da kupujemo gotove proizvode. Vodu sa medom treba piti svakoga dana tokom obnavljanja. Ako ovek ima dijabetes, med se može uzimati samo ako otvara u noge i ne više od 1 ajne kašike dnevno.

Drugi dan: pola aša istog soka od pomorandže, 3 puta dnevno.

Treći dan: tokom dana 2 pune aše soka od pomorandže i 1-2 aše jabukovog soka.

Četvrti dan: voće ni pire (od jabuke, šljiva, breskve i drugog voće bez šeera), 3 puta dnevno, sok piti po želji.

Peta dan: prethodnom dnevnom obroku dodati obareno voće.

Šesti dan: dodaje se obareno povrće.

Sedmi dan: dodaje se pire krompir i sveže voće.

Osmi dan: dodaje se heljdina kaša sa maslacem.

Deveti dan: dodaje se kefir i različite kaše na vodi; može i malo maslaca.

Dесети dan: dodati mleko i mladi kravljiji sir.

Jedanaesti dan: dodati kokošju supu sa skinutom masnom om i dobrom skuvanom prekrupom (ovsena, odje mačka i griza), mogu se dodati krompir, šargarepa i luk. Meso jesti samo belo.

Dvanaesti dan: šefer, boršč, supa od povrće, ragu od povrće.

Klistire produžiti jednom dnevno sve dok se stolica sama ne reguliše, a ona se normalizuje već kroz nekoliko dana.

Tokom itavog perioda obnavljanja so koristiti u najmanjim količinama, a prvih dana je potpuno isključiti.

Može se javiti oticanje nogu. Ako se to dogodi treba pove ati upotrebu meda i potpuno isklju iti so sve dok otoci ne nestanu.

Ako otoci ne prolaze, treba ponovo provesti kratko gladovanje dok ne nestanu. Za to je obično potrebno gladovanje u trajanju od **2** do **3** dana.

Treba znati uzroke mogu ih odstupanja od normalne kure gladovanja. Tako, na primer, jednog od dana gladovanja može se izbacivati tamna masa, esto sa žutozelenom nijansom i mirisom koji podseća na trulež. To su zastarele naslage koje truleviše godina ili ak više desetina godina. Za to vreme pacijent se oseća veoma loše. Uz to plastična masa izgleda tih masa. Slabo stanje i strah izazivaju želju da se gladovanje prekine. To ni **U** kom slučaju ne treba initijalno. Raskidana trula masa na taj način je lakše dospeti **U** krv. To je i razlog što se ovek loše oseća. U takvima slučajujevima klistire treba raditi **2-3** puta dnevno, pri čemu ih svaki put ponavljati dok ne počne da izlazi skoro ista voda.

Ako pacijent iz bilo kojih razloga odluči da gladovanje prekine, treba imati u vidu sledeće.

Prvih dana stanje pacijenta će biti veoma loše jer je raskidana masa napunila creva, odakle krv uzima hranične maličice, i, naravno, proizvode te truleži. Rečju, krv se ispunjava toksinima. Zbog toga odmah treba uraditi klistire. Pošto se deo trulih naslaga taloži u crevima i tamo ostaje do sledećeg gladovanja, one će prouzrokovati patogene pojave, ali u manjem stepenu, nego pre gladovanja. Ako se za **2** do **3** dana stanje ne poboljša, trećeg dana mora se uzeti purgativ. Ako je gladovanje trajalo više od nedelju dana, organizam treba potpuno obnoviti prema navedenim preporukama.

Dešava se da ovek posle prevremenog prekida kure gladovanja potpuno izgubi apetit. To je simptom da su creva puna truležnih masa koje su izašle iz svojih „skrovišta“, a zbog prevremenog prekida gladovanja nisu odstranjene.

Bolesnik koji se izleže od raka može sa učiniti predispozicije za tu bolest, što zahteva da se pridržava sledećih profilaktičnih mera:

1. Hraniti se prvenstveno biljnim produktima. Ograničiti upotrebu mesa, umesto mleka nih prednost dati kiselomlijnim produktima ili još bolje - postati vegetarijanac!

2. Po završetku gladovanja, prelazeći na biljnu ishranu, treba se hraniti produktima koji se gaje bez hemikalija.

Prilikom gladovanja ne smemo biti okruženi negativnom energijom, ne treba se žaliti i računati koliko je još asova ostalo da se mu imo. Pri takvom pristupu terapija ne će doneti korist, već samo štetu.

Potrudimo se da budemo radosni i da razmišljamo o tome kako će biti dobro našem organizmu i, svakako, nama. A da nas ne bi opsedale zle i ružne misli bavimo se nekim domaćim poslovima - ima ih uvek na pretek i uspešno odvlače pažnju!

IŠENJE POSTOM

Post je u ovom ili onom obliku prisutan u svim religijama u svetu. To je važan period u životu vernika, vreme kada ovek treba da očisti i svoj duh i svoje telo.

Pristalica netradicionalne ishrane **G. Šatalova** u svojoj knjizi *Formula zdravlja i dugove nosti* preporučuje strogo pridržavanje postova kao sastavnog dela takozvane tipske ishrane - vegetarijanstva sa elementima uzimanja sirove hrane i odvojene ishrane.

Hrišanski postovi mogu biti i strogi (potpuno gladovanje, vidi poglavlj „Tri na ina gladovanja“), aliapsolutno gladovanje ne spada u hrišanske postove. Hrišanski post može biti bez korišćenja svih proizvoda životinjskog porekla, to jest sa upotrebljom biljne hrane, koja je podvrgnuta ili nije podvrgnuta kulinarskoj obradi. Pojedini postovi dozvoljavaju da se jede riba (sveza ili smrznuta) ili ribljji proizvodi.

Post u pravoslavlju

U pravoslavnom hrišanstvu, za razliku od protestanskog i katoličkog, postovi traju po pola godine, a već deo dana posta uključuje samo uzimanje biljne hrane.

Postovi pravoslavne crkve dele se na višednevne i jednodnevne.

Višednevni postovi—Božićni (Filipov), Veliki, Petrov i Uspenski.

Božićni post - traje od **28. novembra** do **6. januara**. Strogo pridržavanje se pojačava od **2. januara**.

Veliki post po inje u ponedeljak sledećeg dana po završetku Poklade (bele nedelje) i traje sedam nedelja. Završava se u subotu uoči Vaskrsenja. Bele poklade - nedelja pred Velikim postom, kada se može jesti sve, osim mesa.

Strogo se treba **pridržavati** posta narođito prve i poslednje nedelje Velikog posta. Mnogi vernici se upravo tih dana podvrgavaju apsolutnom gladovanju, neki ne jedu hranu od jednog do tri dana, ali piiju vodu. Za vreme Velikog posta riba se može jesti na Blagovest i na Cvjetni (Cvetna nedelja).

Petrov post po inje u prvi ponedeljak posle Duhova (50 dana posle Vaskrsenja) i završava se **11. jula**.

Uspenski post je od **14.** do **27.** avgusta. Po strogosti je približan Velikom postu. Slabi subotom i nedeljom, i **19. avgusta**, na dan Preobraženja Gospodnjeg.

Jednodnevni postovi. Svaka sreda i petak tokom itave godine, osim **U** nedelji posle Vaskrsenja, u nedelji Pedesetnice, svetog i pokladne nedelje.

Religiozni postovi podstiču ne samo fizičko iščišenje organizma, već i iščišenje biopolja oveka. Ovek koji je smirio svoj apetit, koji ne

pada u iskušenje, živi strpljivo i smireno, duhovno se isti. U davna vremena hriš anski post je predvi ao potpuno odricanje od hrane na nekoliko nedelja (oko etrdeset dana). To su grani ni rokovi fiziološkog gladovanja. Pre dve hiljade godina Isus Hrist je ube ivao sve koji žele da se izle e, da o iste organizam od grehova i bolesti postom. Hrist je govorio da an eli vazduha, vode i sun eve svetlosti pomažu oveku da se o isti.

Filozofija hriš anskog posta aktuelna je i danas. U pravoslavnom crkvenom kalendaru oko 200 dana je namenjeno postovima, a njihovo pridržavanje je obaveza svih vernika, osim bolesnika, slabih ljudi, trudnih žena i dece.

Post u razli itim religijama

Pravila uzdržavanja od hrane ili od nekoliko vrsta hrane, to jest postova, pridržavaju se *adventisti* sedmog dana (protestantska sekta hriš anstva), *septa hristovernika* (ispasnika), *džajnisi* (religija, nastala u VI veku pre nove ere u Indiji), *budisti* - prvenstveno monasi, *indutsti* uglavnom žreci (brahmani), Društvo svesti Kaišne (*krišnaiti*) i mnogi drugi.

Odnos prema produktima u raznim religijama je razli it. Induizam zabranjuje upotrebu govedine u hrani, krava se kod njih smatra svetom životinjom. Judeji (Jevreji) i muslimani kategori ki zabranjuju upotrebu svinjskog mesa. Budisti jedu govedinu, ov etinu, ribu i druge životinjske produkte (ovde se ne govorio o ljudima iz viših religioznih kasti).

Postovi u judizmu. - U judejskoj religiji posnim danima se smatraju dani koji se nalaze pod znakom žalosti povodom jednih ili drugih istorijskih doga aja i kao znak pokajanja.

Danima pokajanja smatraju se *Dan kadiša* — dan spominjanja bliskih, o ijem ta nom datumu smrti njihovi najbliži ne znaju. Post je ustanovljen kao pomen na milione poginulih Jevreja koje su fašisti pobili tokom Drugog svetskog, rata. Post po inje ujutro i traje do uve e.

Dan katastrofe, Jom-ga-Soa - vremenski je podešen danu ustanka Jevreja u nema kom getu 1943. godine.

Siva-A&af—jedan od postova posve en rušenju Jerusalima.

Tišabe-av - najstroži post, nastao u znak se anja na tragediju rušenja hramova u Jerusalimu u 70. godini nove ere. U najbliže dane tom postu zabranjeno je jesti meso i piti vino. Taj post po inje uve e.

Jom-Kinur - najstroži od svih postova - pada u sedmi dan posle Nove godine. Tada se zabranjuje upotreba hrane i pi a (apsolutno gladovanje) od uve e do uve e slede eg dana (do pojave prve zvezde na nebu). Pre po etka Jom-Kinura treba se dobro najesti (zasititi) i piti mnogo te nosti.

Datumi postova u judizmu odre eni su prema lunarnom kalendaru, pa se prema tome menjaju svake godine.

Post u islamu. - U islamu je post jedna od obaveznih naredbi (propisa). On se sastoji u potpunom uzdržavanju za vreme svetlog perioda dana od hrane, vode, bilo kakvih napitaka, pušenja duvana, kupanja, udisanja mirisa, zabave itd. Sa nastupanjem mraka sve zabrane se ukidaju. Od posta se oslobo aju oni koji ga se iz bilo kojih razloga ne mogu pridržavati (rat, zarobljeništvo, bolest itd.), koji ne mogu da odgovaraju za svoje postupke (psihi ki oboleli ljudi), kao i suviše stari ljudi, deca, trudnice, dojilje i žene za vreme menstruacije. Islam ne dozvoljava pristupanje postu onima koji se nisu o istili posle skrnavljenja (prestupnici). Pridržavanje postaje za muslimana ast.

Za sve muslimane je obavezan post tokom meseca ramazana. *Ramazan* - 9. mesec muslimanskog binarnog kalendara. Svake godine datumi ramazana se pomeraju. Za vreme ramazana danju se zabranjuje bilo kakva hrana i pi e, a uve e izborjela zavisi od nacionalnih tradicija u ishrani.

IŠ ENJE CREVA

Principi i redosled iš enja

U procesu iš enja - šljaka koja se nalazi najednom mestu - ne srne se rasprostirati po organizmu.

iš enje od šljake ne srne da dovede do samotrovanja organizma na ra un povratne asimilacije pri nepravilnom izbacivanju šljake. Sva iš enja moraju se obaviti pri dobrom imunološkom stanju.

iš enje ne srne da optere uje sisteme za izlu ivanje u organizmu.

U prvom redu izbacuje se šljaka koja može da se izbaci, a da se ne naruši njena kompaktnost i fizi ko-hemisko stanje.

Najcelishodniji je slede i redosled iš enja:

- iš enje debelog creva,
- iš enje jetre i žu nog mehura,
- iš enje bubrega,
- iš enje krvi, limfe, tkivne te nosti i sudova,
- iš enje zglobova.

Energetski kanal debelog creva spada u Jang-sistem. On je najaktivniji od 5 do 7 asova ujutro, a pasivan je od 17 do 19 asova. Energetski kanal tankog creva spada takođe u Jang-sistem. On je najaktivniji od 13 do 15 asova, a pasivan je od 1 do 3 asa no u.

iš enje treba po eti od creva. To je potrebno u initi iz slede ih razloga. Uzimanje lekova uništava korisnu mikrofloru creva, naseljava je opasnim vrstama mikroflore, otpornim na lekove i naro ito na antibiotike. To remeti razmenu materija i izaziva disbakteriozu. Od toga posebno stradaju deca. Uzrok - odvajanje od majke pri rojenju, lišavanje bebe maj inog mleka. Zato za iš enje creva treba primenjivati ne samo specijalne terapije, ve se pridržavati racionalne ishrane, odstranivši prethodno disbakteriozu.

Za vreme iš enja treba se hraniti belan evinastim produktima (meso, riba, jaja, buljoni, orasi, razna semena, bob, gljive), koji se upotrebljavaju odvojeno od ugljenih hidrata (hleb i testenine, krompir, prekrupe, še er i med) sa razmakom od najmanje dva sata. Navedeni produkti se mogu kombinovati sa mastima, maslacem, kao i sa „živim“ produktima - povremi i zeleni. Iz dnevног obroka se iskljuju mleko (njegov kazein se ne probavlja u organizmu), a privremeno i ostali mlečni proizvodi.

Otklanjanje disbakterioze. - Tokom nedelje-dve dana ujutro tašte na 1 sat pre jela pojesti (bez i ega) režanj ešnjaka i režanj uve e - 2 sata posle jela. Simptom izle enja je prestanak nadimanja želuca posle uzimanja hrane. Proces vrenja u želuda no-crevnom traktu prestaje.

iš enje creva, borbu sa disbakteriozom i odvojenu ishranu treba po eti istovremeno. Dok istite creva, imajte na umu da je ubre u crevima prouzrokovalo atrofiju miši a creva i njihovu mlitavost, to jest atoniju. Da bi defekacija bila prirodna i redovna, treba u dnevni obrok uvesti kaše, crni hleb i drugo zrnavlje, mek i nje i mnogo svežeg povr a. Oni e vašim crevnim miši ima vratiti snagu, a sluzokoži fermentaciono-asimilacionu sposobnost. Purgativna sredstva treba uzimati samo u krajnjoj nuždi, pošto ona suše sluzokožu creva i prouzrokuju naprsnu a.

Mnogi istraživa i i lekari predlažu da se creva iste zajedno sa celim želuda no-crevnim traktom (ŽCT). Dužina ŽCT dostiže 16 metara. To je cev sa jednostranim kretanjem hrane, podeljena na pet delova. Svaki deo odvaja se od drugog ventilom - sfinkterom. U normalnom stanju svi ventili treba da su zatvoreni. Pri kretanju hrane ventili se otvaraju.

N. Semjonova predlaže takvu opisnu šemu rada želudala no-crevnog trakta. U osnovi rada ventila-sfmktera je nekoliko **principa**.

1. Nadraživanje osetljivih tkiva sfmktera hranom koja dospeva u ŽCT - tako radi osnovni ventil. On odvaja jednjak od želuca i uvek se otvara, propuštaju i hranu u želudac.

2. Analiza hrane dobrog kvaliteta - kako je hrana probavljena i može li se preneti u slede i „ceh“ - odeljak. Tako radi gornji deo pilorusnog ventila koji odvaja želudac od dvanaestopala no[^] creva.

3. Provera mogu nosti evakuacije hrane iz gornjeg dela ŽCT u donji deo (ako postoji slobodna zapremina i ako je fermentacioni aparat spreman za rad). Tako radi drugi pilorusni ventil.

4. Kvalitetna analiza hrane sa naknadnim izdvajanjem odgovaraju ih reaktiv - tako radi Faterova sisica, koja dostavlja reaktive odjetre i guštera e (pankreasa) ne samo u dvanaestopala no crevo, ve i u krv (unutrašnja sekrecija, prouzrokovana karakterom hrane koja se probavlja).

5. Merenje pritiska - kada pritisak dostigne odre enu veli inu ventil se otvara. Tako rade ventili koji zatvaraju ulaz iz dvanaestopala nog creva u tanko crevo i iz tankog u debelo crevo.

Za ispiranje creva treba upotrebljavati samo vodu iz dodavanje prirodnog organskog zakiseljavaju eg agensa - soka od limuna ili jabukovog sir eta i drugih. Ne smeju se koristiti mineralne vode. Promena alkalno-kiselog pokazatelja na ra un mineralne vode neizbežno e promeniti taj pokazatelj u krvi i prouzrokovati opšte sistemsko oboljenje, sa kojim je teško iza i na kraj, tim više, što ta oboljenja ne spadaju u nadležnost gastroenterologa.

6. Drugi deo ventila u svom radu pot injava se fenomenalnoj svesti. Ona se otvara ako je ovek svesno procenio mesto za izbacivanje otpada hrane i pripremio se za tu manipulaciju.

Pri uzimanju lekova - spazmolitika, analgetika i narkotika ventili gube svojstvo normalne inervacije, to jest ostaju otvoreni! Hrana se prenosi iz jednog u drugi deo bez kontrole, dolazi u debelo crevo, dehidririra i taloži se u vrstima slojevima na zidovima asimilacionog sistema debelog creva.

Metod rada pri klistiranju

Najrasprostranjeniji na in iš enja creva su klistiri.

Za klistiranje je potrebno Esmarhovo lon e, ili kombinovani termofor, ili velika štrcaljka (pribor za ispiranje). Mnogi lekari smatraju da se štrcaljka ne srne koristiti za klistiranje.

Pri klistiranju se zauzimaju razli iti položaji: leže i na levom ili desnom boku sa skupljenim kolenima uz stomak; u e i; stoje i - nagnemo se napred i oslonimo se dlanovima na kolena; kle e i - na kolenima sa osloncem na laktove ruku; leže i - na le ima.

Esmarhovo lon e se može obesiti, tj. može se podi i i sruštati po potrebi.

Za klistiranje treba uzimati svezu odstojanu ili prokuvanu (sobna temperatura 18 C) vodu. Takva voda poja ava peristaltiku creva.

U vodu je poželjno dodati sok od sveže cvekla (1-2 supene kašike na litar vode), malo zakiseliti limunskom kiselinom ili sir etom (1 supena kašika) ili bilo kojom koli inom vlastitog urina (mokra e). Najpovoljnije vreme za pro iš avaju i klistir je 5-7 asova ujutro, 20-21 as uve e. Pre ove terapije poželjno je namazati naglavak hranljivom kremom, vazelinom ili maslacem, ispustiti vazduh iz cevi, podižu i i sruštaju i naglavak u odnosu na lon e, sa ekati da pote e voda i zavrnuti slavinu. Za klistiranje treba pripremiti udobno mesto i voditi ra una o tome da gumeno crevo ne bude zategnuto kada budemo uvodili naglavak za klistiranje u anus. Za tu terapiju treba pripremiti mušemu ili polietilensku foliju. Položaj za vreme terapije-na kolenima i laktovima — ta nije na jednom laktu, drugom rukom treba **pridržavati** i uvoditi naglavak u anus. Naglavak treba uvoditi oprezno i polako, kako bi se izbegle povrede (naro ito ako postoje hemoroidi). Stomak treba opustiti i ne napinjati se. Gumeno crevo se može uvoditi i bez naglavka, ali e tada voda brzo prodreti u creva. Terapiju raditi tako da se ne polivamo. Stavivši naglavak (ili kraj gumenog creva), treba energi no ustima otegnutim udisajima uvla iti u sebe vazduh i nakratko ga izdisati takode kroz usta (ako nam je neudobno najbolje je disati kroz nos). Treba uraditi sedam uvla enja vazduha, a zatim se malo odmoriti. Sto ener-

gi mje uvla imo vazduh, brže e se „uvu i" sva voda. Ako sva voda nije ušla i ako osetimo jak bol u crevima usled preokreta njihovog **sadržaja** treba zatvoriti slavinu na gumenom crevu ili rukom stisniti gumeno crevo. Podi i se na noge, ne vade i naglavak iz anusa i izmasirati stomak pokretima ruku nagore, a zatim produžiti terapiju. Potrebno je ubaciti svu vodu!

Kada u lon etu nestane vode, odstraniti naglavak i na anus staviti unapred pripremljen uložak. Stegnuti miši e anusa i potruditi se da zadržimo vodu najmanje 7 minuta. Bol u stomaku može se „smiriti" gladenjem (milovanjem). Ako nam uspe treba hodati bar na kratko sa vodom koju smo imeli.

Klistire treba raditi bez žurbe, ostavljaju i dovoljno vremena za takvu aktivnost.

Klistiranje je uspelo ako po završetku terapije osetimo prazninu u stomaku i lako u u telu. Ako osetimo daje mnogo vode ostalo i da ne izlazi, treba dodati, tj. naliti još vode u lon e i ponovo uraditi klistir, kako bismo izbacili sve što je ostalo u stomaku. Poželjno je da pre klistiranja dode do prirodne defekacije (pražnjenja creva). Ljudi koji imaju zatvor, u po etku treba da unesu pola litra vode, s tim daje odmah ispuste. To e osloboditi pravo crevo. Potom treba doliti vodu u Esmarhovo lon e i uraditi klistir kao sto je opisano.

Kod zapetljaja i srastanja (athezije) na debelom crevu, treba uneti 2-3 puta po pola litra vode, a tek posle toga uneti odjednom 2 litra vode. Ne treba zaboraviti da creva treba ispirati sa 6 litara vode, možda ak i sa 8 litara, sve dok se ne pojavi ista voda. Kod izrazite atonije creva, srastanja u mezenterijumu i jake zaga enosti, creva treba istiti sa prekidima, tj. povremeno se odmaraju i.

Kontraindikacije. - Nije poželjno raditi klistiranje ako pacijenti imaju visoku temperaturu, jaku glavobolju, ako ose aju slabost, mu nenu, nervozu želuca, pri pogoršanju hroni nih oboljenja. Zatim kod sranih i bubrežnih mana, hipertonije III stepena, nedavno preležanog infarkta ili insulta, u postoperativnom toku. Pri oboljenju debelog creva, a kod žena pri ispadanju vagine. U stanju premorenosti i stresa. Pri bolovima u stomaku. Kod žena tokom trudno e i dojenja i u vreme menstruacije.

iš enje treba po eti najranije dva dana po završetku menstruacije i završiti ga najkasnije dva dana pre po etka novog menstrualnog ciklusa. U nekim štampanim publikacijama preporu uje se da se creva ispiraju vru om vodom, tj.da se rade vru i klistiri. Praksa je pokazala da vru i klistiri odgovaraju samo zdravim ljudima. Oni, koji imaju naprsline na crevima, hemoroide koji krvare, maligne ili benigne tumore, vru klistir je kontraindikovan (zabranjen). Uz to raditi vru e klistire kod ljudi sa takvim bolestima - zna i, izazvati jake bolove. Tako e treba znati da vru i klistiri mogu da isprovociraju pove anje arterijskog pritiska.

Vru i klistiri mogu se primenjivati samo kao profilaksa: na primer, jednom nedeljno ili pri kraju profilaksi iš enja, ali bez totalnog iš enja organizma. Nedelju dana svakodnevno, nedelju dana svakog drugog dana, zatim kroz dva dana, a potom jednom nedeljno. Temperatura vode za klistiranje mora biti podnošljiva za ruke, odnosno takva da kadaje probamo gornjom stranom ruke ne osetimo želju da ruku brzo izvuemo iz vode. U vodu se ne srne ništa dodavati.

Vruće klistire je najbolje raditi bez naglavka. Kraj gumenog creva treba namoiti u posuo ulje. Zadržavati u sebi vodu dok se ne javi jak nagon za pražnjenjem. Energi no masiraju i stomak treba „izbaciti“ svu vodu, pošto se vruće voda lakše asimiluje u tkiva zidova creva, a sa njom i šljaka. Terapija se može smatrati završenom kada se prilikom energi nog masiranja creva u crevima ne uđe klokotanje i „kreketanje“, tj. kada su creva potpuno ispraznjena.

Osobenosti određivanja klistira za decu

Prilikom određivanja klistira za decu treba upotrebljavati naglavak za klistiranje dece, koji pre svake upotrebe treba namazati. Pre sprovođenja terapije dete treba postaviti u bilo koji udoban položaj ne samo za njega nego i za onog ko vrši terapiju. Vodu treba unositi dok se kod deteta ne pojave prvi neprijatni osećaji, posle čega treba dobro stisnuti gumeni crevo, zatim pažljivo produžiti unošenje vode sve dok dete može da tipi. Posle toga dete mora da isprazni creva, a terapiju treba produžiti. Količina vode koja se unosi mora da odgovara uzrastu. Ako dete strpljivo podnosi klistire može se unositi i više vode, dok iz creva ne pođe da izlazi ista voda.

U uzrastu od 3 do 6 godina u dete se može uneti najviše litar i po vode, za 6-godišnje - 7-godišnje dete odgovara klistir sa 2 litra vode, za 9-godišnje - 14-godišnje dete 3-4 litra.

Klistiri

Klistiranje prema metodu N. Yoker-a

U 2 litra topke prokuvane vode (1. P. Neumivakin i N. A. Senijonova preporuka uju prohладну) dodati supenu kašiku limunovog soka (ili 4-6% jabukovog sir eta, ili sok od bilo kojih kiselih plodova, ili kiseo rasol od ukiseljenog kupusa). N. Yoker je smatrao daje kiseo rastvor potreban za normalizaciju kiselo-alkalne ravnoteže creva, jer se truležni procesi i procesi vrenja odvijaju u slaboalkalnoj sredini (vidi suprotno mišljenje, iš enje prema O. Jelisejevoj). Sve to naliti u

Esmarhovo lonac i obesiti ga na visini od 1,5 metar. Sa nagnavlak i namazati ga maslacem. Zauzeti kolensko-lakatni položaj "sa stražnjicom iznad ramena. Crevo uvesti u debelo crevo što je moguće dublje na 25-50 centimetara u po etku je dovoljno i 5-10 centimetara. Disati na usta, stomak mora da bude opušten. Terapiju poželjno vršiti posle defekacije: prve nedelje svakodnevno, druge nedelje svakog drugog dana, treće nedelje svakog trećeg dana, četvrte nedelje svakog četvrtog dana i pete nedelje jednom nedeljno.

Posebna joga vežba može pomoći pripremljenim ljudima da duže zadrže vodu posle uđenja te nosti u creva, zahvaljujući emu inspiranje želuda no-crevnog trakta postaje efikasnije. Ta vežba naziva se uđenje stomaka ili *uddijana bandha*. Nju jogisti cene kao jednu od vežbi koja veoma povoljno utiče ne samo na fizički nego i na psihički razvoj oveka.

Stati pravo, noge raširiti u širini ramena. Duboko udahnuti, potom snažno izdahnuti. Zadržati disanje, napregnuti stoma ne mišići i energijim pokretima uvalu i stomak tako da se ispod rebara stvori udubljenje. Staviti ruke na kukove, malo saviti noge i blago nagnuti trup napred, ne savijajući se. Pri tome se dijafragma lako podiže. Ostati u tom položaju, zadržavajući disanje stoje moguće duže. Zatim se opustiti, stati pravo i obnoviti disanje.

Početi sa vežbama 1-2 puta, postepeno dovesti broj vežbi do 7 puta.

Za inspiranje creva dobro je popiti nekoliko aša zasoljene vode (sobna temperatura). Potom nevedenu terapiju uraditi naizmenično u stojećem, sedećem i ležećem položaju na levom boku, na leđima, na desnem boku i u leđima, što omogućava dobro inspiranje vodom raznih delova probavnog trakta.

M. Platen je ukazivao na to da različite kiseline, koje se sadrže u bokvici (*Plantago major*, *P. media*, *P. lanceolata*), centauriji (*Centaurium erythraea*), poljskom rastavu, pelinu, ružmarinu, koprivi, maslaku, hajdu koj travi (kunići), kamilici, lišću od grožđa, trolistu (*Trifolium* - više vrsta) i drugim travama, imaju aseptično dejstvo i da razaraju trulež otrova, koji se nalazi u debelom crevu. Zato je odvare iz smeša tih trava preporučivao za „nalivanje creva“.

Pri dospevanju vode u creva nije redak slučaj da se javljaju bolovi, stoje potpuno prirodno, budući da nagomilavanje ekskrementnih masa deformiše položaj creva, napreži njegove zidove i izaziva neprijatne osećaje. Posle oslobađanja debelog creva od gomile ekskrementa bolovi prestaju, a terapija klistiranja postaje laka.

Dati ciklus klistiranja poželjno je tokom prve godine uraditi 4 puta, a zatim jednom godišnje.

Sifonsko klistiranje

Za uspeh ovog klistiranja neophodan je pomočnik. Za sifonsko klistiranje treba pripremiti levak od pola do 2 litra, gumeni crevo dužine 1-1,5 metar i prenika najmanje 1 centimetar, sa savitljivim gumenim naglavkom 20-30 centimetara. Naglavak namazan vazelinom, uvesti u pravo crevo na 20-30 centimetara. Levak držati pod nagibom iznad nivoa stražnjice oveka koji se isti, i napuniti ga istom prokuvanom vodom, slabim rastvorom permanganata kalijuma (hipermangana) i dvoprocentnim rastvorom hidrokarbonata natrijuma. Levak podi i na visinu od 50 centimetara i im tenost dode do suženja, spustiti ga ispod nivoa tela oveka koji leži. Kada izlijemo sadržaj, terapiju treba nastaviti sve dok se ne pojavi ista voda.

Zajedno klistiranje potrebno je 10-12 litara te nosti (40-42 °C).

Klistiranje sa emulzijom

Prvi na in. Pripremiti 2 aše toplog rastvora kamilice (1 supenu kašiku suvih listova i cvetova kamilice zavariti sa 1 ašom ključale vode, ostaviti da odstoji 10-15 minuta i dobijeni ekstrakt procediti). Umutiti 1 žumance, uz dodavanje 1 ajne kašike hidrokarbonata natrijuma (sode bikarbona)³⁴. Pomešati rastvor kamilice, umesto eno žumance i 2 supene kašike glicerina ili vazelina.

Drugi na in. Jedno žumance umutiti sa 100 mililitara vazelinske masti (ulja), dodati 1 ajnu kašiku vode i sve dobro promešati u 2 aše toplog rastvora kamilice. Dobijenu emulziju uneti u pravo crevo pri klistiranju. Zahvaljujući toj emulziji do pražnjenja creva do 1-2 veoma brzo. Takvi mikroklistiri posebno se preporučuju teškim bolesnicima.

Klistiri sa urinom (prema metodu G. Malahova)

Urin ne samo da ispira debelo crevo nego zbog veće koncentracije soli od one u plazmi krvi, narušava osmoze „ispumpava“ vodu iz zidova debelog creva i iz okolnog prostora. To dovodi ne samo do „otkisnjavanja“, već i do otkidanja taloga, ekskrementnog kamenja i „ispumpavanja“ sluzi iz trbušne duplje! Osim toga, urin dejstvuje kao slani purgativ i, više od toga, on je zaslužen energijom koja ga usmerava na izbacivanje iz organizma - toga nema ni kod jedne druge tenosti.

Urin ima pH kiselu sredinu u koncentraciji koja je najpovoljnija za sam organizam, jer je stvoren u tom istom organizmu. Zato ne postoji opasnost od predoziranja - nekima je više potreban, drugima manje.

34 Primedba prevodioca.

Urin, najbolje vlastiti, ne može ništa da nadraži u organizmu /
on otklanja nadražaj i leči ga! U urinu je voda, strukturirana samim organizmom. U njemu postoje vlastiti antiseptici, a hormoni, vitamini, mineralne materije i belan evine najbolji su regeneratori sluzokože bilo kog dela organizma.

Za klistiranje se može upotrebljavati kako vlastiti, tako i urin zdravih ljudi, narođeno istog pola. Obavezno u toploj stanju. Njegova temperatura treba da bude veća za 3-5 °C od temperature tela. Urin koji se uvaževiše dana, smatra se starim, i njega pre upotrebe treba prokuvati, ohladiti do 40 °C i tek tada koristiti. Debelo crevo se „opušta“ od toplog i spazmira od hladnog, zato je u prvom slučaju te nosti dobro ulaziti u njega, a u drugom nepotpuno.

Još je efikasnije klistiranje ukuvanim urinom, ali sa njim treba postupati oprezno, jer veoma snažno pobuđuje individualnu konstituciju vata.

Upozorenje. Lekar O. I. Jelisejeva ne preporučuje da se rade klistiri samo sa urinom, pošto to može da poveća kiselost. Urin, prema njegovom mišljenju, treba razblažiti vodom.

Klistiranje ukuvanim urinom

Sakupiti urin od bilo kojih zdravih ljudi, vreme prikupljanja nije bitno. Potom 2 litra naliti u emajliranu šerpu (lonac) i bez poklopca ukrvati dok ne ostane 500 mililitara. Takav urin se naziva ukuvani urin do etvrtinu prvobitne zapremine („diuretik“). Ohladiti ga i u toploj stanju primeniti za klistiranje. Klistir sa ukuvanim urinom je veoma efikasan i može da izazove dopunsko jačanje akcije ako smo se pretvodili o istili prema metodu Yokera.

Efikasnost njegovog dejstva G. P. Malahova tumači sledeći faktorima.

Voda je potpuno drukčija, ona poprima super strukturu. Ostaju najotporniji - „temperaturno otporni“ te ni kristali, koji, prema istraživanjima naučnika, u našem organizmu neverovatno otpornim na sve vrste nepovoljnih uticaja.

Koncentracija soli u takvom urinu može se povećati za 600 puta! Naranča ne obično ne koncentracije soli urin ne samo da „isisava“ vodu iz trbušne duplje, već zahvaljujući veoma gorkom ukusu sa zidova debelog creva otkida polipe i sluz priraslu uz njih. Na taj način snažno se stimulišu zidovi debelog creva, a peristaltika se pojavljuje sama od sebe. Posle jednog-dva klistiranja nestaju gliste i štetni mikroorganizmi, ali se pri tome potrebna mikroflora ne ošteti, nego se normalizuje.

Usled termičke obrade u takvom urinu uništavaju se sve organske materije, ali se zato stvaraju nove - visokoaktivne (biostimulatori) koji

nisu belan evinnstog porekla), koje dejstvju odmah i snažno na itav organizam, to jest „presuje se zra na energija“ koja leži u osnovi života. Rezultat tog dejstva je mnogo ja i od dejstva hormona, vitamina i tome sli no.

Od takvih klistira brže se normalizuju pH faktor i mikroflora, obnavlja se ne samo sluzokoža creva, ve i peristaltika, leće se hemoroidi, polipoza, kolitis, paraproktitis, helmintoza i nestaju paraziti.

Zbog velike „ispumpavaju e“ sposobnosti u debelo crevo dospeva te nost iz itave trbušne duplje, povla e i za sobom sluz. Dolazi do osloboanja od patološke sluzi (od koje se može oslobođiti samo dugotrajnim gladovanjem), koja je „zasela ' u bubrežima, pankreasu, u zidovima mokra nog mehura, polnih organa itd. i guši njihovu životnu aktivnost. Osloba aju i se sluzi, svi ti organi se prepore uju. Ja aju miši i oko sinusa. Lu enje sluzi iz organizma i psihi ke stege u predelu stomaka su jedan od glavnih faktora za stvaranje kile. Rastere uju se svi sistemi za izlu ivanje, naro ito nosna duplja.

Kontraindikacije. - Pri jakom ošte enju sluzokože debelog creva, na primer, kod gnojnog kolitisa, ukuvani urin e u po etku izazivati bol, kao od opekoština. Prethodno treba uraditi klistir obi nim urinom. Bol ukazuje na to da se sve što je nepotrebno otkida, a obolelo mesto se zale uje. Ubrzo se stvara novo, zdravo tkivo i bol prolazi.

Trudnicama se strogo zabranjuje iš enje debelog creva pomo u diuretika (ukuvanog urina) . One ne treba da iste ni jetru. Zbog veoma snažne stimulacije energije niz organizam mogu je poba aj.

Metod klistiranja

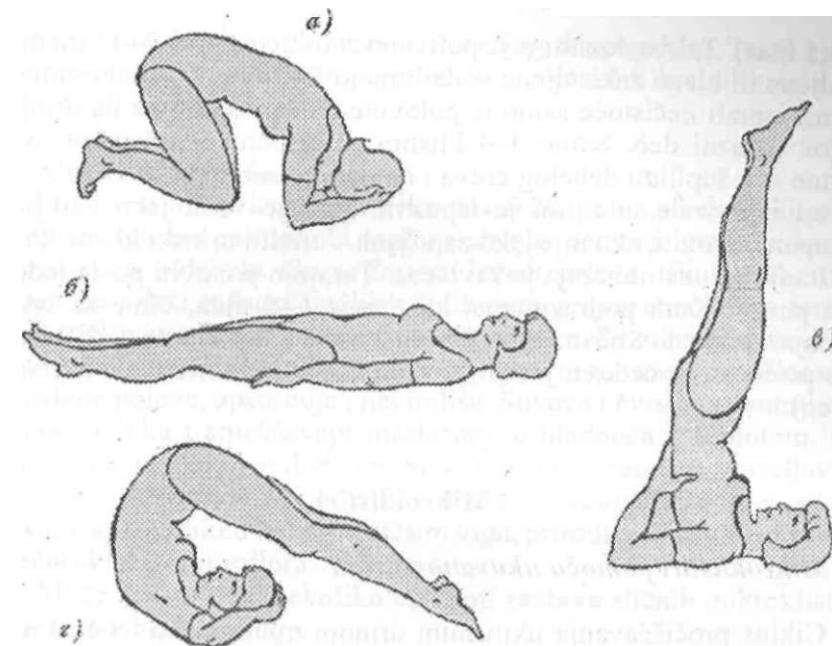
Naliti 1-1,5 litar urina u Esmarhovo lon e, obesiti ga na visinu od 1,5 metar iznad poda. Naglavak gumenog creva namazati uljem ili vazelinom. Stisnuti crevo kako te nost ne bi isticala (ako postoji slavina, treba je zatvoriti). Zauzeti koleno-lakatnu pozu, uvesti naglavak u anus na dubinu od približno 5 centimetara. Otpustiti crevo (otvoriti slavinu) i postepeno ispuštati te nost.

Upozorenje. — Ako se u debelom crevu nalaze patološke naslage ili je crevo jako zapušeno ekskrementnim kamenjem, te nost e se pri brzom unošenju izlivati u obrnutom smeru ili e nadimati tu malu šupljinu koja se nalazi ispred zagušenja, izazivaju i bolove. Da do toga ne bi došlo, ulivanje te nosti treba kontrolisati a gumeno crevo na vreme stegnuti prstima.

Kadaje debelo crevo o iš eno, u njega se slobodno i lako može uliti 2 litra te nosti za 30-40 sekundi.

35 Primedba prevodioca.

36 Primedba prevodioca.



Slika 21 - Vežbe za bolje ispiranje debelog creva poste ulivanja te nosti u njega: a - koleno-lakatnu pozu; b - horizontalni položaj; c - stoj na rumenima (Survang usana); d - stoj na ramenima, noge iza glave (plug)

Posle unošenja te nosti beba le i na le a i podi i stražnjicu. Zatim uraditi stoj na ramenima (Sarvang asana, ili poza svece) ili zabaciti noge iza glave (poza pluga). U takvom položaju dobro je ostati 30-60 sekundi (si. 21).

Dopunski se može uvla iti stomak. Usled toga te nost kroz silazni deo creva (kolondescendens) prodire u popre ni deo (kolontransversus). Bez žurbe le i na le a i okrenuti se na desni bok. Te nost iz popre nog dela debelog creva dospeva u teško dostupni uzlazni deo (kolonascendens) i dalje u slepo crevo. Takva tehnika omogu ava da se celo debelo crevo ravnomerno ispere.

Klistiranje je poželjno raditi posle pražnjenja debelog creva, ujutro ili uve e. Drevni lekari su savetovali da se to radi od zalaska sunca do prvog sumraka, odnosno uve e.

Mirno odležati na le ima ili desnom boku 5-15 minuta, ako nema jake nužde. Zatim se podi i i prošetati po ku i. Kada se javi nužda po i u toalet. Prednost urinskih klistira je u tome što se te nost zadržava u organizmu samo onoliko koliko je potrebno. U po etku se nužda od klistiranja javlja brže i ja e, a što su creva istija duže.

Zajedno klistiranje treba uliti 2 litra vode, a posle ispuštanja boljeje takvo ulivanje ponoviti još 1-2 puta, a zatim uraditi klistir sa urinom

(1-1,5 litar). Takvo doziranje je potrebno zato što je prva 2-4 litra malo zasoljene ili blago zakiseljene vode limunovim sokom (jabukovim siritetom) isprati ne isto je samo iz polovine creva, absolutno ne diraju i njegov uzlazni deo. Samo 3-4 klistira sa urinom mogu potpuno da napune svu šupljinu debelog creva i da deluju isceliteljski. Ulići 2 litra zakiseljenje vode, a zatim je ispustiti. Ako je voda jako zaprljana postupak ponoviti, ako nije jako zaprljana - uraditi minski klistir. Posle ispuštanja te nosti terapija je završena. Terapiju ponoviti posle jednog dana pauze. Kura podrazumeva klistiranje 5-8 puta, ime se ciklus iš enja završava. Sličan ciklus iš enja treba vršiti 2 puta godišnje - u rano proleće i po etkom jeseni (debelo crevo je bioritamski aktivnije u jesen).

Mikroklistiri

Mikroklistiri pomo u ukuvanog urina

Ciklus pro išavanja ukuvanim urinom treba poeti sa 100 mililitara (za unošenje urina koristiti obično gumeno crevo) i posle dva dana (prekosutra) poveati dozu za još 50-100 mililitara, sve dok se ne postigne 300-500 mililitara za jedno klistiranje. Uraditi 2-4 takva klistira, a posle dva dana smanjiti dozu za 50-100 mililitara, dok je ne dovedemo do 100 mililitara. Dalje se može uraditi 100-150 militarski mikroklistir jednom u nedelju-dve dana. Ciklus ponoviti.

Ko n train dika ije. — Takvi mikroklistiri zabranjeni su za osobe sa pobužnim životnim principom *vetra* i za trudne žene.

Smekša ruju i mikroklistiri

Ovi klistiri preporučuju se ljudima koji organizam jedva zadržava vodu (koji su skloni dehidraciji), kod kojih je prirodno stvaranje toploće loše (stalno im mrznu ruke i noge), koji imaju sklonost ka nasilnoj (prinudnoj) stolici i zatvorima (to jest ljudima kod kojih je previše pobužen životni princip *vetra* ili individualne konstitucije *vata*). Slično se uočava kod ljudi nežne telesne građe sa suvom, perutavom kožom i kojima je stalno hladno. Simptomi su: jako stvaranje gasova, zatvori ili ovisni ekskrement, bolovi u slabinama, krstima, karli, no-bedrenim zglobovima, neredovne i bolne menstruacije, gubitak semena, suvoće i perutanje kože, zimogrožljivost, gubitak snage, crnjenje kože i mršavljenje. Kada uočimo takve simptome (naročito vidljivo se ispoljava u za vreme suve, hladne i vetrovite zime), treba primeniti sledeće mikro-

klistire i vrhene kupke svakodnevno ili svakog drugog dana. Takvi klistiri su najefikasniji u zimskom periodu, jer sprečavaju komplikacije svih nabrojanih simptoma.

Metodi klistiranja

U 100 mililitara kravlje mleka staviti 20 grama maslaca. Zagrejati ga da se maslac rastopi. U topлом stanju, pomoći u gumene kruške, srnešu uneti u debelo crevo. Zauzeti ležeći položaj. Po pravilu, organizam sam drži tenost onoliko koliko mu je potrebno. Ovu terapiju preporučivo je primenjivati pri zalasku sunca. Rezultat ove terapije je da se supstanca suvoće i hladnoće, koja je u organizmu prouzrokovala navedene pojave, apsorbuje i neutrališe. Suvoće i vrsto a neutrališe se vlagom mleka i smekšavaju maslacom, a hladnoće - toplotom, koju sadrži mleko i koja se dodatno pojavljuje pri njegovom ukiseljavanju (kvarenju). Po pravilu, posle 2-3 takva mikroklistira stolica postaje meka, laka i u obliku kobasicice. Osim toga, prirodno se neguje normalna mlečna-kisela mikroflora.

Može se isprobati nekoliko varijanti **sastava** sličnih mikroklistira i za sebe odabrati najbolja.

- Mleko (100 mililitara), pretopljeni maslac (20 grama) - protiv zatvora, ovješen ekskrementa, stvaranja gasova, sušenja i dehidracije organizma.
- Osnova kao kod prvog sastava (mleko i pretopljeni maslac), dodati još prstohvat umbira ili crnog bibera, odnosno aleva paprike. Ovaj sastav dopunski suzbija sluz u organizmu i povećava toplostu sposobnost organizma. Zato se preporučuje punijim i flegmatičnim ljudima.
- Osnova kao kod prvog sastava, uz dodatak pola ajne kašike kuhinjske soli, što pojavačava dejstvo prvog sastava.
- Osnova kao kod prvog sastava, uz dodatak pola supene ili cele supene kašike zasićenog odvara pelina (*Artemisia absinthium*) ili pola ajne kašike ešnjaka, što veoma dobro pomaže kod žučnih poremećaja.

Umesto mleka ili razblaženog mleka (50 : 50) može se upotrebiti odvar od mesa (naročito od etine) ili buljon od kostiju. Te dopunske komponente na svoj način deluju na organizam, tj. smekšavaju i smanjuju sluz ili žuč.

Pro išavanje i mikroklistiri

U klistirima za pro išavanje primenjuju se rastvori soli, biljno ili vazelinovo ulje.

So (kuhinjska, morska, karlovarska) se unosi u vidu desetopercentnih - petnaestoprocentnih toplih rastvora (40°C) u količini 100-200 mililitara pomoći u gumenog balona ili špricem Žane kroz meki gumeni kateter. Unesenu tenost treba zadržati 20-30 minuta. Ulje dejstvuje

meko, purgativno, razmekšava ekskrementne mase, otklanja spazam debelog creva, normalizuje njenu peristaltiku i podmazuje zidove creva, **ne izazivaju i njihovo nadraživanje**.

Za pro iš avaju e mikroklistire upotrebljava se 10 militara glicerina, koji se unosi kroz kateter. Pro iš avaju i efekat mikroklistira mogu je pri unošenju 2-3 mililitra desetoprocentnog rastvora anti-pirina ili 5 militara jednoprocenognog rastvora pilokarpina u 20 militara vode.

Savremeni propagatorjoge, u itelj i prosvetitelj **Indra Devi** smatra da su klistiri sa medom i katom veoma efikasno sredstvo za iš enje creva od toksina.

Mikroklistiri sa medom

Supenu kašiku meda rastvoriti u aši vode (sobna temperatura) i dodati supenu kašiku limunovog soka. Uneti te nost u creva i zadržati je 10-15 minuta.

Mikroklistiri sa kafom

U 200 militara klju ale vode sipati 3 supene kašike mlevene kate (ali ne kate koja se brzo rastvara), kuvati je 3 minuta, a zatim 12 minuta **držati** na blagoj vatri. Procediti i ohladiti do sobne temperature. Uslovi primene su isti kao i kod prethodnog klistira.

Tajna dejstva kate je u tome (budu i daje uneta kroz creva), što ne ispoljava štetan uticaj na nervni sistem, ali odli no aktivira sluzokožu debelog creva i pomaže da se iz nje izbace otrovne materije. Osim toga, blagotvorno deluje na rad jetre, žu nog mehura i nadbubrežnih žlezda. Takav klistir efikasno suzbija i prehladu u po etnoj fazi.

iš enje prema metodu O. Jelisejeve

Pre iš enja creva pomo u klistira treba se hraniti samo kašama. Tada e se u želucu uspostaviti manje kisela sredina.

Klistiranje se mora vršiti upotrebotom trava koje imaju alkalnu reakciju.

Voda za klistiranje se ne srne zakiseljavati, sredina mora da bude alkalna. Za klistiranje se ne srne upotrebljavati ekstrakt kamilice, pošto je ta biljka u stanju da uništi svu mikrofloru creva, što negativno deluje na imunitet elija.

Mokra u ne treba nalivati, jer zakiseljava sredinu, ili je treba razblažiti vodom.

Slane rastvore ne treba koristiti, so daje kiselu reakciju.

Najbolje je za klistiranje upotrebljavati istu vodu. U Esmarhovo lon e najbolje je sipati umesto 2 litra, litar i po vode. Može se upotrebljavati odvar od crvene cvekle. Radi toga cveklu treba o istiti i kuvati je pola sata. Dobijeni odvar upotrebiti za klistiranje.

Kon train dika ci je takvog klistiranja su pove an hemoglobin i prisustvo tumora.

Pored klistiranja iš enje creva pomažu fizi ke vežbe.

Maksimalno uvu i stomak i što više ga izbaciti napred. Može uz naprezanje, a može i bez naprezanja. Tu vežbu treba raditi kada imamo više slobodnog vremena. Možemo je raditi sede i na poslu, a možemo i u toku hodanja, to нико не e primetiti. Od te vežbe treba se fizi ki umoriti. Ve posle nekoliko meseci oseti emo rezultate. Naravno, svi koji imaju ir na želucu ili bilo koje druge neugodnosti (oboljenja) u unutrašnjim organima, najbolje je da se konsultuju sa lekarom.

iš enje senom (ekstrakt od liš a drveta Cassia senna)³⁸

Postoji odli an na in da se imunitet elija pove a posredstvom iš enja creva i želuca senom.

iš enje senom preporu uje se samo odraslima. Za decu do 16 godina života takva iš enja su *kontraindikativna*. Kura iš enja - nedelju dana. Senu treba uzimati uve e. Pri uzimanju sene ponekad se može pove ati temperatura tela.

Metod primene sene

Tokom nedelju dana sprovoditi slede u terapiju: uve e uzeti supenu kašiku sene, preliti je ašom vode i kuvati (da klju a) na blagoj vatri 5 minuta. Skinuti te nost sa vatre (šporeta) i ostaviti da odstoji 20 minuta. Te nost procediti kroz cediljku. Piti kao aj 1,5-2 sata posle jela. Posle toga ne treba ništa jesti.

Prvog dana uzeti tre inu aše odvara. Ostatak sene uvati u frižideru 24 sata i upotrebiti je slede eg dana uve e. Sutradan ujutro obratiti pažnju na svoj organizam, posebno na bolove u stomaku. Pri jutarnjoj defekaciji treba da dode do jakog pro iš avanja. Treba sve da bude u granicama mogu eg, to jest bolovi i teskoba se mogu trpeti, a pro iš avanje, premda jako, treba da bude jednom u toku dana (ujutro). Možda e još jednom do i do defekacije. Ako se jave jaki bolovi, a najvažnije je da se ne možete odvojiti od toaleta, zna i da dozu treba smanjiti. Ako je tre ina aše potpuno prihvatljiva doza, treba je pove-

avati. Na kraju terapije (sedmog dana) poželjno je popiti punu ašu odvara od sene. Ako se terapija teško podnosi, može se jednog dana propustiti, a zatim je produžiti. Ako se lako podnosi produžiti je do 10 dana. Radi kontrole pridržavati se pravila: 1-2 defekacije sa pro išavanjem i podnošljivo samoose anje. Imati u vidu daje to veoma jaka lekovita terapija, zbog ega se prema njoj treba odnositi ozbiljno i sprovoditi je oprezno. To se posebno odnosi na ljude koji imaju i na želucu ili su predisponirani za to. Najbolje je posavetovati se sa lekarom koji primenjuje prirodne metode le enja. Za vreme te terapije ponekad se izbacuju ekskrementi, koji su se godinama taložili u crevima. Sena aktivno isti i bubrege, odstranjuju i pesak i kamenje. Po završetku kure iš enja senom javi se ose aji koji nastaju posle iš enja želuca i creva, na primer, suzenje o iju. Ispod o iju, gde po inje kanal želuca, javljaju se udni ose aji koji, istini za volju brzo pro u. Kod nekih ljudi tih ose aja uopšte nema.

Senom se možemo istiti jednom mese no. Pripremljeni i zdravi ljudi mogu uraditi ozbiljno iš enje u toku 1-2 dana, ali takvo iš enje odgovara samo fizi ki zdravim ljudima.

Ako nismo ube eni u neophodnost takvog iš enja, ili ako tokom iš enja osetimo bilo koju opasnost, iš enje treba prekinuti. Sledi u kuru iš enja primeniti uz upotrebu blažih preparata, najbolje onih koji su predvi eni za iš enje u dužem periodu.

iš enje obi nom sniti (*Aegopodium podagraria*)

Ubrati sveže izdanke (mladice) sniti (*Aegopodium podagraria*). Samleti ih na mašini za mlevenje mesa i iscediti sok. Uzimati sok sniti po šemi: *prvog dana* - pojedini supenu kašiku 3 puta dnevno na 15-30 minuta pre jela; *drugog dana* - 2 supene kašike; *tre eg dana* - po pola aše, ako se nisu pojavile sporedne manifestacije. Kura uzimanja — 10 dana, zatim prekid od 5 dana i ponovo je uzimati 10 dana. Kod bolesnika sa gnojnim procesima mogu se javiti bolovi i gorušica. Oni Ueba daje uzimaju sa malo sode bikarbona, razblažene vodom.

iš enje glauberovom solju i gladovanjem

Ujutru natašte popiti ašu rastvora (supena kašika na ašu vode) sulfata natrijuma (Glauberova so). Voda treba da bude topla ili prohladna, ali ne hladna. Rastvor izbacuje iz organizma sve toksine, iste i ne samo creva nego i druge organe. Koli ina izba enih ne isto a pomo u ovog purgativa može dosti i 3-4 litra i više, što može dehidrirati organizam. Da bismo nadoknadili nedostatak te nosti treba uzeti 4 velika grejpfruta, 2 velika limuna i 3 velike pomorandže i iscediti iz njih sok (ukupna koli ina soka treba da bude 2 litra), koji treba razblažiti sa 2

litra vode. Smešu piti pola sata posle uzimanja purgativa, postupak ponavlјati svakih 20-30 minuta. Toga dana se ne srne ništajesti. Pred spavanje obavezno uraditi klistir sa 2 litra mlake vode u koju treba dodati sok od 1-2 limuna. Takvo iš enje treba vršiti 3 dana uzastopce. etvrto dan dobro je piti sokove od povr a i jesti sveže povr e i vo e. Ako za vreme iš enja osetimo slabost u organizmu, ni u kom slu aju ne treba jesti. Slabost e bizo pro i, a organizam uspešno o istiti.

iš enje prema metodu N. Semjonove

Vrše i iš enje creva u svojoj školi zdravlja, N. Semjonova u dnevni obrok uvodi oko 60% žitarica. Pored toga, ovaj autor preporu uje svakodnevne klistire, 2 puta dnevno tokom 21 dan. *Pn>e dve nedelje* odvojene su za pripremu za iš enje jetre, *tre a nedelja* za rehabilitaciju, izlazak iz iš enja jetre. Ako do e do prirodne defekacije može se pre i na klistiranje svakog drugog dana. Ako nema prirodne stolice, treba se hraniti kašama i hlebom od brašna prve klase.

Ako se dva dana uzastopce javi prirodna defekacija - klistirati se svakog tre eg dana itd. Pozitivni rezultat ove terapije je da se creva sama prazne 1-2 puta dnevno (24 sata)³⁹. Ljudi od 40 do 43 godine života treba da se klistiraju jednom nedeljno. Jednom u 5 dana treba da se klistiraju ljudi od 55 do 60 godina života, ajednom u 3 dana ljudi stariji od 60 godina.

Creva koja se prirodno prazne treba da izlu uju fino isitnjene ostatke hrane, koji podse aju na pastu, blago obojenu u tamnozeleno koja ne ostavlja nikakve tragove na emajlu VVC šolje. Vreme defekacije - veoma kratko, 4-5 puta brže od mokrenja.

- Od prvog dana istiti creva od nagomilane hrane i lepljivih masa na zidovima creva kod skrivenih zatvora. Cilj - ne dozvoliti pri iš enju creva da ve e koli ine ne iste žu i koja se lu i, natapaju suvu ekskrementnu masu. Ne dozvoliti da do e do povratne autointoksikacije sa crnom ne istom žu i - najstrašnijeg trovanja iz creva.

- Odvojena (posebna) ishrana daje mogu nost upotrebe želudano-crevnog trakta sa uzimanjem u obzir hemijskih procesa, koji se odvijaju u njegovim delovima, i spre ava stvaranje novih gomila nesvarene hrane. Posebna ishrana je najoptimalnija varijanta režima rada želuda no-crevnog trakta, jer 60% produkata - žitarice - snabdevaju naš organizam potrebnim silicijumom.

- Uzimanje bele kaolinske gline, oko 20 grama dnevno, pove ava sadržaj silicijuma u krvi i omogu ava da se otkloni deficit silicijuma kao uzrok narušavanja svih mogu ih veza unutar organizma. Deficit sili-

cijuma je jedan od glavnih uzroka zbog kojeg se harmonija procesa obezbeđenja života pretvara u haos, a organizam oboleva i zbog kojeg se iz stroja izbacuju svi organi i sistemi.

• Disajna gimnastika po programu paradoksalnog disanja je veoma intenzivna i brzo daje vidljive rezultate u otklanjanju efekata disanja, aktivira opštu razmenu, pomaže da ranije pomereni organi zauzmu svoje zakonito mesto i pomaže iš enje creva.

• Kod ljudi koji boluju od gastritisa ili ira na dvanaestopala nom crevu, pri iš enju creva pogoršava se opšte stanje zbog toga što se takvi bolesnici obično pridržavaju ograničene dijetе, koja se zasniva na upotrebi veće količine mleka i nihjela i buljona. Zbog toga se u debelom crevu nagomilava nesvarena hrana i njih, kod takvih oboljenja, jednostavno treba izbacivati iz creva, inače je izle enje nemoguće.

• Ako su kod oveka neki unutrašnji organi spušteni, oni se mogu vratiti u normalan položaj specijalnim (posebnim) fizikalnim vežbama, tj. mogu se normalizovati svi životni procesi a creva će po eti normalno da funkcionišu.

• iš enje creva može pomoći i kristalo-terapija koja se primenjuje na biološki aktivnim tačkama na rukama i nogama.

• iš enje creva, izbacivanje šljake i toksina pomaže i svakodnevni odlazak u saunu (parno kupatilo).

Ideomotorno iš enje prema metodu B. Aranovića

Ideomotorno iš enje je najbolje uraditi u samo i, bez prisustva drugih ljudi. U tu svrhu pripremiti muziku koja odgovara vibracijama debelog creva. Izmasirati stomak. Zatim šesti u udobnu fotelu, opustiti se, koncentrisati se na desni deo creva (slepo crevo i uzlazni deo creva - kolonascendens) i, uz muziku, pokušati da se izazove pulsiranje upravo u tom delu u smeru *desna-leva strana* u trajanju od 3 minuta. Pulsiranja u smeru *gore-dole* treba da traju 3 minuta, a u trećem smeru *stomak-leda* takođe oko 3 minuta. To treba da traje 9 minuta.

Odmoriti se minut-dva i nastaviti rad poprećim crevom (kolon-transverzus), ponavljajući isti postupak: 3 minuta *desna-leva strana*, 3 minuta *gore-dole* i 3 minuta *stomak-leda*. Ponovo kraj odmor i to ponoviti levim delom creva, koje je posebno važno o istiti, jer u njemu najčešće dolazi do zastoja.

Ideomotorna iš enja vršiti dve nedelje po 30 minuta dnevno, svakog drugog dana klistire, a svakog dana umesto doručka popiti mešoviti sok koji obavezno mora da sadrži dve jabuke. Klistiri i sok od jabuka pomažu da se grubo očiste zidovi creva, da se podstaknu ideomotorne vibracije, poboljšaju masaža i krvotok i otkloni procesi zastoja. Dve nedelje je približan rok za iš enje. Možda će nekim ljudima biti

potrebitne 3 ili 4 nedelje, što zavisi od stepena zaga enosti creva. Kao kriterijum služi poboljšanje samoose anja i normalizacija stolice. Četiri nedelje su granični rok. Za to vreme zidovi creva se iste potpuno i uspostavlja se krvotok. Znatno se poboljšava i energetsko stanje, što nije beznačajno.

Posle iš enja creva i jetre iš enje ostalih organa ne zahteva mnogo vremena - maksimum nedelju dana za svaki organ. Da bismo održali zdravlje i sprečili procese zastoja u želudu i crevnom traktu, posle svih iš enja treba svakog dana po 20 minuta naizmenično primenjivati ideomotorne vibracije creva i jetre. Na primer, prvog dana - ideomotorne vibracije creva 20 minuta; drugog dana - jetre 20 minuta, sledećeg dana - ponovo creva itd. Ponekad, približno jednom mesecu, treba stimulisati druge organe. Stomak treba masirati svakoga dana, zajedno sa jutarnjom gimnastikom. Naše unutrašnje organe treba povremeno trenirati, kao i ostale delove tela.

iš enje glinom

Primenjivati istu masnu glinu bez primesa peska. Najbolje je koristiti glinu u jednom komadu. Istucati parčevine u prah i prosejati ga kroz sito kako bi se oslobođilo od nepotrebnih primesa. Isto pripremljeni prašak ostaviti da odstoji izvesno vreme na suncu.

Glineni prašak rastvoriti u potreboj količini hladne vode i ispitati u vodu i glinu u malim gutljajima, nikako odjednom (naiskap). Ako na dnu ostane malo glinenog praška na njega se može doliti još vode pa i to ispitati. Ne smeju se upotrebljavati metalne kašike.

Glineni prašak treba primenjivati samo pre jela. Ako želimo da primenimo glinu sa drugim napitkom, poželjno je to uraditi sa ekstraktom nane (metvice) ili drugih lekovitih trava, ali bez šeera. Može se dodati malo meda i nekoliko kapi limunovog soka. Gлина se ne srne piti sa mlekom ili kafom. Ako se na po etku primene glinene vode jave zatvori - to je pokazatelj daje organizam zaga eni. U tom slučaju tokom dana treba piti u malim gutljajima, veliku količinu dovoljno svetle glinene vode.

Creva i želudac se mogu istiti glinom na dva načina.

Priča način. - Pola čašice kašike glinenog praška rastvoriti u aši toplom prokljujućem vodom. Uzimati napitak ujutro i uvečer na prazan želudac nedelju dana. Posle nedelju dana povećati dozu glinenog praška do 1 čašice kašike, a nakon nedelju dana u aši razmazuti supenu kašiku gline.

Etvrte nedelje uzeti glinene loptice. Loptice valjati u razmeru približno 5 x 7 milimetara. Treba pojesti 10-15 takvih loptica za jedan obrok. Loptice se mogu zameniti smešom (rastvorom), pripremljenom od 2 supene kašike gline i aše vode. Glinu u aši treba brižljivo mešati.

Glina ima sposobnost da u sebe upija sve toksine i šljaku, nago-milane u crevima. Creva se iste za 2-3 dana. Krajem prve nedelje uzimanja gline želudac se isti. Na kraju druge nedelje ve a koli ina gline pomaže da se sa zidova creva skinu slojevi nagomilane sluzi i truležnih ostataka brane. Osim toga, gлина snabdeva organizam potreb-nim mineralima i mikroelementima koji dospevaju u krv i po inju da uti u na elijsku razmenu izvan granica probavnog trakta, iste i krv i izvla e i nagomilanu ne isto u iz miši a, tetiva i sudova. Organizam uspostavlja normalnu razmenu materija. Pri tome se mogu javiti zasta-rele bolesti kao što su u estalo lupanje srca, poja ani blagi bolovi koji ve postoje, teško e sa mokrenjem, depresija i opšta slabost organizma. Neprijatni bolovi treba brzo da pro u, pošto o iš ena creva rade ispravno i ne truju organizam produktima prerade. Ne treba se bojati kriznih stanja jer su oni pokazatelj pravilnosti le enja.

iš enje organizma glinom produžava se i posle prestanka uzi-manja gline. Posle iš enja fizi kog tela gлина isti energetsko telo. U prošeku proces potpunog iš enja može da traje od 2 do 2,5 meseca. Posle tog roka može se pre i na povremeno (epizodno) uzimanje gline-nih loptica, 10-15 komada srednjeg veli ine jednom nedeljno.

Drugi na in. — Uzeti 2-3 supene kašike praška od gline i rastvoriti ga u aši tople proklju ale vode (umesto glinenog rastvora mogu se upotrebljavati glinene loptice veli ine 1 X 1 centimetar 10-15 komada 3 puta dnevno).

Kroz nedelju dana koli ina gline treba preploviti (1-1,5 supena kašika na ašu vode 2 puta dnevno). Glineni rastvor (loptice) treba uzimati ujutro nataše i uve e 2 sata posle ve ere. Posle uzimanja gline uve e ne treba više ništa jesti, jer hrana ko i proces iš enja.

Tre e nedelje treba uzeti blagi rastvor: 1 ajna kašika gline sa ašom vode. Taj rastvor gline potreban je kako bi se uspostavio slani i mine-ralni balans u organizmu. Rokovi uzimanja rastvora gline mogu se skratiti do nedelju dana, ako se navedene doze gline uzimaju po 3 dana.

Po završetku te vrste iš enja treba barem još nedelju dana piti slab rastvor gline u vodi: pola ajne kašike gline sa ašom vode, 2 puta dnevno, ujutro - nataše.

Ovaj na in iš enja može pomo i ljudima kod kojih je bolest pogoršana, a tako e i deci.

iš enje pomo u kefira i jabukovog soka

Takav na in iš enja preporu uje se ljudima koji boluju od dija-betes-a.

Na in iš enja. - Prvog dana uraditi nataše klistir sa 2-4 Litra. U toku dana ništa ne jesti, ve samo piti kefir srednje masno e kupljen u

prodavnici, ali bez še era i ne vo ni. Drugi mle ni produkti ne odgo-varaju. Popiti do 3 litra, ali ne manje od 1,5 litra, i to po jednu ašu svakoga sata. Ako se javi hipoglikemija: slabost, hladan znoj, jeza (drhtavica) može se popiti aša vru eg aja sa ajnom kašicom meda. Na noge staviti grejalicu (termofor, vru crep)⁴⁰. Telo izmasirati rastvo-rom razblaženog sir eta (kao što se priprema za hranu). Kada prestane (ili je prethodno bilo i prošlo) stanje hipoglikemije u kefir dodati par i e osušenog crnog hleba. Više ništa ne jesti i ne piti.

Drugog dana uraditi nataše pro iš avaju i klistir. Tokom dana piti samo sok, doma i i sveže pripremljen. Sok može biti bilo koji: jabukov, od kupusa, od šargarepe, od krastavaca itd. Najbolji je jabukov. Sokovi se mogu i pomešati. Popiti pojedini ašu u 9, 11, 13, 15 i 17 asova.

Primedba. - Kadaje ovek zaposlen i nema ujutro dovoljno vre-mena, mogu se raditi pro iš avaju i klistiri uve e. Ako nam vreme i samoose anje dozvoljavaju, može se uzeti i ujutro i uve e po 2 litra.

Tre eg dana imati lagani doru ak. Najbolje smešu sokova. Tokom dana uzimati salate od povr a, supe od povr a i ragu sa povr em, bez masti.

etvrtog dana isto kao i tre eg, ali sa uljem (zejtinom). Ne zab-o-raviti da treba masirati dlanove radi samostalnog pražnjenja creva.

Takvo iš enje može se vršiti stalno 1-2 puta mese no.

Upozorenje. - Sve terapije vršiti pod kontrolom lekara-endokri-no-loga.

iš enje debelog creva gladovanjem

Gladovanje svojim pacijentima uporno preporu ivao **Pol Breg** za iš enje debelog creva. Gladovanje jednom nedeljno u trajanju od 24 do 36 sati omogu ava organizmu da prikupi dopunska energiju, koja je ranije trošena na probavu i asimilaciju hrane, a sada se koristi za druge potrebe organizma. Prvo jelo posle tog uzdržavanja - sveza salata od šargarepe i kupusa bez za ina i ulja služi kao svojevrsna metla koja dere (guli) i izbacuje napolje ekskrementne taloge sa zidova creva. Približno takvu salatu preporu uje i specijalista za zdravu ishranu V. S. **Mihajlov**.

iš enje prema metodu N. Yokera

N. Yokera predlaže iš enje debelog creva pomo u sokova i spe-cijalne dijete. Svakoga dana treba piti smešu sokova od šargarepe (280 mililitara) i spana a (170 mililitara) ili šargarepe (280 mililitara), cvekle (80 mililitara) i krastavaca (80 mililitara). Može se svakoga dana piti

40 Primedba prevodioca.

500 mililitara (pola litra) istog soka od šargarepe. Sokovi moraju biti sveže isce eni.

Motorika debelog creva se normalizuje i poboljšava uklju ivanjem u ishranu dovoljne koli ine produkata, bogatih hranljivim vlaknima: povr a i vo a, monolitnih prekrupa. Ta hrana uz to ispoljava purgativno dejstvo, pošto stvara veliku masu u debelom crevu, što poja ava motornu funkciju debelog creva. Celuloza (vlaknasta materija) jako apsorbuje žu , koja nadražuje zidove debelog creva i time stimuliše motoriku, što takođe podstavlja normalno pražnjenje.

Od vo a na peristaltiku posebno snažno deluju suve smokve, šljive, grožđe i suvo voće. Oni u crevima jako nabubre i povećavaju se u obimu i masi.

Jako purgativno dejstvo od povr a imaju šargarepa, cvekla i salata od svežeg kupusa. U beloglavi astom kupusu ima mnogo celuloze, koja je korisna kod zatvora. Ali kod kolitisa ona se ne preporučuje, postoje to gruba celuloza.

Prokljala pšenica, hleb i supa od nje olakšavaju defekaciju i dejstvuju regulišuće na itav želuda no-crevni trakt.

U slučaju kada sokovi i povr a uzeti u svežem stanju prouzrokuju nadimanje stomaka i pojačano stvaranje gasova, treba koristiti dinstano povr a i smanjiti upotrebu voće.

Stvaranje gasova u crevima delimično se objašnjava time što životno aktivni elementi koji ulaze u sastav povr a i vo a, posebno sumpor i hlor, hemijskom reakcijom razlazu proekte truleži nagomilane u crevima i „naslage“. U tom pogledu posebno je cenjen sok od svežeg kupusa sa visokim sadržajem sumpora i hlora, koji iste sluzokožu želuca i creva.

Na upotrebu svežeg soka od kupusa treba se postepeno privikavati. Prvo ga treba piti u odnosu pola-pola sa sokom od šargarepe, zatim postepeno smanjivati deo soka od šargarepe.

iš enje lignosorbom (bez klistiranja)

iš enje debelog creva može se uraditi veoma efikasno pomoću preparata lignosorb. Taj način iš enja ne zahteva primenu klistira. Lignosorb se može naći u apoteci. Staviti lignosorb u obliku teglu (ako nije u tubi) i ostaviti u frižider.

Uveče treba naliti 2 litra tople proključne vode u teglu zapremine 3 litra. Zatim u toj vodi rastvoriti supenu kašiku lignosorba.

Ustatiti u 6 asova ujutro (bolje u 5 nego u 7 asova, kasnije nije poželjno).

Dovesti do ključanja litar vode i u nju dodati supenu kašiku obične kuhinjske soli. Zatim tu vodu sipati u trolitarsku teglu, koja je pri-

premljena prethodnog dana uveče. Teglu umotati peškirom kako bi se te nost u njoj održala u toploem stanju.

Uzeti iz frižidera lignosorb.

Pojesti supenu kašiku lignosorba, a odmah iza toga uzeti jednu tabletu no-špi i sve zaliti ašom vode.

Posle 10 minuta popiti solju (ašu) te nosti iz trolitarske tegle (prethodno je promešati, da nataloženi lignosorb ne ostane na dnu).

Kroz 7 minuta popiti sledeće u solju iz trolitarske tegle i sa stomakom uraditi bilo koje disajne vežbe (za svaki slučaj, kako ne bi došlo do spazmi u stomaku). Ako i pored toga nastane spazam, disajne vežbe produžiti pa će on prestati.

Posle 5 minuta ponovo popiti solju iz trolitarske tegle.

U narednih 5 minuta popiti još jednu solju i malo poskakivati na jednoj ili na obema nogama kako bi te nost biže dospela do creva.

Posle 5 minuta ponovo popiti solju te nosti iz trolitarske tegle, sve dok se ne popije sva te nost iz tegle.

Posle defekacije ili prenje iz analnog otvora početi da curi te nost. Manji deo te nosti izlazi će sa urinom (to jest kroz bubrege), ali se uglavnom sve izliva kroz analni otvor.

Ne srne se leđi, kako već i deo te nosti ne bi prodro u bubrege, to jest kako ne bi izašao zajedno sa mokravom. Treba hodati, kretati se, poskakivati u mestu, praviti u njeve i masirati stomak. Ako te nost ne izlazi kroz analni otvor, treba povećati broj poskakivanja i pokreta stomakom.

iš enje kefirom

Ukrajinski narodni lekari I. G. Nepomnjaščaja i L. A. Bojkova predlažu metod iš enja kefirom u slučajevima kada se iz bilo kojih razloga ne može sprovesti iš enje višestrukim klistiranjem.

Prvog dana natašte treba ispirati creva klistiranjem prohладnom prokuvanom vodom, a zatim tokom dana popiti 3 litra kefira iz prodavnice (ali ne manje od 1,5 litar) uz grickanje manjih parića i ašu osušenog crnog hleba. Druge proekte ishrane i te nosti ne treba koristiti.

Drugog dana ujutro ponovo uraditi klistir i tokom dana popiti litar ili više svežeg jabukovog soka. U njega se može dodati sok od šargarepe, kupusa i cvekla ili njihove smeše.

Trećeg dana nije potrebno klistiranje, ali tokom dana treba uzeti samo vegetarijansku hranu.

iš enje creva kefirom korisno je samo ako se sprovodi redovno, tj. 1-2 puta mesečno. Kriterijum efikasnosti je, kao i kod drugih metoda, osećaj lakoće u crevima.

Autori metoda isti u da se creva bolje iste pomo u posebnih vežbi zaja anje trbušnih miši a i za stimulaciju peristaltike creva.

Prva vežba. Ujutro, leže i u postelji, prstima obeju ruku energi no trljati (masirati) zonu pravog creva (sleva od pupka po diagonalni prema preponama - slabinama) u trajanju 3-4 minuta. Stomak je pri tome opušten, a noge blago savijene u kolenima. Kažiprstom desne ruke pritisnuti pupak i držati ga dok ne u esta puis, a zatim ga pustiti.

Druga vežba. Hodati etvoronoške i raditi vežbe koje ja aju miši e creva; sagibanja tipa *bicikl* (najmanje 70 vežbi), naglo uvu i i izbaciti stomak sede i na kolenima (po eti sa 20 do 30 vežbi koje treba svesti na 7) i zabacivanje nogu iza glave.

Radi poboljšanja peristaltike creva i borbe protiv zatvora korisna je masaža ulegnu a na sredini stopala pomo u masažera sa to ki ima (koturaljkama).

iš enje pomo u biljnih vlakana

Dobro samlevena vlakanca, poparen šipak ili granule morske trave laminarije (u suvom stanju) najbolje je uzimati uve e, 2-3 sata posle ve ere po pola ajne kašike. Pri prolasku kroz creva vlakna (granule) nabubre i vežu za sebe sve taloge koji su se nagomilali u crevima.

iš enje debelo« creva rusom (*Chelidonium majus*)

Pri oboljenju jetre i žu nog mehura za iš enje creva esto se upotrebljava rusa (*Chelidonium majus*). U stvari, **I. P. Neumivakin** i **N. A. Semjonova** govore o na inu izbacivanja polipa iz debelog creva pomo u ruse.

Sveže listove i stabljike ruse istucati u stupi (avanu) ili samleti na mašini za mlevenje mesa. Dobijenu masu u vidu kašice preliti vru om vodom u odnosu 1:10 (na primer, 50 grama na 500 mililitara vode). Posle hla enja rastvor se unosi u bolesnika klistiranjem (na 2-3 sata pre toga bolesnik treba da uradi obi an klistir za iš enje). Ova terapija je veoma efikasna ako se lekoviti rastvor zadrži u crevima 1-2 sata.

Ponekad je dovoljno nekoliko klistira, posle kojih se iz creva izbacuje ve a koli ina polipa. Terapija se sprovodi svakog drugog dana, a ako je bolesnik dobro podnosi i svakoga dana. Uobi ajena kura le enja je 10-20 terapija. U slu ajujake polipoze kuru le enja vršiti 2-3 puta sa dvomese nim ili tromese nim pauzama.

Istovremeno sa izbacivanjem polipa iz creva ili pre toga sa kože otpadaju papilomi - duga ke vise e bradavice, koje predstavljaju svoje-vrsnu spoljnju projekciju polipoze debelog creva. Zato ako se na o nim

kapcima, vratu, grudima ili ispod pazuhajave papilomi, treba znati daje bolest u debelom crevu.

iš enje prema metodu K. Nišija

iš enje creva pomo u surutke i sode. Umesto vode za klistiranje pripremiti 2 litra surutke. Na litar surutke dodati supenu kašiku pitke sode (sode bikarbona)⁴¹ i sve dobro promešati. Takav klistir odli no isti. Može se dodati još i voda od ešnjaka (belog luka). Ako se takvo klistiranje primenjuje bar jednom nedeljno ono odli no deluje na kožu.

U slu aju nemogu nosti iš enja creva pomo u klistira svake nedelje tokom 2-3 dana može se izvršiti rastere enje creva prema slede oj šemi.

Pn'og elana na gladan stomak primeniti pro iš avaju i klistir. Na 1 sat pre jela popiti 5 grama ekstrakta limuna sa ešnjakom. Tokom dana ništa ne jesti, osim kefira (drugi kiselilo-mle ni produkti ne odgovaraju) i svežeg paradajza (najviše 200 grama) u vidu sveže pripremljenog soka od paradajza. Treba popiti do 2 litra kefira (možemo se ograni iti na 1,5 litar). Osim toga, treba piti vodu.

Drugog dana na gladan stomak primeniti pro iš avaju i klistir. Popiti 50 grama ekstrakta limuna sa ešnjakom. Tokom dana piti svež sok od jabuka (ili smešu sokova od povr a - kupusa, šargarepe, krompira, krastavaca, paradajza). Pre upotrebe sok od cvekle treba da odstoji oko 1 sat u frižideru, da bi se oslobođio eteri nih materija.

Tre eg dana natašte popiti ekstrakt limuna sa ešnjakom (50 grama). Posle 1 sat pojesti lagan doru ak. Ishrana mora da bude posebna ili vo e, ili povr e. Najbolje ništa. Piti 3 litra vode dnevno.

Takvo iš enje može se raditi 2 puta mese no.

iš enje prema metodu M. Gogulana

Mnogi prakti ari savetuju da se istovremeno sa klistiranjem svakog dana tokom nedelju-dve,ako ne postoje kontraindikacije na ešnjak (patologija srca, ir itd.), ujutro natašte (bez i ega) pojede režnji ešnjaka (belog luka). Treba ga žvakati što je mogu e duže ili sisati, kako bi se pomešao sa pljuva kom. Zatim ga proglutati. Ko ne može da žva e, treba da ga istuca ili sitno narenda i da ga drži u ustima, nagomilavaju i što je mogu e više pljuva ke.

Posle uzimanja ešnjaka doru kovati tek posle jednog sata - ne ranije!

Uve e pojesti ešnjak 2 sata posle poslednjeg uzimanja hrane i više ništa ne piti, niti jesti. Ta mera se predlaže radi uništavanja truležnih bakterija u organizmu koje svojim produktima životne delatnosti truju organizam.

Posle jednonedeljnog-dvonedeljnog le enja ešnjakom prestaje nadimanje creva, kao i proces vrenja u želuda no-crevnog traktu.

Može se, tako e, primenjivati ekstrakt ešnjaka sa limunom.

Upozorenje. Posle uzimanja ešnjaka, pripremljenog na bilo koji na in, može se pojaviti bol u želucu. To je neprijatno, ali nije opasno. Treba trpeti bol nekoliko dana. Posle uništavanja bakterija bolovi e nestati.

Može se pojaviti gorušica, pošto se regenerisana sluzokoža postepeno vra a u normalu. Gorušica se može otkloniti ako se pre jela 1-2 puta dnevno popiju 2 supene kašike svežeg soka: 2 krompira sitno narendati i iscediti kroz gazu. Na taj na in neutralise se bilo koja kiselina.

Od prvog dana iš enja obratiti pažnju na ishranu.

Mnogi predstavnici zvani ne medicine negativno se odnose prema klistiranju, smatraju i da ispiranje zaštitne sluzi creva može da naruši normalnu mikrofloru creva. I. P. Neumivakin ne bez razloga im odgovara da pri nepravilnoj mešovitoj ishrani u crevima ve odavno ne postoji normalna mikroflora.

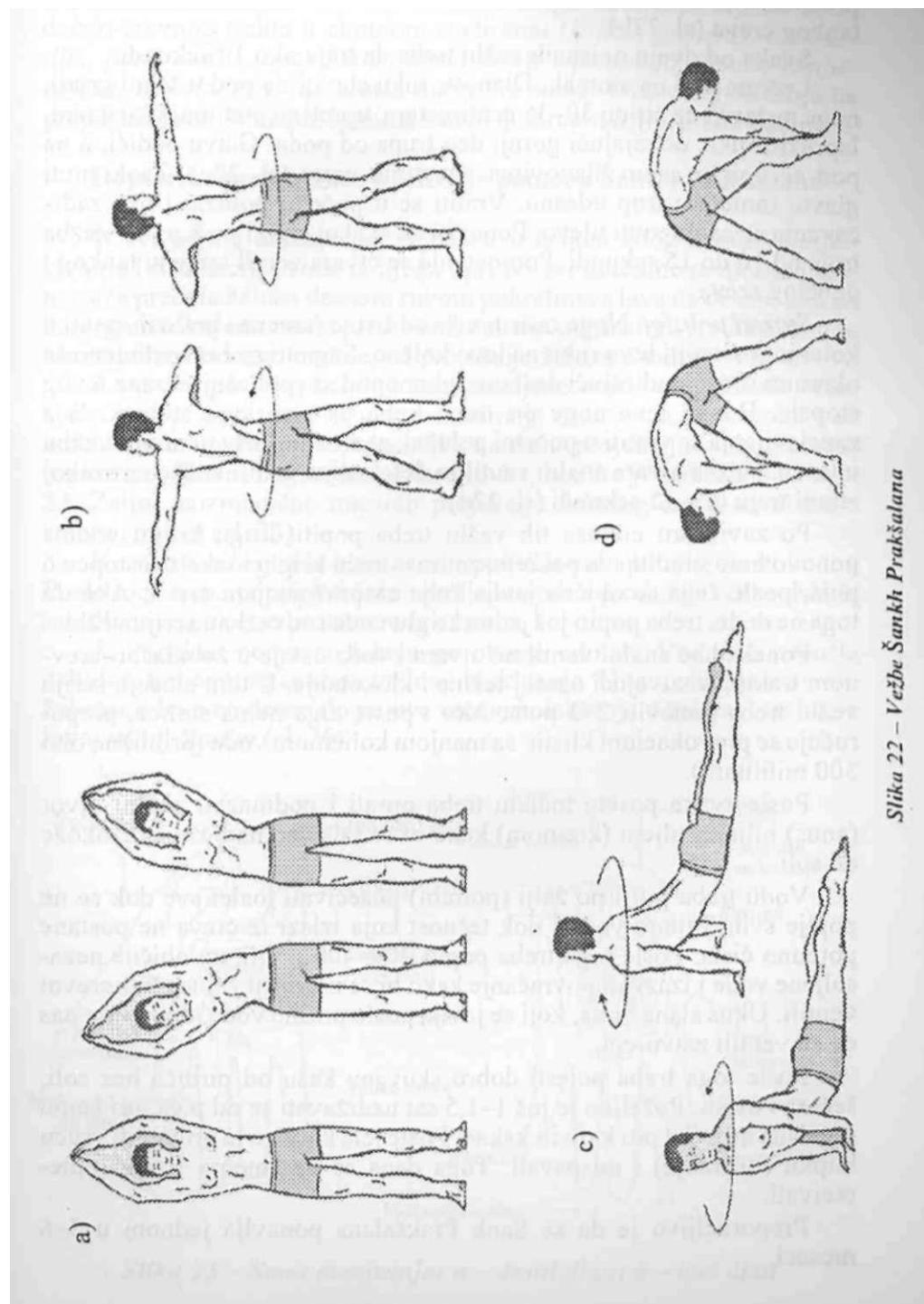
iš enje pomo u jogu vežbi (Šank Prakšalana)

Ove vežbe su vrhunac jogisti kih terapija iš enja. Suština metoda se sastoji u tome da se ispijena zasoljena voda postepeno, pomo u specijalnih vežbi, gura kroz sve delove želuda no-crevnog trakta, odstranjuju i usput toksine i gomile ne isto e nataložene u sluzokoži.

Terapiju treba sprovoditi natašte, najbolje ujutro neradnog dana. U 5 litara tople vode rastvoriti 25-30 grama kuhinjske soli (neki prakti ari joge koriste rasol od ukiseljenog povr a) i brzo popiti pivu kriglu - lon e (300-320 militara). Zatim bez prekida u brzom tempu vežbatи slede e vežbe (si. 22).

Raširiti noge na 30-35 centimetara, prste ruku uplesti u *bravu*, podi i ruke iznad glave sa dlanovima nagore. Brzo raditi naklone trupom udesno i uлево по 8 puta na svaku stranu. Ova vežba otvara ventil izme u želuca i dvanaestopala nog creva - takozvani vratar (si. 22a).

Noge raširiti na 30-35 centimetara. Levu ruku izbaciti u stranu u nivou ramena, desnu saviti u laktu i dlan postaviti na levu klju nja u. Zaokrenuti trup uлево, zanose i levu ruku unazad, vratiti se u po etni položaj i promeniti položaj ruku. Potom desnu ruku ispružiti u stranu, a dlan leve ruke staviti na desnu klju nja u. Ponoviti po 8 zaokreta bez



Slika 22 – Vežbe Šankh Prakšalana

prekida. Na taj na in otvara se ventil izme u dvanaestopala nog i tankog creva (si. 22b).

Svaka od dveju opisanih vežbi treba da traje oko 10 sekundi.

Le i na pod na stomak. Dlanove ruku staviti na pod u širini grudi, noge rastaviti na širinu 30-35 centimetara, upreti se prstima ruku u pod. Ispružiti ruke, odvajaju i gornji deo trupa od poda. Glavu podi i, a na pod se upirati samo dlanovima i prstima nogu (si. 22c). Zaokrenuti glavu, ramena i trup udesno. Vratiti se u po etni položaj i bez zadržavanja se zaokrenuti uлево. Ponoviti na svakoj strani po 8 puta. Vežba traje od 10 do 15 sekundi. Pomo u nje se otvara ventil izme u tankog i debelog creva.

Stoje i položaj. Noge raširiti više od širine ramena i мало ih saviti u kolenima. Staviti levu ruku na levo koleno. Sagnuti se i istovremeno se okrenuti uлево dodiruju i desnom rukom pod sa spoljašnje strane levog stopala. Butina leve noge pri tome treba da pritiskuje stomak. Bez zaustavljanja se vratiti u po etni položaj, zameniti ruke i ponoviti vežbu udesno. Vežba otvara analni ventil za defekaciju. Četiri vežbe na svakoj strani traju oko 15 sekundi (si. 22d).

Po završetku ciklusa tih vežbi treba popiti drugu kriglu vode i ponovo brzo uraditi sve pokrete, zatim - tre u kriglu i tako uzastopce 6 puta, posle čega se obi no javlja želja za pražnjenjem creva. Ako do toga ne dođe, treba popiti još jednu kriglu vode i odvezati seriju vežbi.

Ponekad se analni ventil ne otvara i voda ostaje u želuču no-crevnog traktu, izazivaju i ose aju težine i klokotanje. U tom slučaju seriju vežbi treba ponoviti 2-3 puta. Ako i posle toga nema stolice, preporučuje se provokacioni klisir sa manjom količinom vode (približno oko 300 militara).

Posle svake posete toaletu treba oprati i podmazati analni otvor (anus) biljnim uljem (kremom) kako bi se izbegao nadražaj sluzokože od soli.

Vodu treba piti i po želji (potrebi) posećivati toalet sve dok se ne popije svih 5 litara vode i dok te nost koja izlazi iz creva ne postane potpuno ista. Posle toga treba popiti 300-400 militara obične nezasoljene vode i izazvati povratak anje kako bi se zatvorili želuči no-crevni ventili. UKUS slane vode, koji se javlja posle presne vode, opominje nas da su ventili zatvoreni.

Posle toga treba pojesti dobro skuvanu kašu od pirina bez soli, šeera i masti. Poželjno je još 1-1,5 sat uzdržavati se od pića, pri čemu tog dana ne treba piti kafu ili kakao. Poslejela korisno je primeniti vruću kupku (tuširanje) i odspavati. Toga dana se ne smemo fizički opterećivati.

Preporuka ljevo je da se Šank Prakšalana ponavlja jednom u 3-6 meseci.

Kontraindikacije. Cir na želuču i druga oboljenja organa želudca no-crevnog trakta u akutnom stadiju umu (kolitis, gastritis, holecistitis, pankreatitis, apendicitis, hemoroidi), hipertenzija, visoka temperatura, tuberkuloza, rak creva, bubrežne mane. Ova vrsta išenja ne preporučuje se gojaznim ljudima kao ni ljudima starijim od 60 godina.

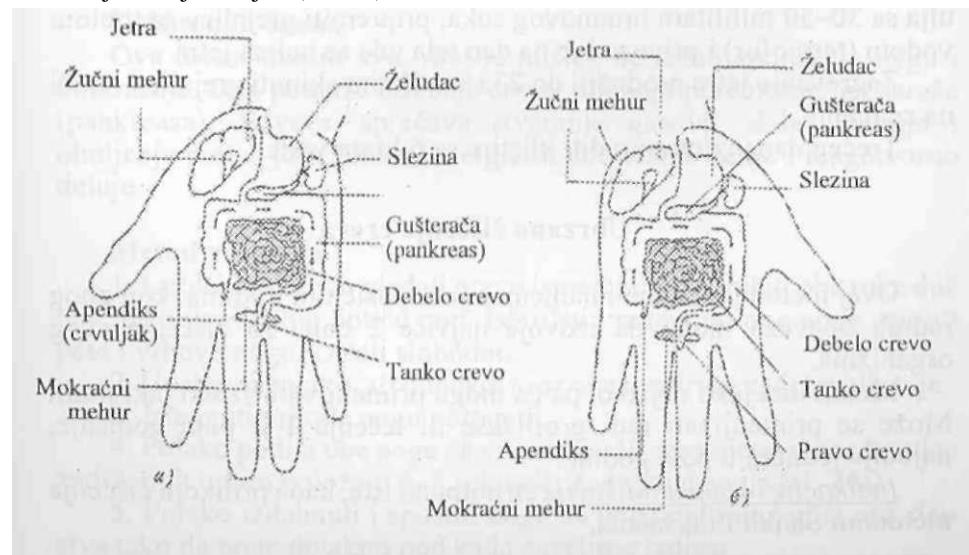
Dopunske preporuke za išenje pomoći u Šank Prakšalane

1. Pri pojavi ose aja popunjenošt u želuču zbog odsustva izbacivanja (evakuacije) vode iz njega i pri pojavi mu nine preporučuje se masaža predela želuca desnom rukom pokretima s leva na desno, kao da iz njega istiskujemo vodu prema tankom crevu. Masirati sredinu desnog i levog dlana odozgo nadole, od projekcije želuca u tankom crevu.

2. Ako se posle ispijenih 6 aša zasoljene vode i odveznih vežbi creva ne isprazne preporučuje se masiranje centra oba dlanova rukama najzmeni no u smeru kretanja kazaljke na satu (projekciju tankog creva) putem zaobljenim krajem hemijske olovke, kao sto je pokazano na slici 23. Zatim naizmeni no masirati projekciju debelog creva na dlanu u smeru strelica (si. 23).

Rezultati našeg rada brzo će se ispoljiti u vidu potrebe za stolicom. Posle toga treba popiti još ašu zasoljene vode i produžiti vežbe. Masirati dlanove pa će se prolaz creva otvoriti.

3. Ponekad se vrata želuca ne otvore odmah. Voda ne napušta želudac, u njemu se ose aju težina i klokotanje. U tom slučaju masirati želudac s leva na desno do pojave ose aja olakšanja u želuču i taku na levoj usnoj školjci (si. 26).



Slika 23 – Smer masiranja: a – desni dlan; b – levi dlan

4. Obično je prvo izbacivanje vode iz anusa spontano pa je moramo zadržavati. Isto tako dešava se da epovi od gasova u crevima sprejavaju normalno išenje. Ako posle prve posete toaletu nema rezultata, treba, ne ispijaju i vodu, jedan za drugim uraditi 2 seta vežbi i zauzeti pozu breza (leže i na podu na leđima, napraviti stoj na ramenima).

5. Ako posle ispijenih 7 aša zasoljene vode nema stolice, treba uraditi manji klistir - do 1 litra. Im se sfinkter pravog creva prvi put aktivira, više neće biti problema sa evakuacijom vode.

Ako se javi umor možemo se opustiti 5-15 minuta, a zatim produžiti terapiju.

6. Po završetku terapije treba se odmarati do 20 asova.

7. U 20 asova mogu se uzeti preparati koji šire žu ne kanale: 1-2 tablete alloholia ili 1 ampula no-špi na 25 mililitara tople vode. Jedan sat posle toga treba popiti 50-75 mililitara maslinovog (ili drugog nerafinisanog biljnog) ulja i uz to popiti 30-50 mililitara toplog limunovog soka.

8. Posle uzimanja ulja i limunovog soka na deo tela gde se nalazi jetra privezati vru u grejalicu (umotanu u peškir). Zagrevanje produžiti do 23 sata.

9. Sledeći dan ništa ne jesti. U 6 asova ujutro, ako nema spontane stolice, uraditi 3 klistira sa po 2 litra vode. U 8, 10 i 12 asova popiti po pola aše smeše ekstrakta trava.

10. Uveče popiti 50-75 grama maslinovog ili drugog biljnog ulja sa 30-50 mililitara limunovog soka, zameniti grejalicu (podgrejati je) i privezati je na predeo jetre. Ležati na desnom boku sa kolenima savijenim uz stomak. Popiti 50-75 mililitara maslinovog ili drugog biljnog ulja sa 30-50 mililitara limunovog soka, pripremiti grejalicu sa topлом vodom (termofor) i privezati je na deo tela gde se nalazi jetra.

Zagrevanje jetre produžiti do 23 sata. Zatim skinuti grejalicu i oti i na spavanje.

Treći dan izjutra uraditi klistire sa 6 litara vode.

Ubrzano išenje creva

Ovaj metod je ubrzan i namenjen je zaposlenim ljudima, koji zbog radnih obaveza mogu da izdvoje najviše 2 dana za išenje svog organizma.

Metod ima jako dejstvo, pa ga mogu primenjivati fizički jaki ljudi. Može se primenjivati radi profilakse ili leđenja 1-2 puta godišnje, najbolje jednom u pola godine.

Indikacije i kontraindikacije su potpuno iste, kao i prilikom išenja metodom Sankh Prakšalana.

Metod išenja

Od 16 asova prekinuti uzimanje hrane. U 20 asova uveče popiti 5 ajnih kašika soli magnezijuma rastopljene u ašu prohladne vode. Jedan sat posle toga uraditi klistire sa 6 litara vode. Sledeći dan ništa ne jesti. Ujutro u 8 asova popiti 3 ajne kašike soli magnezijuma rastopljene u vodi i ašu prohladne vode. Pripremiti 6 litara vode (temperatura vruće aja). Da se voda ne bi ohladila, prvo se može pripremiti 3 litra, a zatim po stepenu ispijanja pripremiti još 3 litra.

Po eti piti po ašu pripremljene vode. Posle svake ispijene aše zasoljene vode uraditi kompleks vežbi i sprovesti dopunske preporuke za varijantu išenja po Sankh Prakšalani. Kod ubrzane varijante ne jesti kašu od pirina. Ako ožednimo, možemo samo isprati usta vodom. Pri čemu je i posle išenja po Sankh Prakšalani može se popiti najviše aša vode u malim gutljajima.

U 18 asova uzeti preparati koji šire žu ne kanale: 1-2 tablete alloholia ili ampulu no-špi, razblažene u 25 mililitara tople vode.

U 19 asova popiti 100-150 mililitara maslinovog ulja sa 50 mililitara toplog limunovog soka. Posle uzimanja ulja i limunovog soka na predeo jetre privezati vru u grejalicu (umotanu u peškir). Zagrevati do 21 sat, ležati i na desnom boku sa podvijenim nogama.

U 21 sat popiti 75-100 mililitara maslinovog ulja sa 50 mililitara toplog limunovog soka. Posle toga privezati vru u grejalicu (umotanu u peškir) na predeo jetre. Držati grejalicu do 23 sata, zatim je skinuti i oti i na spavanje.

Ujutro, 3. dan išenja, primeniti klistire sa 6 litara vode.

Uttanpada asana

Ova asana trenira sve trbušne mišiće ne samo spoljašnje nego i unutrašnje. Ona pomaže išenju creva, otklanja poremeće aje guštera i (pankreasa), zatvore, sprečava stvaranje gasova, slabo varenje i oboljenje creva, jača kožu, energizira unutrašnje elije i blagotvorno deluje.

Metod vežbanja

1. Ležati i na leđima gledati pravo ispred sebe. Ispružiti obe ruke duž tela, tako da dlanovi dotiču pod. Ispružiti i nategnuti obe noge, spojiti pete i vrhove nogu. Disati slobodno.

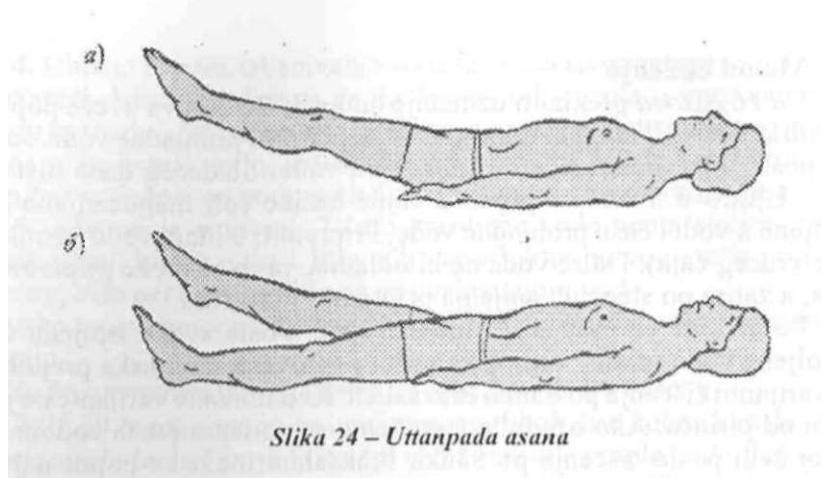
2. Uduhnuti polako, ali duboko, kroz obe nosdrve i zadržati disanje.

3. Isteagnuti vrhove nogu potpuno.

4. Polako podi i obe noge na visinu 25-30 centimetara iznad poda i zadržati ih u tom položaju 6-8 sekundi. Zadržati disanje (si. 24a).

5. Polako izduhnuti i spustiti noge na pod, sinhronizujući oba dejstva tako da noge dotaknu pod kada završimo izdisaj.

6. Odmoriti se 5-6 sekundi.



Slika 24 – Uttanapada asana

7. Posle odmora ponoviti vežbu.

Asanu vežbatи 4 puta dnevno. Ne raditi više od 5 puta dnevno.

Kn 11 ti - a i Ii di ka ci je. Kod bilo kojih oboljenja leda asanu vežbatи samo jednom nogom, kao stoje prikazano na slici 24b. Tek posle mesec dana vežbanja jednom nogom može se vežbatи obema nogama.

Uzrok sli ne predostrožnosti je injenica da Uttanapada asana jako napreže leđa, ali i itavo telo. To naprezanje se upola smanjuje pri vežbanju asane jednom nogom. Proces vežbanja sa jednom nogom je isti kao sa dvema nogama. Jedina razlika je u tome što podižemo samo jednu nogu dok je druga na podu (ilimu - tepihu). Raditi vežbu naizmeni no jednom i drugom nogom, 3 puta svakom nogom. Ne raditi više od 6 puta bez prekida.

IŠ ENJE JETRE, ŽU NOG MEHUR A I ZUCNIH KANALA

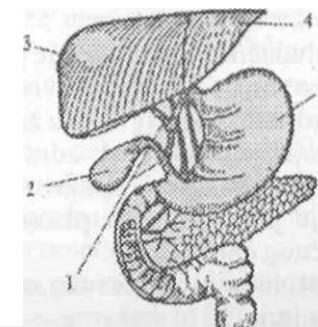
Jetra - najveća žlezda ove jedinice tela - teška 200-1 500 grama stvara žučni kanal i učestvuje u različitim procesima razmene materija. Ona se nalazi u trbušnoj duplji neposredno ispod diafragme i zauzima itav prostor ispod desne podrebrice i deo prostora ispod leve podrebrice (sl. 25).

Jetra je životno važan organ sa višestrukim funkcijama. Stvaraju i žučni kanal, ona ima bitnu ulogu u procesima probave hrane i asimilacije hranljivih materija iz creva u krv; učestvuje u procesima razmene belančevina, masti i ugljenih hidrata. Osim toga, jetra ima zaštitnu (barijemu) funkciju, jer neutralizuje mnoge otrovne materije koje se stvaraju u procesu razmene materija ili koje spolja dospevaju u organizam.

Pri pojavi većeg količine štetnih materija u organizmu (na primer, prilikom hroničnih poremećaja probavnog procesa, alkoholizma itd.) funkcije jetre se narušavaju, što se odražava na procese razmene materija i dovodi do teških oboljenja (hepatitis, hronični hepatitis, ciroza jetre).

Jetra - drugi po značaju organ - zahteva iščišenje. Nju treba istiti samo posle iščišenja creva, jer će se u neistim crevima brzo u krvi asimilovati toksini izbačeni iz jetre, što će neizbežno prouzrokovati opšte trovanje organizma.

Posle bilo kojeg iščišenja jetre apsolutno je kontraindikativno (zabranjeno) uzimati alkohol najmanje mesec dana. Energetski kanal jetre aktiviran je od 1 do 3 sata posle ponosnog, a pasivan od 13 do 15 satova.



Slika 25 – Razmeštaj jetre: 1 – kanali za izlučivanje žuči; 2 – žučni mehur; 3 – desni deo jetre; 4 – lev deo jetre; 5 – želudac

Žu ni mehur je organ u kome se nagomilava žu, koju lu i jetra. Žu se prebacuje u dvanaestopala no crevo kroz žu ne kanale. Naj eš e bolesti su žu ni kamenac i holecistitis. Energetski kanal žu nog mehura spada u Jang-sistem i aktivan je od 23 do 1 sat po pono i, a pasivan od 11 do 13 asova.

N. Semjonova preporu uje da se prve godine iš enja izvrši 6 iš enja jetre. Najbolje je podesiti vreme iš enja jetre tokom pravoslavnih postova (vidi *iš enje postom*).

Narednih godina može se obaviti 1–2 iš enja jetre pod uslovom da se odrekнемo mle nih produkata i da se pridržavamo principa odvojene ishrane.

Neki istraživa i smatraju daje najbolje istiti jetru po završetku letnje sezone, kada je organizam odmoren i ima najbolji imunitet. U to vreme je najbolje izvršiti 3-4 iš enja u intervalima: izme u prvog i drugog iš enja - 3 nedelje, izme u drugog i tre eg—2 nedelje, izme u tre eg i etvrtog - 1 nedelja. Ako se samoose anje posle iš enja pogorša, broj iš enja treba smanjiti, a pove ati intervale izme u njih. Pre po etka iš enja jetre treba odrediti kiselost želuda nog soka i uraditi UZI (ultrazvu no ispitivanje) i rendgenološko pretraživanje.

Ispitivanja mogu da ne pokažu karakter kamenja ili njihove razmere i mogu da ne otkriju kamenje. Ali, ako smo ipak otkrili prisustvo velikog kamena, ne treba vršiti iš enje. Kamen treba postepeno drobiti travama i ne isterivati ga.

Ind i ka ije prin tene. Svi poznati metodi iš enja jetre orijentisani su na ljude sa smanjenom ili nultom kiseloš u želuda nog soka.

Kontraindikacije. Dijabetes, naro ito sa insulinskom zavisnoš u. To može dovesti do teških posledica.

Pri akutnom prehladnom ili infektivnom oboljenju sa visokom temperaturom, jake glavobolje, slabosti, mu nine i proliva. U slu aju akutnih oboljenja unutrašnjih organa, pogoršanja hroni nih oboljenja i jakog umora. Pri stresu i konfliktnim životnim situacijama.

Za žene je iš enje jetre kontraindikativno u trudno i i za vreme dojenja.

Pove ana kiselost želuda nog soka. Ako je pove ana kiselost želuda nog soka, ishrana sokovima od jabuka pove ava i tako veliku kiselinu u želucu, što može prouzrokovati gr eve u želucu, spazme ili jednostavno teško samoose anje, ako je ovek zdrav, a može se završiti i napadom akutnog gastritisa, ako ovek boluje od njega.

Prema tome, iš enje jetre može se planirati tek kada se utvrdi kiselost vlastitog želuda nog soka.

Pri pove anoj kiselosti moramo se sasvim odre i iš enja i koristiti alternativne na ine iš enja.

Pri nešto pove anoj kiselosti iš enje se može vršiti, ali treba naglo prekinuti dotok kiseline u želudac. U pripremnom periodu koristiti sok

od nakiselih jabuka pomešan sa sokom od šargarepe. Pri uzimanju soka od limuna i maslinovog ulja smanjiti dozu soka limuna od 30 do 50 grama.

Pri nultoj ili manjoj kiselosti iš enje se može vršiti.

Tubaž

Smisao tubaža je ispiranje žu nih kanala. Kamenje se ne izbacuje pri tubažu, ali tubaž likvidira (otklanja) zastoj žu i, usled kojeg se i stvara kamenje. Predlažemo dve varijante iš enja žu nih kanala.

Prva varijanta

Prašak sumpornokiselog magnezijuma (od 1 desertne kašike do 1 supene kašike) uve e razmutiti u aši vru e vode i ostaviti da odstoji do ujutro. Ujutru natašte ispiti tu ašu rastvora. Zatim staviti na jetru grejalicu (termofor) i sa njom le i na desni bok i odležati 1,5 sat. Ako nema vidljive reakcije - zna i da dozu magnezijuma treba pove ati. Ako se pojavi proliv - zna i da je doza velika. Treba da do e do zatamnjenja stolice do zelene nijanse, to jest da se jasno vidi primesa žu i.

Druga varijanta

Uve e otvoriti flašu bilo koje mineralne vode („Essentuki“ N^o 4, 17, „Arzni“, „Smirnovskuju“, „Džermuk“) koja podst i izbacivanje žu i. Flašu dizati otvorenu da gas ispari. Ujutro popiti mineralnu vodu i le i na desni bok.

Kontraindikacije. Žene ne smeju primenjivati tubaž najmanje nedelju dana pre po etka menstruacije i za vreme nje.

iš enje prema metodu E. S adilova

Za iš enje se može upotrebljavati sveže pripremljen limunov ili grejpfrutov sok. Prema mišljenju nekih lekara, mogu se upotrebljavati konzervirani sokovi, jer to nema posebnog zna aja. Š adilov smatra da vo e koje kupujemo nije zrelo, ve dozrelo. Njega su negde u tropskim državama ubrali zeleno, a zatim ga kako bi dobro sazrelo tokom transporta podvrgavali specijalnoj hemijskoj obradi i transportovali do nas. Za konzerviranje se priprema zrelo vo e. Konzervansi, koji se koriste za pripremanje sokova, ne ometaju iš enje.

Koli ina soka zavisi, pre svega, od kiselosti našeg želuda nog soka.

Pri nultoj kiselosti - potrebno je 350 milititara soka; pri sniženoj - 300 milititara soka; pri normalnoj - 150 milititara soka; pri povišenoj - 60-70 milititara soka.

Koli ina maslinovog ulja može se odrediti po formuli:

Zapremina ulja - $300 + 4 \times K$ (gde je K - težina oveka u kilogramima).

Ako je težina oveka 75 kilograma, tada je $300 + 4 \times 75 = 300 + 300 = 600$ grama.

Tubaž je najbolje vršiti neradnog dana.

Tog dana kada se vrši tubaž ne srne se uzimati med.

Treba izabratи mesto gde će se vršiti tubaž.

Vode i rauna o tome da ne bude hladno, pripremiti pled (debelo ebe) i tople arape. Pored sebe postaviti sto i na kome treba da se nalazi: posuda sa sokom, posuda sa podeljcima (na primer, de ja flašica), sat sa sekundarom, priru na apoteka (korvavol, nišador). Najbolje je da neko od bliskih ili neko u koga imamo poverenja bude pored nas, kako bi nam u sluaju potrebe ukazao pomo.

Kontrola se može vršiti pomo u pulsa svakih 15 minuta.

Izmeriti puis pre uzimanja soka. Posle uzimanja zagrejanog ulja i dejstva grejalice puis se može poveati za 10-20 otkucaja. Ako puis u esta više od 20 otkucaja, treba uzeti lek.

Pri dužoj tahikardiji ili znatnom pogoršanju samooseanja treba prekinuti terapiju.

Zagrevanje jetre

Staviti u predeo jetre spreda i pozadi dve grejalice (termofore) sa vrućom vodom i pri vrstiti ih zavojem. Ispod termofora staviti peškir. Termofore držati 1 sat.

Ljudi sa nultom kiselinoš u želudu nog soka posle 40 minuta od po etka zagrevanja jetre treba da popiju u malim gutljajima 100 mililitara soka sobne temperature (ostaje 250 mililitara soka).

Oni kod kojih je kiselina smanjena posle 50 minuta od po etka zagrevanja jetre treba da popiju u malim gutljajima 100 mililitara soka sobne temperature (ostaje 200 mililitara).

Oni koji imaju normalnu i povećanu kiselinu ne treba da piju sok. Na 10 minuta pre završetka zagrevanja jetre zagrejati maslinovo ulje i sok do 40°C. Pri zagrevanju ih treba pomalo mešati.

Upozorenje. Temperatura ulja i soka ne srne se meriti običnim živinim termometrom. **Treba** koristiti termometar za merenje temperature vode u kadi.

Uzimanje maslinovog ulja i soka

Ljudi sa nultom i smanjenom kiselinom ueba da popiju onoliko maslinovog ulja koliko mogu, i uz to u gutljajima topao sok. Ako nam je teško da sve odjednom popijemo, treba predahnuti i ponovo pokušati, dok se ne popije sve ulje.

Ljudi sa povećanom kiselinom Ueba da uzimaju ulje na isti način kao u prethodnoj varijanti mada je bolje da piju manje soka. Njega treba piti radi suzbijanja mu nine, u malim gutljajima. Pre nego ga proguštamo, obavezno ga razmazati jezikom po itavim ustima. Tada će ak i mala količina soka biti dovoljna. Sok možemo potpuno izbaciti, ali je tada dobro držati u ustima kriškicu limuna.

Ljudi kod kojih je kiselina normalna treba da postupaju na isti način, a količina soka treba daje najviše 50 mililitara.

Zatim treba promeniti vodu u termoforima i ponovo ih priverezati. Ako se javi potreba, treba ići u toalet. Posle toga leđa na desni bok i pod glavu staviti jastuk. Noge saviti u kolenima i u vuču i stomak, potruditi se da nam položaj bude što udobniji.

Odležati 15 minuta, a zatim, ne listajući, popiti 15 mililitara soka.

Upotreba grejalice (termofora)

Termofor napuniti vrućom vodom do dve trećine njegove zapremine. Brižljivo izbaciti vazduh i dobro zavrnuti ćep. Okrenuti termofor sa ćepom nadole da se proveri hermetizacija. Pre upotrebe termofor umotati u peškir.

Kontraindikacije. Bolovi u stomaku nepoznatog porekla, akutni apendicitis, akutni holecistitis, akutni pankreatitis, maligni tumor, spojilašnja i unutrašnja krvarenja.

Priprema za iščekivanje jetre medom

Kontraindikacije. Dijabetes i alergija na med.

Kamen u želu i prouzrokuje upalu u želu nom mehuru i jetri. Tu upalu treba smiriti dijetom. Mesec dana pre iščekivanja treba da odaberu dijetu za svoju bolest, što nije teško. Obavezno otkloniti spazam u svim delovima creva. To se može uraditi normalizacijom kiseline želuda nog soka, tj. uzimanjem meda natašte pre jela.

Radi profilaksе ili lečenja med treba uzimati rastvoren u toploj vodi.

Može se uzimati do 150 grama meda svakodnevno (može i manje), ali se pri tome moramo potpuno odrediti i produkata koji sadile še er. Med se mora mešati u aši dok se potpuno ne rastvoriti.

Med treba uzimati 4 puta dnevno: 3 puta pre uzimanja glavnih obroka hrane (doru ak, ru ak, večera) i četvrti put na pola sata pre spavanja. Po eti od jedne kašike - to je norma, ako smatramo da je potrebno, dozu poveati do tri kašike (i više).

Ljudi sa nultom kiselinoš u treba da uzimaju medenu vodu na 15-20 minuta pre jela. Sa smanjenom kiselinoš u na 30-45 minuta pre jela. Sa normalnom kiselinoš u na 1 sat, a sa povišenom kiselinoš u na 1,5 sat pre jela.

Sli no uzimanje medaje dobro pri le enju gastritisa, ira na želucu i dvanaestopala nom crevu, liolecistitisa, ali postoje odre ena ograničenja: terapija medom traje najviše 1,5 mesec jednom u pola godine.

Najbolje je smanjiti uzimanje produkata koji sadrže škrob: hleb, kiselo testo, makarone i krompir.

Med u po etku ispoljava na creva prirodno blago purgativno dejstvo, što doprinosi da svakodnevno imamo redovnu stolicu ujutro i uveče. Ako budemo obavili ovaku pripremu tokom tri nedelje, možemo pristupiti iš enju jetre bez klistiranja.

Meko iš enje

Meko iš enje predvi eno je uz prethodnu brižljivu pripremu za iš enje.

Mnogi prirodnjaci smatraju, daje prvo iš enje jeue pripremno i da otvara i isti kanale žu nog mehura i jetre. Drugo iš enje treba obaviti najranije kroz 3 meseca, treće - kroz 6, a zatim jednom u pola godine. Ljudi koji pre esto praktikuju iš enje ili koji to ne svakoga meseca, korisno je da znaju, da time izazivaju negativne efekte i smanjuju imunitet. Baš zbog tog razloga izlazak iz iš enja treba da bude mek i oprezan.

Ishrana pri pripremi za iš enje

Prednost dati biljnoj hrani i odvojenoj ishrani.

Pove ati deo produkata žute boje: suva kajsija, biljno ulje (zejtin), urma (*Diosporus lotus*), orasi, limun, prekrupa proso, med, sir, osušeni hleb (ražani, *zdravlje, doktorski, voskresenski* i druge sorte sa makinjama).

Pravilnom ishranom iste se želudac i tanko crevo, a klistirima debelo crevo. Isklju uju se: meso, riba, jaja, gljive, turšija, suhomesnati proizvodi i alkohol.

Priprema debelog creva

Posebnu pažnju treba pokloniti debelom crevu. Svakodnevno ga istiti klistiranjem, poželjno ujutro (postoje kanal debelog creva najaktivniji od 5 do 7 asova), ali može i u bilo koje drugo vreme.

Prvi klistir obaviti sa manjom koli inom tople prokuvane vode od 500 do 700 mililitara. Za klistiranje sipati ili istu vodu, ili odvar od cvekle, ili urin razblažen po pola vodom (vidi detaljnije odeljak *iš enje creva*).

Radi klistiranja treba zauzeti slede u pozu: leđa na desni bok. Levu nogu saviti, a desnu ispružiti. Zatim leđa na leđa (voda za klistiranje je unesena u telo) i praviti kružne pokrete rukom po stomaku koje smanjivati u preniku prema pupku. Posle toga leđa na suprotnu stranu,

pove avati prenik od pupka. Treba ustati i 5-10 puta u vodu i i isturiti stomak, uraditi pokret laktom desne ruke prema podignutom desnom kolenu (zatim levim laktom prema desnom kolenu).

Drugo klistiranje - 1 litar.

Treće i naredna klistiranja - 1,5 litar.

Dnevni raspored pripreme za iš enje jetre

Ujutro natašte popiti vodu od suvog grožđa (na in pripremanja: 1 supenu kašiku suvog grožđa prelit 1 ašom ključale vode i ostaviti da odstoji preko noći). Ujutro popiti polovinu ekstrakta. Grožđe je iskoristiti za kašu ili salate.

Posle 5-10 minuta popiti aj za izbacivanje žu i (kukuruzna stigma + kamilica + kantarion) sa medom. Mogu se koristiti i druge trave, u apotekama se prodaju smeše za izbacivanje žu i. Aj je najbolje skuvati uveče i držati ga u termosu.

Odraditi vežbe, samomasažu i istuširati se.

Trideset minuta posle vežbanja (fiskulture) popiti supenu kašiku zejtina (može i više).

Posle 1 sata pojesti salatu: šargarepa, jabuka i kupus sitno marenđani i za injeni sokom od limuna ili zejtina.

Posle 1 sata pojesti sveže pripremljenu kašu na vodi (najbolje od heljde, ali može ovsena, kukuruzna ili od pšenice). Kašu je dobro pripremati sa povremenim ili vojem.

Ruak — vegetarijanska supa.

Večera - kiselomle ni produkti (mladi kravljji sir, kisela pavlaka, jogurt, kefir, sir) ili vinegret (mešavina)⁴¹.

Pred spavanje popiti vodu od suvog grožđa, zatim aj za izbacivanje žu i sa medom; izmasirati bezimene prste na obema nogama, istrljavši ih balsamom *zvjozdo ka*; pojesti 2 režnja ešnjaka.

Leđa u krevetu sa termoforom na jetri.

Ovakve ishrane i režima treba se pridržavati 3 dana.

etvrtog dana jesti samo jabuke zelenih sorti.

Petog dana pitи svež jabukov sok.

Šestog dana uzdržavati se od jela (ostaviti samo vodu od suvog grožđa i aj za izbacivanje žu i sa medom).

Kada završimo jednonedeljnu pripremu, koja u stvari predstavlja pripremno iš enje, treba pristupiti tradicionalnom iš enju jetre maslinovim uljem i limunovim sokom, koje je pro i mnogo lakše, jer smo se dobro pripremili za njega. Ako se ne odlučimo za tradicionalno iš enje jetre, treba uraditi samo predloženu pripremu nekoliko puta sa prekidima od 1 do 2 nedelje, što će biti dovoljno.

iš enje jetre za jedan dan

Ovaj metod je razradio E. Š adilov predava u školi „Jedinstvo“.

Nedelju dana pre iš enja treba pripremati samo vegetarijansku hranu (ali ne samo sokove). U taj jelovnik obavezno uvrstiti šargarepu.

Poslednjeg dana pred iš enje treba isklju iti cveklu i uvesti u dnevni obrok suve šljive i sušene kajsije.

Pripremiti za upotrebu purgativ, na primer magnezijum.

U metodi iš enja lekara Š adilova postoji nekoliko nestandardnih momenata. Poznato je daje funkcija jetre maksimalna od 1 do 3 sata no u, a minimalna posle 12 asova, to jest od 13 do 15 asova danju. Prilikom klasi nog iš enja jetre terapija po inje što bliže vremenu maksimalne aktivnosti jetre. Š adilov predlaže da se iš enje vrši za vreme minimalne aktivnosti jetre - približno u 13 asova. To je prva osobina iš enja po metodi koju ovaj autor predlaže.

Dnevni raspored iš enja

iš enje po inje u 12 asova.

Ustajanje najkasnije u 8 asova ujutro.

U 11.30 asova pripremiti salatu. Narezati kupus, šargarepu, jabuku i cveklu.

U 12.00 asova privezati na telo dve grejalice (termofore), jednu na jetru, drugu na led u visini jetre.

U 12.30 asova zagrejati 200-300 grama maslinovog ulja do temperature koja ne pili usne. Osim toga, malo podgrejati 100 milititara limunovog soka, ne dozvolivši da ulje bude toplo, a limunov sok hladan.

U 13.00 asova u nekoliko gutljaja popiti sve maslinovo ulje sa malo podgrejanog limunovog soka.

Le i, blago saviti kolena i glavu postaviti što je mogu e niže. Na stopala je poželjno postaviti dve flaše sa vru om vodom, koje treba zamotati u šal (tkaninu) kako se ne bismo opekli. Jetru treba ube ivati da iz sebe izbací (istrgne) svu nagomilanu šljaku. Zapamtite: jetri prija toplota i tiha muzika. Sa njom se mora mirno i razumno razgovarati jer uopšte ne voli negativne emocije.

U 14.00 asova pojesti pripremljenu salatu - to je druga osobina iš enja.

U 15.00 asova uzeti purgativ. Kada ispolji svoje dejstvo izvršiti klistiranje - to je tre a osobina iš enja.

Odležati još 2-3 sata. Sledi još jedna defekacija, posle koje se treba klistirati.

Meko iš enje prema metodu G. Malah

itava tajna i efikasnost iš enja jetre sastoje se u prethodnoj pripremi - smekšavanju organizma. Smekšavanje u vidu vodenih topnih terapija treba obavezno uraditi minimalno 3-4 puta. Svaku topotnu terapiju završiti kratkim prohladnim tuširanjem. Poslednju smekšavaju u terapiju treba Uraditi dan pre iš enja jetre.

Na 3-4 dana pre iš enja treba se hrani u uglavnom bilnjom hranom i upotrebljavati veliku koli inu svežeg soka (1 cvekla i 4-5 jabuka, poželjno kiselih ili nakiselih) i uraditi pro iš avaju i klistir.

Kombinovano iš enje jetre

G. P. Malahov je razradio originalni metod iš enja jetre i žu nog mehura koris enjem nekoliko faktora koji se me usobno poja avaju. Taj metod odgovara svim ljudima, a naro ito onima koji vole da tr e. Uz to ne zahteva uzimanje ulja koje svi ljudi ne podnose. Smisao tog metoda je u naizmeni noj primeni slede ih faktora: tr anja, te nosti, koje imaju mali površinski potencijal i rastvaraju a svojstva, saune (parnog kupatila) i kao dopunski faktor - uzdržavanje od hrane ili rastere enje sokovima u trajanju od 36 asova.

1. Za vreme tr anja, dovoljno dugog i redovnog, u žu nom mehuru i žu nim kanalima javljaju se jake inercione sile koje podst u izbacivanje kamenja.

Treba tr ati svakodnevno po 30-60 minuta tokom 3-6 nedelja.

2. Za ispiranje i rastvaranje može se koristiti nekoliko vrsta te nosti. Na primer, smeša sokova od cvekla i jabuke u odnosu 1 : 4-5; sok od šargarepe; smeša sokova od šargarepe, cvekla i krastavaca U odnosu 10 : 3 : 3.

3. O primeni topote za „smekšavanje“ organizma bilo je re i u ranijem tekstu. Topotne terapije najblagotvornije uti u na iš enje jetre i žu nog mehura, jer proširuju njihove kanale i stvaraju žu te nijom.

4. Uzdržavanje od hrane tokom 36 asova ni u kom slu aju ne narušava probavim aktivnost, ve obrnuto, omogu ava da se probavili organi odmore i poja ava njihovu aktivnost. Duži rokovi uzdržavanja od hrane podst u prelazak organizma na unutrašnju ishranu i zato ih ne treba primenjivati.

Mehanizam pro iš avaju eg dejstva ove terapije. Pri redovnom i svakodnevnom tr anju, usled inercionih sila, kamen i i u žu nim kanalima i žu nom mehuru (naro ito tvrdi) udaraju jedan u drugi i polako se drobe. Redovno uzimanje tokom tog vremena sokova ili urina (najmanje pola litra dnevno sokova) menja osobinu žu i i ini je rastvor Ijivijom. Dopunski, materije koje rastvaraju, drobe i tome sli no, a koje se sadrže u tim sokovima, polako rastvaraju kamenje. Kombinacija

— u kanja usled tranja i dejstvo sokova pojava usitnjavanje kameni a u žu noj kesi.

Tokom nedelje dobro je piti najmanje po pola litra soka dnevno i tri puta 30-60 minuta. Krajem nedelje najbolje je gladovati (ko ne može neka uzima samo navedene sokove) i za to vreme piti namagnetisanu vodu ili sav dnevni urin, i pri tome tri puta 30-60 minuta. Sledećeg dana ujutru posle tranja oti u parno kupatilo (saunu). Treba se dobro ispariti (najvažnije je ne preterivati, već osetiti kako opuštanje itavog tela, malaksalost). Po povratku iz parnog kupatila (saune), popiti od pola do 0,7 litara svežeg soka (100 mililitara od cvekla, ostalo - jabukov sok). Zatim pojesti uobičajen obrok: salatu ili dinastano povrće, kašu i tome slično.

Posle gladovanja, tranja i parnog kupatila veoma se aktivira probava hrane i šire bubrežni kanali. Popijeni sok se odmah asimiluje, krvotokom dospeva u jetru i ispiraje. Sve stoje ranije razdrobljeno i resorbovano (splasnulo), sada se lako ispira u dvanaestopala no crevo, gde deluje purgativno. U težu stolici pojavljuju se tvrdi kameni i, koji podsećaju na seme suncokreta.

Tokom 3-6 nedelja piti sokove, tri puta, i u parno kupatilo (saunu). Ako se javi bolovi sa desne strane ispod lopatice - proprijeti. Upravo otuda šalju „signale“ tvrdi kameni i u žu nog mehura. Prestanak tih bolova ukazuje na iščekanje žu nog mehura. Posle godinu dana, u aprilu — maju, može se ponoviti slično iščekanje. Uopšte, kao rezultat inercionih sila žu ni mehur i jetra će mnogo bolje funkcionišati i njihove funkcije će biti potpuno obnovljene.

Ostali metodi mekog iščekanja

Uzeti 3 sveže cvekla srednje veličine. Oprati ih, izrezati na male kockice, složiti u teglu zapremine 3 litra. U teglu dodati 2 supene kašike belog brašna i 500 grama šećera. Zatvoriti teglu polietilenskim poklopcem i ostaviti da odstoji na tamnom mestu pri sobnoj temperaturi dva dana. Dva puta dnevno sadržaj tegle promešati.

Zatim u tu masu dodati 700 grama suvog grožđa bez semenki i peteljki, 4 aše šećera, pola aše vode i ostaviti 7 dana da prevri, mešajući smešu jednom dnevno. Posle 7 dana procediti. Dobije se litar kvasa od cvekla. Za kuru iščekanja potrebna su 3 litra kvasa od cvekla.

Uzimati po 1 supenu kašiku 3 puta dnevno pola sata pre jela. Napraviti prekid od 3 meseca i ponoviti kuru iščekanja.

Poznavaoci kažu da će se jetra za godinu dana potpuno oistiti i izletiti.

Postoji najprostiji i veoma efikasan metod za iščekanje jetre.

Kura iščekanja - 5 nedelja.

Tokom prve nedelje ujutro piti po malu kašiku ulja (zejtina). Drugu nedelje piti po ajnu kašiku ulja. Treću nedelje svakog jutra uzeti po desertnu kašiku ulja, etvrte nedelje - svakog jutra po supenu kašiku ulja. Pete nedelje, u završnoj etapi ciklusa, ujutro popiti po ašu ulja.

Klasično iščekanje prema metodu G. Malahova

iščekanje prema ovom metodu treba vršiti pred izlazak punog meseca, na 10-13. dan lunarnog ciklusa. Doručak mora biti lagani, pred doručkom popiti sok. Ručak takođe treba da bude lagani. Posle 1-2 sata posle ručaka zagrejati jetru grejalicom (termoforom). Termofor privезati na telo i sa njim hodati itav dan do 19-20. asova (povremeno menjati vodu u termoforu).⁴⁴ Uveče zagrejati ulje (po mogućtvu maslinovo)⁴⁵ i rastvor limunske kiseline do 30-35°C.

Dozu treba podesiti vlastitoj težini tela i prema tome kako naš organizam podnosi ulje. Popiti 1-2 gutljaja ulja, a zatim 1-2 gutljaja soka. Posle 15 minuta ponoviti. I tako nekoliko puta, dok se ne popiju i ulje i sok.

Ako se javi mučina sa ekacijom dok ne prestanu neprijatani osećaji. Terapiju nije u kom slučaju ne prekidati. Ali ako mučina ne prolazi, ograničiti se na popijenu koliku iku ulja i soka. Termofor se ne mora skidati.

Pošto ste ispili ulje i sok (kolika je popijena ulja i soka kreće se od 100 do 300 mililitara) možete sprovesti niz merakije pojava avajuće efekata. Približno posle 1-1,5 sata posle uzimanja ingredijenata šestim i zauzeti udobnu poziciju (najbolje šesti na petu), zapušiti levu nozdruvu vatom i disati kroz desnu nozdruvu. Na jezik staviti malo ljute paprike, a na deo tela gde se nalazi jetra - iplikator Kuznecova, ali sa metalnim iglama, što će podstići i pobuditi rivanje, stvaranje energije i toplosti i njihovo usmeravanje prema jetri.

Zatvoriti oči i zamisliti da pri izdisaju usmeravamo vatrenu struju prema jetri. Pri tome disati polako i ravnomerno (4-6 udihova u minutu), radeći iako dijafragmom. Pri udihovanju izbaciti stomak, a pri izdisaju uvu i ga nagore. Zahvaljujući tim pokretima dolazi do izvanrednog masiranja jetre. U njoj se pojavljuje krvotok, a jetra se ispira od šljake i ugrušaka. Na taj način disati 15-30 minuta, odmoriti se 1 sat i ponoviti postupak. Za vreme odmora na deo tela gde se nalazi jetra staviti magnetni iplikator ili najprostiji magnet. Magnetna terapija je važan faktor jer pojava avajuće kapilarne krvotok.

Približno od 23 do 3 sata noću (dešava se i ujutro), kada je bioritam jetre i žu nog mehura maksimalan, dolazi do izbacivanja kamenja i ne isto, a što se ispoljava kroz retku stolicu (proliv).

44 Piiniechha prevodioca

45 Isto.

Obi no e nas ujutro još jednom proterati pa možemo izbaciti još ve u koli inu kamen i a i žu i koja podse a na mazut. Dopunski treba uraditi pro iš avaju i klistir. Malo se odmoriti i zatim se može jesti. Poželjno je da se prvi obrok sastoj i od pola litra soka (od šargarepe, cvekle i jabuke u odnosu 1 : 5). Sok e dopunski isprati vašu jetru. Tek posle toga možemo jesti salatu, kašu na vodi i pre i na uobi ajen na in života.

Naknadne preporuke

Praksa je pokazala daje za muškarce i žene sa telesnom težinom od 60 do 65 kilograma, kao i za ljude koji dobro podnose ulje, za prvo iš enje dovoljno 150-200 mililitara ulja, kako ne bi došlo do povra anja. U narednim iš enjima doza se može pove avati do 300 mililitara, a može ostati i ista.

Ako posle izvesnog vremena povratimo i u po vra enoj masi se uo e neki sluzni sekreti (zeleni, crni i si.), to je dokaz da su ulje i sok proradili u želucu i o istili ga od postoje e patološke skrume. Kod nekih ljudi to se dešava pri prvom iš enju. Drugo iš enje treba uraditi sa manjom koli inom soka i ulja, a kod tre eg malo pove ati koli inu.

Za vreme iš enja treba se opustiti. Po pravilu, za vreme iš enja pomo u ulja i limunovog soka ne ose aju se nikakvi bolovi. U nekim slu ajevima, kada dolazi do jakog pražnjenja i izbacivanja ne isto e, ose a se kao da jetra „diše“. Ako se usled bilo kog uzroka jave strah, uznemirenost i nervosa, koji su u vezi sa o ekivanim rezultatima, i osetimo se „stegnutim“ i paralisanim, treba popiti 2 tablete no-špi (ruski lek za smirenje)⁴⁶. U tom slu aju iš enje e pro i normalno.

iš enje jetre se ne preporu uje posle teškog rada i dužeg gladovanja. Treba se odmoriti 3-5 dana i oja ati. U protivnom može do i do slede ih dveju situacija: u prvoj jednostavno emo pojesti ulje i limunov sok; u drugoj veoma emo se iscipiti. Ne smemo zaboraviti da je to ipak prodiranje u jetru, a njoj je potrebna snaga za prekomemo naprezanje. Sami možemo osetiti kako ona vibrira i „diše“, naro ito za vreme prvih iš enja.

Broj iš enja

Prvo iš enje je najteže, jer organizam tada gubi mnogo snage. Dešava se da se sa prvim iš enjem izbaci veoma mnogo stare žu i, plesni i beli astih niti, a kamenja skoro da nema. To ne zna i da iš enje nije uspelo. Sve je normalno, jetra je jednostavno veoma zapušena, a tek pri drugom i narednim iš enjima po inju da izlaze kamen i i.

Drugo i naredna iš enja najbolje je uraditi prema li nom ose anju, ona e biti mnogo lakša. Na primer, uraditi prva 3 iš enja sa intervalom od 3 nedelje, etvrti - posle mesec dana, peto - posle dva meseca. Sledi e godine uraditi još 2 a druge godine jedno iš enje. Ukupno treba uraditi oko 9-12 iš enja jetre.

Ishrana posle iš enja jetre

Posle iš enja jetre treba jesti tek kada se javi apetit. Popiti svež sok od šargarepe ili jabuke pomešan sa sokom od cvekle. Poželjno je da jabuke budu nakisele jer e u kombinaciji sa sokom od cvekle imati veoma prijatan ukus.

Posle soka može se pojesti salata od sveže zeleni, malo zakiseljena ili zasoljena, poželjno sa ne im prirodnim: limunovim sokom, mahovicom (Oxycoccus palustris, O. microcarpus) ili morskim kupusom. Zatim kašu kuwanu na vodi, uz dodatak male koli ine ulja i morskog kupusa. Tako se može ru ati i ve erati, a slede eg dana treba pre i na raznovrsniju ishranu.

Sada se može pre i na pravilnu ishranu kako bi jetra još više oja ala. Iz dnevnog obroka treba izbaciti prženo meso i ribu, jake masne buljone, rible orbe, konzerve, suhomesnate proizvode, masne zakuske (naro ito hladne) i proizvode podvrgnute dejstvu visoke temperature. Hrana koja je bogata škrobom, naro ito belo brašno i makinje, zapušava tkivajetre i in ije tvrdom. Teško se podnose bobovi i gljive. Zabranjuje se upotreba: sir eta, bibera i paprike, sla ice (senfa), turšije, repe, rotkvica, rotkve, luka, ešnjaka (belog luka), kiseljaka, spana a, jake kafe i kakaoa, kao i alkohola. Ljuta jela i produkti lјutog ukusa negativno uti u na le enje jetre. Kiseo ukus stimuliše funkciju jetre i žu nog mehura. Jetru indirektno (posredno) stimuliše malo slan ukus. Guše je opor i lјut ukus.

Ideomotorno iš enje prema metodu B. Aranovi a

Za ideomotorno iš enje potrebne su najmanje dve nedelje (prose no, dok je taj rok za svakog oveka individualan). U tom periodu poželjno je hraniti se eš e nego obi no, 5-6 puta dnevno, ali, naravno, manjom koli inom hrane u svakom obroku. Svaki obrok hrane povezan je sa aktiviranjem žu nog mehura i lu enjem žu i. Da bi se izbacilo kamenje, potrebno je takvo aktiviranje.

Prvi na in ideomotornog iš enja je pomo u vru e grejalice, vodene ili elektri ne, koju treba držati nadelutelagde se nalazi jetra 10—15 minuta. Još je uveni lekar A. S. Zalmanov govorio o korisnosti te vrste terapije. „Ako ho eš da budeš zdrav, posle svakog jela stavljaj vru u grejalicu na telo gde se nalazi jetra.“

Drugi na in, kojim se postiže isti efekat — staviti ruku na deo tela gde se nalazi jetra. Levu ruku staviti spreda, a desnu na le a, sa druge strane jetre, i tako držati ruke 10-15 minuta. Toplotu ruku bolje prodire unutra prema jetri, i, osim toga, energijom ruku jetra se zra i, što je veoma korisno za nju. Toplotu smanjuje upalne procese u jetri i u žu nom mehuru.

Svakog jutra natašte treba popiti po supenu kašiku maslinovog ulja i pojesti etvrtinu grejpfruta. Tokom dana dobro je popiti 2-3 aše aja

za izbacivanje žu i, a najbolje je uzeti odvar od šipka (ljudi koji imaju pove anu kiselinu treba da izbegavaju taj odvar). Ujutro oko 5 minuta pritiskati stomak rukama. Sve nabrojane mere su odli na priprema za ideomotomo iš enje jetre.

Ideomotomo iš enje jetre treba obavljati svakoga dana po pola sata. Posle masaže celog stomaka pristupiti stvaranju ideomotornih pulsacija. Radi toga se treba prvo opustiti, zatim se koncentrisati na jetru, zamišljaju i kako ona po inje da se skuplja i širi u taktu muzikih ritmova. Pulsacija treba da se odvija u smeru *gore-dole* i da traje oko 10 minuta. Potom se treba odmoriti i produžiti sa pulsacijama u smeru *le-a-stomak*, takođe u trajanju 10 minuta. Još jedan kratak odmor i prodemonstrirati pulsaciju jetre u smeru *desna-leva strana* tokom 10 minuta. Dobro bi bilo, ako bismo jedno od planiranih zagrevanja uradili pre po etka ideomotornog iš enja.

Najbolje vreme za sprovo enje ideomotornog iš enja je veće, kada je jetra maksimalno aktivna. Vreme njene aktivnosti je od 23 do 3 sata posle ponoći. Ipak, iš enje se ne mora obavezno vršiti u to vreme: od 20 do 21 sat uveče takođe je dobro. Nije velika greška ako se to radi i danju.

Za vreme ideomotornog iš enja kod mnogih se javljaju blagi bolovi i ose aji mu nine. **B.** Aranovi smatra da se toga ne treba bojati, jer je jako iš enje povezano, po pravilu, sa takvim pojavama. Ako nema bolova, zna i da iš enje prolazi mekše. Dok se odvija proces iš enja, u ekskrementu se može pojaviti zeleno, mrko ili crno kamenje. To zna i da se iš enje odvija dosta meko, prirodno, bez burnih reakcija. iš enje uglavnom vrši samajetra usled znatnog poboljšanja krvotoka i otklanjanja procesa zastoja u jetri.

Po završetku te 2 nedelje (3. i 4), imaju i u vidu važnost jetre za organizam, treba je **održavati** u dobrom stanju. Stvaranje vibracija u tri smera u trajanju od 20 minuta dovoljno je za održavanje jetre u formi. Više nije potrebno piti te nost za izbacivanje žu i, ali toplota ruku jednom dnevno uvek je korisna.

iš enje prema metodu O. Jelisejeve

iš enje jetre i limte

//: dijake primene. Upala limfnih žlezda, akutna hronična oboljenja disajnih puteva i maksilarnih sinusa u nosu, oboljenja ušiju (otitis), očiju (iritocela, uvea); ishemija srca 2. i 3. stepena, aritmija srca (osim aritmije sa lepršanjem i treperenjem pretkomora), hipotonija; hronični tromboflebitis; hronično oboljenje mokračnog poljnog sistema; artroza, artritis sa oticanjem zglobova, osteohondroza kičme.

Kontraindikacije. Ne preporučuje se kod alergija na agrume i dijabetesa.

Postupak iš enja

Uoči iš enja u 19. asova popiti rastvor Glauberove soli - sulfata natrijuma (jedna supena kašika sa ašom vode) ili soli magnezijuma (3 ajne kašike sa ašom vode). Može i bez upotrebe soli.

U 20. asova izvršiti klistiranje sa 4-6 litara vode.

Pnn dan. U 8. asova ujutro pripremiti 2 litra smeše soka agruma sa vodom. Popiti ašu pripremljene smeše i zatim na svakih 30 minuta tokom dana piti po pola aše te smeše, dok se ne popije sva smeša. itav dan ništa ne jesti.

U 22. sata uraditi klistir sa 2 litra vode i sokom od 1-2 limuna.

Drugi dan. Do 19. asova ponoviti itav program iz pivog dana (osim klistira u 22. sata).

U 20. asova istucati dve tablete alloholu, rastvoriti ih u 30 mililitara vode i to popiti.

U 21. sat popiti 50 mililitara maslinovog (ili bilo kojeg biljnog) ulja, a odmah zatim popiti 30 mililitara limunovog soka. Privezati vruću grejalicu (preko peškira) na deo tela gde se nalazi jetra, leđa i na desni bok i ležati 2 sata sa savijenim koljenima pritisnutim uz stomak.

U 23. sata skinuti grejalicu i početi na spavanje.

Treći dan. U 6. asova ujutro uraditi klistir sa 6 litara vode. Piti sokove od povrća, jesti povrće i voće samo u svežem stanju i bez masne a.

Cehrti dan. Izlazak iz iš enja na uobičajen način (vidi *Ishrana posle iš enja jetre* u poglavljiju *Klasi iš enje prema G. Malahovu*).

Protilakti ko iš enje

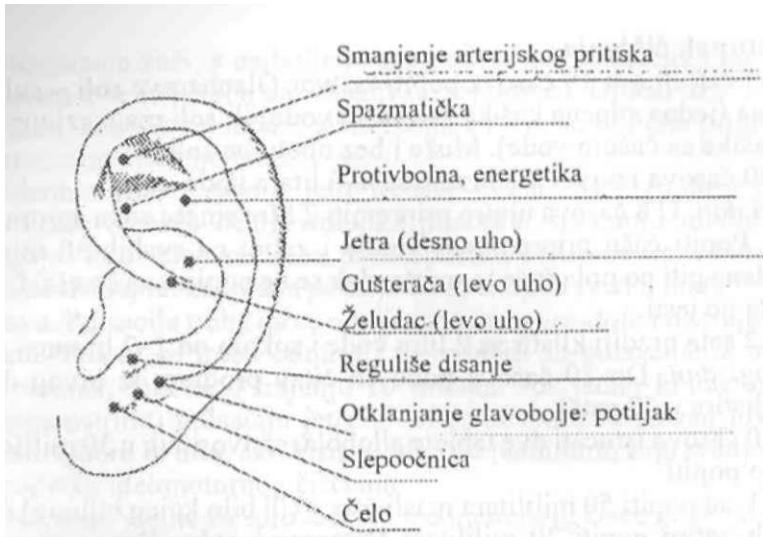
Može se vršiti jednom u tri meseca. Ova varijanta se preporučuje bolesnicima koji prvi put vrše iš enje a boluju od sledećih bolesti:

- dijabetes (može i kod hormonalne zavisnosti),
- hronično oboljenje želuda i crevnog trakta,
- astma,
- ishemija srca 1. i 2. stepena, hipertonija sa visokim arterijskim pritiskom,
- iscrpljenost organizma i hipotonija,
- alergijske reakcije sa bilo kakvim ispoljavanjima (između ostalog ekcemi, neurodermitis i psorijaza).

Postupak iš enja

Uoči iš enja u 16. asova uzeti poslednji obrok jela.

U 19. asova popiti gorku so sulfata magnezijuma (ili bilo koju purgativnu so) - 3 ajne kašike na ašu prohладne vode za piće. Odmah zatim popiti pola - 1 ašu hladne vode. Ukoliko nam so nije prijetio iš enje se može obaviti i bez nje. Taj uslov je poželjno ispuniti, ali nije obavezan. iš enje po inje u 21. sat istoga dana sa terapijama iš enja.



Slika 26 – Akumpunkturne tačke na prednjoj površini ušne školjke

U 21 sat uraditi klistir sa 6 litara vode.

Prvi dan. U 8 asova popiti pola aše jabukovog soka. Tokom dana uzdržavati se odjela.

U 20 asova istucati 2 tablete alloholia, rastvoriti ih u 30 mililitara vode i popiti. Ili rastvoriti 2 mililitra no-špi (u ampulama) u 30 mililitara vode i popiti.

U 21 sat popiti 50 mililitara maslinovog (ili bilo kojeg biljnog) ulja i zaliti ga sa 30 mililitara limunovog soka. Privezati vru u grejalicu (kroz peškir) na deo tela gde se nalazi jetra (projekcija jetre od srednje linije stomaka udesno prema grudnom košu ispod desnog podrebarja). Le i na desni bok i ležati 2 sata sa savijenim kolenima pritisnutim uz stomak.

U 23 sata skinuti grejalicu i po i na spavanje. Ako se javi mu nina mirisati ešnjak i masirati ta ku projekcije želuca na levoj usnoj školjci (si. 26).

Dруги дан. U 6 asova ujutro uraditi klistir sa 6 litara vode. Tokom dana dijeta na povr u, bez masno a. Može malo soli (na vrhu noža).

Treći dan. Dijeta na povr u sa uljem (zejtinom).

Četvrti i naredni dani. Pre i na uobi ajeni režim ishrane.

Starinski na in iš enja jetre

Dobro oprati 10 kilograma rotkve, odstraniti ošte enja na njoj i, ne ljušte i je, samleti je na mašini za mlevenje mesa (ili iseckati na male komadi e)⁴⁷. Pomo u sokovnika ili prese iscediti sok (dobije se oko 3

47 Primedba prevodioca.

litra soka), ostalo je melasa. Sok uvati u frižideru, a melasu pomešati sa medom ili u krajnjem slu aju sa še erom (na 1 kilogram melase 300 grama meda ili 500 grama še era). Tu smešu pritisnuti ne im i uvati na topлом mestu.

Piti po 1 ajnu kašiku soka 1 sat posle jela. Ukoliko se ne javi bol u jetri doza se može postepeno pove avati do 1 supene kašike, a zatim do 2 kašike i do pola aše.

Pri bolovima u jetri, stoje simptom nagomilavanja soli i kamenja u jetri i žu nim kanalima, na taj deo tela staviti grejalie. Ali, bol se obi no ose a na po etku kure iš enja, a potom iš ezava. Soli izlaze neprimetno, ali je pri tome efekat iš enja ogroman.

Za vreme uzimanja soka od rotkve treba izbegavati ljute i kisele proekte. Poželjno je pridržavati se vegetarijanske dijete koja isklju uje ne samo meso i ribu, ve i jaja, a takođe mekinje i druge „teške“ škrobove i masna jela.

B. V. Bolotov savetuje da se obavezno upotrebti melasa od rotkve posle ispijanja itave koli ine soka. Za to vreme melasa e ve prevreti. Jesti je po 1-3 supene kašike za vreme uobi ajenih obroka, dok se ne pojede sva koli ina. Taj produkt je veoma važan zaja anje organizma, naro ito plu nog tkiva i srano-vaskularnog sistema.

iš enje prema metodu K. Nišija

Uve e zakuvati u termosu pola litra ekstrakta šipka (3 supene kašike ploda šipka). Ujutro u ašu sa 3 supene kašike ksilita ili sorbita naliti vru ekstrakt šipka, promešati i popiti naiskap. Posle 20 minuta ispitati preostali ekstrakt šipka iz termosa (bez ksilita ili sorbita). Posle 45 minuta - doru ak: najbolje so no vo e ili salata od povr a, orasi, a takođe ekstrakt od listova maline, ribizle ili šipka. Može se pojesti par e suvog hleba (dvopeka) . U pauzama izme u svakog uzimanja te nosti i hrane treba se aktivno kretati (biti blizu WC šolje!).

Kuru iš enja sprovesti 6 puta i to svakog tre eg dana (na primer, petak, ponedeljak, etvrtak, nedelja, sreda, subota). Dalje se ovakvo iš enje jetre može vršiti jednom nedeljno. Pri tome se iste limfni vorovi jetre, što pozitivno uti e na stanje itavog organizma.

iš enje prema metodama J. Andrejeva, I. Neumivakina i N.Semjonove

Do po etka terapije, kao i posle njenog završetka, tokom nedelju dana pridržavati se vegetarijanske dijete, a zatim se 3 dana uzastopce

hraniti samo svežim jabukovim sokom. Ujutro ta 3 dana raditi proš avaju e klistire.

Ako nismo u mogu nosti da pripremimo sok od jabuka (nemamo sokovnik itd.)⁵⁰, tada se, prema savetu bugarskog narodnog lekara I. Jotova, sok može zameniti odvarom od povr a: 1 kilogram neo iš enog krompira, 5-6 neo iš enih šargarepa srednje veli ine, 50 grama korena ili zeleni peršuna ili celera oprati i narezati. O istiti i naseckati veliku glavicu luka. Sve povr e staviti u lonac sa vodom, dovesti do klju anja i kuvati na blagoj vatri 1 sat. Odvar od povr a piti tokom dana. Drugog i tre eg dana pripremiti isti takav odvar.

Tre eg dana u 19 asova pripremiti po 200 grama maslinovog ulja i limunovog soka. Le i, opustiti se i staviti grejalicu na telo oko jetre.

Ta no u 19 asova uzeti po 3 supene kašike ulja i soka, ponavljamaju i uzimanje svakih 15 minuta, dok se ne ispiju obe aše.

Na dan sprovo enja terapije pred spavanje poželjno je uraditi proš avaju i klistir i to ponoviti ujutro slede eg dana, kako bismo pomogli da se o iste unutrašnji organi. Po pravilu, ubrzo posle jutarnjeg klistiranja po e e da se odvaja bujica šljake, ija e ve a koli ina izazvati naše zaprepaš enje: kada se sve to nagomilalo i gde se uvalo?

Klistiranja treba ponavljati sve dok voda ne postane ista. Posle završnog klistiranja može se lagano doru kovati, a tokom dana pridržavati se vegetarijanske dijete, bez prejedanja.

Ako se tre eg- etvrtog dana u predelijetru oseti težina, zna i, da se ne isto a samo „pokrenula“ sa mesta, ali nije izašla, zbog ega posle 2—4 nedelje treba ponoviti iš enje. Pri ponovljenom iš enju može se za jedan dan skratiti gladovanje (ishrana samo sokom ili odvarom od povr a).

Ako nam je jetra bila bolesna, posle iš enja je treba ja ati eks traktom od šipka, smilja, kukuruzne stigme (svila), drugih trava i održavati dijetom koja ne sadrži ljuta, masna i prženajela. Posle terapije iš enja na jetru posebno pogubno deluje alkohol. ak ni apsolutno zdravi ljudi ne smeju ga uzimati mesec dana.

iš enje prema metodu N. Yokera

Tokom dana 3-5 puta (i više) popiti po ašu smeše soka od jednog limuna sa vru om vodom i po pola aše sokova od šargarepe, cvekle i krastavaca. Sve to uzimati od nekoliko dana do nekoliko nedelja u zavisnosti od koli ine i veli ine kamenja i njihove „želje“ da se pokrene s mesta.

iš enje prema metodu A. Ignjatenka

Zakuvati u 1 litri klju ale vode 40 grama cvetova ili cele biljke nevena (*Calendula officinalis*). Tokom dana tu dozu popiti iz 3 puta.

aj uzimati tokom 2-3 nedelje na 20 minuta prejela. To je prva etapa iš enja jetre. Druga etapa je izbacivanje kamenja. Pripremiti smešu od 100 militara maslinovog ulja 100 militara svežeg soka od limuna (zahvaljuju i prethodnom iš enju sa travama zapremina obi nih komponenti je smanjena, i za razliku od drugih metoda iš enja ovde se preporu uje da se pomešaju). Smešu ohladiti do temperature + 10°C.

Prvoga dana možemo ru ati, ali se ve ere moramo odre i. Stalno mešaju i smešu popiti u malim gutljajima i posle toga ne ustajati iz postelje. Drugoga dana ujutro uraditi klistir, a tokom dana piti samo prokuvanu vodu sa dodatkom meda i limunovog soka ili limunske kiseline (limuntusa) . Ujutro tre eg dana ponovo uraditi klistir i dalje se hraniti kuvenim povr em i suvim vo em.

Posle jednog od klistira po e e da izlazi kamenje. Radi boljeg efekta preporu uje se ponavljanje terapije kroz 2 nedelje.

iš enje prema metodu A. Zarajeva

Nedelju dana se pridržavati vegetarijanske dijete. Uo i iš enja uve e pojesti salatu od svežeg povr a sa dodatkom limunovog soka. U 9 asova ujutro pojesti kašu od „ovsenih pahuljica“, skuvanu na vodi, a u 12 asova popiti aj: na 200 militara klju ale vode - pola ajne kašike kantariona i pola ajne kašike nane (metvice) uz dodavanje limunovog soka i meda. Pre uzimanja aja progutati 2-3 tablete ekstrakta pasjaka (*Rhamnus cathartica*) ili lista sene.

U 14 asova staviti grejalicu na jetru. Kroz jedan sat ponovo popiti 2-3 tablete ekstrakta purgativnih trava (trava za pro iš avanje)⁵¹ i piti vru aj, koji na taj na in zagrevajetu.

U 18 asova u rerni osušiti tanke kriškice crnog dvopeka i zasoliti ih. Iscediti sok od jednog limuna, razblažiti ga sa istom koli inom vode i skuvati kafu (2 ajne kašike na ašu vode). Zatim uzeti 1 tabletu no-špi i 1 tabletu papaverina. U 19 asova popiti 150 grama zagrejanog maslinovog ili drugog kvalitetnog biljnog ulja, a zatim popiti limunov sok i kafu. Posle toga, pojesti dvopek, le i na levi bok i opustiti se. Nakon 1 sata može se ponovo popiti 150 grama ulja. Uve e i ujutro uraditi klistir.

50 Primedba prevodioca.

51 Isto.

Metod koji se primenjuje u Truskavcu

On se podudara sa prethodnim, ali bez uzimanja ekstrakta za proš avanje (purgativa), tableta i dvopeka. Prema tom metodu ujutro se takode preporu uje kaša, a u 14 asova treba le i u postelju sa grejalicom. Ulje i limunov sok piju se umesto kafe, koja podstoli e širenje sudova. Sledi eg dana, ta no u 6 asova ujutro, uraditi klistir sa litrom odvara od kamilice (uo i iš enja uve e pripremiti 5 litara takvog odvara), ponavljanje i klistire posle 1 sata, dok se ne uradi 5 klistira. Kamilica kao protivupalno i asepti ko sredstvo smanjuje toksi no dejstvo šljake, koja se kre e kroz želuda no-crevni trakt, a esti klistiri ubrzavaju njeno izbacivanje.

Oni koji se odlu e da izbace kamenje iz žu nog mehura, jetre i bubrega, treba da isprobaju razne metode, kako bi ustanovili koja od upotrebljenih sredstava najbolje dejstvuje na kamenje, koje se nagomilalo u njihovim unutrašnjim organima, pošto je u zavisnosti od individualnih osobina organizma, karaktera ishrane i uslova okolne sredine hemijski sastav tog kamenja veoma raznovrstan.

iš enje jetre zejtinom (jestivim uljem)

Ovaj na in iš enja ima dvostruki zna aj: pored izbacivanja šljake iz jetre pomaže iš enje itavog organizma od toksina i zato poboljšava izle enje ovekovog organizma od mnogih bolesti.

Tokom 1-2 nedelje u zavisnosti od stanja zdravlja, 1-3 puta dnevno staviti u usta supenu kašiku zejtina (jestivog ulja) i energi no ga mu kati u ustima, naro ito ispod jezika, gde se nalazi gusta mreža krvnih sudova. Posle 15-20 minuta ulje e se pretvoriti u belu te nost, koja je prepuna raznovrsnih otrova. Njih je upilo ulje iz pora kivnih sudova i pljuva nih žlezdi koje se nalaze u ustima.

Važno upozorenje. Ne srne se progutati ni kap te otrovne te nosti. Kada se ulje ispljune, VVC solju treba dobro o istiti, usnu duplju isprati, a zube oprati.

Taj na in koristi se i za iš enje usta (vidi iš enje usne duplje).

iš enje jetre travama

P. M. Kurenov u svojoj *Knjizi o te enju* iznosi, da su ruski nadrilekari (vidari) pri oboljenju jetre i žu nog mehura, izme u ostalog i kod kamena u tim organima, duže vreme poj ili bolesnike odvarom od poljskog rastavi a (*Equisetum arvense*). Fitoterapija, kao i homeopatija, zasnovani su na dugotrajnoj i redovnoj primeni preparata. Zato ljudima koji su raspoloženi za dugotrajno le enje, kijevski fitoterapeut A. A.

Zahar enko predlaže slede u smešu: supenu kašiku smeše trava u istim koli inama (poljski rastavi , kukuruzna stigma, troskot i cvetovi nevena) preliti sa 2 aše klju ale vode, kuvati 1-2 minuta i ostaviti da odstoje 30-40 minuta. Procediti i uzimati po pola aše 3 puta dnevno posle jela. Kura le enja - 3 nedelje. Posle nedelju dana pauze kuru treba ponoviti.

iš enje prema metodu Ž. Šiške

Tri aše ovsa bez trave isprati topлом vodom, sipati u emajliranu šerpu (lonac) od 5 litara i preliti sa 4 litra hladne vode. Zatvoriti poklopcem i ostaviti da odstoje 24 sata.

Istovremeno ašu plodova šipka istucati u porculanskoj ili drvenoj posudi (u železnoj posudi-avanu vitamin C se oksidiše), preliti sa 1 litrom klju ale vode, dobro umotati i ostaviti da odstoje 24 sata.

Posle 24 sata u lonac sa ovsom dodati 2 supene kašike populjaka od breze (vodu ne menjati) i 3 supene kašike lista od brusnice (*Vaccinium vitis idaea*). Postaviti lonac na vatru (šporet), dovesti smešu do klju anja i na blagoj vatri kuvati 5 minuta. Posle toga dodati 2 supene kašike kukuruzne stigme i 3 supene kašike troskota (*Polygonum aviculare*). Kuvati na blagoj vatri 15 minuta.

Zatim smešu ostaviti da odstoje 45 minuta i brižljivo, ne mu kaju i je i ne gnje e i je, procediti. Sjediniti je sa odvarom od šipka. To sredstvo se koristi za iš enje jetre odraslog oveka. Presuti smešu u tegle od tamnog stakla i ostaviti u frižider.

Uzimati po 150 milititara smešu 4 puta dnevno na pola sata pre jela. Poslednje uzimanje ne sine biti kasnije od 19 asova.

Dato sredstvo može se koristiti za iš enje jetre i profilaksu oboljenja jetre i kod dece, pošto se, nažalost, zaga enost organizma, pre svega jetre, uo ava ve u ranom uzrastu. Preporu uje se da deca od 1 do 3 godine uzimaju po ajnu kašiku odvara, od 3 do 5 godina - po 1 desertnu, od 5 do 7 godina - po supenu kašiku, od 7 do 10 godina - po 30 milititara i starija od 10 godina - po 50 - 70 milititara.

iš enje žu nog mehura

Mnogi od navedenih na ina iš enajjetre istovremeno iste i žu ni mehur.

Kao blago sredstvo za izbacivanje žu i može se upotrebiti kantarion (*Hypericum perforatum*). Tu travu mogu prakti no primenjivati svi: i bolesni, i zdravi - i koristi se kao profilakti ko sredstvo. Kantarion treba piti zimi, dodaju i ga u obi an aj ili kuvati posebno blag aj. Dugo-

trajna primena te trave podstiče lumenje želučne i stimuliše žlezde za unutrašnju sekreciju i jača imunitet.

Kod jake zage enosti žu nog mehura kamenjem pripremiti sledeći odvar: 10 grama (1,5 supene kašika) trave staviti u emajliranu posudu, prekriti sa 1 ašom ključale vode (200 mililitara), zatvoriti poklopcem i dinstati na pari 30 minuta. Ohladiti, procediti, dodati do 200 mililitara ključale vode.

Piti odvar po trećini aša 3 puta dnevno na 30 minuta pre jela. Odvar se može uvariti na prohladnom mestu najviše dva dana.

iš enje kantarionom je veoma efikasno. Posle 2 meseca upotrebe odvara od kantariona ili aja treba napraviti pauzu od mesec dana kako se organizam ne bi privikao na travu.

IŠ ENJE BUBREGA I MOKRA NOG MEHURA

Glavni uzrok stvaranja peska i kamenja u bubrežima je narušavanje razmene materija, u kojoj glavnu ulogu ima jetra, koja je odgovorna za stvaranje mokraće. Nedostatak vitamina A, prekomerna upotreba mesa i kvalitet vode za piće takođe mogu prouzrokovati stvaranje kamenca. Infekcija koja na bilo koji način dospeva u bubrege, može biti uzrok stvaranja peska i kamenca.

Indikacije primene: Kamenac u mokraći, hronični pielonefritis, hronični cistitis.

Ideomotomo iš enje prema metodu B. Aranovića

Bubrege treba istiti tek posle iš enja želuda no-crevnog trakta, žu nog mehura, jetre i pankreasa (isti se istovremeno sa jetrom). Energetski kanal bubrega spada u ujin-sistem i najaktivniji je od 17 do 19 asova, a pasivan je od 5 do 7 asova ujutro.

Energetski kanal mokra nog mehura pripada jang-sistemu. Najaktivniji je od 15 do 17 asova, a pasivan je od 3 do 5 asova ujutro.

Da bismo iz osnova resili problem iš enja bubrega, potrebno je paralelno sa drugim metodima vršiti ideomotomo iš enje.

Za iš enje bubrega u prosjeku su potrebne dve nedelje. U po etku iš enje treba vršiti sokovima ili namagnetisanom vodom.

iš enje pomoću namagnetisane vode

Recept za pripremanje namagnetisane vode

Treba imati aparat za magnetisanje vode. Aparat je jednostavan: voda se propušta kroz široku cev, unutar koje su smeštена dva magneta. Takva voda ima izmenjenu strukturu i pH. Tokom 2-3 nedelje treba koristiti samo tu vodu: pripremati supu, kompot, aj itd. Za vreme iš enja bubrega svakoga dana treba primenjivati tople kupke po 15-20 minuta. Takve kupke šire mokraće kanale i izbacuju pesak i sitno kamenje.

Ideomotomo iš enje treba vršiti zajedno sa iš enjem sokovima ili namagnetisanom vodom. Najbolje vreme za to je između 15 i 19 asova

uve e, kada su bubrezi najaktivniji. Pred po etak iš enja treba se razgibati (raditi fiskulturu). To se radi na slede i na in: Stati, odvojiti pete od poda približno za 1-1,5 cm i naglo ih spustiti. Podizanje i opuštanje pete raditi 1 sekundu. Vežbu uraditi 30 puta, a posle kra e pauze ponoviti je još 30 puta.

Sli ne vibracije najbolje su za razgibavanje i stresanje bubrega pre po etka iš enja.

Posle razgibavanja koncentrisati se istovremeno na oba bubrega, opustiti se i u dobrom raspoloženju i ljubavi prema bubrežima po eti sa misaonim pulsacijama u trajanju od 10 minuta u svakom smeru, sa manjim prekidima izme u njih. Peckanja ili blaži bolovi koji se javе ne treba da nas uplaše - to je pomeranje peska u bubrežima. Pošto stvorene pulsacije poja avaju krvotok u bubrežima, oni e po eti da lu e više koloida, koji e rastvarati kamenje, naravno ukoliko ga ima u bubrežima.

Treba se hraniti uobi ajeno, sa što više povr a i što manje mesa. Osim toga, potrebno je piti diureti ni aj od razli itih trava koje se mogu kupiti pripremljene.

Posle iš enja bubrega, da bismo ih održavali u normalnom stanju, preporu uje se ideomotorno iš enje 2 puta mese no. Vibracionu gimnastiku je dobro raditi svakoga dana, uklju uju i je u jutarnju gimnastiku.

iš enje pomo u odvara od korena šipka

Za rastvaranje ili razbijanje bilo kakvog kamenja u organizmu do veli ine zrna peska primenjuje se odvar od korena šipka.

Pripremanje odvara

Dve supene kašike izrezanog korenja šipka preliti sa 1 ašom klju ale vode. Kuvati 15 minuta, ohladiti i procediti. Topao napitak piti po tre inu aše 3 puta dnevno tokom 1-2 nedelje. Odvar od plodova šipka koristi se i pri oboljenju bubrega i mokra nog mehura. I u prvom i u drugom slu aju, odvar mora biti taman, stoje dokaz velike koli ine biljnih pigmenata u njemu.

iš enje pomo u sokova iz povr a

Metod iš enja sokovima predložio je doktor **N. Yoker**.

Prema njegovoj tvrdnji, neorganske materije (uglavnom kalcij um), koje se nalaze u hlebu i drugim koncentrisanim škrobnim produktima, stvaraju zrnaste tvorevine u bubrežima. Za iš enje i le enje bubrega on preporu uje slede i sok: šargarepa - 10 unci (unca = 28 grama), cvekla

- 3, krastavac - 3 ili druga varijanta: šargarepa - 9, celer - 5 i peršun - 2 unce.

Za iš enje bubrega može se koristiti samo ist sok od peršuna. Ali njega ne treba upotrebljavati posebno više od 30-60 milititara.

Sok od peršuna je odli no sredstvo pri oboljenju mokra no-polnog trakta. Veoma dobro deluje (zahvaljuju i prisustvu specifi nog gorko-prohladnog ukusa) kod kamena u bubrežima i mokra nom mehuru, nefritisa, prisustva belan evina u mokra i, ali i drugih oboljenja bubrega. Primenjuje se sok od zeleni, ali i od korenja. To je jedan od sokova koji najja e dejstvuju.

iš enje pomo u jelovog ulja

Pripremiti odvar od 25 grama jelovog ulja i po 50 grama slede ih trava: vranilova trava (*Origanum vulgare*), troskot, melisa (*Melissa officinalis*), žalfija, kantarion. **N. Semjonova** predlaže da se koristi trava ortosifoi (?), to jest aj za bubrege i plodovi šipka. Pomešati trave i sitno ih iseckati. Pripremljenu smešu trava zakuvati prema slede em prora unu: 2 supene kašike smeše na ašu klju ale vode.

Na in primene. Uzimati u topлом stanju nekoliko puta dnevno sa 1 ajnom kašicom meda. Najbolje je natašte ili izme u obroka hrane. Svu smešu razdeliti na 7 dana, to jest svakoga dana zakuvati sedmi deo smeše.

G. P. Malahov predlaže da se uporedo sa tim upotrebljava vlastiti urin. Zahvaljuju i takvoj naizmeni noj upotrebi diureti kih i rastvaraju ih sredstava mogu e je dejstvovati na itav spektar bubrežnog kamenja, raznog porekla.

N. Semjonova preporu uje da se za vreme iš enja primenjuje vegetarijanska ishrana i da se creva ispiraju klistirima.

Sedmog dana na pola sata pre doru ka u 100 grama ohla enog ekstrakta dodati 5 kapi jelovog ulja, pomešati i piti kroz slam icu (jelovo ulje razara zube). Takvo ulje primenjivati 3 puta dnevno tokom 5 dana. Pesak i sitno kamenje taloži e se u mokra i. Zato e, ako je iš enje bilo uspešno, posle tre eg- etvrtoj dana iš enja mokra a biti jako mutna.

iš enje obolelili bubrega

Na navedene na ine iš enja bubrega mogu se ograni iti (osloniti) ljudi koji prepostavljaju da su njihovi bubrezi zdravi. Ako su bubrezi oboleli, treba, savetuje **M. Gogulan**, pridržavati se slede ih preporuka:

1. Mesec dana piti ekstrakt trave me je grož e (*Arctostaphylos uva-ursi*): supenu kašiku trave preliti sa I ašom klju ale vode i kuvati

15 minuta na pari. Uzimati po 2 supene kašike 3 puta dnevno na 20 minuta pre jela.

2. Uklju iti u dnevni obrok ovseni kiselj: prirodni ovas sa ljuškom dobro oprati, sipati u termos, preliti klju alom vodom i ostaviti da odstoji 3-12 asova. Zatim raspareni ovas u vru em stanju protrljeti kroz sito ili gazu, postavljeni u cediljku (devdir). Dobi ete lepljivu masu. Upotrebljavati je ujutro kao doru ak bez soli i še era. Ishrana u toku dana mora biti stroga energetska (povr e, vo e, ekstrakti, svezi sokovi, orasi). Umesto dezerta može se pojesti 1 ajna kašika meda.

Efikasnost navedenog iš enja može se poja ati na slede i na in. Ako ta no znamo prirodu kamenja u našim bubrežima, kao glavnim diureti ku smešu treba koristiti slede e trave:

a) **kod uratnog kamenja:** *po 15grama boranje, listova borovnice, hajdu ke trave (kuni e), cvetova divlje šljive (trnjina); po 20 grama trave poljskog rastavi a i trave kantariona.*

Supenu kašiku smeše preliti sa pola litra hladne vode i ostaviti da odstoji preko no i, a ujutro kuvati (da klju a) na slaboj vatri 15 minuta i procediti (gnje enjem)". Popiti u 3 gutljaja na 30 minuta pre jela.

b) **kod fosfatnog kamenja:** *koren bro a (Rubia tinctorum), koren i plodovi šipka u jednakim koli inama.* Sve isitniti, 1 supenu kašiku smeše sipati u termos i preliti sa pola litra klju ale vode, ostaviti da odstoji preko no i, ujutro kuvati 15 minuta, ostaviti da odstoji 45 minuta i dobro procediti. Podeliti na 3 dela i piti toplo na 30 minuta pre jela.

c) **kod oksalatnog kamenja:** *cvetovi smilja, trava dobri ice (Glechoma hederacea), cvetovi zove (Sambucus nigra), cvetovi razli ka (Centaurea cyanus), cvetaju i vresak (Calluna vulgaris), listovi zimskog zelja (Pirola rotundifolia), listovi medvedeg grozda i korenje dinjice (Sanguisorba officinalis, S. Minor).*

Preliti 10 grama smeše sa 250 mililitara klju ale vode i kuvati u posudi sa vodom (ili na pari) 15 minuta, ostaviti da odstoji u termosu 4-8 asova i procediti. Piti po etvrtinu aše 4 puta dnevno 30 minuta posle jela.

Oksalatno kamenje odli no rastvara vlastiti urin koji se redovno uzima, najmanje 3 meseca, ujutro u koli ini 100-150 mililitara. Pri tome treba obavezno prethodno o istiti creva i jetru i ne upotrebljavati belan evine životinjskog porekla.

d) **kod alkalne mokra e:** *cvetovi lipe, kora od hrasta, liš e medvedeg grozda (u jednakim koli inama).*

Preliti supenu kašiku smeše sa pola litra klju ale vode i ostaviti da odstoji preko no i u termosu. Ujutro prokuvati 15 minuta i procediti. Piti 3-4 puta na 30 minuta pre jela.

Efikasan je i slede i recept (kod svih vrsta kamenja): *po 2 dela li K I, medvedeg grozda, poljskog rastavi a, semena mirodije i 3 dela semena šargarepe.*

Preliti supenu kašiku smeše sa pola litra klju ale vode, ostaviti da odstoji preko no i u termosu, ujutro prokuvati 10 minuta i procediti.

Podeliti na 3 dela i piti na 30 minuta pre jela.

iš enje lubenicom

Dijeta sa lubenicom je jedan od efikasnih metoda za iš enje bubreža. Takvo iš enje najbolje je vršiti u sezoni lubenica.

Na in primene. - Hraniti se 7 dana samo lubenicama sa crnim hlebom.

Najpovoljnije vreme za izbacivanje kamenja iz bubreža i mokranog mehura je od 17 do 21 sat po lokalnom vremenu, kada je ispoljen bioritam mokra nog mehura i bubreža. U to vreme treba primeniti toplu kupku i poja ano jesti lubenice. Toplota širi mokra ne kanale, otklanja bol i spazam (naro ito kada kroz kanale prolaze kamen i i), lubenica poja ava mokrenje - inspira, a bioritam daje neophodnu snagu za odavanjanje i izbacivanje peska i kamenja.

Mokriti direktno u kadi (za vreme kupke)"\ Kod žena izbacivanje peska može pro i potpuno neprimetno, muškarci mogu da osete oštar bol u metri (mokra nom kanalu).

Ovakvo iš enje može se vršiti 2-3 nedelje dok se ne postignu zadovoljavaju i rezultati.

E. S adilov smatra da iš enje sa lubenicom ima ozbiljne kontraindikacije.

Neposredna kontraindikacija na dijetoterapiju sa lubenicom su oboljenja vezana za poreme aj izbacivanja mokra e: uro ene anomalije mokra no-polnog sistema, nefropatoza, nefrolitijaza, adenom prostate, sekundarni pielonefritis, prouzrokovani postoperativnim sraštajnim procesima i dijabetes.

Osim toga, iš enje koje uklju uje crni hleb, kontraindikativno je za bolesnike koji pate od oboljenja želuda no-crevnog trakta.

U ve em stepenu takva ishrana je kontraindikativna za obolele od ira na želucu i dvanaestopala nom crevu. U tom slu aju može do i do probijanja ira.

Pošto celuloza lubenice poja ava peristaltiku creva, dijeta uz pomo lubenice je veoma dobra kod dugotrajnih zatvora, ali je isto tako štetna za ljude sklone diareji (prolivima).

Stvaraju i zalihe lubenica, treba se snabdeti ne crnim nego belim nekiselim hlebom iz slede ih razloga: mehanizam iš enja bubreža

pomo u lubenice sastoji se u tome, što, brane i se lubenicama (izrazitim alkalnim produkтом), mi alkalizujemo mokra u, koja pri obi noj ishrani ima kiselu reakciju. Pove anje alkalnosti mokra e aktivira odreene vrste soli, od kojih se u mnogobrojnim slu ajevima može stvoriti bubrežni kamenac.

iš enje organizma lubenicama kategori ki je kontraindikativno (zabranjeno) kod fosfaturije, jednom od oblika litijaze (kamena u bubrežima). Sprovode i alkalno iš enje bubrega, mi stvaramo uslove za aktivan porast fosfatnog kamenja, ije su posledice, pre svega, invalidnost zbog hroni nih bubrežnih mana. Uz to treba dodati, da i sama hroni na bubrežna mana predstavlja kontraindikaciju za iš enje bubrega lubenicom.

Imaju i u vidu, da u procesu iš enja lubenicom dolazi do pojedanog lu enja mokra e, takvo iš enje se zabranjuje bolesnicima, koji u bubrežima imaju kamenje u obliku korala, pošto njihovi oštiri krajevi mogu da traumatizuju mokra ne kanale

iš enje prema metodu P. Kurenova

1. Kao i za iš enje od kamena u žu nom mehuru, kod bubrežne litijaze (kamena u bubrežima) P. M. Kurenov preporu uje da se gladuje 24 sata (može se piti voda), zatim da se izvrši klistiranje i posle jednog sata da se popije aša maslinovog ulja sa ašom soka od grejpfruta. Da bismo izbegli povra anje treba sisati limun. Ukoliko se javi že trebaše stipiti 15 minuta, a zatim popiti 1,5 ašu odvara od purgativnih trava. Slede eg dana ponoviti gladovanje i itavu terapiju.

2. Sipati u termos supenu kašiku semena lana i preliti ga sa ašom klju ale vode, zatvoriti i ostaviti da odstoji preko no i. Ujutro na stvoreni žele (svojstvo semena lana je da stvara sluz) doliti ašu vrele vode, da bi se dobilo nešto sli no kiselju, koji treba popiti na 3 puta u toku dana. Postupak traje nedelju dana. Navedeni metod smatra se vrlo efikasnim.

iš enje peršunom i celerom

[sitiniti kilogram svežeg peršuna sa korenjem ijedan krupni koren celera. Dodati kilogram prirodnog p elinjeg meda i litar vode. Kuvati na blagoj vatri, uz povremeno mešanje, dok ne proklju a. Ostaviti da odstoji 3 dana. Dodati još litar vode i ponovo kuvati dok ne proklju a, procediti dok je toplo. Dobijeni sirup uzimati po 3 supene kašike pre jela.

iš enje ekstraktom od ovsene slame i poljskog rastavi a

Ovaj metod narodne medicine maktikuje donecki narodni lekar P. V. Plotnikov, kandidat (magistar)"" pedagoških nauka. Nakupiti litar* sku teglu iseckane ovsene slame, staviti je u emajliranu šerpu (lonac), preliti je sa 2 litra vode i ostaviti da odstoji 2 sata. Procediti i piti po 100 militara 3 puta dnevno pre jela dodaju i u tu vodu 20 kapi ekstrakta od nevena. Le enje traje 5 dana. Posle prekida od 5 dana piti ekstrakt od poljskog rastavi a. On se priprema na slede i na in: teglu od pola litra napuniti travom. Tu travu sipati u posudu, doliti vodu i kuvati (da klju a) 1 sat, a zatim ostaviti da odstoji još 1 sat. Uzimati po 50 militara 3 puta dnevno pre jela, dodaju i po 20 kapi ekstrakta od nevena.

Ako nije dovoljan jedan ciklus le enja, može se posle 5 dana pauze ponoviti još jednom.

iš enje ekstraktom od lekovitih trava

Metod preporu uju ukrajinski „travari" Nosalji.

Uzeti u jednakim delovima (približno po ajnu kašiku) lekovite biljke: laneno seme, neo iš euo i iseckano seme tikve (bundeve), lipov cvet, seme konoplje, liš a kupine, cvetova zove, trave kantariona. Na 4 supene kašike smeše dodati supenu kašiku cvetova kamilice, sve preliti sa pola litra klju ale vode i kuvati na pari 30-40 minuta, a zatim procediti. itav obrok podeliti na 4 dela i piti tokom dana na 1 sat pre jela. Kura iš enja - 5 dana.

Narodni lekari preporu uju da se uzimanje aja od lekovitih trava dopunjue isklju ivo mle nom dijetom, a još bolje - uzdržavanjem na 3 dana od bilo kakve hrane, osim ekstrakta trava, uz svakodnevne tople kupke.

Prakti ar u le enju vodom iz XIX veka S. Knejp preporu ivao je slede i recept za iš enje bubrega od peska i kamenja: piti u neograni enoj koli ini aj od troskota i aktivno se kretati, da bi se podstaklo brže izbacivanje šljake iz organizma.

iš enje mokra nog mehura prema metodu P. Plotnikova

Pri postojanju kamenja u mokra nom mehuru ili njegovoj upali treba uzeti 4 supene kašike smeše lekovitih trava u jednakim koli inama: kukuruzne stigme, listova borovnice, trave od medve eg grož a, polovicu pasulja, mladih izdanaka tuje, ovsene slame, stabljika likopodijuma ili pre ice (Lycopodium clavatum). Može se koristiti i

smeša koju preporu uju kod bubrežne litijaze. Preliti smešu sa pola litra klju ale vode, dobro zatvoriti posudu i ostaviti da odstoji 30-40 minuta, a potom procediti. Uzimati po pola aše tople smeše 4 puta dnevno na sat pre jela. Istovremeno primenjivati tople kupke i naparivati se. Kura le enja - 5 dana. Ukoliko se ne postigne efekat posle 5 dana pauze ponoviti terapiju.

Narodni metodi iš enja bubrega

• Iscediti sok od jabuka. U 8 asova popiti 240 mililitara soka, zatim na svaka 2 sata piti po 480 mililitara soka i završiti uzimanje soka u 20 asova. Prva dva dana te dijete ništa više ne jesti. Na kraju dana može se uzeti purgativno sredstvo od trava i primeniti topla kupka (ali bez sapuna). Trećeg dana dijete u 8 asova ujutro popiti 480 mililitara jabukovog soka, posle 30 minuta popiti 120 grama istog nerazblaženog maslinovog ulja a odmah posle toga - ašu jabukovog soka. Ako se pojavi slabost - leđi i odmoriti se. Kamenje obično po inje da se izbacuje trećeg dana 1-2 sata posle uzimanja soka.

• Pomešati po 1 supenu kašiku cvetova vratice (Tanacetum vulgare) i trave poljskog rastavice, po 2 supene kašike lišća i brusnice, podzemnog stabla idirota (Acorus calamus) i podzemnog stabla pirevine (Elytrigia repens). Supenu kašiku smeše preliti sa ašom klju ale vode, kuvati 5 minuta i procediti. Uzimati ujutro za vreme doručka i uveče po ašu.

• Pomešati ašu pre išene votke, ašu soka od cvekli i ašu soka od crne rotkve. Ostaviti smešu da odstoji 3 dana na tamnom mestu pri sobnoj temperaturi. Uzimati po supenu kašiku na 30 minuta pre jela 3 puta dnevno.

• Pri pojavi oštih bolova u bubrežima primeniti vru u kupku i piti vru (skoro vrelo) až sa limunom. Uz to pijenje sokova (u pauzama između jela) dodati i smešu trave za pro išavanje.

• Teglu sa ukiseljenim mlekom staviti u šerpu sa vodom na ije dno ispod tegle treba postaviti krpu kako se tegla ne bi razbila, a potom šerpu staviti na vatru. Ocediti sir u vrelići od gaze. U ohlađenu, potpuno aženu od sira, surutku staviti tri sveza domaćih ajajeta. Šerpu staviti na toplo mesto. Posle 10 dana izvaditi jaja, probiti ljuštu viljuškom (opunu od ajajeta baciti) i jaja posebno pomešati sa 300 grama meda. Dobijenu smešu sipati u teglu sa surutkom i ostaviti u frižider 24 sata. Piti po pola aše ujutro natašte sat pre jela i uveče pred spavanje (najmanje 2-3 sata posle jela - veće). Smešu uvati u frižider. Pre upotrebe obavezno podgrejati u toploj vodi, ali samo obrok koji uzimamo.

• Uzimati odvar troskota po treću ašu 3 puta dnevno na 30 minuta pre jela. Na in pripremanja: supenu kašiku trave preliti sa 1 ašom klju ale vode i ostaviti da odstoji u termosu 1 sat (ili grejati 30 minuta na

vodenoj pari - u vrućoj vodi). Posle 5-10 minuta popiti odvar odjedno (bez prekida). Odvar treba pripremati no u. Uveče supenu kašiku travu preliti sa 1 ašom klju ale vode, kuvati samo minut, sipati u termos i ostaviti da odstoji preko noći. Ujutro procediti i piti obavezno u toploj stanju po pola aše, ujutro i uveče.

• Mlado korenje šipka iskopati u rano proleće ili u kasnu jesen, izrezati na parice od 1 centimetra i sušiti 3-5 dana. Zatim uzeti 6 supenih kašika korenja, preliti ga sa 3 aše klju ale vode i kuvati 15 minuta. Piti vruće po ašu 3 puta dnevno posle jela. Posle 20-30 minuta popiti odvar od isitnjene lista medveđe grožđa. Uzeti 3 supene kašike praška, preliti ga sa 3 aše klju ale vode, kuvati na pari (na vodi) pri slaboj vatri, dok ne ostanu dve trećine vode. Podeliti na 3 dela i piti, kao što je navedeno.

• Preliti 3 supene kašike lišća ribizle sa pola litra klju ale vode, ostaviti da odstoji 15-20 minuta, zatim lišće iscediti i baciti. Ekstrakt dovesti do ključanja, sipati u njega 2 supene kašike svežih ili suvih jagoda (ploda) ribizli i ponovo ostaviti da odstoji. Piti tokom dana po pola aše i jesti plodove. Tim metodom možemo se koristiti neograničeno vreme - ekstrakt od ribizle ne može nam naškoditi, već samo koristiti.

• Preliti 2 ajne kašike isitnjene lišće od ploda kleke sa 2 aše klju ale vode i ostaviti da odstoji 2 sata. Ohlađeni ekstrakt procediti, dodati šefer i držati u toploj vodi (na pari) dok se ne dobije sirup. Uzimati po ajnu kašiku 3 puta dnevno pre jela. Treba se strogo pridržavati doze. Kleka imajako diuretično dejstvo i isti bubrege.

• Pomešati u jednakim količinama o išene orahe od kedra i meda. Uzimati po 3-4 ajne kašike svakoga dana.

• Pomešati ašu meda i ašu semena od celera. Uzimati po ajnu kašiku 3 puta dnevno.

• Pomešati po ašu meda, soka od rotkve i votke. Ostaviti da odstoji 3 dana. Uzimati po 2 supene kašike 3 puta dnevno pre jela.

Kupke za išenje

O korisnosti kupki za išenje organizma bilo je **reci** u poglavljiju „Opšte išenje organizma“. Išenje pomoći u kupki obavlja se uglavnom kroz bubrege (za razliku od saune, gde se išenje vrši kroz kožu). Da bismo o istili bubrege pomoći u kupki treba primenjivati kupke sa travama.

Cetinarska kupka. Vidi poglavje „Opšte išenje organizma“.

Kupka sa senom. Uzeti u jednakim količinama trunje od sene, borove granice, ovsenu slamu i to isitniti. Uzeti posudu od 10 litara i do polovine je napuniti smešom. Doliti ključalu vodu, kuvati na slaboj vatri

20 minuta i ostaviti da odstoji **1** sat. Procediti i sipati u kadu, gde je nalivena voda temperature **36-37** C.

Kupka sa rastavi em. Uzeti **350** grama rastavi a za potpunu kupku ili **150** grama - za kupku nogu. Isitniti ga, preliti klju alom vodom, ostaviti da odstoji **1** sat, procediti i sipati u kadu sa vodom. Kupke sa rastavi em treba primenjivati kod gr eva u bubrežima i hroni nog cistitisa.

Kapke sa pomešanim travama. Liš e breze, travu troskota i liš e žalfije pomešati u jednakim koli inama. Smešu (**200** grama) preliti sa **3-4** litra klju ale vode i ostaviti da odstoji **2-3** sata, procediti i sipati u kadu sa vodom. Temperatura vode u kadi treba da bude **32-34** C. Kura traje **7-9** nedelja po **15** minuta.

Pri postojanju kamenja u mokra nom mehuru ili pri njegovoj upali uzeti **4** supene kašike smeše lekovitih trava u jednakim koli inama: kukuruzne stigme, listova borovnice, have medvedeg grož a, polovica pasulja, mlađih izdanaka tuje, ovsene slame i stabljika likopodijuma (ili pre ice). Može se upotrebljavati i smeša, koja se preporu uje kod bubrežne litijaze. Preliti smešu sa pola litra klju ale vode, ostaviti da odstoji **30-40** minuta u dobro zatvorenoj posudi i procediti. Uzimati po pola aše toplog napisnika **4** puta dnevno na sat pre jela. Istovremeno primenjivati vru e kupke i naparavati se. Kura le enja - **5** dana. Ukoliko nema efekta posle **5** dana pauze terapiju ponoviti.

Trave za pro iš avanje

Kopriva (*Urtica dioica*). Supenu kašiku isitnjениh listova koprive preliti sa **1** ašom klju ale vode, ostaviti da odstoji **10** minuta i uzimati po supenu kašiku **3** puta dnevno.

Lekoviti dragoljub (*Tropaeolum majus*). Uzimati po ajnu kašiku soka **3** puta dnevno.

Medvede grož e (*Arctostaphylos uva-ursi*). Supenu kašiku isitnjeni listova preliti sa **1** ašom vru e vode i držati na vodenoj pari (u vreloj vodi) u zatvorenoj posudi **30** minuta. Ohladiti, procediti, dobijeni odvar razblažiti klju alom vodom do zapremine od **1** aše. Piti po tre inu aše u topлом stanju **3** puta dnevno. Kontraindikativno je kod trudno e i glomerulonefritisa.

Obi ni pelen (*komonika* - *Artemisia vulgaris*). Popiti **8,8** grama soka te gorke trave. Gor ina podsti e izbacivanje kamenja.

Obi ni ren. Piti po ajnu kašiku svežeg soka iz korena rena **3** puta dnevno kod kamena u mokra nom mehuru.

Lipa. Supenu kašiku liš a lipe preliti sa **1** ašom klju ale vode. Kuvati na vodenoj pari (u posudi sa klju alom vodom) **15** minuta, a zatim ostaviti da odstoji **2** sata. Uzimati po pola aše **3** puta dnevno.

Sipanica (*Herniaria glabra*). Supenu kašiku liš a i cvetova sianice preliti sa **1** ašom klju ale vode, kuvati **3-5** minuta, ohladiti i procediti. Uzimati po supenu kašiku **4-5** puta dnevno posle jela.

Razli ak (*Centaurea cyanus*). Ajnu kašiku cvetova preliti sa **1** ašom klju ale vode, ostaviti da odstoji u termosu i procediti. Uzimati po etvrtinu aše **3** puta dnevno na **20** minuta pre jela. Ekstrakt razli ka dejstvuje kao diuretik kod otoka, prouzrokovanih oboljenjima bubrega.

Poljski rastavi (*Equisetum arvense*). Preliti **3** supene kašike isitnjene trave sa pola litra klju ale vode, kuvati **30** minuta, ostaviti da odstoji **1** sat, a zatim procediti. Uzimati po pola aše **3** puta dnevno. Poljski rastavi je kontraindikativan kod akutnih upalnih oboljenja bubrega.

Poljski rastavi. Preliti **2** ajne kašike isitnjene trave sa **1** ašom klju ale vode, ostaviti da odstoji **1** sat i procediti. Piti u manjim gutljajima tokom dana. Kontraindikativan pri pogoršanju bubrežnih oboljenja.

Poljski rastavi i cvetovi kamilice. Pripremiti aj od rastavi a i kamilice u istim koli inama. Aj piti vru . Dobro pomaže pri bolnom mokrenju.

Poljski rastavi i cvetovi razli ka. Pripremiti odvar od trave rastavi a i cvetova razli ka, uzetih u jednakim delovima. Odvar piti u malim gutljajima dok je vru . Istovremeno treba masirati deo tela oko mokra nog mehura, a zatim staviti na donji deo stomaka jastu i , napunjen vru im i naparenim rastavi em. Odvar deluje opuštaju e na mokra ni mehur.

Smeše trave za iš enje

- Uzeti u jednakim delovima travu srda ice (*Leonurus quinquelobatus*, *L. cardiaca*), kantariona, dan i no i (*Viola tricolor*) i poljskog rastavi a. Supenu kašiku smeše preliti sa **1** ašom klju ale vode, kuvati na vodenoj pari (na vreloj vodi) **10** minuta i ostaviti da odstoji pola sata na toplo. Piti **2-3** aše dnevno toplog aja.

- Uzeti u jednakim delovima liš e koprive, travu od kantariona, liš e medvedeg grož a, liš e bokvice (*Plantago major*, *P. media*, *P. lanceolata*) i plodove šipka. Tri supene kašike smeše preliti sa tri etvrtiny litre vode, dovesti do klju anja i kuvati **5** minuta. Ostaviti da odstoji **15-20** minuta i procediti. Piti **3-4** puta u toku dana na **20** minuta pre jela. **Kura** iš enja je dugotrajna - najmanje **6** meseci sa kratkotrajnim prekidima.

- Travu poljskog rastavi a (**1** dezertna kašika), plodove kleke (*Juniperus communis* - **1** supena kašika), korena slatkog drveta (*Glycyrrhiza glabra*) ili liš a breze (**1** supena kašika), listova medvedeg grož a (**1** supena kašika) i listova brusnice (**1** dezertna kašika) preliti sa **3** aše

klju ale vode, ohladiti, ponovo dovesti do klju anja i kuvati 2-3 minuta. Potom ohladiti i procediti kroz gazu. Piti po 1-1,5 supenu kašiku 3 puta dnevno. Smeša ispoljava odli no pro iš avaju e dejstvo kod upalnih oboljenja bubrega i mokra nog mehura.

Sokovi za iš enje

Brezov sok. Svakoga dana 3 puta piti po ašu posle jela, dodaju i u sok po supenu kašiku meda.

Sok od borovnice. Svakoga dana piti po 300-500 milititara svežeg soka.

Sokod šumskih jagoda. Piti po 100 milititara svežeg soka na 20-30 minuta pre jela. U sok se može dodati še er u kristalu.

Sok od šargarepe. Piti po etvrtinu aše soka 3 puta dnevno tokom 2 meseca.

Sok od pasjeg trna (Hippophae rhamnoides). Pomešati tri aše soka, 50 grama meda, 1 asu klju ale vode i pola aše odvara od nane. Piti po ašu dnevno. Sok uvati na prohladnom mestu.

Sok od tikve (bundeve). Piti po pola aše svežeg soka dnevno. Tikva je jedna od boljih diureti nih biljaka.

iš enje pomo u jogu vežbi

iš enje pomo u „mudre (gesta)“ energije

Spojte me usobno jastu i e srednjeg, bezimenog i velikog prsta (palca), ostali prsti su slobodno ispruženi (slika 27).

Salabha asana

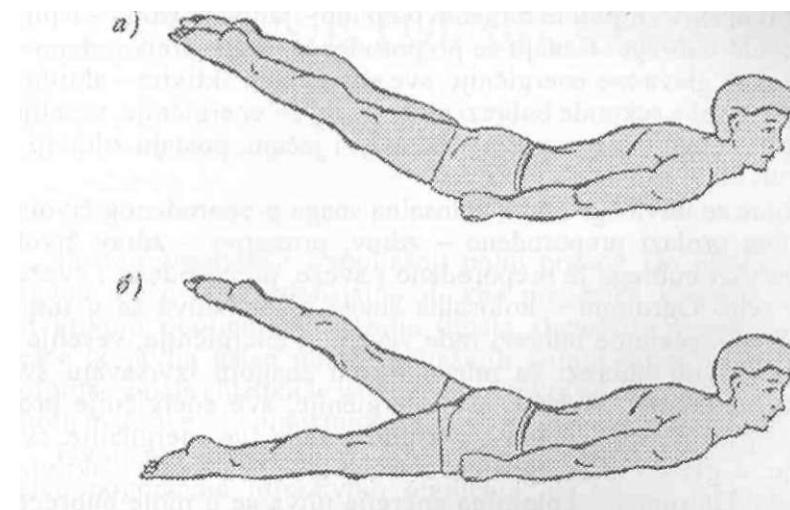
Po etni položaj: Le i na stomak, glavu okrenuti udesno ili ulevo. Ispružiti ruke niz telo i pritisnuti ih uz bedra. Stisnuti prste obeju ruku u pesnice i zadržati se u tom položaju. Ispružiti noge i prste nogu priljubiti uz pod. Pete i vrhove nogu sastaviti. Ispružiti telo. Disati slobodno.

Polako udahnuti, ali duboko, kroz obe nozdrve i zadržati disanje.

Slika 27- Mudru „Energiju“



56 Primedba prevodioca.



Podi i glavu i upiti se podbratkom o pod (ispod se može postaviti presavijeni peškiri).

Napregnuti ruke i stisnuti pesnice.

Napregnuti noge i podi i ih naglim pokretom nagore (slika 28a).

Zadržati se u tom položaju 5-6 sekundi, drže i ispružene noge. Ako nam je teško da podignemo obe noge, možemo podi i jednu nogu (slika 28b).

Izdahnuti, spuštaju i polako noge na pod.

Ova asana podstoli aktivno iš enje bubrega. Osim toga, ona aktivira jetru, pankreas i itavu trbušnu duplju, doprinosi otklanjanju zatvora, normalizuje kiselost i leci crevno-želuda ne poreme aje.

iš enje prema metodu G. Sitina

Preporo eni život koji se burno - burno odvija uliva se u moje bubrege. Preporo eni život koji se burno - burno odvija uliva se u moje bubrege. Preporo eni život popunjava moje bubrege. Ogromna, kolosalna preporo ena snaga, preporo ena snaga uliva se u moje bubrege. Svake sekunde se aktivira - aktivira rad bubrege. Bubrezi postaju zdraviji i ja aju, postaju zdraviji i ja aju nervi. A glava sve energi nije, sve energi nije aktivira - aktivira rad bubrege. Svake sekunde bubrezi rade veselije i energi nije, veselije i energi nije rade bubrezi. A mlado srce, juna ko snažno i mlado srce silovitom bujicom gura krv kroz

bubrege. Mlada krv silovitom bujicom potpuno - potpuno ispira - ispira — ispira mlade bubrege. Ra aju se preporo eno - isti, preporo eno - isti bubrezi. A glava sve energi nije, sve energi nije aktivira - aktivira rad bubrega. Svake sekunde bubrezi rade veselije - energi nije, veselije - energi nije. Oko bubrega postaju zdraviji i ja aju, postaju zdraviji i ja aju nervi.

U slabine se uliva ogromna, kolosalna snaga preporo enog života. Kroz slabine prolazi preporo eno - zdrav, primarno - zdrav život.

itavo telo oko bubrega je preporo eno i sveže, preporo eno i sveže, netaknuto telo. Ogromna - kolosalna snaga života uliva se u moje bubrege. Svake sekunde bubrezi rade veselije i energi nije, veselije i energi nije. Mladi bubrezi sa mladala kom snagom izvršavaju sve funkcije u organizmu. Bubrezi sve energi nije, sve energi nije pro- iš avaju - pro iš avaju mladu krv. Bubrezi rade sve energi nije, sve energi nije. A glava sve energi nije, sve energi nije aktivira - aktivira rad bubrega. Ogromna - kolosalna energija uliva se u moje bubrege. Svake sekunde bubrezi postaju veseliji - energi niji, veseliji - ener- gi niji. Svake sekunde postaju zdraviji i ja i, postaju zdraviji i ja i, postaju zdraviji i ja i bubrezi. Svake sekunde bubrezi rade veselije - energi nije, veselije — energi nije. Oko slabina ra a se lako a - lako a- spokojsvo. Oko slabina nastaje lako - lako, lako - bestežinsko stanje, kao da su itave slabine iš ezle u prostoru.

IŠ ENJE POLNIH ORGANA

Postoje unutrašnji i spoljašnji polni organi. Do oboljenja polnih organa može do i samostalno ili kao posledica komplikacija posle infektivnih oboljenja. Vaginitis (upala sluzokozne vagine) kod žena eš e se javlja usled upale spoljašnjih polnih organa. Trihomonasni kolpitis- upala sluzokozne vagine, prouzrokovana trihomonasom. Fibromiom materice - benigni tumor, koji se razvija bez ikakvih simptoma.

Oboljenje spoljašnjih polnih organa kod muškaraca takođe nastaje usled pogoršanja infektivnih oboljenja, na primer, orhitis - upala mošnica, ili usled fizi kog prenaprezanja, na primer, varikocele - varikozno proširenje sjemenika (testisa) i njegovog omota a (mošnica). Upala prostate - prostatitis - naj eš e se javlja usled komplikacija kod opštih infekcija ili pri upali mokra nih kanala. Polni organi iste se lekovitom terapijom pomo u ispiranju irrigatorom.

Ispiranje irrigatorom - ispiranje vagine vodom ili vodenim rastvorima lekovitih trava. Pri ispiranju irrigatorom mehani kim putem ispira se sadržaj vagine. U zavisnosti od sastava rastvora koji se koristi za ispiranje, on može na sluzokoznu vaginu ispoljiti pro iš avaju e, ispaljuju e, lepljivo ili dezinfekciono dejstvo. Za vreme trudno e ne srne se ispirati irrigatorom.

Ispiranje irrigatorom treba vršiti ili pomo u Esmarhovog lon eta, ili pomo u gumene kruške sa specijalnim naglavkom. Posle ispiranja irrigatorom treba odležati 15-20 minuta, kako bi se produžilo dejstvo unesene te nosti.

Po završetku terapije irrigator treba oprati, naglavak oprati, otkuvati i uvati posebno od irrigatora.

iš enje prema metodu A. Rižova

iš enje ispiranjem za žene

Supenu kašiku meda rastopiti u pola litra mleka. Rastvor se primenjuje za špricanje (ispiranje špricom - irrigatorom)' kod erozije grla materice i kod upalnih oboljenja polnog organa. Rastvor, koji se sastoji od 1 dela špiritusa (alkohola), 3 dela vode i 1 dela meda, koristi se za

Špricanje tokom 3 dana uzastopce. Posle ušpricavanja te nosti Ti polni organ preporu uje se da žena zauzme joga pozu „svece“ (vidi *iš enja creva*, si. 21c). Efikasno je špricanje rastvorom lapisa (nitrata srebra). Pri tome se isti sluzokoža koja se obnavlja do stanja prvobitne svežine.

Kada je re o upotrebi lekovitih biljaka za iš enje vagine kod belog pranja, njihovi recepti se praktično navode u svakom poru niku za fitoterapiju. Za takva ispiranja irigatorom koriste se cvetovi kamilice i nevena, lišće koprive, žalfije, oraha, bokvice, manžetke (*Alchemilla vulgaris*), trava troškota i kora hrasta.

Za ispiranje kod belog pranja treba pripremiti sledeći sastav: 2-4 supene kašike kantariona prelit sa 2 litra vode, dovesti do ključanja i kuvati 20 minuta, a zatim procediti. Da bi u kantarionu bilo što više lekovite snage najbolje gaje sakupljati u bilo koji petak pre izlaska sunca.

Po 20 grama kunića (hajduke trave), listova žalfije i ružmarina, 40 grama kore od hrasta prelit sa 3 litra ključale vode i staviti na slabu vatru. Kuvati na vatri 5 minuta u poklopljenoj posudi. Ohladiti, procediti i upotrebljavati za ispiranje odnosno le enje belog pranja.

iš enje ispiranjem za muškarce

Pri opasnosti od zaraze veneri nim oboljenjima A. N. Rižov savetuje da se uradi terapija iš enja sa lapisom. Pripremiti 1,5 litar šestoprocentnog-osmoprocentnog rastvora lapisa (nitrata srebra). Sipati rastvor u gumenu krušku, na otvor kruške staviti slamku za koktel, iji vrh malo otopiti da ne bi ogrebala meko tkivo. Sli no kateteru slamka se stavlja u polni ud i kroz nju se naliva voda iz kruške. Krušku treba puniti nekoliko puta dok se ne upotrebi sav pripremljeni rastvor (slamka, naravno, ostaje na svom mestu).

Takvu terapiju treba primenjivati nekoliko puta. Pri tome, kao što tvrdi A. N. Rižov, muškarac se opravičava ne samo od muka, koje su ga uznemiravale u vezi sa opasnošću od zaraze, već i sa kamenjem u mokra nom mehuru, ako ga je tamo bilo. Može se izbacivati ak i kamenje iz bubrega, zbog čega ispiranje lapisom treba vršiti obavezno posle iš enja bubrega.

Narodni metodi iš enja

- ajnu kašiku dvoprocentnog ekstrakta (nastoja) nevena rastvoriti u aši vode. Ispirati se irigatorom radi le enja erozije grli a materice i trihomonasnih kolpitisa.
- Tri supene kašike isitnjene korenja kamenike (*Saxifraga crassifolia*, *Dictamnus Fraxinella*) prelit sa 1 ašom ključale vode i

kuvati na slaboj vatri dok te nost ne ispari do polovine. Dobijeni odvar razblažiti sa 1,5 ašom tople ključale vode i upotrebljavati za svakodnevno ispiranje pri eroziji grli a materice.

• Preliti sa 1 ašom ključale vode 20 grama kore od bresta, zagrevati na blagoj vatri 10 minuta i ostaviti da odstoji 30 minuta. Tom smešom se ispirati pri eroziji grli a matrice i belom pranju.

• Preliti sa pola litra ključale vode 5 supenih kašika trave steže (*Potentilla anserina*) i ostaviti da odstoji preko noći u termosu. Ispiranje špricanjem vršiti uveče pri upali genitalija.

• Smeša: lavanda (*Lavandula spica* - nadzemni deo), cvetovi divlje trešnje (sremze), nadzemni deo pelena (*Artemisia vulgaris*, *A. campestris*, *A. scoparia*) - po 10 grama, lekoviti neven (nadzemni deo), kora od hrasta, trava od barske sušenice (*Gnaphalium uliginosum*), lišće bele breze, lekovita žalfija (nadzemni deo) - po 20 grama, apotekarska kamilica (vrećica) - 30 grama.

Preliti sa 1 litrom ključale vode 15 grama sitno naseckane smeše trave. Poklopiti posudu, uviti u ebe i ostaviti da odstoji 2-3 sata. Procediti kroz gazu. Ispirati špricanjem vaginu 2 puta nedeljno toplim rastvorom pre spavanja. Primenjivati kod trihomonasnog kolpitisa.

iš enje krompirom

Kod prostatitisa i fibromioma materice treba povremeno istiti organizam primenjujući krompirske dane, to jest upotrebljavajući i prvenstveno sok od krompira u smeši sa sokom od šargarepe ili cvekla, vodu od krompira, „crni pire“, pečeni krompir ili buljon Aljmi Nessen (vidi *iš enje sr anog miši a*).

IŠ ENJE KRVI

Krv - te no tkivo - zajedno sa limfom ini unutrašnju sredinu organizma. Zahvaljuju i široko razgranatoj mreži krvnih kapilara (vrlo sitnih sudova) krv dolazi u dodir sa svim tkivima u organizmu oveka, obezbe uju i na taj na in razmenu materija. Krv ini 1/14 - 1/13 težine oveka (oko 5 litara kod odraslog oveka) i sastoji se iz te nog dela - plazme (55% itave mase krvi) i u njoj pomešanih elijskih, takozvanih fermentnih elemenata (45%) - crvenih krvnih zrnaca (eritrociti), belih krvnih zrnaca (leukociti) i trombocita. Osim toga, u krvi se sadrže gasovi - azot, kiseonik, ugljen-dioksid. Organske materije krvi predstavljene su uglavnom belan evinama, medu kojima najve i zna aj ima disajni pigment hemoglobin, koji se sadrži u eritrocitima i obezbe uje prenošenje kiseonika iz plu a u tkiva organizma.

Mnogobrojna oboljenja kod oveka propa ena su promenama u krvi - leukocitoza, anemija. Poznate su i takozvane interne bolesti krvi - bela krv (leukoza), hemoragi nc dijateze i druge.

Kružno kretanje krvi po sistemu krvnih sudova može biti narušeno usled razli itih ošte enja sr ano-vaskularnog sistema i njegove nervne regulacije, što dovodi do nedovoljnog snabdevanja krvlju tkiva i organa u organizmu. Kod lokalnog poreme aja krvotoka narušava se snabdevanje krvlju samo pojedina nog dela organizma (na primer, ruke, noge, sr ani miši , deo mozga itd.), što se naj eš e dešava usled patološke promene u zidovima krvnih sudova (vidi Aterosklemza).

Opšti poreme aj krvotoka može biti prouzrokovani poreme ajem funkcija srca (sr ana mana) ili sudova - vaskula (vaskularna mana).

iš enje prema metodu V. Vostokova

V. F. Vostokov predlaže na in, sli an tibetskom na inu iš enja krvnih sudova.

Pomešati po 100 grama cvetova kamilice, kantariona, smilja i brezovih pupoljaka. Tome dodati 100 grama lista šumske jagode. Dve supene kašike smeše prelit sa 400 militara klju ale vode i ostaviti da odstoji preko no i u termosu. Upotrebljavati 2 puta dnevno po 200 militara pre jela.

Kao efikasno sredstvo za iš enje krvi V.F. Vostokov navodi sok od koprive, zahvaljuju i kome se uspešno lece ak i leukoze. Na 100 militara soka od koprive dodati 100 militarajabukovog soka (od sorti Antonovka ili Reneta) i svu dozu popiti odjednom na 30 minuta pre doru ka. Kura le enja - 20 dana, posle 10 dana pauze može se ponoviti.

Tibetska medicina za iš enje krvi i le enje oboljenja krvi predlaže da se mesec dana jede dnevno po 100 grama nepržene tele e jetre.

iš enje smešom od mleka i aja

Sipati petinu aše mleka i do vrha doliti gusto ukovan aj. Može se dodati i osušen i isitnjeni koren masla ka. Takvu smešu treba piti nekoliko dana (najviše 6 dana). Pri tome se druga ishrana može isklju iti, pošto mleko sa ajem ima dovoljno kalorija. Od jutra do 15 asova u te nost ne dodavati ništa, osim prstohvat soli, ali se posle 15 asova može staviti še er ili med prema ukusu. Posle jednog dana uraditi klistir kako bi se ubrzalo ispiranje šljake koja izlazi.

iš enje pomo u igloiplikatora 1. Kuznjecova

Prema mišljenju nekih specijalista, najbolji pre ista krvi je igloiplikator I. I. Kuznjecova. Pri dugotrajnom nošenju i dobroj priljubijenosti uz kožu on obnavlja do normalnog stanja ne samo krv, ve i miši ni, vaskularni sistem, aktivira limfotok i krvotok, podmla uje kožu.

I. I. Kuznjecov, pronalaza iplikatora navodi, da su se uz njegovu pomo ljudi le ili od teških oboljenja - dijabetesa, paralize, difuzne skleroze i raka. Usled nadražaja iglama iplikatora bolesne i maligne elije uginu, a na njihovom mestu organizam stvara nove, zdrave elije. Ali efikasno nadraživanje, do ose ajakog bola, mogu e je samo ako se nalazimo 24 sata u vrstom iplikatorskom kostimu. Da bi se on sašio potrebno je nabaviti oko 20 iplikatora. U tom poduhvatu najvažnije je biti strpljiv i verovati u uspeh.

iš enje korenom masla ka

U rano prole e ili kasnu jesen sakupiti korenje masla ka i dobro ga osušiti. Uzeti porcelansku ili staklenu posudu i u njoj **istupati** koren masla ka u prah. Supenu kašiku praha prelit sa 1 ašom klju ale vode, poklopiti posudu i ostaviti da odstoji duže. Ekstrakt pripremati neposredno pre upotrebe i piti ga ujutro tokom sedam dana.

IŠ ENJE LIMFE

Limfa - prozra na, blago fluorescentna te nost - nalazi se u limfnom sistemu oveka. Limfom takođe nazivaju tkivnu te nost, koja popunjava tkivne pukotine i medu elijski prostor.

Limjni sistem je veoma važan za funkcionisanje organizma, jer je neprekidno (24 sata) odgovoran za imunitet organizma. Mali limjni sudovi, koji se protežu uporedo sa arterijama i venama, skupljaju suvišnu te nost (limfu) iz tkiva. Zidovi limfnih kapilara su veoma tanki i jako propustljivi, tako da limfa iznosi velike molekule i estice, medu kojima i bakterije, koje ne mogu da prodru u krvne kapilare.

Na mestima spajanja limfnih sudova stvaraju se limjni vorovi. U limfnim vorovima sve bakterije i toksi ni produkti neutrališu se pre nego što dospeju u krv. Limjni sistem ima i svoje ventile koji obezbe uju limfotok samo u jednom smeru.

Limjni sistem ulazi u sastav imunog sistema za zaštitu organizma od mikroba, bakterija i virusa.

Ne isto a u limfnom sistemu može izazvati ozbiljne probleme. Jasno je da se velika zaprljanost organa i krvi odražava na limfu. Zato, pre po etka iš enja limfe, treba, bar donekle, o istiti debelo crevo i jetru.

iš enje prema metodu N. Yokera

Indikacije primene: oboljenja limfnih žlezda; akutna hronična oboljenja disajnih puteva i maksilarnih sinus-a; oboljenja ušiju (otitis) i oiju; ishemijska bolest srca; hronični tromboflebitis; hronična oboljenja mokra no-polnog trakta; artroza, artritis sa otocima zglobova i osteohondroza ki me.

Kontraindikacija je: alergija na argume i dijabetes.

Prvi na in

Na 1-2 dana pre po etka iš enja limfe sipati u plastičnu posudu svezu vodu (poželjno izvorsku ili pre išenu). Posudu dobro zatvoriti i ostaviti u zamrziva ili na mraz (pored vode ne srne da se nalazi meso). Kada se voda zamrzne, izneti je na toplo i otopljenu vodu pažljivo izliti

kako se ne bi izlio i talog. Potrebno je 2 litra otopljenе vode (može se pripremiti i u nekoliko puta).

Prvi dan. Pripremiti 900 militara soka od svežeg grejpfruta, 900 militara soka od svežih pomorandži i 200 militara soka limuna. Sve pomešati i razblažiti sa 2 litra otopljenе vode.

Ujutro na gladan stomak uraditi klistir sa 2 litra vode u koju staviti 2 supene kašike jabukovog sir eta. Zatim popiti 100 militara vode sa rastvorom Glauberove soli. Odmah stati ispod vruće tuša i dobro se zagrejati. Popiti 200 militara pripremljene smeše. Odmahemo se oznojiti, a javiće se i potreba za pražnjenjem creva. Stolica može da bude žitka (te na). Dalje uzimati po 100 militara smeše na svakih 30 minuta, dok se ne ispiju sva 4 litra smeše.

Drugi dan. Ujutro - klistir. Dalji postupak kao prvog dana.

Treći dan. Klistir i sve kao prvog i drugog dana. Terapija se može raditi jednom godišnje.

Drugi na in

Prvi dan. Ujutro klistir. U toku dana pojesti izrendani limun sa dobro rasparenom korom (sok ne zagrevati) u smeši sa voćnim šerom ili medom.

Drugi dan. Postupak isti, ali dodati 2 limuna.

Treći dan. Postupak isti, ali dodati 3 limuna.

Četvrti dan — 4 limuna.

Peta dan — od 5 do 15 limunova dnevno. Zatim obrnutim redosledom, to jest svakoga dana smanjivati po 1 limun. Za mesec dana rastvoriti se svi taloži, izbaciti se šljaka, proistiti limfa, a krv se zasiliti vitaminima.

Treći na in

Potrebno je 2 kilograma limuna (sa korom, ali bez semenki); 2 kilograma tamnocrvene cvekla, koju prvo treba pripremiti i ostaviti u dobro zatvorenoj posudi u frižideru na 3–4 sata; 2 kilograma šargarepe; 2 kilograma nara (pripremiti sok); med (ne zagrevati ga); 2 kilograma mahovice (*Oxycoccus palustris*, *O. microcorpus*). Iscediti sokove (svaki posebno) i sve pomešati. Uvati u frižideru ili u zamrzivač.

Smešu piti po 50 militara, razblažujući je sa 50 militara tople vode. Piti natašte 10 dana uzastopce, zatim 5 dana pauzirati, pa ponovo piti 10 dana sa petodnevnom pauzom i tako dok se ne potroši sva količina soka. Ponavljati 2 puta godišnje (ujesen i u proleće). Uvati u frižideru u staklenoj tegli, koju treba dobro zatvoriti.

Tri dana posle te dijete sokovima ne srne se naglo prelaziti na običnu hranu. Treba produžiti sa ishranom sokovima, svežim voćem i povrćem i postepeno uvoditi u dnevni obrok kuvano povrće, kaše i na kraju uobičajena jela.

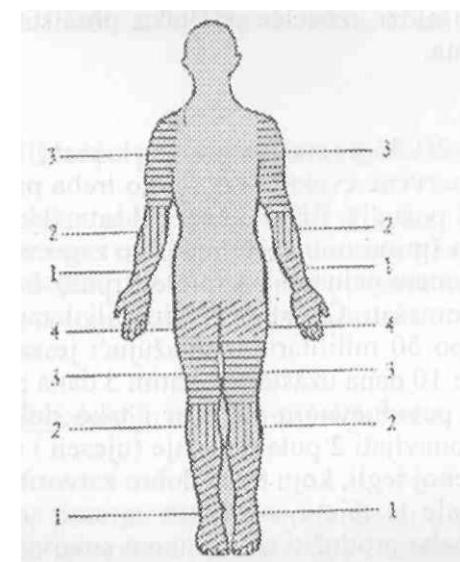
Potrošena sredstva za primenu terapije agrarnima isplati e se sa neuporedivim ose ajem lako e, svežine i mladosti našeg organizma.

Ideomotomo iš enje prema metodu B. Aranovi a

Kao pripremno i grubo iš enje uraditi iš enje limfe prema metodu Yokera.

Imaju i u vidu, da na putu kojim se limfa kre e može do i do zastoja, pre svega zbog njenog preoptere enja šljakom, ideomotorno iš enje limfe vrši se na slede i na in. U mislima delimo ruke i noge na nekoliko delova (si. 29). Ruke od prstiju do sredine rastojanja izme u gležnja (zapeš a) ruku i lakta - *prvi deo*, od te sredine do lakta - *drugi deo*, od lakta do ramena - *tre i deo*. Zatim noge od stopala do sredine rastojanja izme u kolena i stopala — *prvi deo*, od te sredine do kolena — *drugi deo*, od kolena do sredine rastojanja izme u kolena i karli no-bedrenog zglobo - *tre i deo* i ostalo - *etvrti deo*. Sve to radimo sede i, bez obzira na to Stoje na crtežu prikazan ovek koji stoji.

Treba se koncentrisati na prvi deo ruku i tu po eti da stvaramo pulsacije (vidi iš enje creva. Ideomotorno iš enje prema metodu B. Aranovi a) u trajanju od približno 2 minuta. Zatimemo se misaono prebaciti na drugi deo i izazvati pulsacije tako e u trajanju od 2 minuta i na kraju isto to u 3 delu ruku — 2 minuta. Posle toga ponovo pre i na prvi deo i ponoviti terapiju. Vežba traje 12 minuta.



Slika 29 - Misaona podala ruku i nogu na etiri dela radi iš enju limfe

Posle kra e pauze (1-2 minuta) pre i na noge. Po eti od prvog dela, stvarati pulsacije tokom 2 minuta, zatim po 2 minuta uzastopno 2, 3. i 4. deo i ponoviti od prvog dela. Ukupno 16 minuta. Redosled je upravo onakav, kao što je navedeno. Na taj na in poboljša emo cirkulaciju limfe i smanjiti rizik od procesa zastoja. Vežbe traju oko nedelju dana, po 30 minuta dnevno. Ideomotorno iš enje može se kombinovati sa pijenjem sokova. Ideomotorno iš enje treba ponavljati jednom u 3 meseca.

iš enje prema metodu O. Jelisejeve

Ako smo ranije istili organizam prema drugim metodama iš enje limfe možemo obaviti ne za 2-3 dana, nego za jedan dan. Ta nije, mi smo ve aktivirati mehanizam iš enja limfe i slezine, i ako drugi dan provedemo piju i 2 litra soka u kombinaciji šargarepa, cvekla, krastavci (u odnosu 6 : 1 : 3) to je odli na profilaksu za zapušenje vena, poboljšanje kvaliteta krvi i ishranu svih elija. Izlazak iz iš enja vidi u odeljku iš enje prema metodu N. Yokera.

Ako nemamo vremena za pripremanje sokova od agruma ili nemamo nikog da nam ga pripremi, poželjno je pitи gotove sokove, ali pri tome ne treba zaboraviti da rezultat ne e biti 100%, ve samo 70%. Odnos: 200 milititara soka limuna, 400 milititara soka grejpfruta i 400 milititara soka od pomorandže uz dodatak 1 litra destilovane, pre iš ene ili izvorske vode (ne upotrebljavati mineralnu vodu). Dalji postupak kao kod Yokera. Ako se krajem 1. ili 2. dana oseti glavobolja ili težina u glavi i telu, uve e treba uraditi dva pro iš avaju a klistira sa po 2 litra vode i sokom od limuna (supena kašika soka na 2 litra vode).

Tibetski metodi iš enja

Oni tako e uklju uju sveže pripremljene sokove - od šargarepe ili jabuke u smeši sa sokom od cvekla (4 : 1) po 150-200 milititara pre jela. Osim toga, predvi ena je istovremena upotreba alkoholnog ekstrakta trave ruse (*Chelidonium majus*) prema slede oj šemi: pre doru ka - 1 kapi, pred ru ak - 2 kapi i pred ve eru - 3 kapi. Dozu dovesti do 15 kapi u jednom uzimanju, a zatim postepeno smanjivati do 1 kapi.

Radi pripremanja ekstrakta rusu isitniti i iscediti sok, procediti ga kroz 2-3 sloja gaze i na 450 milititara soka dodati 70 milititara medicinskog alkohola. uvati na hladnom mestu.

Pored iš enja limfe, ta terapija ispoljava povoljno dejstvo kod hipertonije, oboljenja želuda no-crevnog trakta, psorijaze, hemoroida i osteohondroze.

IŠ ENJE SR ANOG MIŠI A

Srce svojim ritmi nim kontrakcijama obezbe uje neprekidno kretanje (cirkulaciju) krvi u organizmu.

Sr ani miši ima svojstvo automatizma, to jest njegove kontrakcije su spontane i ne prekidaju se tokom života ni za minut. Stroga najzmeni nost kontrakcija uslovljenja je posebnim prenosnim sistemom. Narušavanje tog sistema prouzrokuje poreme aj ritma - *aritmiju srca*.

Srce se snabdeva krvlju preko sistema venoznih (koronarnih) arterija. Pošto završne grane tih sudova nisu me usobno povezane, sužavanje ili ak zapušenje grana završnih sudova prouzrokuje težak poreme aj ishrane sr anog miši a, ak do njegovog lokalnog odumiranja (vidi *Infarkt miokarda*). Kroz sr ani miši prolazi veliki broj osetljivih uerava, koji pri bilo kakvom narušavanju snabdevanja srca krvlju izazivaju jake bolne ose aje (vidi *Stenokardija*).

iš enje sr anog miši a može pomo i kod takvih oboljenja.

Pri poreme aju funkcije srca dolazi do sr anih mana (nedostataka). Uzroci mogu biti oboljenja srca (mane sr anih zalizaka, ošte enje sr anog miši a i druga), pove an otpor cirkulaciji krvi kroz krvne sudove, što sejavlja kod hipertoni ne bolesti, oboljenja bubrega i plu a.

Energetski kanal srca spada u jin-sistem. Najaktivniji je od 11 do 13 asova a pasivan od 23 do 1 sat posle pono i.

iš enje prema metodu A. Risova

Jednom ili dva puta godišnje naše srce treba oslobođiti od svega suvišnog - oslabljenih elija, sluzi, viška soli i drugog. iš enje se vrši pomo u limuna i mleka.

Uzeti 3 limuna i litar toplog mleka. Popiti ujutro natašte tre inu litra mleka, a zatim ispititi isceden sok od jednog limuna. U 12 asova postupak ponoviti. Isto u initi poslednji put tog dana pred spavanje. Za vreme iš enja poželjna je vegetarijanska ishrana. Ovaj postupak (proceduru) ponavljati svakodnevno tokom dve nedelje.

iš enje krompirom

Povremeno istiti organizam samo sokom od krompira u smeši sa sokom od šargarepe ili cvekle, vodom od krompira, „crnim pireom“ ili buljonom Alme Nessen.

„Sr ani“ odvar od krompira. Ljusku sa 4-5 krompira dobro oprati, preliti sa pola litra klju ale vode, kuvati 15 minuta, ohladiti i procediti. Piti po pola aše na 30 minuta pre jela.

Sok od krompira. Gomolj dobro oprati etkom i narendati ga zajedno sa ljuskom. Narendanu masu (mezgu) staviti u istu platnenu kipu ili u dva sloja gaze i iscediti sok. Iz 100 grama gomolja može se dobiti 50 militara soka.

Krompir se može koristiti kao sok odjuna do februara, jer posle toga sadrži otrovni solanin.

Sok od krompira ne smeju da piju ljudi sa smanjenom kiselinom želuda nog soka, koji boluju od dijabetesa i koji su skloni gojaznosti.

„Crni pire“. Neošte ene krompire dobro oprati etkom. O istiti debeo sloj ljuske, Samleti krompire u mašini za meso, preliti klju alom vodom tako, da se samo masa krompira prekrije. Kuvati 1-2 minuta i ostaviti da odstoji u toploj 7-10 minuta.

Buljon Alme Nessen („švedski“ metod). Krompir dobro oprati etkom. Narezati na tanke kriškice zajedno sa ljuskom. Povr e sa krompirom preliti sa 3 litre vode i kuvati 1 sat. Buljon procediti i piti po 2-3 litra dnevno. Dopunski jesti po 8-10 manjih režnjeva ešnjaka (belog luka) sa kriški ama jabuke (radi ublažavanja Ijutine) 2-3 puta dnevno.

Za buljon je potrebno: 1 kilogram neo iš enog krompira, 1 glavica crnog luka, 1 glavica mladog luka ili 5-6 zeleni od šargarepe, pola svežnja peršuna ili njegovog korena, pola svežnja celera ili njegovog korena.

iš enje prema metodu G. Sitina

Tekstove motivisanosti možemo itati u sebi, izgovarati ih naglas ili ih slušati sa kaseta u bilo koje doba dana.

Motivisanost broj 1

Svi krvni sudovi u srcu potpuno su otvoreni elom dužinom. U mладом - младала kom srcu krvotok je potpuno slobodan, i moja ve ito mладала ka - млада - здрава krv kao slobodna, apsolutno slobodna bujica te e krvnim sudovima u samom srcu i neprekidno - ve no sasvim inspira mlado srce i sve bolje i bolje hrani srce i smiruje srce. Odmarala se mlado srce u isto i i zadovoljstvu. A krv sve bolje i bolje hrani i smiruje srce, i ono radi sve bolje i stabilnije, spokojnije, odmarala se mладала ko -

mlado srce. Raznežuje se mlado srce u isto i i zadovoljstvu. Svi nervi oko srca su veoma spokojni, svi nervi oko srca veoma su spokojni. Mozak i ki mena moždina stabilno i pravilno upravljuje srcem. Srce se raznežuje u isto i i zadovoljstvu. Krv u potpunosti ispira srce. Moje srce je preporo eno isto, moja mlada - energi na krv na isto ispira srce. Raznežuje se mlado srce u isto i i zadovoljstvu. Raznežuje se mladala ko - mlado srce u isto i i zadovoljstvu, raznežuje se mladala ko - mlado srce u isto i i zadovoljstvu. Sazrevaju u mladala kom - mladom srcu mo ne sile. Sve bolje i bolje mlada - energi na krv hrani moje srce, krv potpuno ispira srce. Svi nervi oko srca su zdravi - spokojni. Mladala ki - mladi nervi su stabilni i zdravi. Oko srca mlati nervi su stabilni i zdravi. Diše se lako, slobodno. Grudi dišu lako, slobodno i sazrevaju u mladom srcu mo ne sile. U srcu se rada mlat - energi an život. Sve brže i energi nije nastaje u mom srcu mlat život. Ozdravljaju i ja aju nervi oko srca. Sve stabilnije i stabilnije radi srce, sve stabilnije i stabilnije radi srce. Raznežuje se mlado srce u isto i i zadovoljstvu, a krv sve bolje i bolje hrani i smiruje srce. Oko srca su prijatna lako a i spokojsvo. Diše se lako, lako. Grudi dišu lako, slobodno. Sve je jasniji prijatan ose aj mira i lako e oko srca.

Motivisanost broj 2

Preporo eni novi - novi i zdravi, burni - burni preporo eni život uliva se u moje srce. Burni - burni preporo eni život uliva se u moje srce. Preporo eni život sada - sada se ra a brzo - energi no, burno - burno se razvija srce. Preporo eni život sada - sada se ra a brzo - energi no, burno - burno se razvija srce. Preporo eni život sada — sada se ra a brzo - energi no, burno - burno se razvija srce.

Svake sekunde u srcu se rada nova snaga. Nova i zdrava snaga ra a se u srcu. A mladala ka krv veselom - radosnom, veselom - radosnom bujicom, veselom - radosnom bujicom ispira - ispira mlado srce.

Preporo eni život sada - sada ra a preporo eni puni krvotok u srcu. Sada - sada rada se preporo eni - puni, preporo eni - puni, preporo eni — slobodni krvotok u srcu. Krv sve širom bujicom, kao reka za vreme prole ne poplave, krv sve širom - širom - slobodnom bujicom te e u srcu. U srcu se rada preporo eni - puni, preporo eni - puni, puni - slobodni - veseo krvotok. A krv veselom - radosnom ustremljenom - slobodnom - radosnom bujicom te e u srcu, ispira - ispira mlado srce, ispira - ispira iz srca sve soli, svu šljaku, sve produkte razmene. Preporo eni život danju i no u stalno ispira - ispira - ispira moje srce ispira - ispira iz srca sve soli, svu šljaku, sve produkte razmene. Preporo eno - isto, preporo eno - isto ra a se moje srce. Preporo eno - isto, preporo eno - isto ra a se moje srce. Krv donosi srcu u izobilju odli nu i kvalitetnu hranu. Sve, stoje srcu potrebno za život, rad, neprekidno podmladivanje, sve mu krv donosi u izobilju. U

potpunom zadovoljstvu oživjava - oživjava, ozdravlja - ja a mlado srce.

Juna ka snaga ra a se u srcu.

Preporo eni burni život uliva se u srce. Preporo eni brzi razvitak, preporo eni brzi razvitak uliva se u srce. Preporo eni brzi razvitak, preporo eni brzi razvitak uliva se u srce.

Preporo eni život ra a se sada - sada preporo en - mlat, ra a se preporo eno - mlado srce, koje se brzo razvija, brzo - burno razvija. Svake sekunde u srcu se ra a nova snaga. Zdrava snaga ra a se u srcu. Preporo eni život rada juna ko snažno i mlado srce, nerazrušivo snažno, nerazrušivo jako mlado srce. Preporo eni život rada punokrvno - punokrvno i zdravo srce. Punokrvnim - punokrvnim, veselim - radosnim i zdravim životom živi mlado srce. Preporo eni život ra a preporo eno - mlat, preporo eno - mlat, zdravo - zdravo i nedirnuto srce, koje se brzo razvija. Moje preporo eno - mlat, preporo eno - mlat, zdravo i nedirnuto srce. Preporo eni život obezbe uje idealno pravilan, idealno pravilan rad srca. Preporo eni život obezbe uje idealno pravilan, idealno pravilan rad srca. Preporo eni život obezbe uje idealno pravilan, idealno pravilan rad srca. Ra a se zdrav pravilan i ritmi an puis, sedamdeset dva, sedamdeset dva otkucaja pulsa u minutu. Svi otkucaji pulsa su ujedna eni normalnom snagom mladog srca. Sve pauze izme u otkucaja pulsa su ravnomerne. Idealno pravilno, idealno pravilno, ritmi no radi srce. Sa ogromnom, sa kolosalnom stabilnoš u idealno pravilno, idealno pravilno radi srce. Zdrav, pravilan i ritmi an puis: sedamdeset dva, sedamdeset dva otkucaja u minutu.

Preporo eni život ra a preporo eno - mlat veoma snažno i veselo srce. Mlat - mladala ko - mlat, preporo eno - isto snažno srce je zvu no - zvu no. Preporo eni život ra a gromko - zvu no, gromko - zvu no mlado srce. Tonovi srca su visoki, gromki - zvonki. Tonovi srca su visoki — visoki, zvonki — gromki.

Sa kolosalnom stabilnoš u održava srce idealno pravilan rad. Preporo eni život ra a puis, pun, snažan, puni puis, snažan. U itavom srano - vaskularnom sistemu ozdravljaju - ja aju, ozdravljaju - ja aju mlati new i.

Preporo eni život popunjava itav moj srano - vaskularni sistem. Itav srano - vaskularni sistem se sada - sada ra a kao preporo eno svež, preporo eno svež. Svi krvnisudovi ra aju se preporo eno svezi, elasti ni - vitki, elasti ni - vitki. Itav srano - vaskularni sistem ra a se preporo eno svež, preporo eno svež, energi an - snažan. Itav srano - vaskularni sistem ra a se preporo eno ispravan, idealno ispravan. Idealno ispravan je itav srano - vaskularni sistem. U itavom telu brzo - veselo, potpuno - veselo funkcioniše krvotok. U itavom telu krvotok je potpun - veseo, preporo en i potpun, potpun - veseo. Itav

telo živi veselim - radosnim i sre nim životom, veselim - radosnim i zdravim životom, punokrvnim zdravim životom živi mlado srce.

Hodam - letim kao ptica na krilima, srce jarko ose a svoju mladala ku snagu, srce jarko ose a svoju juna ku snagu.

I kroz deset godina, i kad napunim sto godina ima u nerazrušivo zdravo, nerazrušivo snažno, juna ki snažno mlado srce.

Svake sekunde ozdravlja-ja a mlado srce. Svake sekunde u srcu se ra aju nove - nove zdrave sile. Juna ka snaga ra a se U srcu. Preporo eni život ra a srce ogromnom - kolosalnom snagom. Tr im - letim kao ptica na krilima, srcejarko ose a svoju mladala ku snagu, srcejarko ose a svoju juna ku snagu.

I kroz deset godina, i kad napunim sto godina ima u mlado, zdravo i jako srce.

Veselo - radosno oživljava- oživljava, ozdravlja -ja a mlado srce. Veselo—veselo zdravo srce, veselo — veselo sre no srce, veselo — veselo srce koje se glasno smeje, veselo - veselo srce koje se glasno smeje (kiko e).

Oko srca je lako - spokojno, lako - spokojno je oko srca. Oko srca svi nervi ozdravljaju - ja aju, ozdravljaju - ja aju. Sve oko srca se ra a lakim - lakim, lakim - bestežinskim, kao daje sve oko srca iš ezlo u prostoru. Na srcu je tako lako-dobro, kao što nikada ranije nije bilo. Sve oko srca je lako - lako, lako - bestežinsko.

itavo telo je mlado - jako, juna ki snažno, mlado telo je lako, kao pahuljica. Hodam - letim kao ptica na krilima, poletno ose am svoju mladala ku snagu, jako ose am svoju juna ku snagu.

IŠ ENJE KRVNIH SUDOVA

Opšti poreme aj krvotoka može biti prouzrokovani poreme ajem funkcija krvnih sudova - manama kivnih sudova. Mane krvnih sudova nastaju usled infektivnih oboljenja, znatnih gubitaka krvi, trauma itd. Pri tome dolazi do proširenja krvnih sudova, opada krvni pritisak i naglo se usporava protok krvi kroz krvne sudove. Osim toga, taloži se holesterol i druge ne iste materije na zidovima krvnih sudova.

iš enje sudova pozitivno deluje na organizam, ispira iz sudova „depoe“, ine i krvne sudove elasti nim i gipkim. Rezultat toga je izle enje od oboljenja krvnih sudova. Nestaje ateroskleroza, smanjuje se rizik od infarkta, paralize, glavobolje, poboljšavaju se vid i sluh, smanjuje se i nestaje varikozno proširenje vena na nogama.

Energetski kanal sistema krvnih sudova radi ujedinstvenom režimu sa kanalom perikarda. On je najaktivniji od 19 do 21 sat, a pasivan od 7 do 9 asova.

iš enje prema metodu K. Nišija

To iš enje zasniva se na dejstvu soka od ešnjaka (belog luka) u kome se nalaze takvi mikroelementi, kao što su aluminijum, selen i germanijum. Od tih mikroelemenata zavisi celovitost sluzokoža želuda no-crevnog trakta, plu a, nosnog ždrela i uopšte svih sistema gde postoji sluzokoža, me u kojima i intime (unutrašnja sluzokoža krvnih sudova i sluzokoža, koja oblaže šupljinu srca).

Pripremanje ekstrakta od ešnjaka (belog luka)

U staklenoj tegli izgnje iti 350 grama probranog i o iš enog ešnjaka kao za kašu. Teglu zatvoriti i pokriti (umotati) tamnom tkaninom da odleži. Iz te mase izdvojiti 200 grama najte nijeg i najso nijeg dela mase, sipati u teglu od pola litra i preliti sa 200 mililitara istog medicinskog alkohola. Zamene (za medicinski alkohol)^{ss} nisu dozvoljene. Teglu dobro zatvoriti, ostaviti na prohladno mesto, ali ne u frižider, prekriti drugim sudom, kao poklopcem i ostaviti da odstoji 10 dana. Posle tog roka masu procediti kroz gustu lanenu tkaninu, oce enu

te nost poklopiti i ostaviti da odstoji još 2-3 dana. Tek posle tog postupka sredstvo je spremno za upotrebu. Le enje se vrši prema sledeoj šemi:

Doru ak	Ru ak	Ve era
Prvi dan		
1 kapi	2 kapi	3 kapi
Drugi dan		
4 kapi	5 kapi	6 kapi
Treći dan		
7 kapi	8 kapi	9 kapi
etvrti dan		
10 kapi	11 kapi	12 kapi
Peti dan		
13 kapi	14 kapi	15 kapi
Šesti dan		
15 kapi	16 kapi	17 kapi
Sedmi dan		
18 kapi	19 kapi	20 kapi
Osmi dan		
21 kap	22 kapi	23 kapi
Deveti dan		
24 kapi	25 kapi	25 kapi
Deseti dan		
25 kapi	25 kapi	25 kapi

Napomena. Pojedini autori predlažu da se od šestog do desetog dana koli ina kapi smanjuje sa 15 kapi na 1 kap, a da se jedanaestog dana popije za doru ak, ru ak i ve eru po 25 kapi. Takve šeme treba se pridržavati oko tri meseca.

Dalje uzimati po 25 kapi 3 puta dnevno dok se ne potroši sav ekstrakt. Ne treba završavati naglo, bolje je postepeno smanjivati dozu po 1 kap za svaki obrok ili uzimati ekstrakt cikli no - dovesti broj kapi do 15, potom se vratiti, pa tek onda ciklus ponoviti.

Bilo koju koli inu kapi (prema šemi) sipati u 50 mililitara hladnog prokuvanog mleka ili kiselo-mle nog produkta (kefir, kiselo mleko, jogurt itd.) ili vode.

Ekstrakt ešnjaka piti na 15-30 minuta (najbolje na 30 minuta) pre jela.

Ako ste zaposleni, dozu za ru ak poneti sa sobom. Ujutro u malu bo icu koja se dobro zatvara naliti dozu za ru ak - 50 grama mleka ili vode i odgovaraju u koli inu kapi ešnjaka.

Ekstrakt se priprema u jesen, kada je ešnjak dobro sazreo, i primenjuje se do februara, dok je ešnjak još u punoj snazi.

Organizam se obnavlja i podmladuje. Terapija se ponavlja najranije kroz 3-6 godina. Takvo iš enje je efikasno pri le enju skleroze krvnih sudova mozga.

iš enje prema metodu G. Sitina

Za iš enje krvnih sudova prema metodu **G. Sitina** treba upotrebiti slede u lekovitu motivisanost.

U meni se rascvetava mladala ki i energi an život. Pun sam mладала kog života i mладала ke energije. U meni se rascvetava život pun energije. U meni e se i dalje rascvetavati mладала ki život pun energije desetinama godina do sto godina i više. Mene stalno - neprekidno podmladuju jake sile: svi nasledni mehanizmi, ve ito mлада krv, ve ito mлад mozak i ki mena moždina, i zahvaljuju i tome ja se stalno - neprekidno - ve ito ose am kao mлади od 20 godina. I zato u i kroz trideset, i kroz pedeset, i kroz sto godina izgledati tako, kao što izgledaju mлади i sa 17—20 godina. Ja sam sve zdraviji, u meni produžava da buja mлад i energi an život, u meni produžava da buja mлад i energi an život. Koštana srž mi u svim kostima. Trudim se da sada sebi predstavim stoje mogu e jasnije o emu se govori. Koštana siž u svim kostima tela se podmladuje, funkcioniše sve bolje i bolje, stvara sve bolju i mладу, sve bolju topliju i zdraviju krv kostima tela ve no se podma uje, obnavlja prvobitnu mладала ku svežinu, funkcioniše sve bolje i energi nije, stvara sve ve u koli inu eritrocita, stvara sve bolju i noviju, sve energi niju i zdraviju krv. Podmladuje se koštana srž, podmladuje se krv. Svi moji nasledni mehanizmi pretvorili su se potpuno u nasledne mehanizme mладог 18-godišnjeg oveka, koji je nasledio stalno - ve ito - neprekidno podmladivanje, stalno - ve ito usavršavanje koje odgovara mладом 18-godišnjem oveku. Ja se stalno i ve ito podmladujem, ozdravljujem i ja am. Ja se stalno i ve ito podmladujem, ozdravljujem i ja am. Usavršavam sve sisteme organizma i istovremeno se stalno i potpuno ose am kao mлади od 18 godina.

Moj krvotok odgovara mлади u od 18 godina. Ve no mладала ka - mлада —zdrava krv slobodno te e svim mojim krvnim sudovima i stalno i ve ito podmladuje sve krvne sudove i srce. Ve ito mладала ka krv stalnom - ve itom - brzom bujicom te e svim mojim krvnim sudovima i neprekidno podmladuje sve moje krvne sudove i srce. Svi krvni sudovi od srca do vrhova prstiju na rukama i nogama ve ito i stalno su otvoreni, itavom dužinom potpuno otvoreni. U koštanoj srži, u svim kostima tela svi krvni sudovi su potpuno otvoreni. I u svim delovima tela od temena do vrhova prstiju na rukama i nogama ve ito i stalno su potpuno otvoreni, itavom dužinom potpuno otvoreni. I unutar svih zglobova svi krvni sudovi su ve ito - stalno potpuno otvoreni itavom dužinom.

Trudim se da sebi predstavim stoje mogu e jasnije o emu je re . Svi krvni sudovi u svim zglobovima i u svim kostima tela od srca do vrhova prstiju ruku i nogu potpuno su otvoreni itavom dužinom. U zglobovima i unutar svih kostiju tela stalno — ve ito održava se sloboden, potpuno sloboden - pun krvotok, kao u periodu rasta kostiju, kao u 14-godišnjem — 16-godišnjem de aku. Trudim se da sada sebi predstavim što je mogu e jasnije o emuje re i da to dublje osmislim. Svi krvni sudovi u svim zglobovima i u svim kostima tela od srca do vrhova prstiju ruku i nogu potpuno su otvoreni itavom dužinom. U zglobovima i unutar svih kostiju tela stalno - ve ito održava se sloboden, potpuno sloboden - pun krvotok, kao u periodu rasta kostiju, kao u 14-godišnjem - 16-godišnjem de aku.

Ja to ponavljam i trudim se da to što je mogu e dublje osmislim, jasnije zapamtim i ta nije predstavim. Krvotok u zglobovima i u svim kostima tela je sloboden — potpun, potpun, potpun je krvotok, kao u periodu najenergi nijeg rasta kostiju, kao u periodu najenergi nijeg rasta kostiju, kao u 14 - 16. godini života. I stalno - ve ito održava se unutar kostiju i zglobova potpun, sloboden krvotok, kao u periodu najenergi nijeg rasta kostiju, kao u 14 - 16. godini života. Sloboden - potpun krvotok održava e se stalno - ve ito, kao u periodu najenergi nijeg rasta kostiju. U meni e produžiti da buja mlad život. U meni e produžiti da buja mlad i energi an život, i u svim kostima, u svim zglobovima produži e da buja mlad život. I krvotok u svim kostima i zglobovima bi e ve ito sloboden, potpun, potpun krvotok, kao u periodu najenergi nijeg rasta kostiju. I moja ve ito mladala ka, mлада — zdrava krv ve ito brzom, brzom bujicom slobodno e te i svim krvnim sudovima u svim kostima i zglobovima i stalno - ve ito nosi e u izobilju ishranu dobrog kvaliteta svim elijama kostiju, svim tkivima zglobova i stalno - ve ito podmladiva e sve zglobove, podmladiva e sve kosti i stalno — ve ito ispira e iz zglobova sve produkte razmene i sve suvišne taloge soli. Stalno — ve ito održava se potpuna pokretljivost svih zglobova. Stalno - ve ito održava se prvobitna - mladala ka svežina svih kostiju tela. Trudim se da sebi predstavim stoje mogu e jasnije o emu je re i da to dublje osmislim. Svi kivni sudovi u koštanoj srži, u svim kostima tela, u svim zglobovima i unutar svih kostiju tela potpuno su otvoreni elom dužinom.

Osim toga, mreža kivnih sudova svih kostiju tela stalno - ve ito se obnavlja i održava, kao u periodu najenergi nijeg rasta kostiju, kao u 14 — 16. godini života.

Sada se u svim mojim kostima tela, u svim kostima tela, obnavlja krvotok, obnavlja se mreža krvnih sudova. Obnavlja se mreža kivnih sudova, pojavljuju se sve noviji i noviji krvni sudovi unutar kostiju i krv nosi hranu svim koštanim elijama, svim koštanim elijama, svakoj koštanoj eliji. Svim koštanim elijama krv nosi u izobilju hranu dobrog kvaliteta. Na taj na in, sve kosti tela stalno - ve ito žive zdravim -

mladala kim - punokrvnim životom. U svim kostima tela produžava da buja obnovljeni život pun energije. U svim kostima tela produžava da buja mladala ki - energi an - obnovljen život.

Unutar svih kostiju stalno se pojavljuju sve noviji i noviji krvni sudovi. Zahvaljuju i tome svaki otkucaj srca nosi krv do svih elija u svim kostima tela, svim koštanim elijama u svim kostima tela krv nosi pri svakoj kontrakciji srca sve bolju i bolju ishranu i potpuno ispira sve koštane elije. Moja ve ito mladala ka - mлада - zdrava krv stalno - ve ito ispira iz svih kostiju tela, iz svih zglobova sve suvišne taloge soli i stalno obnavlja prvobitnu - mladala ku svežinu svih kostiju. Prvobitnu — mladala ku elasti nost svih kostiju tela krv stalno - ve ito obnavlja. I zato i kroz sto, i kroz trista godina kosti e biti prvobitno - mladala ki sveže i sa uva e sposobnost i u stara kom dobu. Ve ito mladala ka krv potpuno ispira koštane elije, potpuno ispira koštane elije u svim kostima tela. Ispira iz svih kostiju tela sve suvišne taloge soli i stalno obnavlja prvobitnu - mladala ku elasti nost svih kostiju tela. Zato i kroz trideset, i kroz pedeset, i kroz sto godina sve e kosti zadržati prvobitnu - mladala ku elasti nost, mo i e da se savijaju, mo i e da se savijaju, zadrža e elasti nost.

Trudim se sada da što jasnije predstavim tu neobi no važnu osobinu razvoja svih kostiju tela. I kroz trideset, i kroz pedeset, i kroz sto godina kosti e zadržati prvobitnu — mladala ku elasti nost i, makar i u manjem stepenu, ali bi e sposobne za savijanje (pregibanje) uz održanje svoje celovitosti, kao u mlađim šesnaestim godinama. Trudim se da što jasnije predstavim tu sliku. I kroz trideset godina, i kroz sto godina kosti e zadržati sposobnost rasta i sa uva e mladala ku elasti nost, kao u šesnaestim godinama. Ve ito mladala ka krv stalno - ve ito potpuno ispira kosti i podmladuje ih, ispira sve kosti i podmladuje ih, obnavlja prvobitnu - mladala ku svežinu svih kostiju tela, obnavlja sposobnost kostiju da rastu. Krv sve bolje i bolje hrani sve kosti, sve bolje i bolje potpuno ispira iz kostiju sve suvišne taloge soli i stalno održava sposobnost kostiju za rastom. Krv stalno održava sposobnost kostiju da rastu.

Mozak glave i ki mena moždina veoma energi no, kao u periodu najenergi nijeg rasta kostiju, reguliše život svih kostiju tela. Koštana srž u svim kostima tela veoma energi no upravlja životom svih kostiju tela i stalno - ve ito podmladuje sve kosti. Koštana srž u svim kostima tela stalno - ve ito podmladuje kosti, obnavlja prvobitnu - mladala ku svežinu kostiju tela i stalno - ve ito obnavlja i održava sposobnost kostiju da rastu. Mozak glave i ki mena moždina veoma energi no regulišu rad svih žlezdi za unutrašnju sekreciju. Sve žlezde unutrašnje sekrecije stalno - ve ito funkcionišu veoma energi no i stvaraju hormone, koji stimulišu održavanje prvobitne - mladala ke svežine kostiju, koji stimulišu održavanje prvobitne - mladala ke svežine kostiju, koji

stimulišu ispiranje kostiju. Sve žlezde unutrašnje sekrecije stalno stvaraju hormone, koji pomažu ispiranje svih suvišnih taloga soli iz kostiju. Trudim se da stoje mogu e jasnije to predstavim i dublje osmislim. Sve žlezde unutrašnje sekrecije stalno — ve ito stvaraju hormone, koji pomažu ispiranje svih suvišnih taloga soli iz kostiju, koji pomažu ispiranje svih suvišnih taloga soli iz kostiju. Krv stalno - ve ito obnavlja prvobitnu — mladala ku svežinu svih kostiju tela, i sve žlezde unutrašnje sekrecije sadejstvuju u tom procesu i stvaraju hormone, koji rastvaraju sve taloge soli u zglobovima i u svim kostima tela. I krv ve itom, brzom bujicom ispira iz svih kostiju tela i iz svih zglobova sve taloge soli, a bubrezi ih izbacuju iz organizma. Zahvaljuju i tome kosti ve ito, stalno obnavljaju prvobitnu svežinu, uvaju prvobitnu mladala ku svežinu, uvaju prvobitnu mladala ku elasti nost, uvaju prvobitnu mladala ku svežinu.

Svi nasledni mehanizmi podmla uju kosti. Svi nasledni mehanizmi stalno - ve ito podmla uju sve kosti, obnavljaju prvobitnu - mladala ku svežinu svih kostiju tela. Svi nasledni mehanizmi stalno - ve ito obnavljaju prvobitnu - mladala ku svežinu svih kostiju tela. Na taj na in, kosti se neprekidno — stalno podmla uju svim naslednim mehanizmima. Ve ito mladala ki mozak i ki mena moždina, ve ito mladala ka - mleta krv podmladuje kosti stalno - ve ito, a krv potpuno ispira iz kostiju sve taloge soli. Zahvaljuju i tome sve kosti stalno - ve ito održavaju prvobitnu - mladala ku svežinu, prvobitnu - mladala ku elasti nost i zadržavaju sposobnost za rast.

U kostima eljusti stalno - ve ito, kao u embrionalnom razvoju, ni u novi zubi. Taj proces se odvija stalno, neprekidno. Kao zamena za izgubljene zube u kostima eljusti ni u novi zubi. Trudim se da što jasnije predstavim tu sliku, da osmislim neobi no važnu osobinu razvoja, koja mi je nasledno preneta. Kao kod obi nih ljudi u embrionalnom periodu, kod mene u kostima eljusti ni u novi zubi kao zamena za izgubljene. Umesto izgubljenih zuba ovog momenta ni u novi, neuobi ajeno jaki zubi. I zato e uvek - i kroz sto godina kod mene biti neuobi no jaki, lepi, belosnežno - svetli zubi, neuobi no jaki, svetli, beli zubi. Sada još jednom ponavljam i trudim se da što dublje osmislim i predstavim o emu je re . Nasledio sam stalne - ve ito obnovljene zube. Kao kod obi nih ljudi u embrionalnom periodu, kod mene u kostima eljusti ni u i rastu novi, neuobi ajeno jaki, lepi zubi. Tu osobinu sam nasledio preko vrste precizne naslednosti. I zato e kod mene i kroz sto godina biti uvek lepi, neuobi ajeno jaki zubi.

Na koži glave raste mi, kao u embrionalnom periodu, i izrasta sve novija i novija kosa.

Na taj na in, itav organizam stalno - ve ito obnavlja zube i obnavlja kosu, kolosalno obnavlja prvobitnu kosu na glavi.

Ti procesi kod obi nih ljudi odvijaju se samo u embrionalnom periodu razvoja, a kod mene u bilo kom dobu raste nova kosa na glavi, a u kostima eljusti no u novi zubi. U meni buja mladala ki život pun energije. Nasledio sam stalno - ve ito, stalno - ve ito obnavljanje prvobitne mladala ke celokupnosti itavog organizma, itavog tela. Nasledio sam stalno - ve ito obnavljanje kolosalnog prvobitnog broja dlaka na glavi i stalno obnavljanje jakih - zdravih zubi. I zato na glavi stalno - ve ito ni e i izrasta sve novija i novija kosa, a u kostima eljusti ni u i izrastaju novi, neuobi ajeno jaki, zdravi zubi. U meni se odvijaju procesi, koji se kod obi nih ljudi dešavaju samo u embrionalnom razvoju. Tu osobinu sam nasledio. I zato e i posle sto godina kod mene biti lepi, zdravi, jaki zubi i gusta, jaka kosa na glavi.

U meni buja mladala ki život, u meni buja mladala ka leptota, u meni buja mladala ka energija, u meni buja mladala ki život pun energije. Nasledio sam stalno - ve ito obnavljanje punog krvotoka u svim kostima tela. Obnavljanje najguš e mreže krvnih sudova u svim kostima tela, kao što se dešava kod obi nih ljudi samo u 14-16. godini života, samo u periodu najenergi njeg rasta kostiju. Kod mene se ta veoma gusta mreža kivnih sudova u svim kostima tela i u svim zglobovima održava stalno - ve ito. I sada itav organizam sa ogromnom snagom obnavlja tu veoma gustu prvobitno mladala ku mrežu krvnih sudova u svim kostima tela, kao u periodu najenergi njeg rasta kostiju, kao u 14—16. godinama života. Taj proces odvija se neprekidno — stalno. Tu osobinu razvoja organizma nasledio sam kroz vrstu, preciznu naslednost.

Posebno energi no i brzo razvija se mreža kivnih sudova u samoj ki mi. U ki mi se energi no, brzo razvija mreža kivnih sudova. Ki ma je izuzetno dobro snabdevana krvnim sudovima, a krvotok u kostima ki me postaje sve puniji i puniji. Mreža krvnih sudova u svakom pršljenu postaje sve guš a i guš a, i krv sve brže i brže ispira iz ki me sve taloge soli, i krv sve biže i brže ispira iz kostiju ki me sve suvišne taloge soli. Ki ma brže od drugih kostiju obnavlja prvobitnu - mladala ku svežinu i sposobnost za dalji razvoj. Tu osobinu razvoja skeleta sam nasledio. Mozak i ki mena moždina brže se podmla uju. Glava se podmladuje brže od drugih delova tela, a ki ma zajedno sa ki menom moždinom podmladuje se brže od drugih delova tela, drugih sistema.

Moja ve ito mladala ka - mleta - zdrava krv slobodnom, slobodnom - širokom - brzom bujicom proti e svim kivnim sudovima ki me, svim pršljenovima i sve brže i brže potpuno ispira iz pršljenova sve taloge soli. Sve žlezde sa unutrašnjim lu enjem aktiviraju taj proces, proces obnavljanja prvobitne - mladala ke svežine ki me, proces obnavljanja elasti nosti svih kostiju tela. Moja ve ito mladala ka - zdrava — mleta krv slobodnom, slobodnom - širokom bujicom brzo

proti e svim kivnim sudovima u ki mi i prenosi u izobilju hranu dobrog kvaliteta do svih koštanih elija, i potpuno inspira sve koštane elije, i potpuno inspira sve taloge soli, koji zagor avaju život koštanom tkivu. Ve ito mladala ka - mlada - zdrava krv stalno - ve ito, potpuno inspira iz kostiju sve produkte razmene, sve suvišne taloge soli i podmladuje kosti, podmladuje ki mu. Zato se stalno, ve ito obnavlja potpuna sloboda pokreta ki me, obnavljaju se svi stepeni slobodnih pokreta ki me. Ki ma, kao u mladim 14-16. godinama života, stalno održava sposobnost savijanja, naklona u stranu, naklona napred i nazad. Svi zglobovi zadržavaju potpunu pokretljivost, i ki ma stalno - ve ito zadržava potpunu elasti nost, kao u mladim 14-16. godinama života. I kroz trideset, i kroz sto godina ki ma e biti isto tako elasti na (gipka), kao što se to kod ljudi obi no dešava u 14-16. godini života. I na pomeranje i na savijanje (naginjanje) u sve strane održava se potpuna pokretljivost, potpuna preporo ena elasti nost ki me. Sada kod mene ki ma postaje sve elasti nija i elasti nija. Elasti nost ki me se svakim danom pove ava. U ki mi, u svim kostima tela cveta mladala ki, energi an život, sve kosti sve brže i brže obnavljaju mladala ku elasti nost, prvobitnu - mladala ku svežinu i sposobnost za rastom. Sve kosti u itavom telu sve brže i biže obnavljaju svoje stanje, u kome su se nalazile u 14-16-godišnjem dobu. Taj proces odvija se sve brže i brže, neprekidno danju i no u.

Moja ve ito podmladena, mлада - zdrava krv neprekidno danju i no u potpuno inspira iz kostiju sve taloge soli. Moja ve ito podmladuju a, mлада - zdrava krv sve brže i brže potpuno inspira iz ki me sve taloge soli, ki ma sve brže i biže obnavlja svoju potpunu elasti nost, potpunu slobodu kretanja. I u slabinama (krstima) javlja se prijatan ose aj lako e i spokojsvta. Mogu ak ceo dan, ak danima ceo dan neprestano da radim sagnut, i pri tome se u slabinama zadržava ose aj lako e i spokojsvta. Mogu da se savijam, da se duže vremena savijam i razgibam, savijam i razgibam, i u slabinama e se ipak održati prijatan ose aj lako e i spokojsvta.

Itava ki ma zadržava stalno - ve ito prvoibitnu - mladala ku svežinu. Sva ki mena moždina obnavlja prvoibitnu mladala ku svežinu, ogromnu mladala ku energiju. Svi nervi, koji izlaze iz ki mene moždine, ozdravljuju - ja aju. Svi nervi u slabinama ozdravljuju - ja aju. U slabinama svakog dana sve izraženiji i jasniji postaje ose aj lako e i spokojsvta, u slabinama je prijatno, lako. Stalno - ve ito obnavlja se potpuna mladala ka elasti nost ki me, kao u 14-16. godinama života. Taj proces odvija se stalno - neprekidno, danju i no u. Svi zglobovi stalno obnavljaju potpunu preporo enu - mladala ku pokretljivost. Ki ma stalno - ve ito obnavlja preporo enu - mladala ku elasti nost, kao u 14-16. godinama života. Zato seja mogu veoma lako i potpuno savijati. Na primer, mogu ne savijaju i noge slobodno da

stavim dlanove na pod, mogu ne savijaju i noge da stavim glavu izmedu kolena, to jest mogu slobodno, potpuno da se presavijam, kao dete. Imam potpunu preporo enu - mladala ku elasti nost, potpunu slobodu kretanja ki me, kao u 14. godinama života. A moja ve ito mladala ka mлада - zdrava krv slobodnom, slobodnom - širokom bujicom brzo te e kroz sve krvne sudove u svim kostima tela i u kostima lobanje, i u ki mi, i u svim drugim kostima tela i stalno - ve ito inspira sve taloge soli iz kostiju i obnavlja mladala ku elasti nost svih kostiju tela. I u kostima lobanje stalno - ve ito održava se veoma gust sistem kivnih sudova, veoma gust sistem krvnih sudova. I moja ve ito - podmladuju a - mлада - zdrava krv podmladuje kosti lobanje. Stalno - ve ito podmladuje kosti lobanje, inspira iz kostiju lobanje sve suvišne taloge soli. Moja ve ito podmladuju a krv ve itom - brzom - slobodnom bujicom te e kroz sve krvne sudove i stalno - ve ito potpuno inspira sve krvne sudove, obnavlja prvoibitnu - mladala ku svežinu svih krvnih sudova, podmladuje srce. Telo se skroz naskroz podmladuje. U meni produžava da buja mladala ki život pun energije. Podmla uju se sve kosti. Jetra stalno - ve ito obnavlja prvoibitnu - mladala ku svežinu. Kosti lobanje obnavljaju prvoibitnu - mladala ku svežinu i sposobnost da rastu. Najglavnije: u svim kostima tela stalno - ve ito odižava se veoma gusta mreža krvnih sudova, kao u periodu najenergi nijeg rasta kostiju, kao u 14-16. godinama života.

Trudim se da to stoje mogu e jasnije predstavim. I kroz trideset, i kroz sto godina u svim kostima tela bi e veoma gusta mreža krvnih sudova, kao što se to dešava kod obi nih ljudi samo u periodu najenergi nijeg rasta kostiju, kao u 14. godinama života. Sada kod mene sistem krvnih sudova u kostima postaje sve guš i i guš i, sve noviji i noviji krvni sudovi urastaju u koštano tkivo, sve noviji i noviji kivni sudovi urastaju u koštano tkivo, i u svim kostima tela mreža krvnih sudova postaje sve guš a i guš a. I krv sve bolje i bolje hrani kosti, i sve bolje i bolje potpuno inspira iz svih kostiju tela sve suvišne taloge soli, i stalno - ve ito odižava se potpuna pokretljivost svih zglobova tela. I zato i kroz sto godina sve moje kosti odgovara e uzrastu mlađog 14-16-godišnjeg de aka, zadržava e sposobnost da rastu, zadiža e veoma gustu mrežu krvnih sudova, kao u periodu najenergi nijeg rasta kostiju. Sve ta ke rasta u kostima stalno e zadržavati životnu sposobnost, sve ta ke rasta u kostima stalno e zadržavati životnu sposobnost.

Mozak i ki mena moždina sve energi nije i energi nije regulisana e život svih kostiju i zglobova i stalno - ve ito - neprekidno ih podmla ivati, obnavljati prvoibitnu preporo enu - mladala ku svežinu. Sve kosti stalno - ve ito obnavljaju e prvoibitnu - mladala ku elasti nost, i zato su sve kosti elasti ne - jake - jake, prvoibitno preporo ene i mladala ki sveže.

U svim kostima tela buja mladala ki život. Svi nervi su zdraviji i ja i. U itavom telu nervi su zdraviji i ja i. Svi nervi u slabinama su zdraviji i ja i. U slabinama je sve jasniji, izraženiji, sve prijatniji ose aj lako e i spokojsvta, sve jasniji postaje ose aj lako e i spokojsvta u slabinama. Svi nervi u slabinama su zdraviji i ja i. Ki mena moždina se podmladuje, obnavlja prvo bitnu - mladala ku svežinu, funkcioniše sve energi nije i energi nije, svi nervi su zdraviji i ja i. Svi nervi i miši i u itavom telu postaju sve spokojniji, sve ja i - spokojniji. Neprekidno se pove ava elasti nost itave ki me. Svakim danom postajem sve elasti nji i elasti nji. Itav organizam nepokolebivo obnavlja mladala ku vitku figuru, mladala ki vitak stas, mladala ki vitak stas. Glava i vrat lepo izgledaju, struk je tanak, stomak je uvu en i zategnut, lep mladala ki struk. Koštana srž **U** svim kostima tela funkcioniše sve energi nije i stvara sve bolju mladala ku, sve topliju krv. A ve ito mladala ka - mlada - zdrava krv neprekidno podmladuje sve kosti i zglobove, podmladuje miši e, podmladuje sve krvne sudove i srce, podmladuje mozak i ki menu moždinu.

Svi nasledni mehanizmi potpuno su se pretvorili u nnsledne mehanizme mladog - zdravog 18-godišnjeg oveka, koji je nasledio stalni — ve iti, potpuni anatomsco - fiziološki stas mladala kog 17-20-godišnjeg mlađi a. Nasledio sam takode neprekidan razvoj, neprekidno samousavršavanje. U meni buja mladala ki život, u meni buja mladala ka energija, u meni buja sve novija i novija mlatala ka snaga. Svi sistemi organizma dobijaju sve noviju i noviju mlatala ku snagu, svi sistemi organizma dobijaju sve noviju i noviju mlatala ku energiju.

Sve elije žive i dišu lako — slobodno. Celo telo oživljjava. Ja itav oživljavam, Ja itav oživljavam, Ja itav oživljavam. U meni buja preporo eni - mlatala ki život pun energije. Razvijaju se sve moje umne i fizi ke sposobnosti, usavršavaju se svi unutrašnji organi, svi sistemi organizma, usavršava se krvotok. Svi krvni sudovi postaju elasti ni, sve elasti nji. Sve vene sve ve om i ve om energijom i snagom snažnom bujicom guraju krv prema srcu, i zahvaljuju i tome krvotok postaje sve puniji i puniji. Sve slobodniji postaje krvotok u itavom telu od temena do vrhova prstiju na rukama i nogama. I moja ve ito mlatala ka mlada - zdrava krv stalno — ve ito - neprekidno podmladuje moje telo i dovodi me u stanje 18-godišnjeg mlađi a.

Neprekidno se odvija dubinsko podmla ivanje, neprekidno usavršavanje svih sistema organizma. I itav taj proces podmla ivanja, proces procvata preporo enog života punog energije ispunjava itavo moje bi e radosnim, pobedonosnim slavljem preporo eno — mlatala kog života. Ispunjene sam radosnim, pobedonosnim trijumfom mlatala kog života. Ve ito sam mlat, ve ito podmladen - zdrav - snažan. 1

zato gledam na budu nost smelo - sigurno i vidim u budu nosti radost i sre u velikog - dugogodišnjeg - mlatala kog života. Što ispunjava moje bi e radoš u života, sve novijom i novijom mlatala kom energijom. Energija klju a, sve vreme ho u nešto da radim, da budem aktivran. Svakim danom postajem sve mla i, sve snažniji, sve energi nji ovek. Svakim danom postajem sve mla i, sve savršeniji, sve energi nji ovek.

iš enje prema metodu N. Semjonove

Staviti u veliki termos 2 supene kašike meda, 1 ašu istucanog semena mirodije i 2 supene kašike samlevenog korena valerijane (Valeriana officinalis). Sve prelit u klju alom vodom do zapremine od 2 litra i ostaviti da odstoji 24 sata.

Ekstrat uzimati na pola sata prejela, dok se ne popije sav ekstrakt.

Ja anje sudova i podmla ivanje prema metodu P. Kurenova

Funtu (358 grama) ešnjaka istucati, pomešati sa sokom iscedenim iz 24 limuna i ostaviti da odstoji 24 dana. Pre upotrebe promu kati. Uzimati jednom dnevno pre spavanja, rastvorivši ajnu kašiku smeše u pola aše vode.

Ovaj recept je primamljiv jer limun neutralise jak miris belog luka (ešnjaka).

Tibetski na in iš enja sudova

Pomešati po 100 grama cvetova kamilice, kantariona, smilja i populjaka od breze. Sve staviti u teglu i poklopiti. Uve e supenu kašiku smeše prelit u pola litra klju ale vode i ostaviti da odstoji 20 minuta. Procediti kroz tkaninu (ali ne kroz gazu). U aši tog ekstrakta rastvoriti ajnu kašiku meda i popiti preci spavanje, posle ega ništa ne jesti i ne pit. Preostalu te nost ujutro podgrejati na pari, rastvoriti u njoj ajnu kašiku meda i popiti na 15-20 minuta pre doru ka. Tako postupati svakoga dana dok se ne potroši sva smeša (treba je uvati u dobro zatvorenoj tegli). Kuru iš enja ponoviti kroz 5 godina.

U tibetskem tekstu, koji sadrži ovaj recept, navodi se, daje rezultat ovakvog le enja naglo poboljšanje razmene materija, sudovi se iste od masnih i kre nih taloga i postaju elasti ni, što spre ava sklerozu, infarkt, hipertoniju, nestaju šum u glavi, vrtoglavica i obnavlja se vid.

iš enje ekstraktom od lekovitih trava

Pomešati 4 vrste lekovitih trava - po 100 grama kamilice, smilja, kuni e (hajdu ke trave) i brezovih pupoljaka. Desertnu kašiku smeše preliti klju alom vodom i dinstati na vodenoj pari (u posudi sa vru om vodom) 6-15 minuta.

Piti 3 puta dnevno na 30 minuta pre jela, dok se ne upotrebi sva smeša. Ekstrakt isti i poboljšava funkciju jetre, bubrega, kivnih sudova, želuca i podst i razmenu materija.

To sredstvo treba upotrebljavati jednom u 5 godina.

IŠ ENJE ENDOKRINOOG SISTEMA

iš enje pomo u jogu vežbi

Supra vajra asana

Na in vežbanja

1. Sede i na podu sa savijenim nogama, staviti dlanove bo no na pod. Gledati pravo ispred sebe i slobodno disati. Oni koji ne mogu odmah da urade ovu vežbu, treba da joj pristupe po etapama, bez stresa (nervoze)* i suvišnog naprezanja.

Šesti sa savijenim nogama na pod i preneti težinu tela na oba kolena. Staviti dlanove ruku na kolena. Kolena rastaviti na rastojanju od oko 15 cm. Gležnjeve i stopala (vrhove nogu) postaviti na ilim (prostirku na podu) tako da se vrhovi prstiju obeju nogu priljube jedni uz druge i da se pete rastave što više u stranu (si. 30). Cilj je da vrhovi nogu, tabani i pete obrazuju liniju u obliku slova V.

2. Postepeno i pažljivo spuštati slabine (kista) na liniju formiranu tabanima. Obratiti pažnju na težinu tela i opirati se u pod za vreme spuštanja slabina. Ako ne osetimo napor, opustiti itavo telo **na** liniju formiranu stopalima. U slu aju da nastanu teško e prilikom vežbanja u sede em položaju, slede u vežbu ne raditi dok se telo ne pripremi za nju. Oni koji mogu slobodno da sede na vrhovima nogu i na tabanima, mogu pre i na tre i stepen vežbanja.

3. Podi i desnu ruku i staviti je na pod iza bedra. Isto uraditi levom rukom i malo je saviti u stranu.

4. Postaviti desni lakan na polovinu njegovog maksimalnog okretaja unazad. Isto uraditi i sa levim laktom. Pokretima laktova prema slabinama postepeno dodirnuti glavom pod. Kada glava upre u pod, polako spustiti ramena, a zatim itavo telo spustiti na pod. Vežbu raditi bez žurbe.

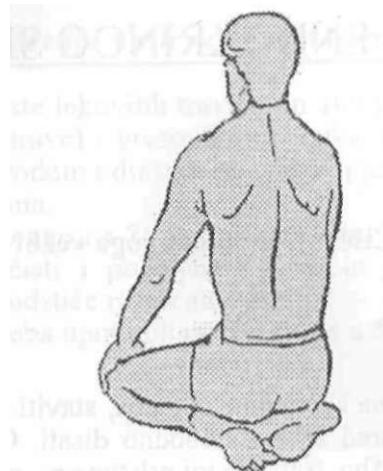
5. Ispružiti obe ruke duž trupa. Držati dlanove na podu, pritisnuvši ih uz telo.

6. Uraditi nekoliko dubokih udisaja i izdisaja kroz obe nozdrve. Zadržati se u tom položaju 6-8 sekundi.

7. Vratiti se u po etni položaj slede im redosledom: obuhvatiti rukama gležnjeve nogu i odupreti se laktovima na pod. Privu i

59 Primedba prevodioca.

60 Isto.



Slika 30 - Supra vujra asana

gležnjeve i, prenose i težinu tela na laktove, podi i glavu i leđa, a potom se vratiti u sede i položaj.

8. Osloboditi kolena i vratiti se u po etni položaj radi odmora.
9. Odmoriti se 6-8 sekundi i zatim ponoviti asanu.

Asanu treba uraditi 3-4 puta, ali ne više od 5 puta.

Ta pozna ima lekoviti efekat na dijabeti are, pošto aktivira elije pankreasa i povećava zalihe krvi u njoj, pa žlezda po inje da funkcioniše normalno. Istovremeno vežba pomaže da se izlaže poremećaji želuca, creva, jetre, slezine i drugih organa trbušne duplje. Vežba takođe ima znatno lekovito dejstvo na osobe koje pate od slabog varenja želuca, od gasova, zatvora i hemoroida. Poremećaji u kićimi i zglobovima takođe se leče ovom asanom. Ona dobro deluje na polne žlezde i povećava seksualnu potenciju.

Sur ja namaskar asana

Na in vežbanja

1. Stoje i raširiti noge na širinu oko 60 cm, ruke ispruziti niz telo. Glavu dizati pravo i gledati ispred sebe. Disati slobodno.

2. Polako udahnuti i podi i sa strane obe ruke uvis. U momentu kada su ruke podignute uvis završiti sa udajem. Kada se ruke podignu uvis treba da budu paralelne, a dlanovi okrenuti prema napred.

3. Kada po nete izdisati sagnite se napred. Za vreme saginjanja (naklona) ruke držati paralelno jednu prema drugoj i spuštati ih kružnim pokretom napred. U momentu kada ruke skoro dodirnu pod, završiti sa izdisajem.

4. Zadržati disanje i ostati u tom položaju 6-8 sekundi. Za vreme zadrške disanja važno je da gornji deo tela (iznad slabina) bude potpuno opušten, a donji, to jest slabine, stražnjica i noge napregnuti, ali ne savijeni. Spustiti glavu. Ona treba da bude između u ruku (si. 31). Ukoliko je moguće ruke moraju opušteno da vise. Po mogunosti staviti dlanove na pod ili ga bar dodirnuti dlanovima. Za vreme naklona ne treba se naprezati.

5. Staviti obe ruke na noge, udahnuti i razgibajući se, vratiti se u po etni položaj. Za vreme podizanja dlanovi klize uz noge, udisati polako.

6. Odmoriti se 5 sekundi i ponoviti vežbu.

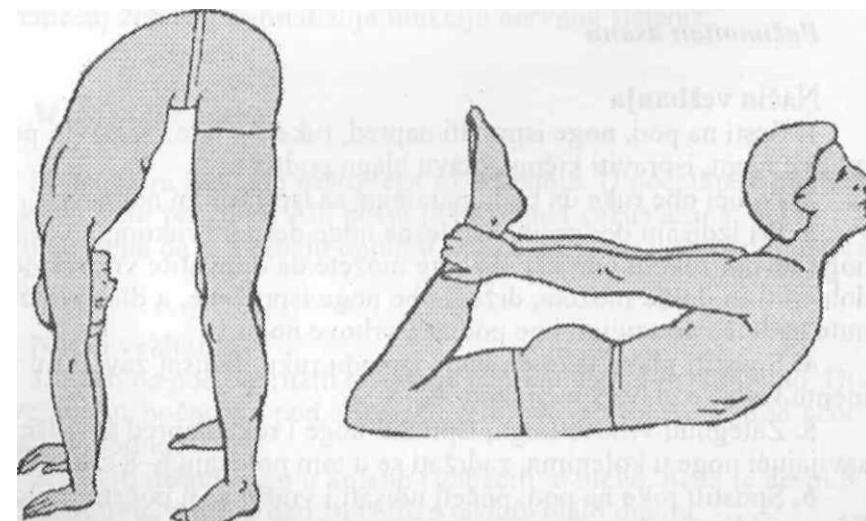
Asanu vežbatи svakoga dana 4 puta. Ne vežbatи je više od 4 puta.

Indikacije primene. Asana umereno aktivira skoro sve žlezde endokrinog sistema. Zahvaljujući njenom unutrašnjem dejstvu pankreas, nadbubrežne žlezde, štitasta žlezda, hipofiza i neke druge žlezde normalno luči svoj sekret.

Dhanur asana

Na in vežbanja

1. Leži na stomak, ruke ispruziti duž tela. Okrenuti glavu udesno ili uleva. Noge i pete sastaviti. Disati slobodno. Saviti obe noge u kolenima i podi i pete prema stražnjici. Posle toga obuhvatiti desnom rukom desnog gležanj, a levom rukom levi gležanj. Ako nam je teško da obu-



Slika 31 — Surja namaskar asana

Slika 32 — Dhanur usana

hvatimo gležnjeve, možemo obuhvatiti vrhove nogu (prste). vrsto se držati za gležnjeve ili vrhove nogu, kolena i gležnjeve tesno priljubiti me usobno. Grudni koš - na ilimu. To je po etni položaj za Dhanur asanu.

2. Polako udahnuti, ali duboko i zadržati disanje.
3. Podi i glavu i malo je zabaciti unazad.
4. Povu i prema le ima obe noge (si. 32), stoje mogu e više. To e nas primorati da podignemo grudi, vrat i glavu.
5. Stoje mogu e više podi i glavu, kolena držati na podu priljubljenajedno uz drugo. U tom položaju zadržati se 6-8 sekundi, ne disati.
6. Po eti izdisati i polako spuštati glavu i grudi na pod.
7. Glavu staviti na pod, oslobođiti gležnjeve i polako ih spustiti na pod. Staviti ruke na pod i opustiti ih.
8. Posle odmora (6-8 sekundi) asanu ponoviti.

Asanu vežbati 3-4 puta. Oni, kojima je teško da vežbaju celu asanu, mogu je nekoliko dana vežbati sa jednim gležnjem (nogom)¹. Razlika je samo u tome što jedna nogu ostaje ispružena na podu, dok je druga savijena i podignuta.

Indikacije primene. Dijabetes, oboljenja štitne žlezde. Usled unutrašnjeg i spoljašnjeg dejstva na pankreas, pankreas dobija maksimum energije. Na taj na in pankreas se potpuno rehabilituje. Usled obnavljanja funkcije pankreasa, ta žlezda po inje normalno da lu i insulin.

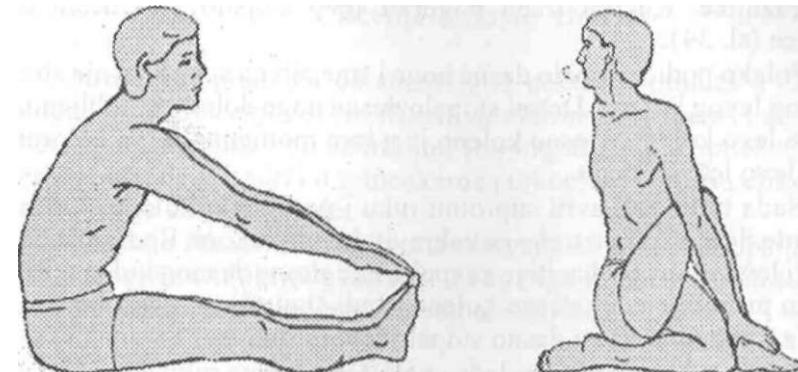
Asana ispoljava dobro dejstvo na nadbubrežne žlezde, štitastu žlezdu, paraštitastu žlezdu, hipofizu i polne žlezde. Pošto se aktiviraju elije svih tih žlezda, normalizuje se sekrecija njihovih specifičnih hormona.

Pašimottan asana

Na in vežbanja

1. Šesti na pod, noge ispružiti napred, ruke niz telo. Sastaviti pete i vrhove nogu, ispraviti ki mu, glavu blago podi i uvise.
2. Podi i obe ruke da budu paralelne sa ispruženim nogama.
3. Pri izdisaju dodirnuti vrh desne noge desnom rukom, a vrh leve noge levom rukom (si. 33). Ako ne možete da dohvate vrhove nogu, dohvati ih dokle možete, drže i obe noge ispružene, a dlanove okrenute nadole. Ne savijati i ne podizati vrhove nogu.
4. Spustiti glavu tako da bude izme u ruku. Izdisaj završiti u momenu kada se glava spusti dole.
5. Zategnuti vrhove nogu, ispružiti noge i ruke napred što više. Ne savijaju i noge u kolenima, zadržati se u tom položaju 6-8 sekundi.
6. Spustiti ruke na pod, po eti udisati i vratiti se u po etni položaj. Dlanovi klize po površini nogu.

61 Primedba prevodioca.



SI. 33 Paši motan asana SI. 34 Mutsiemlru usana

7. Odmoriti se 5 sekundi i ponoviti asanu.

Asanu vežbati svakoga dana 4 puta.

Napomena. Oni koji pate od bolova u le imama ili u ki mi, ovu asanu treba da vežbaju bez naprezanja i da ne savijaju suviše telo.

Indika ije primene. Dijabetes, osteohondroza, skolioza, vegetativno-vaskularna distonija, neuroze, gastritis, kolitis i pankreatitis. Ta asana ima aktivizirajuće dejstvo. Na obolele od dijabetesa ona ispoljava lekoviti efekat, pošto, izme u ostalog, aktivira pankreas i žlezde endokrinog sistema. To unutrašnje dejstvo reguliše rad pankreasa i on po inje normalno da sekretira insulin.

Asana otklanja bol u le imama, leci poremeće u ki me, odstranjuje poremeće u želuca i normalizuje funkciju nervnog sistema.

Matsiendra asana

Matsiendra asana je nešto teža za vežbanje. U po etku je ne može svako vežbati pravilno. Ali, postoje to veoma važna asana, oni koji je vežbaju treba da je vežbaju onoliko koliko mogu bez posebnog naprezanja.

Na in vežbanja

1. Šesti na pod, ispružiti obe noge napred i držati ih paralelno. Dlanove staviti bo no na pod. Ispraviti telo. Gledati pravo ispred sebe i disati slobodno.
2. Saviti desnu nogu u kolenu i zabaciti je u levo. Sada je desni but podignut uvis, a desni deo stražnjice takođe malo dignut.
3. Saviti levu nogu u kolenu, ne podižu i je. Butina i koleno leve noge treba da ostanu na podu, a stopalo treba da se nalazi oko desnog

dela stražnjice. Rukom treba pogurati levo stopalo pod desni deo stražnjice (si. 34).

4. Polako podi i stopalo desne noge i smestiti ga sa spoljašnje strane savijenog levog kolena. Držati stopalo desne noge dobro priljubljeno uz savijeno levo koleno. Desno koleno je u tom momentu okrenuto prema gore, a levo leži na podu.

5. Sada treba zabraviti suprotnu ruku i podignuto koleno. Pošto je podignuto desno koleno treba ga zabraviti levom rukom. Radi toga treba ispruziti levu ruku i prebaciti je sa spoljašnje strane desnog kolena. Ruka je vrsto priljubljena uz desno koleno. Radi sigurnijeg zabravljenja tog dela tela treba obuhvatiti desno stopalo levom rukom.

6. Desnu ruku zabaciti iza leda i pokušati prstima ruku dodirnuti slabine (kuk). Sada ste spremni da se zaokrenete. Vodite ra una jer su u tom položaju ki ma, vrat i glava u strogom vertikalnom položaju.

7. Polako izdahnuti i zaokrenuti glavu, grudi i slabine (kuk) udesno. Zategnuti telo što više. U momentu kada uradite pun zaokret iz plu a e iza i sav vazduh. Le a držati uspravno.

8. Zadržati se u tom položaju od 6 do 8 sekundi. Vreme zadrške na po etku vežbanja treba da bude 4-6 sekundi.

9. Posle toga polako udisati i postepeno se vratiti u položaj iz kojeg smo napravili zaokret. Prvi ciklus Matsiendra asane je završen.

10. Sada oslobođiti ruku i koleno, vratiti se u po etni položaj i odmoriti se 6–8 sekundi. Za vreme odmora po 2 puta udahnuti i izdahnuti.

11. Posle odmora pripremiti se za zaokret u levu stranu. Sada treba da bude podignuto vaše levo koleno, a zatvara ga desna ruka. Asanu vežbati naizmenično.

Svakoga dana vežbati 4-6 ciklusa bez prekomernog naprezanja.

Indikacije primene. Ova asana ispoljava prošavaju i lekoviti efekat na pankreas (guštera u), nadbubrežne žlezde, štitastu i po Ine žlezde. Zahvaljujući njoj potpuno se aktiviraju svi organi trbušne duplje. To je povod da oboleli od dijabetesa vežbaju ovu asanu svakoga dana - ak i u slučaju ne mogu vežbati savršeno.

Ova asana ima i druge prednosti. Ona reguliše poremeće u radu bubrega, slezine, jetre, želuca, creva, mokra nog mehura i oko stražnjice zahvaljujući svom unutrašnjem dejstvu.

Ona takođe pozitivno deluje na plu a, pošto poboljšava krvotok u njima.

Ova asana je korisna i kod oboljenja ki me, pošto otklanja ukočnost ki me i obnavlja njenu pokretljivost. Pošto asana zaokreće itavki meni stub, od vratnih pršljenova do kista (sakruma), veoma efikasno se otklanjaju svi poremećaji u ki mi.

iš enje štitaste žlezde

Astrojogisti predlažu da se zadržite nekoliko minuta u jogapozi „pluga“ (vidi *iš enje creva. Klistir sa ukuvanim urinom*) i da što više jedete morski kupus koji sadrži jod (taj organizmu neophodan mikroelement takođe se sadrži u semenkama jabuke). Recepti su efikasni kod hipofunkcije štitaste žlezde.

Oboljenja štitaste žlezde prouzrokovana su najčešće opštim negativnim stanjem endokrinog sistema, zbog čega je iš enje štitaste žlezde tesno povezano sa iš enjem itavog endokrinog sistema.

IŠ ENJE ZGLOBOVA

Taloženje i slepljivanje soli u veoma vrste „grudvice“ vrši se zbog slabog suabdevanja malih zglobova krvlju. Pošto su krvni sudovi veoma tanki oni brzo sklerotizuju, i taj proces praktično postaje nepovratan. Do porasta slanih grudvica dolazi skoro bezbolno, jer ovek ne reaguje na promene i ne isti na vreme organizam od šljake i soli. Rezultat je pojava „izraštaja“ na zglobovima šaka, stopala, a javljaju se još i koštane izrasline na stopalima.

Konti 'a in dika ci je. Pre nego se pristupi iš enju zglobova, proveriti da nemate i na želucu i dvanaestopala nom crevu.

iš enje odvarom od lovorovog liša

Preliti ključom vodom (300 militara) 5 grama isitnjene lovorovog liša. Kuvati ga 5 minuta na slaboj vatri sa skinutim poklopcom da bi isparila etarska ulja koja nadražuju bubrege. Zatim tu vodu zajedno sa listovima sipati u termos (direktno sa vatre - šporeta) i ostaviti da odstoji 4 sata. Rastvor procediti i pititi u malim gutljajima, razdelivši itavu količinu na 12 dozova (ne srne se odjednom pititi jer može izazvati krvarenje). Terapiju ponavljati 3 dana. Po mogunosti primenjivati kupku sa ovsenom slamom (trunjem od sene) ili granicama etinara i manganovom solju.

Tokom svih dana uzimanja odvara od lovorovog liša jednom dnevno istiti se klistiranjem da šljaka koja se izbacuje ne bi prouzrokovala alergijske pojave, a takođe primenjivati kontrastne vodene i vazdušne kupke.

Posle 3 dana napraviti pauzu od nedelju dana. Zatim još 3 dana ponavljati terapiju. Kupke i prirodnu ishranu ne prekidati ni za vreme pauze. U slučaju zatvora klistiranje treba primenjivati i za vreme pauze u le enju.

Prve godine zglove treba istiti jednom u 3 meseca, a dalje jednom godišnje posle iš enja creva i jetre (sa sorbitom i šipkom ili prema metodu N. Semjonove).

iš enje sokom od crne rotkve

Crnu rotkvu dobro oprati i, ne ljušte i je, spustiti u dezinfekcioni rastvor mangana, jodinola i tome sljivo na 15-30 minuta. Isprati u

proto noj vodi. Narendati i iscediti sok. Sok učuti u dobro zatvorenoj posudi, isključivo u frižideru!

Sok od rotkve uzimati u pogodno vreme nezavisno od režima ishrane 3 puta dnevno po 30 grama (ne više!). Povećanje normativa može izazvati opasne posledice u organizmu. Treba popiti bez prekidanja pripremljeni sok od 10 kilograma rotkve. Za to vreme iz dnevnog obroka hrane treba isključiti kiselo testo, masna jela, meso, škrob i jaja. Ishrana mora biti isključivo prirodna.

Na po etku takvog iš enja mogu se javiti bolovi, ponekad dosta jaki. Nemojte se uplašiti! Ne uzimati Tekove, ne napuštati započeto delo. To je normalan tok procesa iš enja.

Posle toga će, prema mišljenju lekara, nestati neizleive bolesti.

iš enje prema metodu G. Malahova

Upotrebu soka od crne rotkve usavršio je **G. P. Malahov**.

Uzeti 10 kilograma gomolja crne rotkve. Dobro je oprati i iz neobične rotkve iscediti sok. Dobija se oko 3 litra soka. Sok učuti u frižideru. Melasu pomešati sa medom u odnosu 1 kilogram melase 300 grama meda (500 grama še era) i tome dodati surutku od mleka. Učuti na topлом, u tegli pod presom, da se ne bi pojavila plesan.

Piti po ajnu kašiku soka 1 sat posle jela. Ako se u jetri ne javi bolovi, doza se može postepeno povećati od 1 do 2 supene kašike i na kraju do 100 militara. Sok od crne rotkve je jako diuretično sredstvo. Ako u žučnim kanalima ima mnogo soli, prolazak žučne otežan - otuda nastaje bol. Staviti oko jetre vodenu grejalie (termofor)⁰² i primenjivati vruće kupke. Ako se bol može trpeti produžiti terapiju dok se ne popije sav sok. Obično se bol oseća samo na po etku, zatim se sve normalizuje. Soli se izbacuju neprimetno, a efekat iš enja je izvanredan.

Terapiju treba primenjivati 1-2 puta godišnje, pridržavajući se ti to vreme presne dijete, izbegavajući ljute i kisele proizvode. Kada nestane sok uzeti melasu, koja će do tog vremena prokisnuti. Uzimati je za vreme jela po 1-3 supene kašike dok se ne potroši.

Za rastvaranje i izbacivanje kiselih soli iz organizma dobro je upotrebljavati odvare od trava, sveže sokove, narođeno limunov, i vlastiti urin.

Soli dobro rastvaraće se od troskota, poljskog rastava, kore od lubenice i zaperaka (repova) tikve (bundeve). Soli se dobro rastvaraju sokovima od korena peršuna, rena, listova podbela (*Tussilago farfara*), cikorijske, repe, gradunje (slatki krompir, slatka repa - *Helianthus tuberosus*). Doza - najviše 100 militara 30 minuta posle jela.

Narodni na in iš enja

- ašu pirin a potopiti u vodu na 3 dana, zatim vodu izliti, u nju dodati 2 aše sveže vode i kuvati dok voda ne uvri.

Dobijenu kašu podeliti na etiri jednaka obroka i svaki pojesti u jednakim razmacima od 20 minuta, piju i pre toga po pola aše vode. Tokom dana popiti ašu ekstrakta šipka, a slede eg dana - 500 grama cvekla i 500 grama jabuka.

Posle 3-4 dana terapiju ponoviti. Le enje produžiti dok se ne postignu zadovoljavaju i rezultati.

iš enje pirin om prouzrokuje znatno mršavljenje. Upotreba izdrobljenog i jako glaziranih vrsta pirin a daje slabe efekte. Najbolje je upotrebljavati neglazirani, tamni pirina , koji se koristi, uglavnom, u srednjoj Aziji.

Posle te kure iš enja zglobovi obi no prestaju da „škripe“ i postaju pokretljiviji i elasti ni.

Navedenim na inom se odli no isti i ceo mokra no-polni sistem. Kod mioma i adenoma u dane iš enja pirin om treba piti aj uz dodatak mlevenog umbira(70-100 miligramma na 1 ašu).

Osim navedenih na ina, za izbacivanje soli iz zglobova, krvnih sudova i drugih delova tela može se koristiti jedno od slede ih sredstava:

- Narezati 2 kilograma liš a i stabljike gradunje na par i e dužine 3-5 centimetara, sipati u lonac od 5 do 8 litara zapremine i kuvati 25 minuta. Odvar procediti i sipati u kadu, razblažiti ga topлом vodom (37-40° C) u odnosu 1 : 7 i ostaviti da odleži u kadi 10-15 minuta. Takav rastvor može se pripremiti od 1 kilograma svežeg gomolja, 200 grama osušenih stabljika i liš a ili od 400 grama osušenog gomolja gradunje. Svakog dana posle kupke treba se 1-2 sata odmoriti u postelji, a posle 20 kupki napraviti pauzu od 15-20 dana.

- ašu o iš enih oraha ostaviti da odstoji u pola litra votke 18 dana. Uzimati tu smešu 2-3 puta dnevno tokom mesec dana.

- Razmutiti 2 ajne kašike jabukovog sir eta i 2 ajne kašike meda u jednoj ili pola aše vode. Uzimati 3 puta dnevno na 30 minuta prejela.

iš enje pomo u korena povrtarskog peršuna i mleka

Pripremiti 2 kilograma korena peršuna, samleti u mašini za meso i kuvati u 3,5 litra mleka do konzistencije kaše približno 1,5 sat. Tu „kašu“ treba pojesti za 3 dana. Pri tome je dobro piti aj od diureti nih trava. Osim te „kaše“ ne treba ništa drugo jesti. Soli e se izbacivati sa mokra om, pri emu može do i do nadražaja kože i bolova u zglobovima. Ovaj na in iš enja zabranjuje se trudnicama jer može isprovočirati poba aj.

To je veoma jak i dosta složen na in odstranjivanja soli. Mogu ga primenjivati posle iš enja bubrega samo ljudi jake volje. Organizam neretko teško podnosi to iš enje, pa su mogu e vrtoglavice i srane aritmije. Na taj na in iste se slezina, pankreas i kosti.

iš enje prema metodu G. Sitina

Za izbacivanje šljake i soli iz zglobova prema metodu **G. Sitina**, naro ito za iš enje zglobova na prstima ruku treba primenjivati slede u motivaciju.

U itavom telu krvotok je biz i veseo. Krv veselom - radosnom - ustremaju om bujicom ispira - ispira - ispira sve moje kosti, spira - spira - spira sa mojih kostiju sve soli, sve kosti su stalno preporo ene - iste - preporo ene - iste. Brza mladala ka krv veselom - radosnom — ustremaju om bujicom ispira - ispira - ispira ki mu spira - spira - spira sa kostiju sve soli, itava ki ma je stalno preporo ena - ista, preporo ena - ista, preporo ena - ista. Brza mladala ka krv ustremaju om bujicom ispira - ispira - ispira sve moje zglobove, ispira - ispira - ispira iz zglobova sve soli, svu šljaku, svi zglobovi su stalno preporo eni - isti - preporo eni - isti - preporo eni - isti. Biza mladala ka krv ustremaju om bujicom ispira - ispira - ispira karli no - bedrene zglobove, iz karli no - bedrenih zglobova ispira - ispira — ispira sve soli, svu šljaku, karli no - bedreni zglobovi su stalno preporo eni - isti — preporo eni - isti - preporo eni - isti. Brza mladala ka krv veselom - radosnom - ustremaju om bujicom ispira - ispira - ispira zglobove mojih kolena, iz zglobova mojih kolena ispira - ispira - ispira sve soli, svu šljaku, zglobovi kolena su stalno preporo eni - isti - preporo eni - isti - preporo eni - isti.

Mladala ka krv veselom - radosnom - ustremaju om bujicom ispira — ispira - ispira sve zglobove na prstima mojih ruku, iz svih zglobova prstiju mojih ruku ispira - ispira - ispira sve soli, svu šljaku, svi zglobovi na prstima ruku su stalno preporo eni - isti - preporo eni - isti — preporo eni - isti. Snažno - jako juna ko srce sa ogromnom snagom gura krv kroz prste mojih ruku; na vrhovima prstiju mojih ruku puis je pun snage.

Preporo eni, novi - novi u brzom - energi nom razvoju sa ogromnom—kolosalnom snagom preporo eni život uliva se u prste mojih ruku. Preporo ena snaga, snaga, snaga preporoda, kolosalna preporo ena snaga uliva se u prste mojih ruku. Preporo ena snaga ra a se, sada — sada, u jednom trenutku ra a prste mojih ruku preporo ene - zdrave, ra a sve zglobove prstiju ruku preporo ene - zdrave - preporo ene - zdrave - preporo ene - zdrave, zglobovi prstiju ruku sada - sada ra aju se preporo eni - svezi - preporo eni - isti - preporo eni - isti.

Preporo ena kolosalna lekovita sila - lekovita sila - lekovita sila uliva se - uliva se u prste mojih ruku. Prsti ruku su svake sekunde zdraviji - zdraviji, svi zglobovi na prstima ruku svake sekunde su zdraviji - zdraviji. Kolosalnom snagom zdraviji, preporo eni život uliva se u zglobove prstiju ruku, preporo eni život ra a preporo enu potpunu pokretljivost u svim zglobovima prstiju mojih ruku, u svim zglobovima prstiju ruku sada - sada, trenutno, rada se preporo ena potpuna pokretljivost, preporo ena potpuna pokretljivost.

Kolosalnom snagom sve zdraviji preporo eni život uliva se u sve moje zglobove, svi zglobovi ra aju se preporo eni - svezi, preporo eni - zdravi, u svim zglobovima ra a se preporo ena potpuna pokretljivost, u svim zglobovima sada - sada, trenutno, ra a se preporo ena potpuna pokretljivost.

iš enje pomo u joga vežbi

San tulan asana

Za iš enje ve ine zglobova primenjuje se Santulan asana.

Ona normalizuje krvotok u ošte enim (obolelim) zglobovima i tonizuje miši e. Usled poboljšanja krvotoka, opuštanja i uvežbanosti miši a nestaju bolovi u zglobovima.

Ta asana ima lekoviti uticaj na zglobove kolena, zglobove lanaka i ramena, zapeš a (glezneve) prstiju na rukama i nogama.

Na in vežbanja

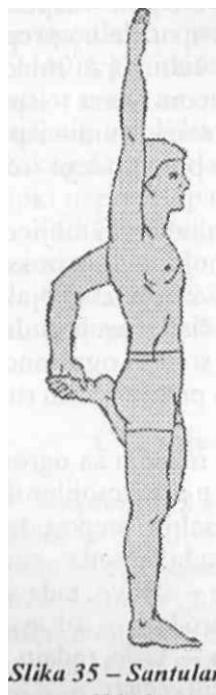
1. Stoje i na ilimu (tepihu) ispraviti telo i zategnuti ga. Gledati pravo ispred sebe. Ruke spustiti niz telo. To je po etni položaj.

Napomena. Da bismo vežbali ovu asanu treba izvesno vreme stajati na jednoj nozi. Pošto svi ne mogu da stoje na jednoj nozi, oni mogu da se oslone na stolicu ili na zid.

2. Saviti levu nogu u kolenu. Držati petu leve noge što bliže stražnjici (si. 35)

3. Obuhvatiti prste leve noge levom rukom. Privu i petu savijene noge prema stražnjici.

4. Ispružiti desnu ruku napred. Sastaviti prste ruke i polako desnu ruku podi i uvis. Ne raditi to trzajem. Dlan ispružene ruke okrenuti prema dole, a kada se ruka podigne treba da bude okrenut napred.



Slika 35 – Santulan asana

5. U tom položaju zadržati se 6-8 sekundi. Podignutu ruku držati vrsto zategnutu. Desna nogu treba da bude zategnuta i ne srne se savijati. Gledati napred. Pri vežbanju ove asane nema potrebe za posebnim disanjem, treba disati slobodno.

6. Vratiti se u po etni položaj na slede i na in: polako spustiti podignutu ruku dole, drže i je u napregnutom stanju. Ne srne se naglo spustiti ruka. Posle ruke spustiti i levu nogu.

Posle odmora (6 sekundi) podignuti desnu nogu i levu ruku na isti na in, kao što smo uradili u prvom ciklusu. Smenjivati naizmeni no cikluse.

Tokom prve nedelje vežbati asanu samo 4 puta. Posle jednonedeljnog vežbanja pove avati vežbe do 6 puta. Vežbati naizmeni no samo 6 ciklusa svakoga dana.

Sredstvo za masiranje zglobova

Dobro oprati jaje (poželjno doma e - ispod kokoške, a ne iz inkubatora) vodom, pažljivo ga spustiti u manju teglu i u nju do vrha naliti 5-9% sirce, koje se upotrebljava zajelo. Teglu dobro zatvoriti i ostaviti na hladno i tamno mesto. Posle 2 dana otvoriti teglu. Ljuska od jajeta e biti rastvorena, ali opna ne. Probiti opnu i sadržaj jajeta sipati u sirce. Teglu zatvoriti, dobro promu kat i ostaviti na tamnom prohладном mestu još 2 dana. Posle toga smeša se može koristiti za masažu zglobova.

iš enje odvarom od korena suncokreta prema metodu B. Bolotova

aj od korena suncokreta rastvara mnoge soli u organizmu. Zato treba ujesen stvoriti zalihe debelog dela korenja, iseckati ga i odstraniti vrhove u vidu dla ica. Korenje oprati i osušiti, a pre upotrebe ga isitniti na par i e veli ine sitnog pasulja. U emajliranu posudu sipati ašu korenja, prelit ga sa 3 litra vode i kuvati 1-2 minuta. Svu te nost popiti za 2-3 dana.

Upotrebljeno korenje ostaviti u frižider, ponovo prelit istom kolinom vode, kuvati 5 minuta i aj ponovo popiti za 2-3 dana. Posle toga uzeti novu porciju (ašu) korenja i ponoviti terapiju slede a 3 dana. Le enje traje mesec i više dana.

Pri primeni tog metoda iš enja soli po inju da se izbacuju tek posle 2 nedelje le enja i lu e se sve dok mokra a ne postane prozra na kao voda, i u njoj ne prestane da se taloži so. Ako bi se skupile sve soli ostavljanjem mokra e da odstoji tada bi se, tvrdi B.V. Bolotov, kod odraslog oveka nakupilo oko 2-3 kilograma soli.

Pri iš enju sa korenom suncokreta ne srne se jesti ljuta i vrlo slana hrana, a takode se ne srne upotrebljavati sirce. Hrana mora biti prvenstveno biljna.

Izbacivanje soli pomo u liš a brusnice

ajnu kašiku isitnjene liš a brusnice preliti sa 2 aše klju ale vode. Ostaviti da odstoji 30 minuta i popiti.

Pripadnici severnih naroda zahvaljuju i tradiciji da piju aj od liš a brusnice retko boluju od taloženja soli. Istina, postoji mišljenje, da liš e od brusnice negativno uti e na mušku potenciju.

iš enje pirin om

Svojstvo da iz zglobova „izvla i“ nataložene soli ima i kuvani pirina . Pri tome, što se duže natapa u vodi, njegovo dejstvo je efikasnije.

Tibetski metod iš enja zglobova i mokra no-polnih organa

U teglu od pola litra sipati 2 supene kašike pirin a, preliti ga vodom i ostaviti da odstoji 24 sata. Sledi eg dana isprati pirina u toj tegli, sipati 2 kašike pirin a u drugu teglu i preliti ga vodom. Za 5 dana pripremiti 5 tegli sa pirin om, ne zaboravljuju i da u njima treba obnavljati vodu. Šestog dana uzeti prvu teglu za upotrebu, a umesto nje ostalim teglama dodati novu (petu) teglu sa pirin em. Od natopljenog pirin a skuvati kašu i pojesti je bez soli i hleba. Posle uzimanja ove kaše ne srne se ništa drugo jesti niti piti 4 sata, da bi se omogu ilo da pirina „izvu e“ šljaku. Takvo le enje traje 40 dana.

iš enje limunovim sokom

iš enje limunovim sokom svodi se na to da se stimuliše životni princip žu i i iz organizma izbaciti mokra na kiselina. Limunov sok treba piti u istom stanju bez še era, primesa vode i uopšte bez bilo kakvih sredstava koja poboljšavaju ukus. Najbolje je uzimati limunov sok na pola sata pre jela.

Obi no je kod zapuštenih i hroni nih oboljenja potrebno oko 200 limunova i ni u kom slu aju tu koli inu ne treba smanjivati. Po eti sa 5 limunova a zatim svakoga dana pove avati koli inu dok se ne dostigne

koli ina od 20-25 limunova dnevno. Na toj dozi treba se zadržati nekoliko dana, a zatim je postepeno smanjivati do prvobitne koli ine to jest do 5 limunova, na emu se i završava le enje.

<i>Prvi dan</i>	5	limunova	1	aša soka
<i>Drugi dan</i>	10	limunova	2	aše soka
<i>Tre i dan</i>	15	limunova	3	aše soka
<i>etvrti dana</i>	20	limunova	4	aše soka
<i>Peti dan</i>	25	limunova	5	aša soka
<i>Šesti dan</i>	25	limunova	5	aša soka
<i>Sedmi dan</i>	25	limunova	5	aša soka
<i>Osmi dan</i>	25	limunova	5	aša soka
<i>Deveti dan</i>	20	limunova	4	aše soka
<i>Deseti dan</i>	15	limunova	3	aše soka
<i>Jedanaesti dan</i>	10	limunova	2	aše soka
<i>Dvanaesti dan</i>	5	limunova	1	aša soka

Ve ina ljudi lako podnosi kuru iš enja i samo za mali broj ljudi je to optere enje, uglavnom za one, kod kojih je prepobu en životni princip žu i.

Ako pod uticajem obilnog unošenja limunske kiseline u želucu budu uene bilo kakve nenormalnosti u funkcionisanju creva, treba na vreme prekinuti iš enje da bi probavili sistem mogao da se privikne na limunov sok.

Opisani na in iš enja donekle se razlikuje u zavisnosti od bolesti i njene zapuštenosti. Tako, kod kostobilje (podagre) i reumatizma iš enje treba da bude podeljeno na dva perioda: prvi - iš enje za vreme napada bolesti, gde je sve usmereno na otklanjanje simptoma bolesti, i drugi - obnavljanje normalnog sastava krvi.

Za vreme pogoršanja bolesti, što ozna ava normalnu krizu le enja, treba preduzeti smekšavaju e krizne mere: potpuno mirovanje, umotavanje obolelih mesta vlažnom vunenom ili pamu nom tkaninom i obezbedenje ujedna ene temperature u prostoriji. Kada se napad bolesti stiša i pro e, može se pristupiti iš enju limunovim sokom.

U lekovite svrhe najbolje odgovaraju plodovi sa tankom korom, koji sadije ve u koli inu soka. Pri tome treba imati u vidu da svež limunov sok brzo oksidiše pod uticajem vazduha i svetlosti, zbog ega treba iz njega cediti sok neposredno pre upotrebe. Limunom se možemo snabdeti unapred, jer je za kuru le enja limunom potrebno mnogo plodova.

Za cedenje soka iz limunova najbolje je koristiti elektri ni sokovnik.

Mnogima je teško da piju limunov sok (naro ito osobama sa izraženom konstitucijom žu i): od njega trnu zubi, zbog ega gaje najbolje

piti kroz slam icu, što savršeno otklanja neprijatne pojave. Ipak, njega ne sineju piti ljudi sa pove anom kiselinom.

Praksa je pokazala, da pravilno upotrebljen limunov sok (u vidu posebnog obroka ili prejela) blagotvorno deluje na probavili trakt, i nisu zabeleženi slu ajevi oboljenja želuca od limunovog soka.

iš enje krompirom

Voda od krompira je voda koja je ostala posle kuvanja krompira sa ljuskom. Ona pomaže da se iz organizma izbaci šljaka, „gla a“ creva i osloba a zidove creva od sluzi i „taloga“.

Kod artritisa treba piti krompirovu vodu ujutro (natašte), u najgorem slu aju, jednom dnevno i neposredno pre spavanja.

Kod poliartritisa zglobovi se odli no iste odvarom od krompira: 1 kg neo iš enog krompira narezati na male kriške (par i e) i kuvati 1 sat 20 minuta u 3 litra vode. Procediti, malo iscediti (gnje enjem). Odvar piti po želji.

Vidi odeljak *Opšte iš enje organizma. Kupka, sauna.*

IŠ ENJE ŽELUCA I GUŠTERA E (PANKREASA)

Želudac je prošireni deo probavnog trakta koji se nalazi u produžetku jednjaka. U sluzokoži želuca nalaze se žlezde koje lu e želuda ni sok. Bolesti želuca odre uju se kiseloš u želuda nog soka. To su akutni i hroni ni gastritis, ir na želucu, tumori, polipi i druge.

Guštera a (pankreas) je mešovita žlezda. Ona, lu e i svoj sok, u estvuje u probavi hrane i stvara hormone koji u estvuju u regulisanju razmene belan evina, ugljenih hidrata (insulin, glukogen) i masti.

Usled nedovoljnog stvaranja i lu enja insulina može se razviti dijabetes. Mogu e upale pankreasa su akutni ili hroni ni pankreatitis.

Energetski kanal želuca - jang-sistem - najaktivniji je od 7 do 9 asova ujutro, a pasivan od 19 do 21 sat.

Energetski kanal pankreasa - jin-sistem - najaktivniji je od 9 do 11 asova ujutro, a pasivan od 21 do 23 sata.

iš enje pomo u pranske vode

Stvarnu pomo u ispiranju želuca i njegovog osloba anja od patogenih mikroba može ispoljiti uzimanje pranske vode.

Pranska voda je voda koja je, prema u enju jogista, nabijena potencijalom. Voda se preliva iz aše u ašu 35 ili 42 puta (ili onoliko puta da se taj broj može podeliti sa 7). Voduje najbolje prelivati na otvorenom prostoru ili, u krajnjem slu aju, pored prozora. Tada se voda zasi uje pranora i kiseonikom. Takvo oboga ivanje vode uništava patogene mikrobe u želucu i crevima, obnavlja sluzokožu i zasi uje organizam energijom. Za zasi enje pranom treba uzimati otopljenu vodu, vru u ili sveže prokuvanu vodu. Ona se piće ujutro im se probudite.

iš enje prema metodu O. Jelisejeve

Indikacijski je primene: ir na želucu i dvanaestopala nom crevu; erozivni gastroduodenitis; erozivni enterokolitis; sigmoiditis; hemoroidi u stadijumu pogoršanja; predakutni pankreatitis; predakutni holecistitis i dijabetes nezavisan od hormona.

Kontraindikacije: veoma slabo stanje organizma.

Na in iš enja

<i>D a n \ iš enja</i>	<i>Sati</i>	<i>Postupak</i>
<i>Uo i iš enja</i>	<u>16.00</u> Poslednji obrok	
	<u>18.00</u> Popiti ašu toplog odvara od smeše trava	
	<u>20.00</u> Uraditi klistir sa 6 litara vode	
	<u>6.00</u> Popiti po pola aše odvara od krompira i kupusa (kuvati ih na vodi bez soli, kao supu, zatim procediti). Tog dana ništa ne jesti	
<i>Pivi dan</i>	<u>i o .n</u> Popiti 2 mili litra naotki Pi (lek za smirenje), pomješavši ga sa 30 militarima odvara od trava.	
	<u>20.00</u> Popiti 50 militarima maslinovog (ili drugog biljnog) ulja i odmah zatim supenu kašiku limunovog soka. Privezati toplu grejalicu (termofor) na desni bok i ležati 2 sata sa savijenim kolenima priljubljenim uz stomak.	
	<u>22.00</u> Skinuti grejalicu i oti i na spavanje	
	<u>6.00</u> Uraditi klistir sa <u>6</u> litara vode	
	<u>in no 10.00</u> Popiti po pola aše toplog odvara od smeše trava, a 30 militarima odvara od trava ostaviti do 17.00 ašova.	
	<u>13.00</u> Popiti pola aše svežeg soka od krompira.	
	<u>9.00</u> Popiti ašu odvara od krompira i kupusa.	
<i>Drugi dan</i>	<u>14.00</u> Popiti 2 mili litra nošpi sa 30 militarima odvara od trava	
	<u>17.00</u> Popiti 50 militarima maslinovog (ili drugog biljnog) ulja i odmah zatim supenu kašiku limunovog soka. Privezati toplu grejalicu (termofor) na desni bok i ležati 2 sata sa savijenim kolenima priljubljenim uz stomak	
	Popiti 50 militarima maslinovog (ili drugog biljnog) ulja i odmah zatim supenu kašiku limunovog soka. Nasuti u termofor toplu vodu i priverezati ga na telo oko jetre, dizati 2 sata.	

Skinuti termofor i oti i na spavanje. Pri pojavi mu nine mirisati ešnjak i masirati ta ku projekcije želuca na levoj usnoj školjci.

<i>Tre i dan</i>	<u>6.00</u>	Uraditi klistir sa 6 litara vode
<i>Dalje tre- eg i ceWr- tog dana</i>		Na svaka dva sata piti po pola aše soka od krompira ili odvara od povra (krompir, kupoš). U pauzama izme u uzimanja soka ili odvara piti po etvrtinu aše odvara od trava. <u>etvrtoog dana može se jesti obareno povre</u> .

*d uia**** Pre i na izlazak iz iš enja

Narodni na ini iš enja

Terapiju je najbolje primenjivati no u, 3 sata posle veere. U litru tople vode rastvoriti supenu kašiku soli ili sode bikarbona. Prvo popiti pola litra te vode, ispraviti leđa i stajati 5 minuta, za to vreme izazvati povrjanje. Zatim popiti preostalih pola litra i ponoviti terapiju. Ako posle druge terapije izlazi mutna voda popiti još pola litra rastvora.

iš enje guštera e prema metodu A. Malovi ka

Samleti na mašini za meso 2 kilograma peršuna, sipati u emajlirani lonac (Šerpu) zapremine 5-6 litara i prelititi sa 3 litra svežeg nepasterizovanog mleka). Sve kuvati 1,5 sat dok se ne stvori kašica.

Osim te smeše tog dana ne treba ništajesti. Pored guštera e iste se i zglobovi.

Odli na svojstva iš enja imaju vode *boržomi*, *essentuki*, *barvinskaja* i druge, kao i med, banane, pečeni krompir, suvo grožđe i celer. Sokovi: od šargarepe, krompira, cvekle, celera i zelene paprike.

v iš enje guštera e prema metodu G. Sitina

Primenjujte slede u motivaciju.

Preporočeni život u burnom - burnom razvoju uliva se u mož želudac, u guštera u. Ogromnom - kolosalnom snagom preporočeni život uliva se u želudac, u guštera u. Ogromna - kolosalna snaga uliva se u želudac, u guštera u. Preporočeni život, u bizom - energi nom

razvoju, preporo eni život uliva se u želudac, u guštera u. Preporo eni razvoj, brzi - brzi - burni preporo eni razvoj uliva se u guštera u.

itava guštera a sada se ra a, preporo ava, brzo preporo ava. Energija razvoja, energija razvoja uliva se u guštera u. Kolosalna snaga života uliva se u guštera u. Juna ki snažno mlado srce ustremaju om bujicom gura krv, gura krv kroz guštera u. Mlada krv veselom - radosnom - ustremaju om bujicom ispira - ispira itavu guštera u. Ispira - ispira - ispira itavu guštera u. Krv donosi u guštera u u izobilju odli nu i kvalitetnu hranu.

Energija života, energija života uliva se u guštera u. Guštera a veselo - radosno oživljava, veselo - radosno oživljava. Preporo eni život ra a punokrvan radostan život guštera e. Guštera a živi energi no - veselo, energi no - veselo, energi no - radosno. Guštera a veselo - radosno oživljava, oživljava. Kolosalna energija uliva se u guštera u. Preporo eni život sada - sada ra a guštera u preporo enu - ispravnu, idealno ispravnu, energi no - snažnu, energi no - snažnu. A brza vesela mlada krv ispira - ispira guštera u, ispira - ispira iz nje sve soli, svu šljaku, sve produkte razmene. Guštera a se naskroz, sva naskroz sada ra a preporo eno - ista, preporo eno - ista, preporo eno - sveza, preporo eno - sveza. Kolosalna energija života uliva se u guštera u. Guštera a funkcioniše veselo - energi no, veselo - energi no. Guštera a funkcioniše veselo - energi no. Želudac radi veselo - energi no, veselo - energi no. Ra a se energi no - snažan zdrav želudac, energi no - snažan zdrav želudac. Rada se energi no - snažna guštera a. Guštera a funkcioniše veselije - energi nije, veselije - energi nije. Guštera a se ra a energi no - snažna, energi no - snažna. Guštera a **idealno** pravilno, idealno pravilo izvršava u organizmu sve svoje funkcije. itav organizam živi zdravim - zdravim, idealno zdravim životom. Guštera a idealno pravilno, idealno pravilo izvršava u organizmu sve svoje funkcije. A glava, glava sve energi nije, sve energi nije aktivira - aktivira rad guštera e. A glava, glava sve energi nije, sve energi nije aktivira - aktivira rad guštera e. Guštera a oživljava - oživljava, funkcioniše veselije - energi nije, veselije - energi nije. Guštera a idealno pravilno, idealno pravilo izvršava u organizmu sve svoje funkcije. Guštera a veselo - radosno, veselo - radosno, idealno pravilo izvršava u organizmu sve svoje funkcije. Guštera a funkcioniše sa mladala kom snagom, sa mladala kom snagom izvršava sve svoje funkcije u organizmu. Guštera a je energi no - snažna, energi no - snažna, energi no - snažna. U nerve želuca, guštera e uliva se nerazrušiva preporo ena snaga. U želuca, guštera i postaju zdraviji - ja aju, postaju zdraviji - ja aju mladi nervi, postaju zdraviji - ja aju, postaju zdraviji - ja aju mladi nervi.

Preporo eni život koji se burno razvija uliva se u želuca, creva. itavo tkivo želuca i creva ra a se preporo eno - sveže, preporo eno -

kompaktno. Ra aju se energi an, snažan, zdrav želudac, energi an, snažan, jak, zdrav želudac, energi na, snažna, jaka creva. U sve unutrašnje organe trbušne duplje uliva se ogromna kolosalna snaga života. Svi unutrašnji organi trbušne duplje funkcionišu energi no - veselo, energi no - veselo. Svi unutrašnji organi trbušne duplje energi no - veselo, idealno - pravilno, idealno - pravilno, sa mladala kom snagom izvršava u organizmu sve svoje funkcije. Svi unutrašnji organi funkcionišu energi no - veselo, sa mladala kom snagom izvršavaju sve svoje funkcije. itavo telo živi veselim - radosnim zdravim životom. U

itavom telu klju a kolosalna snaga života, u itavom telu klju a kolosalna snaga života. Juna ka snaga mladosti, juna ka snaga mladosti klju a u itavom mom mladom zdravom telu. itavo telo živi veselim - radosnim zdravim životom.

Preporo eni život ra a ose aje koji se brzo - energi no odvijaju. itavo telo živi veselije i sa mnogo životne radosti. Svi unutrašnji organi funkcionišu veselije - energi nije. itavo telo živi veselim - radosnim zdravim životom. Guštera a živi veselim - radosnim, veselim - radosnim zdravim životom. Preporo eni život ra a punokrvni - punokrvni zdravi - zdravi život guštera e. Guštera a živi veselim - radosnim zdravim životom. Guštera a funkcioniše energi no - veselo, energi no - veselo. Guštera a sa mladi kom snagom izvršava sve svoje funkcije u organizmu. Guštera a funkcioniše energi no - veselo. A glava, glava sve energi nije, sve energi nije aktivira - aktivira rad guštera e. U guštera i postaju zdraviji - ja aju, postaju zdraviji - ja aju mladi nervi. Guštera a funkcioniše veselije - energi nije, veselije - energi nije, sa mladala kom snagom izvršava sve svoje funkcije u organizmu, sa mladala kom snagom izvršava sve svoje funkcije u organizmu.

iš enje pomo u jogu vežbi

Ispiranje želuca

Vršiti natašte (na gladan stomak)⁶⁴. u nuti, raširiti kolena i popiti ašu za ašom od 0,7 do 2 litra tople vode, može se dodati malo soli i sode. Ispraviti se i posle izdisaja pri zadržavanju disanja nekoliko puta uvu i i isturiti stomak. Zatim se nagnuti iznad lavabo sa ispruženim nogama za 90 u odnosu na telo i, zagolicavši osnovu jezika desnom rukom i pri tiskaju i na želudac levom rukom, izazvati povra anje.

Posle svakog izbacivanja vode odmoriti se 10-20 sekundi, zatim ponovo izazvati povra anje, dok se želudac ne oslobođi popijene vode. Po završetku terapije popiti ašu hladne vode i malo prile i. Ispiranje

želuca odlično pomaže pri oboljenju jetre i žu nog mehura, gastritisa sa smanjenom kiselinom, meteorizma i dispepsije. U tim slučajevima terapija se primenjuje svakoga dana tokom 2 nedelje, zatim jednom u 3 dana tokom mesec dana i, na kraju, jednom nedeljno. Iš enje jednom nedeljno preporučuje se svim ljudima sa oslabljenom jetrom.

Terapija je kontraindikativna za ljudе koji pate od ozbiljnih srčanih oboljenja, visokog krvnog pritiska, ira na želuca i gastritisa sa povisom kiselinom.

Bhudžanga asana

Na in vežbanja

1. Leži na stomak, glavu okrenuti udesno ili ulevo. Ruke saviti tako da vrhovi prstiju budu ispod ramena, a laktovi priljubljeni uz telо. Pete sastaviti, a vrhove nogu priljubiti uz pod. Disati slobodno.

2. Podi i glavu i blago je zabaciti unazad (si. 36). Polako udisati, podižući glavu i grudi tako da pupak ostane na ilimu (tepihu), a deo tela iznad pupka da se podigne naviše. U tom položaju obe noge treba da budu potpuno zategnute i sastavljene jedna uz drugu.

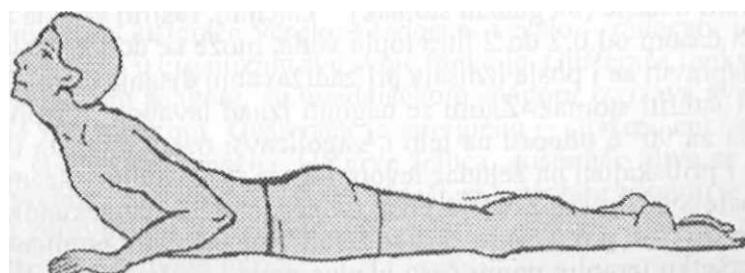
3. Gledati pravo ispred sebe i zadržati disanje na 6-8 sekundi.

4. Posle 6-8 sekundi po eti izdisati, spuštajući glavu na pod u početni položaj.

5. Odmoriti telо 6 sekundi i posle odmora ponoviti vežbu.

Vežbu raditi 4 puta dnevno.

Bhudžanga asana aktivira iznutra itavu trbušnu duplju. Zahvaljujući i njoj ja aju i normalizuju se gušteri a, jetra i drugi organi probavnog sistema. Ona je najbolja asana za leđe jer želuca kada slabo vari, za otklanjanje zatvora, za sprečavanje i otklanjanje nastalih gasova, želudnih oboljenja i drugih poremećaja u trbušnoj duplji. Ona daje elastičnost mišićima i leđima a je u koristi i bolova u leđima. Asana efikasno aktivira krvotok u grudima, na vratu, licu i glavi.



Slika 36 - Bhudžanga asana

Vežba je posebno korisna za žene: tom asanom otklanjaju se razni menstrualni poremećaji.

Pavanmukta asana

Na in vežbanja

1. Stati i ispružiti ruke niz telо. Gledati ispred sebe.

2. Saviti nogu u kolenu i podi je do pazuha.

3. Obuhvatiti rukom sa iste strane tela (desna nogu - desna ruka) i gležanj podignute noge, a drugu ruku staviti na podignuto koleno (si. 37).

4. Pritisnuti koleno uz grudi bez ikakvog pritiskanja gležnja.

5. Stajati vrsto na drugoj i ne savijati je.

6. Ostati u položaju asane 6-8 sekundi, a zatim ispraviti koleno i spustiti nogu na pod.

Odmoriti se 6 sekundi i to ponoviti sa drugom nogom.

Tu asanu raditi po 6 puta dnevno (3 puta sa svakom nogom).



Slika 37

U slučaju da vam je teško da vežbate asanu stoje i na jednoj nozi, možete je vežbatи leže i na leđima.

Ta asana aktivira gušteru u i druge organe trbušne duplje. Ljudima, koji pate od gasova u stomaku i povisene kiseline, ona momentalno pomaže. Asana opušta bedrene zglobove i aktivira sve mišiće trbušne duplje i creva. Usled njenog unutrašnjeg dejstva leđe se zatvoriti i otklanjaju sve teškoće u želuca, a asana pomaže i u obnavljanju funkcije guštera. To je laka asana i može se vežbatи svako.

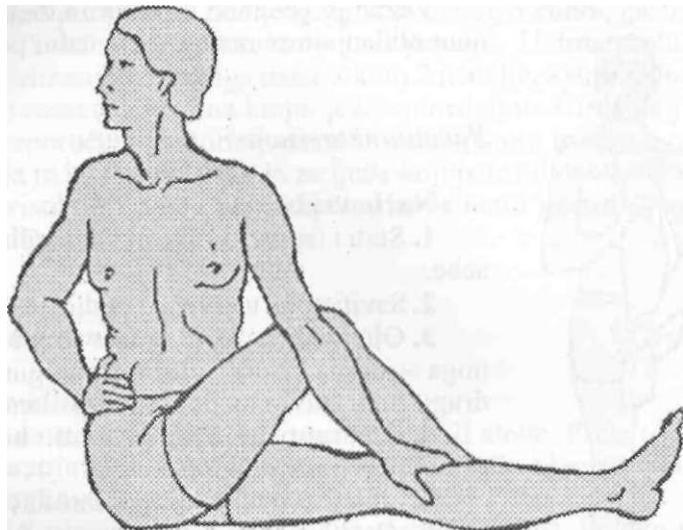
Ardha vakra asana

Na in vežbanja

1. Šesti na pod. **Ispružiti** obe noge napred i staviti dlanove ruku na tepih.

38) *Ardha Vakra Asana* Polenu, a drugu ostaviti ispruženu na podu (si.

3. Prebaciti savijenu nogu preko ispružene noge i staviti petu u centralnu tačku između kolena i gležnja (lanka) ispružene noge sa spoljni strane. Dizati petu dobro pritisnutu uz nogu. Koleno savijene noge treba da bude podignuto.



Slika 38 -Aidltu vukru usana

4. Podi i ruku, koja odgovara ispruženoj nozi (desna nogu — desna ruka) i njome obuhvatiti ispruženu nogu u visini pete savijene noge. To je brava sa dvostrukim zaokretom ruke i noge. Ako ne možete da obuhvatite ispruženu nogu, možete je samo dota i ili držati prste oko centralne tuge.

5. Podi i drugu ruku i staviti dlan na slabine, drže i palac i kažiprst prema gore. Sada je ruka savijena u laktu pod uglom od 90° u odnosu na ispruženu nogu. U tom položaju treba obratiti pažnju na to da glava, vrat i leđa budu ispravljeni.

6. Izdišu i polako, savijati i zaokretati slabine, grudi, vrat i glavu prema savijenom laktu. Zaokrenuti se onoliko, koliko možemo. U tom položaju savijeni lakt i gornji deo tela zaokreće se za 90° a glava za 180°.

7. Posle maksimalnog zaokreta zadržati disanje i ostati u tom položaju 6-8 sekundi. Na tom stepenu ki ma mora biti ispravljena.

8. Po eti polako udisati, vraćajući se u početni položaj.

9. Razdvojiti bravu, ispružiti noge, opustiti telo, staviti dlanove na tepih i odmoriti se 6 sekundi.

10. Posle odmora ponoviti asanu sa drugom nogom.

Naizmenično uraditi 6 ciklusa. Nikada ne vežbati više od 6 puta (po 3 puta u svaku stranu).

Glavna korist od te asane je za slabine i trbušnu duplju. Ona aktivira sve organe i žlezde u tom delu tela. Asana ispoljava lekoviti efekat na guštera u, nadbubrežne žlezde, jajnike kod žena i mošnje kod muškaraca.

Asana ima i druge prednosti: ona leci zatvore, poremeće aje želuca, hemoroide, bolove u ledima, ukočenost vrata i povrede ki me. Ona je laka za vežbanje i zato se preporučuje svima koji se bave jogom.

IŠ ENJE OD HELMINATA(GLISTA) I PROSTIH MIKROORGANIZAMA

U helminte - gliste spadaju svi organizmi koji parazitiraju u oveku. Prostim mikroorganizmima zaraženo je skoro 90% stanovnika zemljine kugle.

Bolesti koje izazivaju gliste - helmintoze su: askaridijaza, trihineloza, fasciola, toksoplazmoza i druge.

Na primer, toksoplazma - prostiji mikroorganizam, koji spada u klasu bi lara. Sa mesta prodiranja u organizam toksoplazme prodiru u krv, a zatim u elije organa i tkiva, gde se razmnožavaju. Uništivi eliju, u koju su prodrle i gde su se razmnožile, toksoplazme prodiru u nove elije, i sve se ponavlja. Rezultat tog dejstva je da nastaju upalni procesi, nekroti ne i druge neprijatne promene.

U akutnom periodu bolesti toksoplazme se mogu nalaziti u pljuvaci, sluzi u nosu, u seroznom eksudatu, mleku, mokra i, krvi i okoplodnoj te nosti. Kapsulirane toksoplazme mnogo se teže uništavaju i prisutne su kao „uspavana infekcija”, koja je spremna da u bilo kom povoljnem sluaju prede u aktivno stanje i da ponovo po ne da uništava elije.

Osnovni oblici toka toksoplazme

1. Oboljenje limfnih vorova - vratnih, na zatiljku, iznad ključnja e, ispod pazuha i sinusu ih. Oboljenje može biti proprija eno bolovima i uve anjem limfnih vorova, a može samo sa neprimetnim uve anjem, bez bolova. Sve ukazuje na to da se oko limfnih vorova odvija patogeni proces, ošte uje se organizam (na primer, kvar se zubi, trule krajnici, koren jezika - pove ani limfni vorovi na vratu).

2. Visoka temperatura sa ospama po telu, osim glave, dlanova i stopala. Uz to obično idu pneumonija, miokarditis i ošte enje nervnog sistema. To se obično prihvata kao prehlada. U stvari hla enje je oslabilo zaštitnu snagu organizma, pa se aktivirala toksoplazmoza.

3. Jaka glavobolja, vrtoglavice i depresija. Mnogi ljudi i ne sumnjaju da im glava polako truli. Na to ukazuje izbacivanje ujutro kroz nos manje količine gnojnog sadržaja.

4. Ošte enje oiju, slično tuberkulozi. Ošte enje plu a tipa pneumonije. Ošte enje creva tipa akutnog ili hroničnog enterokolitisa. Prodiranje toksoplazme u skeletne mišiće dovodi do mialgije i artralgije (bolova u mišićeima).

iš enje prema metodu G. Malahova

Prva varijanta

Pelen je biljka iz porodice glavo ika, jakog mirisa i gorkog ukusa. Pomoć u pelena organizam se može istiti od prostijih mikroorganizama: jedno elijskih biljaka, hemolitičkih stafilocoka, proteusa, mađarskih lamblijica, trihomonada, hlamidijskih i tome slično, koji narušavaju razmenu materija u organizmu i prouzrokuju upalu tankog creva, raznovrsna oboljenja jetre i žučnih kanala, kožna oboljenja (dijateza, alergija, koprivnica, ekzem, psorijaza itd.), infarkt, raznovrsna prehladila oboljenja sa izlučivanjem sluzi i gnoja.

Kao stoje praksa pokazala, organizam većine ljudi zbog nepravilne ishrane i načina života zaražen je tom gnojnom infekcijom. Zato je sistematsko uzimanje odvara od pelena i ispiranje njime (pomoć u špricaljke) - veoma efikasna terapija, koju treba redovno sprovoditi. Preporuka je da se uvijati cvetove pelena (oni nisu ništa već i od glave šibice) u kuglice od hleba i gutati ih pre jela i posle toga.

Gorak ukus stimuliše životnu aktivnost organizma i daje mu odličan tonus. Odvar i ekstrakt od pelena su vekovima proverena sredstva, koja imaju udotvorno dejstvo.

Caj. Zavariti ajnu kašiku suve trave sa etvrtinom litra ključne vode i ostaviti da odstoji 10 minuta. Uzimati svakoga dana po solju tog gorkog napitka 3 puta dnevno. Osim uništavanja gnojnih mikroorganizama, on pomaže kod usporene probave, osećaja prepunjenošću želulice, kod nadimanja i gasova, kamena u žuči, nedovoljnog luhanja u žuči, žutice, kamenja i peska u bubrežima. Ako od pelena stimuliše krvotok i poboljšava razmenu materija. Zato se preporuka uvećati gojaznost i drugih poremećaja razmene materija.

Tim aje se može špricati (ispričati špricom)⁰⁷ - ujutro i uveče.

Napomena. Osobe sa prepoznatljivim životnim principom vetratog taja treba da upotrebljavaju oprezno jer on podstiče uzbu enje.

Druga varijanta

Redovna gladovanja mogu omogućavati da se organizam kvalitetno ošteti od te gnojne infekcije. Što duže gladujemo, uništavamo dublja žarišta infekcije. Sto redovnije gladujemo, manje smo podložni toj infekciji.

Najbolje je gladovati za vreme posta: 3-4 puta godišnje po 5-10 (a ponekad i više) dana. Poželjno je gladovati na urinu.

Koriste i pelen i urin za vreme gladovanja ograničiti se na nedelju dana gladovanja. Sve zavisi od naše individualne konstitucije. Najbolje je gladovati 3-4 dana u 3 meseca, ali redovno.

Treća varijanta

Vlastiti urin je bezopasan prirodni oksidant organizma. Ali, pored oksidacije organizma, njegova antibakterijska svojstva objašnjavaju se homeopatskim principom: slično se sličnim lecima. Jedno od poglavljaja homeopatije nosi naziv „Le enje nozodima“ (od grčke reči *nos* - bolest). Suština tog lečenja sastoji se u upotrebi patoloških izlučivača protiv samog žarišta bolesti, protiv gnojnih bakterija koje stvaraju ta žarišta. Ako se piće vlastiti urin, zasićen punim spektrom vlastitih nozoda, on odlično isti organizam od gnojnih i drugih infekcija. Kao što se može videti, u prostom pijenju urina i njegovom dejstvu na patogene mikroorganizme leži strogo naučni proces. Prema shvatanju G. Malahova, ponekad je dovoljno samo jednom popiti urin i teška oboljenja odmah nestaju i više se ne ponavljaju.

Narodni načini iščezanja

- Ako se uzme 10 režnjeva ešnjaka sa topnim mlekom biće isterane sve vrste glista. Dva sata posle uzimanja ešnjaka treba popiti neko purgativno sredstvo.

- Ovi eno seme od tikve samleti na mašini za mlevenje mesa i uzimati ujutro natašte pola supene kašike sa topnim mlekom. Posle 1 sata uzeti neko purgativno sredstvo.

- Pregršt sirovog pirina jesti za doru ak nekoliko dana (žvakati ga najmanje 100 puta).

- Za isterivanje oštice i askarida klistirati se odvarom od semena pelena.

- Skuvati u aši mleka veliku glavicu ešnjaka dok se ne razmekša. Mleko procediti, ohladiti i njime se isklistirati, zadržavši ga u debelom crevu preko noći. Doza za odrasle - 1 aša, za decu - četvrtinu - pola aše. Postupak ponavljati sedam dana. Ako dete ne zadrži u sebi mleko posle klistiranja, na anus mu treba privезati par češica mesa ili sira - helminti će sami izmigljiti napolje.

- Preliti supenu kašiku cvetova povrata (Tanacetum vulgare) sa pola litra ključeve vode, kuvati 10-15 minuta i procediti. Primenjivati u vidu klistira (zadržati na 5 minuta) jednom dnevno. Ne primenjivati na deci!

- Isitniti glavicu luka srednje veličine, preliti je sa ašom ključeve vode, ostaviti da odstoji 12 sati i procediti. Piti po pola aše dnevno tokom 3-4 dana.

- Ispiskati seme tikve (bundeve) zasoljenom vodom i dobro ga zagrejati. Ili ispržiti na tiganju na malo biljnog ulja uz dodavanje malo soli. Sredstvo upotrebljavati kao dezert, kao sto je to uobičajeno u Kini.

- Ako imate oštice, izgnite ih u aši vode (sobne temperature) 5-8 malih režnjeva ešnjaka (ili 1-2 veće režnjeva), procediti i klistirati se (držati što je moguće duže) tokom 7 dana. U istom periodu (7 dana)⁶⁸ oštice ubijaju i palju i režnjevi ešnjaka ubačeni u anus. Posle nedelju dana pauze ponoviti terapiju.

- Radi temeljnog uništavanja helminata istucati 2-3 režnjeva ešnjaka u 2 litra vode i klistirati se prema metodu Yokera (vidi *iščezanje creva*), uvode i gumeno crevo stoje moguće i dublje. Bol trpeti što više, ali ne duže od 5 minuta. Ponavljati ga nekoliko dana uzastopce. Posle pauze od nedelju dana postupak ponoviti.

- Supena kašika soka od šargarepe 2 puta dnevno je efikasno sredstvo protiv sitnih glista.

- Seme od krušaka ima svojstva da izbacuje gliste. Jesti kruške sa semenom i brižljivo ih sažvakati.

- Preliti sa 1 ašom ključeve vode 15 grama smeše u jednakim količinama (po 5 grama) centaurije (Centaurium erythraea), crnina (Helichrysum arenarium) i povrata. Ostaviti da odstoji 1 sat. Piti po supenu kašiku 3-4 puta dnevno.

- Supenu kašiku korenja koprive preliti sa 1 ašom ključeve vode, kuvati na blagoj vatri 15 minuta i ostaviti da odstoji 30 minuta. Uzimati po 2-3 supene kašike 3 puta dnevno. Ekstrakt uzimati kod kolitisa i ireva (gnojnih rana) na sluzokoži creva, prouzrokovanih glistama.

- Preliti 5 grama kore od nara (mograna) sa 100 militara ključeve vode i ostaviti da odstoji 30 minuta. Uzimati po pola do jedne čašice 3-4 puta dnevno (veće doze nisu dozvoljene).

- Lamblije nestaju ako redovno, na 30 minuta pre jela, pijemo po pola aše rasola od kiselog kupusa.

- Kod glista se preporučuje ujutro natašte pojesti po nekoliko listova kiseljaka (Rumex acetosa).

- Kod glista i oštice u debelom crevu staviti na anus oblogu od stabljika Hmeljinovog pelena i kuvanog ovsu.

Sredstvo za decu koje preporučuje K. Doronina

Dobro pomešati 1 deo trave i cvetova centaurije, 1 deo cvetova smilja, 1 deo listova grčice (Menyanthes trifoliata) i pola dela cvetova

68 Primedba prevodioca.

69 Išlo.

povrati a (divlje oskoruše). Supenu kašiku smeše prelitи sa ašom klju ale vode i ostaviti da odstoji preko no i.

Ujutro nahraniti dete bilo kojom slatkom kašom. Pola sata posle jela pripremiti tampon od vate, natopiti ga u kerozinu (dete ne treba da unapred oseti miris kerozina). Dati detetu da popije etvrtinu aše ekstrakta, zasla enog medom, i da pomiriše tampon.

U podne dati detetu sladak aj sa keksom, a posle 30 minuta - ponovo etvrtinu aše ekstrakta i da pomiriše tampon.

U14-15 asova: slatku mle nu supu, kašu na mleku, slatku pirošku (kola)⁷⁰, kompot od suvih šljiva. Posle jela ponoviti terapiju.

Za ve eru : salatu, za injenu sa 2 režnji a ešnjaka, ili mlad kravlji sir sa 2 režnji a ešnjaka; kompot od revenja (*Rheum palmatum*, *R. rhabonticum*, *R. undulatum*). Posle pola sata ponoviti terapiju. Posle 10-15 minuta dati detetu da popije purgativno sredstvo (dve kapsule ricingusovog ulja).

Pri odlasku na spavanje staviti detetu toplu oblogu na stomak.

Kontraindikacije za primenu svih sredstava protiv glista: trudno a, menstruacija, groznica i crevna oboljenja.

IŠ ENJE OD RADIONUKLEIDA I TEŠKIH METALA

Teški metali i radionukleidi su opasni zbog toga što se s mukom (jedva) izbacuju iz organizma. Oni ispoljavaju nervno-paralitičko dejstvo, uti u na aktivnost fermenta, pogoršavaju rad probavnog sistema, razaraju antioksidantni sistem organizma, koji štiti organizam od starenja. Ustanovljeno je da su od svih nemedicinskih sredstava le enja oboljenja, prouzrokovanih radijacijskim zra enjima, najefikasniji kvalitetna i pravilna ishrana i povremeno gladovanje. Navedene preporuke mogu koristiti oni koji žive u uslovima pove ane radijacije.

Pristalice prirodnog le enja smatraju da je najdelotvornije i najefikasnije **sredstvo** za iš enje organizma od posledica zra enja lekovito gladovanje (vidi *iš enje gladovanjem*). Kao osnovna hrana za ljude, koji su ozra eni bilo kojom dozom, preporu uju se produkti koji sadže grubu celulozu koja ima svojstva da stupa u hemijska jedinjenja sa toksinima i da stvara nove, manje toksi ne materije, koje se lako izbacuju iz organizma.

Ako želite da se zaštite od radionukleida, postarajte se da u vašem dnevnom obroku hrane uvek budu badem, kukuruz, so ivo (leca), jabuke, ovas, heljda, je am, pasulj, tikva (bundeva), kupus, neglazirani pirina , šargarepa, rotkva (ujutro marendati, uve e jesti, i obrnuto uve e nastrugati, ujutro jesti).

Pre upotrebe sa povr a i vo a treba skinuti sloj od pola centimetara, a sa kupusa najmanje 3 lista, pošto se ve i deo teških metala i pesticida nagomilava u gornjem sloju plodova. Kod povr a se te materije nagomilavaju i u jezgru.

Asimilaciju cezijuma-137 spreava upotreba produkata, koji sadže veliku koli inu kalijuma (cvekla, suva kajsija uvezena iz Azije, doma a suva kajsija, orasi, krompir sa ljudskom); asimilaciju ostalih radionukleida smanjuju nar, suvo grožje, crna ribizla, mahovica, orasi, ešnjak, crni luk, cvekla, peršun, a takođe kalmari i morski kupus.

Preporu uju se odvari od suve šljive, koprive, sokovi sa pigmentima u boji, prirodno crno vino.

U dnevni obrok obavezno uklju iti mle ne produkte: mlad kravlji sir, vrhnje (slatku pavlaku), kiselu pavlaku i ulje. Kalcij um, koji se sadrži

u njima, smanjuje nagomilavanje radioaktivnog stroncijuma, a mladi kravlji sir isti od radioaktivnih elemenata (u porečju sa mlekom sto puta bolje), pošto ti elementi ostaju u surutki. U ulju uopšte nema štetnih elemenata. Od masnih produkata najbolje je jesti svinjetinu i pile i meso. Metionin, koji se sadrži u mlečnim produktima, mesu i ribi, neophodan je za izbacivanje radionukleida. Ipak je najbolje ograničiti upotrebu mesa, naročito govedine koja sadrži najveću količinu radionukleida. Takođe se treba odrediti i šnicli (kotleta), pošto faširano meso sadrži sukrvicu, i kadaje toplo vreme radionukleidi ostaju u hrani. Kad kuvamo meso, prvi buljon (prvu vodu) obavezno treba prolići.

Ne smemo držati svoj organizam na gladnom suvom režimu: 265 mililitara vode koja prolazi kroz bubrege, izbacuje iz organizma 1 gram štetnih materija. Bubrezi nikada ne prekidaju svoju funkciju, ali da bi je obavljali, treba ih stalno obezbeđivati vodom. Piti istu vodu u manjim obrocima 2-3 puta posle jedla i završiti sa uzimanjem vode 30 minuta pre narednog obroka hrane.

Preporučujem se odvari od lana, suvih šljiva, koprive, piugativnih trava, sokovi sa pigmentima u boji (sok od grožđa, nara, prirodno vino). Kod apsolutno zdrave jetre u manjim količinama mogu se upotrebljavati alkohol i votka. Prednost treba dati gustim sokovima. Oni dobro apsorbuju različite materije i podstiču u ubrzano izbacivanje radionukleida.

Pre jedla uzimati aktivni ugalj (1-4 tablete).

Aktivni ugalj možemo napraviti sami. Razbiti ljusku od oraha i istucati je u prah. Prah sipati u lonac i staviti na slabu vatu (bez vode). Kada ljuska počne da zagoreva pojaviće se ugalj. Dizati lonac na vatru 15 minuta. Zatim skinuti i ohladiti.

Pre upotrebe ugalj treba dobro istucati u prah i prosejati kroz sito. Dobijeni ugalj pomešati sa vodom (voda treba da postane crna). Tu vodu treba piti svakih 15 minuta po 2 supene kašike, postepeno dovodeći i zapremenu ispijene te nosti do 400 mililitara.

Paralelno sa pijenjem vode treba vršiti klisiranje, koristeći i od 1 ajne do 1 supene kašike uglja na litar vode.

Najveću sposobnost upijanja radioaktivnih elemenata imaju ešnjak, crni luk, mladi kravlji sir, plodovi od kartopa (*Viburnum opulus*) i ogrozdja (*Ribes grossularia*).

Antiradiaciono dejstvo imaju biljno ulje, mladi kravlji sir, tablete kalcijuma i alkohol.

Produkti opasni za zdravlje u uslovima povećane radijacije su: kafa, pihtije, kosti, koštano ulje (salo), višnja, šljiva, kajsija, govedina, kuvarna jaja (stroncijum), koji se nalazi u ljusci, pri kuvanju prelazi u belančevine). Od jaja je najbolje pripremiti kajganu.

Za oslobađanje oveka akutne od teških komplikovanih radijacija odlično pomaže povremeno gladovanje. To sredstvo dalo je dobre rezultate pri lečenju obolelih sa teškim stanjem akutne radijacione

bolesti, koji su stradali pri havariji atomske elektrane centrale u Černobilju. Usled gladovanja usporava se ritam deljenja elija, nasledni aparat i njegov fermentacioni sistem aktiviraju procese za obnavljanje nukleinskih kiselina (kiselina naslednog aparata - DNK i RNK). Rezultat je da povređene elije ne ginu, već se obnavljaju (pošto da se normalno dele i izvršavaju svoje funkcije).

Povremeno gladovanje podstiče, takođe, obnavljanje zaštitnih funkcija elija, organa i sistema protiv radijacionih povreda (oboljenja). To je veoma važno za ljudе koji žive u uslovima neprekidnog ozračenja radioaktivima, koji se nalaze u okolini i sadrže se u produktima ishrane.

I, na kraju, gladovanjem se usavršavaju mehanizmi za izbacivanje iz organizma svih materija koje ometaju njegovo normalno funkcionisanje: radionukleida, nitrata, pesticida, teških metala i drugih otrova i šljake (vidi išček je gladovanjem).

Najefikasniji domaći i (ruski) preparat, koji iz organizma odstranjuje teške metale, je *zosterin*. Njega je dobila R. Ovodova iz morske trave zostere. Sredstvo aktivno privlači, zadržava, a zatim izbacuje akumulirane teške metale i druge industrijske toksine. Analogno dejstvo ispoljava i preparat *befungin*.

išček je ekstraktom od brezovih gljivica

Efikasnim sredstvom za išček je smatraju se brezove gljivice (*Inonotus obliquus*). Supenu kašiku isitnjih gljivica isitniti u prah i prelititi ašom vrele vode. Ostaviti da odstoji pola sata, dodati sode između prstiju, promešati i uzimati 3 puta dnevno u pauzama između obroka.

To sredstvo takođe dobro rastvara taloge soli. Ali fitoterapeuti upozoravaju da se ni u kom slučaju ne srne piti zajedno sa brezovim gljivicama (resama).

išček je mekinjama i borom prema metodu Ž. Šiške

Grube mekinje od pšenice sipati do trećine u teglu od 3 litra. Istovremeno pripremiti ekstrakt od šipka sa kojim preliti mekinje, ostaviti da odstoji 2 sata, a zatim procediti. Upotrebljena smeša može se upotrebiti ponovo. Dobijenu tenost piti u neograničenoj količini umešto vode.

Dobrim apsorbenom smatra se i bor. Mlade borove izdanke (mladice) staviti u litarsku teglu i zasuti šeferom u kristalu, još bolje zaliti medom. Ostaviti da odstoji 24 sata. Uzimati 3-4 puta dnevno po supenu

kašiku. Korisno je piti i odvar od Cetina bora i jеле (smreke), koji se priprema ovako: ašu isitnjene iglice (etina) sipati u 2 litra klju ale vode, dinstati na vodenoj pari 10-15 minuta i piti kao aj.

Mle na surutka B. Bolotova

U posudu od 3 litra sa mle nom surutkom (ako je prekuvana pri podgrevanju sira, dodati ajnu kašiku kisele pavlake radi stvaranja zdravih mle nih bakterija) sipati 1 ašu še era. Zatim ašu suve ili sveže iseckane trave ruse (*Chelidonium majus*) staviti u vre icu od gaze i pomo u olova spustiti na dno posude. Posudu prekriti sa 2-3 sloja gaze, kako se ne bi pojatile vinske mušice, i ostaviti da odstoji 2-3 nedelje na toplom i tamnom mestu. Prevreli napitak uzimati 2 nedelje po pola aše na 20 minuta pre jela.

Produkti životne aktivnosti bakterija, stvoreni za vreme vrenja, imaju sposobnost da obnavljaju i iste sve površine na koje dospeju. Oni odli no iste unutrašnje zidove želuca i creva od soli radioaktivnih metala.

Surutka B. Bolotova od plodova divljeg kestena

Naliti u ve u teglu (flašu) 3 litra vode i u vodu spustiti vre icu sa 10—30 o iš enih od ljske i po pola ise enih plodova kestena. Ljsku od kestena takode staviti u tu vre icu. Dodati ašu še era, pola aše mle ne surutke ili ajnu kašiku kisele pavlake i ostaviti da prevri 2 nedelje. Dobija se prijatan lekovit napitak, koji ne samo da izbacuje radionuklide, ve pove ava i koli inu joda u organizmu. Korisno je da ga piju ne samo odrasli nego i deca bilo kog uzrasta, ak i bebe.

Uzimati najmanje mesec dana po pola aše na 15—20 minuta pre jela. Svakoga dana po meri uzimanja napitka dodavati vodu sa odgovaraju om koli inom kestena i še era, pri emu se lekovita svojstva kvasa obnavljaju za slede i dan. Na taj na in, dovoljna je trolitarska tegla (flaša sa širokim grlom) za nekoliko meseci.

iš enje ljskom od jajeta

Kao što su pokazala istraživanja ma arskih nau nika ljska od jajeta odli no izbacuje radionuklide i spre ava nagomilavanje stroncijuma-90 u koštanoj srži. Osim toga, onaje idealan donator kalcij lima u obliku, u kojem ga organizam najbolje asimiluje, a sadrži i druge veoma

važne mikroelemente, neophodne za normalno obavljanje biohemijskih reakcija. Posebno je dragoceno prisustvo silicijuma i molibdена u ljsci jajeta, kojih veoma malo ima u našoj hrani.

Napomena. Sva ta svojstva ima samo ljska od jajeta doma e kokoške.

Ljsku dobro oprati, osušti i istucati u avanu (pojedini autori smatraju, da pri upotrebi elektri nih mlinova za kafu prah gubi svoju energiju). Uzimati ga po 2-6 gramma za vreme doru ka.

U zapadnim zemljama prah ljske od jajeta prodaje se prakti no u svakoj apoteci. uvati ga u bo ici od tamnog stakla, zatvorenog vatrom (da se ljske ne bi „ugušile“).

U kineskoj narodnoj medicini svakodnevnim uzimanjem po pola grama (na vrhu noža) istucane ljske od jaja starih 1-2 dana, uzetih od zdrave kokoške, leće teške oblike tuberkuloze. Ali posle uzimanja praha Kinezi obavezno piju vodu sa dodatkom limuna ili limunske kiseline (limuntusa) radi njegove normalne asimilacije u crevima.

iš enje odvarom od semena lana prema metodu V. Tiš enka

ašu semena preliti sa 3 litra klju ale vode, kuvati 2 sata i ohladiti do 40 C. Piti stoje mogu e više (1-1,5 litar dnevno) tokom 2-3 nedelje dana, po ev od 12 asova danju. Izbacuju se radionukleidi, toksini i druge otrovne materije.

iš enje ekstraktom od trave prema metodu A. Derjabina

Popoljke od breze i bora, cvetove smilja, kamilice, nevena, lipe, listove koprive, podbela, nane, bokvice, srda ice, eukaliptusa, sene, vranilove trave, kantariona, centaurije, sušenice (*Gnaphalium sylvaticum*, G. **uliginosLim**), hajdu ke trave (kuni e), ubra (*Satureia hortensis*), erede (*Bidens tripartita*), ruse, žalfije, podzemnog stabla-korenja valerijane, angelike (*Angelica archangelica*), dinjice (*Sanguisorba officinalis*) i masla ka pomešati ujednakim delovima. Preliti 14 supenih kašika smeše sa 3 litra klju ale vode i ostaviti da odstoji 7-8 sati. Posle hla enja ekstrakt uvati u frižideru 4-5 dana.

Uzimati podgrejan natašte na 50-60 minuta pre jela i najkasnije na 2-3 sata pre spavanja. Piti od 1 do 3 aše dnevno, dok se u želucu ne uspostavi dobra razmena materija. Nije poželjno kombinovati uzimanje tog ekstrakta sa produktima koji sadrže kvasac (peciva, pivo, kvas), a koja se potpuno odbacuju po sistemu A. M. Derjabina.

IŠ ENJE KOŽE

iš enje medom prema metodu N. Semjonove

U školi zdravlja N. Semjonove predlažu da se koža isti pomo u meda drugog dana posle iš enja jetre, kadaje glavna pokretna ne isto a izba ena iz tela - isprana su creva i o iš ena jetra.

U potkožnom vlaknastom vezivnom tkivu svakog oveka, tim više obolelog, uvek postoje naslage masne ili vodene šljake u vidu odvojenih slaborastvorljivih jedinjenja, do izbacivanja mrtvih eritrocita u vidu tamnih mrlja na koži ljudi, koji prevremeno stare usled ne iste jetre. Koriste i svojstva kože, najve eg organa našeg tela, može se o istiti organizam i istovremeno obnoviti svojstva kože.

Nekoliko prakti nih saveta za uspešnu primenu meda.

- iš enje medom primenjujte samo posle iš enja creva i **jetre**. Ju suprotnom slu aju koža e predstavljati „vrata za izbacivanje šljake“ i sva šljaka iz creva bi e privu ena prema o iš enim delovima kože.
- iš enje tela medom po eti uvek od stopala, a završiti sa licem. Razlog je jasan - otvaranje „vrata“ za izbacivanje šljake iz tela treba da bude u poslednjem redu na koži lica. Med isti potkožno vlaknasto vezivno tkivo oko trbušne duplje. Posle aktivne „samomasaže medom“ esto se reguliše razmeštaj petlji (limfnih vori a)⁷³ tankog creva, normalizuje se centar za energetsko obezbedenje u pupku (fibrozni prsten), a na svoje mesto neretko se vra a opušteni želudac.

Med pomaže da se brzo i lako izbegnu dugotrajni bolni radikuliti.

Na in primene. - Namazati na suvu, istu kožu (bez znoja), površine 1-2 dlana, med u tankom sloju i blago ga utrpavati 20-30 sekundi. Zatim odvojiti dlanove od kože i dodirivati njima kožu, podižu i ih tako da se vrhovi prstiju ne odvoje od kože, i ponavljati te pokrete. Dlanovi e vrlo bizo po eti da se lepe za kožu, a med e potpuno prodreti u kožu. Površina kože posta e suva, a lepljivost e i dalje ostati. Zatim e se za dlanovima, pri podizanju, izvla iti iz kože niti prljavog meda. On je izgubio svoju aromu i ukus i postao je sli an lepinji od prljavog sloja, koji se prilepio na kožu. Kada koža potpuno „izbacici med“, koji je iz nje apsorbovao šljaku, koža e ponovo postati suva. Za vreme terapije medom krvotok u koži se jako pove ava. esto se javljaju dugotrajni bolovi, ljušte se stari preživelici slojevi kože.

73 Primedba prevodioca.

Posle potpunog iš enja kože od meda u procesu terapije treba oprati ruke topлом vodom bez sapuna, nakvasiti peškir vrelom vodom, iscediti ga i, zadržavaju i toplotu, staviti ga na o iš eni deo kože, navlažiti je, masirati kroz peškir 1-2 minuta, a zatim prekriti topлом salvetom.

iš enje prema metodu S. Knejpa

„Španski plašt“. Pamu ni aršav nakvasiti u toploj vodi, u koju staviti istu koli inu jabukovog ili drugog sir eta (pola vode, pola sirs eta). Umotati se u njega tako da itavo telo, osim glave, bude prekriveno. Pokriti se suvim aršavom, a odozgo - vunenim ebadima i perinom. Ponekad se primenjuje uložak od voštanog papira ili paus-papira, ali ni u kom slu aju od polietilena. Ležati 1,5-2 sata. Na dan terapije (kako pre po etka terapije, tako i za vreme terapije i posle nje) piti vru u vodu sa sokom od limuna (na 1 ašu vode dodati sok od 1 limuna). Piti kroz slamku strogo na svakih pola sata. Na taj na in popiti 12 aša. Nikakva druga te nost ni jelo toga dana nisu dozvoljeni.

„Španski plašt“ je predivan metod za alkalno iš enje itavog organizma. Pri njegovom sprovo enju kroz kožu izlazi ogromna koli ina otrova i toksina, zbog ega je posle iš enja potrebno dobro otkuvati i ispeglati aršav koji smo koristili pri iš enju.

Metod je naro ito korisno primenjivati zimi, kada je celo telo zatvoreno topлом ode om, kada koža ne diše, a bubrezi su maksimalno optere eni.

„Španski plašt“ je veoma efikasan kod opšteg kataralnog stanja, kod groznice, podagre (kostobolje) i reumatizma.

iš enje kože lica i vrata prema metodu S. Lensine

Lice treba istiti svakoga dana, i obavezno uve e, a ne ujutro. To se objašnjava time, što se površina kože tokom dana postepeno zaga uje, stvara se sloj koji se sastoji iz odumrlih elija rožnatog sloja epidermisa, sekreta znojnih i lojnih žlezda. Osim toga, na koži se talože prašina i a (gar), koji, nagomilavaju i se u porama, narušavaju i otežavaju normalnu fiziološku funkciju kože i spre avaju prirodno lu enje loja iz kože.

Analiza hemijskog sastava ne isto a pokazuje da su one štetne za kožu lica, jer je nadražuju, ine mlijetavom i stvaraju povoljne uslove za razvoj i razmnožavanje mikroba. Kožu treba istiti od dnevног zaganja na 1-1,5 sat pred spavanje. Tog pravila se treba pridržavati nezavisno od stanja kože i kozmeti kih sredstava koje koristimo.

No u je ose aj isto e i svežine kože posebno prijatan, zato se žene brzo i drage volje (rado) privikavaju na tu terapiju. Ako je ve ernje iš enje kože bilo dovoljno temeljito i ako je koža dobro pripremljena za nanošenje hranljive kreme, ujutro nam ostaje da blago osvežimo kožu vodom. Te delove kože treba dezinfikovati losionom sa ekstraktom nevena. Posle iš enja na kožu bilo kog tipa treba obavezno staviti odgovaraju u hranljivu kremu.

Ako se pri iš enju lica preporu uje upotreba vode, to zna i da treba uzeti: 1) kišnicu ili snežnu vodu; 2) prokuvanu ili smekšanu vodu. Da tvrda voda ne bi nadraživala kožu, treba na litar vode dodati pola ajne kašike borne kiseline ili etvrtinu ajne kašike sode bikarbona.

Ako se preporu uje ispiranje lica zasoljenom vodom, tada na pola litra prokuvane vode dodati ajnu kašiku kuhinjske soli (u kristalu). Za jedno ispiranje dovoljno je pola litra vode (na istu kožu).

Ako se preporu uje zakiseljena voda, na pola litra uzeti 1-3 ajne kašike limunovog soka ili malo limunske kiseline (na vrhu noža), ili 1-2 ajne kašike ekstrakta od latica ruže sa sir etom.

Kod masne kože voda se mora mnogo više soliti ili zakiseljavati, nego kod normalne ili suve kože. Pre umivanja treba probati ukus vode: ona treba da bude umereno slana ili kisela. Leti se posle ispiranja vodom masna koža može istrljati sokom od narendanog krastavca, ili sokom od limuna, a normalna koža sokom od groža ili sokom baštenske jagode ili maline.

Za iš enje lica bilo koje kože ne treba koristitiodekolon, koji sadrži od 3 do 5% eteri nih ulja, koja razdražuju kožu. Za iš enje suve kože ne treba koristiti preparate koji sadrže alkohol i toaletnu vodu jer oni presušuju kožu i esto podstoli u njenu **pigmentaciju**, naro ito ako se upotrebljavaju leti, kada eteri na ulja koja se sadrže u njima (na bazi razli itih medikamenata) pod dejstvom sun evih zraka zatamnjuju kožu. Primena te nosti koje sadrže alkohol za suvu i masnu kožu mogu a je samo po savetu lekara.

Svaka žena u zavisnosti od godišnjeg doba može da izabere na ine i sredstva koji joj najbolje odgovaraju. Pri tome treba imati u vidu, da sve jutarnje i ve ernje terapije treba vršiti i na koži vrata.

Posle bilo kakvog ve ernjeg iš enja lica, dok je koža još vlažna, ne treba je sušiti peškirom, ve blago lupkati dlanovima ruku istovremeno itavo lice i vrat, smenjuju i lupkanja sa vibracionim pokretima 2,3,4. i 5. prsta odozdo prema gore - od podbradka prema slepoo nicama, od sredine eli prema slepoo nicama, blago pritiskuju i deo kože na slepoo nicama. Posle 1-2 minuta najoš vlažnu kožu lica može se naneti krem pokretima samomasaže.

Ako je koža masna ili porozna, treba je prethodno o istiti meki njama, kiselim mlekom, majonezom i tome sli no. Kiselo mleko i

majonez korisno je ostaviti na koži 2-3 minuta, a zatim skinuti tonizuju im losionom.

Pri proširenju pora na nosu, podbratku i elu - mestima obilnog lu enja kožnog loja - treba pre samomasaže i posle nje dezinfikovati te delove losionom sa ekstraktom nevena.

iš enje biljnim uljem (zejtinom)

Najkorisnije, najprostije i najrasprostranjenije sredstvo za ve ernje iš enje kože lica i vrata bilo kog tipa kože zimi i u jesen je bilo koje biljno ulje (maslinovo, kukuruzno, laneno, bademovo, suncokretovo nerafinisano) ili ulje od koštica (breskvino, orahovo i dr.).

Staviti 1-2 ajne kašike ulja u porculansku ašicu ili malu teglu i tu ašicu (teglicu) staviti u vrelu vodu na 1-2 minuta, ili sipati ulje u vrelu kašiku. Tamponom od vate, malo natopljenim u ulju, o istiti svu kožu. Posle toga ulje se nanosi vatom koja je dobro natopljena na lice pokretima prema gore, po ev od vrata, zatim od podbratka i usta prema slepoo nicama, od osnove nosa prema elu i oko o iju: od nosa po gornjem o nom kapku prema slepoo nici i preko donjeg o nog kapka unazad. Pri tome se tako e iste usta i obrve. Posle 2-3 minuta ulje temeljno skinuti vatom, prvo samo blago natopljenim losionom, ajem ili slanom vodom. Losion se može zameniti proklju alom vodom, po mešanom sa vo nim sokom (limunovim, od pomorandže, jabukovim itd.). Prema tome, prvi i drugi put vata se jedva (vrlo malo) natopi (tako je lakše skinuti masni sloj), a posle toga se može više natapati.

Kod iste kože (bez mitesera i bubuljica) za iš enje lica može se koristiti prosto sredstvo koje ne nadražuje i ne suši kožu, a koje nanije uvek pri ruci i u izvesnoj meri je hranljivo - svež maslac (primenjivati ga najviše 10 dana).

iš enje kiselim mlekom

Ako je iš enje biljnim uljem indikativno za zimski period i jesen, iš enje kiselim mlekom može se primenjivati preko cele godine, za bilo koji tip kože, i u bilo koje doba dana. Takav na in iš enja posebno se preporu uje u prole e i leti, kada se javi pege na licu. Od kiselog mleka one donekle blede, a koža postaje glatka i nežna. Umesto kiselog mleka može se upotrebljavati kefir, sveza kisela pavlaka pod uslovom da nisu suviše kiseli. Suvišna kiselost naro ito je štetna za suvu kožu, jer pove an sadržaj mle ne kiseline može da nadraži kožu. Za masni tip kože treba primenjivati kiseline produkte. Umivanje lica (posle iš enja kože) mle nom surutkom, koja se dobija pri pripremanju mladog krav-

Ijeg sira ili kiselog mleka, na normalnu i naro ito masnu kožu ispoljava veoma povoljno dejstvo. To iš enje je takođe indikativno za suvu kožu (koja nije sklona Ijuštenju). Primena mleke ne gljivice za kiseljenje mleka u doma im uslovima omoguava da se uspešno reguliše potrebna koncentracija kiseline, koja je uvek indikativna kako pri stavljanju maski, tako i pri iš enju kože lica.

U po etku staviti na suv tampon vate malo kiselog mleka ili kefira i istrljati kožu lica; svaki sledeći tampon sve više natapati. Broj upotrebljenih tampona zavisi od stepena zaprljanosti i stanja kože. Poslednjim iscedenim tamponom odstraniti višak kefira ili mleka i na još vlažnu kožu lica naneti hranljivu kremu, koja brzo otklanja blagi ose a je enja, koje se ponekad javlja zbog kisele sredine. Posle iš enja kiselim mlekom koža lica može se istrljati vatom natopljenom losionom, ili je pre nanošenja kreme isprati prokuvanom vodom sobne temperature. Kod masne kože preporučuje se jedva primetan sloj kiselog mleka do ujutro, kako bi se koži omoguilo da se sama osuši i zategne. Pri tome se hranljiva krema nanosi samo ispod oiju, po linijama ruktusa, na elo i kožu vrata. Na analogan način se i koža na vratu.

Pri iš enju lica kiselim mlekom prethodno skinuti šminku sa obrva, trepavica i usta.

Ako je posle iš enja koža nadražena i crvena, treba je odmah istrljati sa 1-2 tampona vate, natopljenim u aju ili u svežem mleku, i tek posle toga naneti hranljivu kremu. Trećeg — etvrtog dana, postepeno će se smanjiti blagi nadražaj od kiselog mleka, a ubrzo potpuno i nestati.

iš enje losionom i te nom emulziononi kremom

U slučaju ajevima kada umivanje sapunom nadražuje kožu, primenjuju se losioni za iš enje i smekšavajuće emulzije.

Trljanje losionom može uspešno zameniti ne samo jutarnje nego i večernje umivanje. Zbog toga je dovoljno masnu kožu lica protrljati sa 2-3 tampona, namenjena u nekom losionu. Primena losiona kao sredstva za iš enje kože veoma je pogodna na putovanju, pri pešačenju ili nezi bolesnika, koji su vezani za postelju. Osim kože lica i vrata, losionima se mogu trljati i ruke, pošto losioni dobro odstranjuju znoj i loj iz kože, prašinu i odumrle elije epidermisa, izazivajući i prijatan osećaj svežine.

Uzeti te nu kremu u manjoj količini i sa 2-3 tampona vate laganim, klize im pokretima istititi kožu lica. Posle brižljivog iš enja na licu i vratu treba naneti deblji sloj kreme. Na taj način postiže se veoma prijatno dejstvo na suvoj i mltavoj koži, na kojoj nisu vidljive pore. Kožu normalnog tipa posle površinskog iš enja te nom kremom možemo isprati vodom ili istrljati tonizujućim losionom. Za iš enje porozne kože bolje je upotrebljavati kiselo mleko.

Umivanje mlekom

Umivanje mlekom ima viševekovnu tradiciju u kozmetici. Mleko deluje smirujuće na kožu, zbog čega se najčešće upotrebljava za suvu kožu, a naročito za kožu koja je jako osjetljiva. Ta terapija se vrši posle iš enja kože, pri čemu se mleko pomeša sa vrućom vodom pola-polaa (do temperature tek pomuzenog mleka). Koža se prethodno ističe sa 2-3 tampona vate, natopljeni u istom (nerazblaženom)⁷⁴ mleku ili biljnog ulja, da bi se sa kože lakše skinula prljavština, i tek posle toga dobro se natopiti razblaženim mlekom. Lice se može umivati sa malo vate natopljene u razredenom mleku ili, pak, sipati mleko u kadnicu (plastičnu posudicu) i naizmenično u njoj natapati, a jednu, a drugu stranu lica, a zatim elo i podbradak. Posle umivanja lice malo posušiti parafetom vate (pritisikanjem). Nos i podbradak mogu se dezinfikovati losionom, a zatim najoš vlažnu kožu lica staviti hranljivu kremu. Ako je koža lica upaljena ili se ljušti, umesto vruće vode u mleko dodati jak aj od kamilice ili lipe, ili odvar od lišća i maline.

Umivanje mlekom može se primenjivati samo ako na licu nema ogrebotina i bubuljica.

iš enje kože lica žumancetom od jajeta

Masnu kožu lica dobro je s vremenom na vreme istiti žumancetom od jajeta. Žumance se priprema na sledeći način:

U malu teglu staviti 1 žumancet i mešajući i postepeno i naizmenično dodavati 1-2 ajne kašike soka od grejpfruta, limuna ili toaletnog sira eta (posebno sirce za masaže). Deo dobijene mase ostavlja se za iš enje, a ostatak mase držati na prohладnom mestu, pošto je ta porcija predviđena da se upotrebljava najmanje 2-3 puta.

Na malo natopljen tampon vate staviti malo smeše žumanceta i bizo istiti površinu kože, da bi se sprelijalo upijanje mase u kožu. Terapiju ponoviti 2-3 puta, povećavajući i koliko je žumanceta i raseljavajući ga na koži. U blagu penu. Namazavši dobro kožu lica i vrata, zadržati masu na licu 2-3 minute, zatim je oprati vodom ili obrisati vlažnim tamponom vate. Posle toga na ovlašćenu kožu naneti hranljivu kremu ili biljno ulje.

Majonez za iš enje kože je dobro promešana smeša svežeg žumanceta, biljnog ulja i kisele pavlake, uzetih u jednakim količinama. Tu smešu je poželjno pripremati za 3-4 upotrebe. Suva i normalna koža obično ne podnose da se u tu smešu dodaju sredstva za konzerviranje

74 Primedba prevodioca.

75 Isto.

76 Primedba prevodioca.

(benzolna ili salicilna kiselina). Majonez se može primenjivati za iš enje kože u bilo koje godišnje doba sa prekidima od 2 do 3 nedelje, kao i sva sredstva za iš enje bilo kojeg tipa kože. Uvati na hladnom mestu.

iš enje mekinjarna ili sredinom crnog hleba

Za ovaj na in pogodne su mekinje od pšenice, ovsu, pirin a i badema ili sredina crnog hleba, koja sadrži mnogo mekinja, natopljena u toploj vodi.

Navodimo jedan od najrasprostranjenijih na ina pripremanja mekinja.

Samljeti na mašini za meso ašu ovsenih pahuljica („herkules“); za osobe od 25 godina dodati još ajnu kašiku sode bikarbona ili boraksa. Smešu dobro promešati i uvati u staklenoj posudi sa kaši icom. Primenuje se uspešno za iš enje masne kože sa zaprljanim porama (mite-seri-komedoni). Bez dodavanja sode bikarbune i boraksa odgovara svim tipovima kože.

iš enje se vrši na slede i na in: itavo lice natopiti vodom, zatim na dlan leve šake staviti supenu kašiku samlevenih ovsenih pahuljica, koje se mešaju sa vodom dok se ne stvori kašica. Desnom rukom postepeno nanositi kašicu na kožu lica i pri tome blago trljati podbradak, nos, elo i obraze. Kada se osloboodi leva ruka njome treba istiti kožu lica i vrata. Im se pojavi ose aj da se sva masa slobodno kreće po koži, nju treba odmah brižljivo sprati vodom.

Na analogan na in primenjuje se i sredina crnog hleba. Posle tih terapija javlja se posebno prijatan ose aj isto e i meko e kože. Umi vanjem masne kože mekinjama postiže se izuzetno dobar elekat, naro ito ako se mekinje spiraju topлом vodom (36 °C), a lice ispljuska zasoljenom hladnom vodom.

Ta terapija iš enja kože lica sprovodi se svakoga dana uve e tokom mesec dana. Kod masne kože ona se može ponoviti posle 1-2 nedelje, a u me uvremenu primenjivati kiselo mleko, žumance ili sapunjavu kremu.

iš enje sapunjavom kremom

Ta terapija se uglavnom preporu uje kod masne kože sa proširenim porama, ali i kod mešovitog oblika kožne sekrecije. Terapija se može primenjivati na bilo kojoj koži, ako postoji crne ta ke na nosu i podbratu, ali sa izvesnom opreznoš u. Terapija se primenjuje uve e samo na oše enim delovima kože pre opšteg iš enja lica.

Tampon vate natopiti u troprocenntni superoksid vodonika, zatim na njega naneti malo kamforove ili sapunjave kreme, ili tampon nasapunjati toaletnim sapunom. Utrljavaju i kremu ili sapun, tamponom mazati oše ene delove kože (nos, podbradak, elo). Utrljavanje vršiti **kružnim** pokretima dok se ne stvori sapunska pena, naro ito na tim delovima, gde se nalazi najviše crnih ta aka. Da bi sapunska pena rastvorila zapušene ne iste pore i izbledela crne ta ke, nju treba ostaviti na koži 3-5 minuta. Posle toga pena se brižljivo skida istom vatom, namenom u toploj vodi. Kod jako osetljive kože sapunska pena se može ostaviti najviše 1-2 minuta i to vreme postepeno pove avati. Kada se koža lica privikne na terapiju, kuru u po etku produžavati svakodnevno tokom 1-2 meseca, a zatim od 1 do 3 puta nedeljno dok ne nastane poboljšanje.

Posle dvonedeljnog - tronedeljnog prekida kura se može, u slu aju potrebe, ponoviti.

Ako se pri tome na koži jave ak i blagi nadražaji ili crvenilo, terapiju treba vremenski skratiti i redeje primenjivati, to jest posle 1 - 2 — 3 dana, ali ne rede od 2 puta nedeljno.

Pri tome treba paziti da pena ne dospe na druge delove lica, naro ito na kožu oko o iju. Ako je koža suva ili osetljiva, terapija se primenjuje samo za bo ne stranice nosa i sredinu podbratka. Kod masne i zaprljane kože na vatu za iš enje staviti sitnu so i produžiti utrljavanje solju. U po etku utrljavanje treba da traje 1 minut, a zatim postepeno produžiti utrljavanje do 2-3 minuta i poja ati pritisak na kožu.

iš enje oše enih delova kože sapunjavom kremom i solju može se vršiti pre bilo kojeg iš enja kože lica i vrata.

iš enje lica vodom i sapunom

Umi vanje lica vodom sa sapunom je najprostiji i najrasprostranjeniji na in iš enja kože, premda retko ko tu terapiju primenjuje pravilno. Voda sama po sebi donekle odmaš uje i suši kožu; to neno dejstvo poja ava se još više pri upotrebi sapuna.

Posle umivanja lica sapunom potrebno je najmanje 5 sati da bi se koža vratila u normalno stanje, to jest da bi se prekrila podmazom, koji ima kiselu reakciju, i da bi mogla da izvršava svoje baktericidne funkcije.

Ni pod kojim uslovima ne treba se umivati doma im sapunom, koji sadrži više lužine nego stoje dozvoljeno. Sapun, istina, dobro isti kožu, ali pri tome prekomerno razmekšava rožnati sloj i može da prouzrokuje upalu i Ijuštenje kože, naro ito kod jako osetljive kože. Od njega koža gubi elasti nost i pre vremena stari.

Lužina koja se sadrži u sapunu (ak i u minimalnim koli inama) menja kiselu reakciju kože, koja je izuzetno važan faktor zaštite od

mikroba, i time doprinosi sušenju kože, gubitku elasti nosti i pre-vremenom starenju: pri umivanju vodom i sapunom ak jednom dnevno koža lica se na duže vreme lišava uobi ajenog zaštitnog masnog sloja. Zato se ak i kod masne kože lice može prati sapunom samo jednom dnevno - uve e, na 1-1,5 sat pre spavanja.

Poznato je, da je esta upotreba sapuna štetna za normalnu, a naro ito za suvu kožu; ipak i masnu kožu ne treba apsolutno lišavati kožne masti, pošto njen rožnati sloj postaje manje otporan na spoljašnje nadražaje, konkretno, **na** atmosferske uticaje, kao i na mikrobe koji dospevaju na kožu iz spoljašnje sredine. Odmaš ena koža poja ava lu enje znoja, što je još više suši i pomaže razvoj upale. Na taj na in javljaju se crvenilo i ljuštenje kože, kod kojih je sapun uvek kontraindikativan, a u nekim slu ajevima i voda. Da bi osetljiva koža bolje podnosiла vodu, naro ito hladnu, dobro je pre umivanja na kožu uaneti kremu, kiselu pavlaku ili biljno ulje, naro ito razmu eno u smeši sa žumancetom i mlekom.

Pre umivanja nakvasiti lice vodom, nasapunjati podbradak, zatim pre i na nos (ni u kom slu aju ne nanositi sapun na o i!), nasapunjati sredinu ela, usne školjke, bo ne strane obraza i vrat. Ne zadržavati penu na licu, ve je odmah sprati ve om koli inom vode. Najglavnije pri umivanju sapunom je da se sa kože odstrani sapunica i time spre i alkalna (lužinska) reakcija, koja nastaje pod dejstvom sapuna.

Slede a terapija posle spiranja lica je brižljivo sušenje kože (nar o ito ako ne nameravamo da odmah namažemo lice smekšavaju om kremom). Poželjno je posle umivanja još mokro lice namazati hranljivom kremom i zatim je osušiti (na to treba posebno obratiti pažnju na vazduhu posle umivanja svezom vodom, pre izlaska na ulicu). Vлага koja je ostala na površini kože, isparavaju i se, prouzrokuje hla enje sa naknadnim sužavanjem krvnih sudova usled ega se smanjuje i koli ina masnih materija za podmazivanje koje lu e žlezde. To prouzrokuje suvo u kože, ljuštenje, crvenilo i pojavi svraba.

Mokro lice, namazano kremom, posle 3-5 minuta o istiti od suvišne kreme papirnom maramicom ili salvetom.

Umivanje vodom i sapunom bilo koje kože i u bilo koje godišnje doba može se zameniti masažom te nim kremama, kiselim mlekom ili biljnim uljem.

iš enje sapunjavom kremom i etkom

iš enje kože lica etkom i sapunjavom kremom - brosaž podse a na masažu etkom. Navedenim na inom istovremeno se isti i ja a koža i postepeno se izravnjavaju njene neravnine. Tu terapiju, u prvom redu, treba primenjivati kod porozne i grube masne kože i kože sa izrazito

zaprljanim porama. Kontraindikacija je crvenilo kože, prisustvo bubu-Ijica ili ogrebotina i suvo a kože.

Zimi i u prole e ta terapija se može primenjivati 1-2 puta nedeljno, a u ostalo vreme svakog drugog - tre eg dana. Trajanje kure le enja je od 3 do 4 nedelje, a ponoviti se može posle pauze od mesec dana.

Za iš enje kože lica tim na inom upotrebljava se etka za kosu koja nije gruba (može se upotrebiti i etkica za zube), kamforni želete ili sapunjava krema. Nakvasiti lice vodom, a etku tropocentrim superoksidom vodonika. Staviti na etku ve u koli inu želeta ili kreme i, po ev od podbratka, nosa i drugih delova ošte ene kože, kružnim pokretima blago masirati kožu lica. Treba po eti veoma oprezno pojavaju i postepeno pritisak etkom i produžavaju i vreme masaže od 1 do 3 minuta. Ako je koža veoma masna i zaprljana, posle masaže etkom može se na 2-3 minuta zadižati pena na licu, u suprotnom treba je odmah sprati toplom vodom i potom isprskati zakiseljenom ili zasoljenom prohladnom vodom.

Crvenilo na nekim delovima kože ukazuje na to da je pritisak etkom bio suviše snažan i dugotrajan, pa u daljem postupku iš enja treba raditi opreznije.

Komforna sapunjava krema. Za iš enje masne kože ili kada su prisutne crne ta ke primenjuje se kamforna sapunjava krema. U njen sastav ulaze: kozmeti ki toaletni sapun - 1 par e, glicerin - 50 grama, alkohol za ispiranje - 25 grama, kamforni alkohol - 50 grama, tropocentni rastvor superoksida vodonika - 20 grama i voda - 250 grama.

Za pripremanje kreme treba sitno narendati par e sapuna, preliti smešu vru om vodom i ostaviti ga u toj vodi 15 minuta. Potom dobro promešati i dodati ostale sastojke. Poslednji se u manjim koli inama dodaju kamforni alkohol i superoksid vodonika.

Slede eg dana itavu masu treba dobro promešati. Krema se mora uvati u dobro zatvorenoj bo ici. Leti nije poželjno upotrebljavati kremu, pošto ona daje koži suvišan sjaj.

Sapunjava krema. Pri iš enju zaprljane i lako razdražljive kože toaletni sapun se zamenjuje sapunjavom kremom, koja ispoljava dobro dejstvo na masnu i normalnu kožu. Ona se sastoji iz slede ih ingredijenata: kozmeti ki toaletni sapun - 1 par e, boraks - pola ajne kašike, borna kiselina - 1 ajna kašika i glicerin - 2 supene kašike. Sve se rastvara u 2,5 aše vru e vode. Priprema se na isti na in, kao i kamforna krema. Pošto se masa ohladi podati joj 1-2 supene kašike tropocentnog rastvora superoksida vodonika i mutiti dok se ne zgusne.

iš enje losionima

Losioni su jedno od najrasprostranjenijih sredstava za iš enje kože lica. Losion je alkoholno-vodeni rastvor razli itih dezinfekcionih mate-

rija i materija koje hlađe, ja aju i smekšavaju kožu. Pored lekovitih medicinskih materija, svi losioni, po pravilu, sadrže glicerin ili sorbit, mirise i alkohol.

U zavisnosti od namene losioni imaju različit sastav.

Lužinski losioni se u kozmetici danas skoro ne primenjuju, pošto mogu da prouzrokuju pretvaranje obične kisele sredine u lužinsku (alkalnu); pri njihovoj dužoj upotrebi menja se i zaštitni sloj za podmazivanje kože. Za poboljšanje stanja kože, njeno iščenje i zadražavanje zaštitnih svojstava asortiman kozmetika sredstava proširuje se kiselim losionima.

Kiseli losioni mogu se koristiti za bilo koji tip kože. Zahvaljujući svom tonizirajućem dejstvu oni su naročito korisni kod masne, porozne i mlijetave kože.

Ako je koža masna i prljava, kisele losione je bolje upotrebljavati posle njenog umivanja ili brisanja, nanoseći ih na isto lice. Pri tome tamponom vate, natopljenim u losion, kružnim pokretima treba trljati itavo lice ili oštete ena mesta (kod mešovitog tipa kože).

Losioni se moraju koristiti samo prema stanju kože s tim da uvek treba imati u vidu sadržaj alkohola u njima.

Za suvu kožu bez lekara ne preporučuje se upotreba *alkoholnih lošiona* & alkohol još više suši kožu a može prouzrokovati i njenu upalu. Ako i slab alkoholni rastvori ponekad nadražuju kožu, naročito osetljivu. Zato su za suvu, mlijetu, osetljivu kožu i naročito izboranu kožu dobri tonizujući losioni, u kojima sastav ne ulazi alkohol, već odležalo suvo prirodno vino od grožđa (suvarak).

Losioni koji sadrže ekstrakte ili odvare od lekovitih trav pripremljene na vinu, odgovaraju svim tipovima kože i ispoljavaju pozitivno dejstvo. Oni se razređuju destilovanom vodom (na pola ašte vode supena kašika vinskog ekstrakta ili ajna kašika alkoholnog ekstrakta, u zavisnosti od stanja kože). Oni se upotrebljavaju za iščenje kao i zakiseljeni losioni. Tako su imaju pozitivan efekat na kožu lica sa proširenim kapilarima, osetljivu na umivanje vodom i sklonu otocima.

Za smekšavanje kože umesto glicerina može se dodati sorbit ili med po etvrtina ašne kašike na pola ašte (100 grama). Te losione treba učuvati na prohladnom mestu.

Losioni koji sadrže biljne ekstrakte ili odvare, poznati su od davina. U zemljama Istoka oni su se pripremali od različitih aromatičnih cvetova. Danas se primenjuju ekstrakti od različitih biljaka, plodova, cvetova (aloje, šipka, kamilice i drugih), pripremaju se odvari (nastoji) od nevena, hamamelisa i druge.

Kao narodno lekovito sredstvo upotrebljavaju se ekstrakti i odvari od različitih lekovitih biljaka - koprive, nane (mente), lavande, latici

ruže i drugih. Losioni koji sadrže biljne ekstrakte i odvare ne samo da iste bilo koju kožu, već poboljšavaju njeno stanje, tonizirajuće. Veoma su korisne obloge sa odvarima od biljaka ili umivanje tim odvarima (u trajanju od 2 do 3 ili 5 minuta).

Za kožu sa proširenim kapilarima, osetljivu ili nadraženu kožu: 1 supenu kašiku isitnjene zeleni peršuna ili mirodije i supenu kašiku suvih latica niže ili žalfije preliti sa 2 ašte ključale vode, ostaviti da odstoji dok se ne ohladi do temperature tek pomuzenog mleka (oko 37°C) i primenjivati kao **stoje** navedeno.

Za masnu i prljavu kožu: supenu kašiku rastavi a, supenu kašiku lipe i supenu kašiku kunića (hajduke trave) preliti sa 2-3 ašte ključale vode i ostaviti odvar da odstoji dok se ne ohladi do temperature 35-36°C. Polovinu odvara ohladiti do 24-25°C. Istiti lice naizmenično toplim ašjem i prohladnom oblogom 2-3 puta.

Za izboranu i mlijetu kožu: supena kašika isitnjene mirodije ili peršuna, ajna kašika isitnjene kore od hrasta ili žalfije i supena kašika cvetova lipe.

Na pripremanja i primene je isti kao za masnu i prljavu kožu.

Losion od belih ljiljana (krina)

U flašu ili teglu od tamnog stakla staviti laticice rascvetalog ljiljana, napunivši flašu približno do polovine. Laticice preliti istim alkoholom tako da prekrije laticice za dva prsta iznad njih. Zatvoriti flašu (teglu) i ostaviti je na prohladno mesto. Posle 1,5 mesec izliti manju količinu ekstrakta i razblažiti ga do dve trećine hladnom prokuvanom vodom. Ostatak ekstrakta zadržati u boci od tamnog stakla. Pre upotrebe promakati.

Za masnu kožu ekstrakt treba razblažiti do polovine.

iščenje pomoći u parnih kupki

iščenje pomoći u parnih kupki smatra se dubinskim, zbog čega ga treba primenjivati najviše 2 puta mesečno, ako je koža masna, odnosno 2 puta godišnje, ako je koža suva.

Pripremiti duboku posudu (najbolje lonac) sa vrućom vodom i veliki grubi peškir. Nagnuti glavu preko lonca i prekriti je peškirom. Para će dospevati direktno na lice. Trajanje kupke 10-15 minuta. Suvu kožu pre kupke ne terba mazati, oči ne kapati i predeo oko očiju obavezno namazati, bez obzira na to kakva je koža. Kod blago nadražene kože može se pripremiti kupka sa odvarom od lipe ili kamilice.

Posle kupke lice treba oprati sapunom i topлом vodom, a zatim sprati hladnom vodom.

Narodni načini iščenja kože

- Preliti sa 1 ašom klju ale vode 3 supene kašike isitnjeneib krastavaca, ostaviti da odstoji 2-3 sata, procediti, iscediti ostatak taloga, dodati ajnu kašiku meda i sve dobro promešati dok se med potpuno ne rastvori. U toj tenosti natopiti tampon vate i njime trljati lice posle umivanja. Sredstvo isti kožu od mitesera.
- Masnu kožu preporučivo je istiti smešom meda (1 ajna kašika) i ekstrakta nevena (1 ajna kašika), pomešavši ih u aši tople prokuvane vode.
- Za odstranjivanje bubuljica treba 2-3 puta dnevno trljati kožu svežim sokom od plodova kartopa (*Viburnum opulus*).
- Narendati dobro opran i o iščenje svež krompir. Na 100 grama krompirove mase dodati ajnu kašiku meda i dobro izmešati. Dobijenu smešu naneti na salvetu od gaze u sloju debljine 1 centimetar i staviti na deo kože gde su se pojavili upaljeni miteseri, privezati i držati najmanje 2 sata. Ako upala nije prošla, pripremiti novu smešu i ponoviti terapiju.
- Liščje aloje oprati klju alom vodom, prosušiti i 10 dana uvati na tamnom i hladnom mestu. Posle toga ga isitniti i iscediti sok. Sveže pripremljenim sokom trljati kožu 2-3 puta dnevno. Isti kožu od upala, miteserske ospe i uva od nadražaja. Primjenjivati ga kod masne kože, a za suvu kožu sok aloje razblažiti vodom.
 - iščenje kože pomaže umivanje na izvorima sumporne vode.
 - Za iščenje kože od ospe narodna sredstva preporučuju primenu kupke od deteline: isitniti 400 grama deteline, preliti je sa 2 litra klju ale vode i ostaviti da odstoji 4 sata. Procediti i sipati u kadu sa temperaturom vode 36-38° C. Kura terapije 8-10 kupki, a kupke vršiti svakog drugog dana po 15-30 minuta.
 - Pomešati žumance sa 100 grama kisele pavlake ili guste slatke pavlake i tome dodati sok od polovine pomorandže. Sve umutiti. Kožu istiti tamponom vate, natopljenim u toj smeši, zatim isprati prohladnom vodom. Smeša se može uvati u frižideru najviše 2 dana. Taj način pomaže da se očisti koža, koja teško podnosi promene temperature.
 - Žumance od svežeg kokošjeg jajeta pomešati sa 1 supenom kašikom lanenog ulja, supenom kašikom meda i sokom od jednog limuna. Ruke oprati u vodi, u kojoj je kuvan krompir. Namazati ih debelim slojem smeše i na njih navu i platnene rukavice. Posle jednog sata skinuti rukavice, isprati ruke toplo vodom i namazati ih kremom.

iščenje kože od gljivica

Ta terapija se vrši pomoću sir eta. Raspariti prste nogu u toploj vodi. Makazama skinuti stari epitel (suvu kožicu). Naliti u kadicu (lavor) sirce (ne esenciju) i brižljivo oprati kožu između prstiju. Terapiju primjenjivati svakog drugog dana. Uraditi sedam takvih iščenja.

iščenje noktiju od gljivica

iščenje noktiju od gljivica može se vršiti u bilo koje godišnje dobu. Koristite prženi cink. Njime mazati obolele delove noktiju 3 puta dnevno do potpunog nestanka gljivica.

iščenje od bradavica

Svakoga dana nanositi na bradavice vitamin E sa uljem (800 ME). Kura — najmanje 2 meseca.

Za uništavanje bradavica na tabanima može se na stopala stavljati sirov plavi patlidžan ili krompir. Pomaže i aromaterapija - udisanje aromatičnih ulja ešnjaka, limuna, luka i tuje.

iščenje od žuljeva

• Raspariti žuljeve pred spavanje i preko noći privезati na žuljeve koru od limuna sa sredinom. Ponoviti terapiju 2-3 puta, a zatim pažljivo skinuti žulj. Žulj se može isprati odvarom od pečenog crnog luka.

• Razrezati uzdužno dobio opran list aloje i razrezanu stranu staviti na žulj ili tom stranom natapkati žulj, prekruti papirom za obloge ili polietilenom i zaviti preko noge. Ujutro sastrugati grubu kožu etkom ili pemzom (švedski - pims-stan)⁷⁹.

• Liščje irisa isitniti u kašicu, preliti klju alom vodom i stavljati u vidu toplih obloga na otvrđene delove kože na rukama, nogama i na žuljeve. Kada se koža razmekša, žuljevi se mogu potpuno bezbolno odstraniti. Trajanje terapije 2-3 sata, a kure - 2-3 puta.

• Primjeniti toplu kupku u trajanju 10-15 minuta, istrljati kožu, podgrejati par i propolisom i staviti u tankom sloju na žulj, zamotati zavojem i ostaviti tako 5 dana. Terapiju ponoviti 3 puta. Posle kupke i skidanja zavoja razmekšani žulj odstraniti pemzom (u prodaji se nalaze plastične etkice za iščenje pete)⁸⁰.

79 Primedba prevodioca.

80 [što.]

IŠ ENJE ORGANA ZA DISANJE

Primenuje se nekoliko metoda iš enja.

iš enje pomo u kompresu sa rotkvom

Crnu rotkvu krupno narendati, iscediti sok (ne potpuno), dodati u njega med ili še er i piti uve e. Preostalu melasu staviti na 4-6 slojeva gaze i jedan sloj tkanine, a zatim priviti na grudni koš i dobro umotati vunenom ili perjanom maramom, a odozgo prekriti toplim ebetom.

iš enje borovini mlekom

U pola aše kozjeg mleka rastvoriti par e borove smole pre nika oko 1 centimetar. Piti toplu smešu uve e, a grudi i leda istrljati terpentinskom maš u.

Oba recepta dobro pomažu pri le enju upalnih procesa disajnih puteva i jakog kašlja.

iš enje disanjem

Joga-terapeuti i tibetski lekari najboljim sredstvom za iš enje plu a smatraju iš enje disanjem.

Polako udahnuti kroz nos. Na po etku udisaja vazduh popunjava donji deo plu a, stomak se nadima (usled pokreta dijafragme), zatim vazduh popunjava plu a i koncentriše se u gornjem delu plu a, što se postiže laganim podizanjem i spuštanjem ramena. Pri tome treba se podi i na prste nogu, zatim zadržati što više disanje (ne prisiljavaju i se) i, spuštaju i se na stopala i opuštaju i miši e, polako izdahnuti kroz usta, uvla e i stomak. Treba uraditi 10-15 takvih disajnih pokreta, koncentrišu i maksimalno pažnju na proces disanja, a istovremeno zamišljati da udišemo životnu, lekovitu energiju, koja pri udisaju ispunjava itavo naše bi e, a pri izdisaju koncentrisati se na deo tela oko sun anog spletta.

Disajne vežbe za iš enje nervnog spleta grla

Stati ili šesti uspravno. Gledati napred u jednu ta ku, ne obra aju i pažnju ni na šta ostalo. Mirno, prirodno udahnuti kroz nos, a zatim naglo izdahnuti kroz nos. Potom ponovo mirno, prirodno udahnuti i naglo izdahnuti. Posle pet udisaja-izdisaja ubrzati udisaje-izdisaje. Jedan udisaj-izdisaj uzima se kao jedna vežba. Uraditi vežbu od 11 do 25 puta. Pri vežbanju koncentrisati pažnju na grkljan.

Vežba se primenjuje za iš enje plu a od ostatka vazduha; poboljšanje krvotoka u mozgu; profilaksu plu nih oboljenja i poboljšanje rada štitaste žlezde.

Disajne vežbe prema metodu A. Mikulina

Le i na le a, duboko udahnuti i naprežu i dijafragmu naduti stomak. Zadržati disanje na 3-5 sekundi. Posle zadrške ispuštiti vazduh na desetak manjih ispuštanja, guraju i ga silom kroz dobro stegnute usne tako da se ceo stomak deset puta intenzivno klati. Usled potresa unutrašnji organi po inju da sa sebe zbacuju šljaku. Isti proces iš enja dešava se i u momentu kada se ovek smeje.

iš enje disanjem prema metodu A. Nikitina i A. Kasina

Potpuno udahnuti. Izdahnuti vazduh po delovima, vrše i pokrete sli no to ku, uvla e i stomak. Svaki naredni deo ispuštenog vazduha mora biti manji od prethodnog. Radi o iglednosti treba zamisliti da duvamo svece, postavljene u nizu, od kojih je svaka manja od druge. Takvo iš enje disanjem donosi olakšanje i mir.

iš enje disanjem sa zvukom „ha“

Stati uspravno, noge raširiti u širini ramena, stopala postaviti parallelno, ruke slobodno opustiti i zatvoriti o i. Zamisliti da se nalazimo na ivici ponora. Slobodno izdahnuti „u ponor“. Polako udišu i podi i opuštene ruke iznad glave sa dlanovima okrenutim uvis i laktovima malo savijenim. Podižu i ruke, zamisliti da držimo na rukama vre u u koju izbacujemo svu nagomilanu prljavštinu iz organizma, itav gnev, umor, razdraženost. „Vre icu“ treba držati nešto više iznad glave. Zabaciti stražnjicu unazad i lagano spustiti „vre icu“ ispred sebe, nagnuvši se trupom unapred. Baciti „vre icu“ u ponor (provaliju) uz istovremeno

opuštanje i brz naklon unapred. Od spuštanja ruku nadole i naglog naklona iz grudi se ispušta zvuk „ha!“. U pauzi posle izdisaja ruke slobodno razmrdati. Zamišljamo kako vre ica polako pada dole, udara o kamenje i rasipa se. Disanje je slobodno. Polako udišu i, ispraviti se. Izdahnuti, pri ponovnom udisanju podi i ruke sa strane dlanovima nagore. Pri završetku udisaja dlanovi treba da se dodirnu. Izdahnuti, spustiti ruke sa strane dlanovima nadole.

iš enje pomo u joga vežbi

Ekpada Uttitna (ISU II u

Na in vežbanja

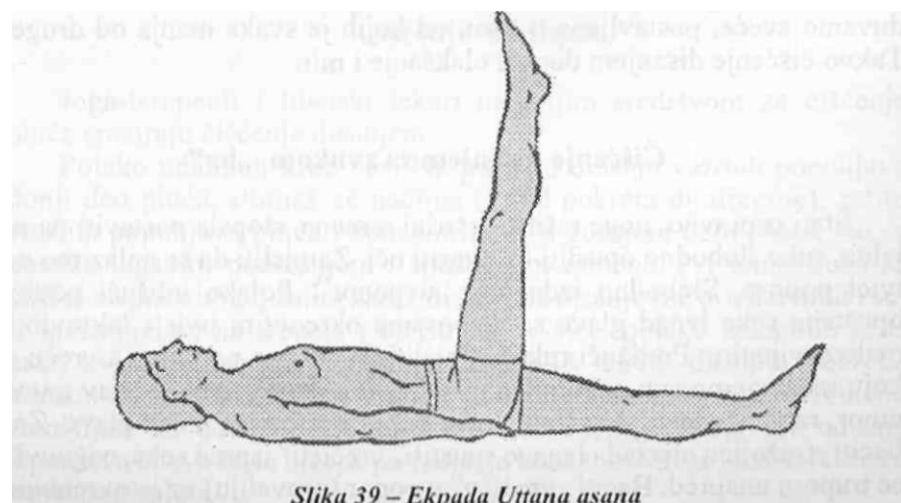
1. Le i na leđa na tepih. Sastaviti pete, ruke ispružiti dlanovima uz telo. Ispružiti unapred stopalo jedne noge, u vrstiti nogu i nategnuti je elom dužinom.

2. Kada se noga zategne, po eti udisati i podizati nogu uvis (si. 39). Podi i nogu i polako udahnuti -da pro e oko 8 sekundi pre nego što nogu dode u vertikalni položaj. Podi i nogu što je mogu e više. Ne naprezati se previše pri podizanju noge.

3. Kada maksimalno podignemo nogu, treba zadržati disanje na 6 sekundi i fiksirati nogu u tom položaju.

4. Posle toga polako spustiti nogu na tepih. Za potpuni izdisaj potrebno je oko 8 sekundi. Noga mora biti i dalje dobro zategnuta. Kada nogu dodirne tepih, završen je jedan ciklus Ekpada Uttana asane.

5. Predahnuti 6-8 sekundi. Potom istu vežbu uraditi drugom nogom.



Slika 39 – Ekpada Uttana asana

Po eti sa 4 ciklusa dnevno. Vežbati naizmeni no jednom i drugom nogom.

Ukupno odvežbati 8 ciklusa - po 4 ciklusa svakom nogom.

Primenjuje se kod astme, bronhitisa i upale plu a.

Pored iš enja organa za disanje, asana obezbeđuje pokretljivost bedrenih zglobova i obnavlja funkcije želuca i tankog creva, pomaže izbacivanje gasova i leci gastritis.

Ona tonizuje miši e polnih žlezda i pove ava potenciju. Kod žena ispoljava lekoviti efekatpri menstrualnim poreme ajima.

IŠ ENJE O IJU

iš enje o nog so iva kod katarakte

Primena navedenih metoda podstiče resorpciju zamu enosti o nog so iva kod katarakte.

Sok od sveže biljke pod nazivom *poljski o ni cvet*, pomešan sa medom, zakapavati uoči po 2-3 kapi 2-3 puta dnevno.

Uzeti 50 grama lekovite biljke vidac (*Euphrasia parviflora*), prelit je sa litrom ključale vode, ostaviti da odstoji 2 sata i uzimati po pola aše 3-4 puta dnevno. Istim ekstraktom ispirati oči kod upale očnih kapaka i zamu enosti rožnje.

Dve ajne kašike cvetova nevena prelit sa 2 aše ključale vode, ostaviti da odstoji 30 minuta i procediti. Uzimati po pola aše 4 puta dnevno, a istim ekstraktom ispirati oči.

iš enje o nog so iva kod očne mrene (beone)

Ukapani uoči po kapuve e živicu odjele (smolasta materija, koja se luti iz stabla drveća na mestima povreda). Osećaj pečenja, koji se pri tome javlja, treba pretrpeti; narodna medicina uči da živica resorbuje ak i zastarelu beonu.

Obloga od mladog kravljeđeg sira stavljeni na mišiće na oku je najbolje narodno sredstvo.

Uzeti krupni pelen (*Artemisia vulgaris*, *A. campestris*, *A. scoparia*) - 3 dela, kantarion, šipak (plod) i srdačnik (*Leonurus cardiaca*, *L. quinguelobatus*) - po 2 dela, povrati, bokvicu, rastavi i sušenicu (*Gnaphalium sylvaticum*, *G. uliginosum*) - po 1 deo, glog i seno - po pola dela i sve izmešati. Preliti 2 supene kašike smeše sa 0,7 litara ključale vode i ostaviti da odstoji preko noći. Piti po pola aše 2-3 puta dnevno i ispirati oči (ako se pojavi crvenilo u očima, prekinuti ispiranje).

Ispiranje očiju

Primenjuje se kod konjunktivitisa, prite (upale sluzokože dužice očka) i glaukoma.

Hladna voda

Hladna voda blagotorno utiče na organe vida. Potrebno je zagnjuriti lice 3-4 puta u hladnu vodu na 3-4 sekunde, ili, uzevši vodu u šake, baciti je u otvorene oči. Ponoviti vežbu nekoliko puta.

aj

Oči se mogu ispirati ajem. Najbolje je koristiti svež aj. Oči treba istrljati vatom, natopljenom u aju, pokretima sa spoljašnje strane očiju prema unutrašnjoj.

Odvar od kima

Supenu kašiku semena kima prokuvati u aši vode i u vrhu, nepročerpani, odvarati ajnu kašiku latice različita, ajnu kašiku isitnjene očne trave (*Euphrasia parviflora*) i isto toliko naseckanih listova bokvice. Ostaviti da odstoji 24 sata, posle čega procediti i dobro isfiltrirati kroz vatu. Ispirati oči.

iš enje očiju svetlošću sunca i meseca

Da bismo sa uvali oči i vid u dobrom stanju do duboke starosti, drevnoisto na medicina preporučuje da se široko otvorenim očima gleda u mesec i sunce pri njihovom izlasku i zalasku. Dužina trajanja seanse u po etku najviše 1-2 minuta, ali je postepeno dovesti do 10 minuta (dok se u očima ne pojave suze). Ako se pri tome pojavi bol u očima, ne treba gledati direktno u sunce, već u njegovom pravcu.

Žmirka nije

cesto žmirkanje pomaže ravnomernu raspodelu suzne te nosti i iš enje očne jabuke.

Šesti, zažmuriti na 3-5 sekundi, zatim na 3-5 sekundi otvoriti oči i to ponavljati 6-8 puta.

Kada oči žmirkaju, nema potrebe da se trljaju rukama.

Gimnastika očiju prema metodu N. Semjonove

N. Semjonova za iš enje očiju predlaže specijalnu gimnastiku, koja podstiče iš enje.

Centralna fiksacija sastoji se u fokusiranju očiju na specijalni predmet, u daljini ili blizu, približno 1 minut. Oči moraju biti normalno otvorene, ali da ne trepaju. Treba gledati sve dok oči ne zasuze.

Rastojanje do predmeta mora biti najmanje 48 centimetara, pozauđobna i opuštena. Na primer, može se fiksirati pogled na vrh plamena svece, na mali crni kružni priboden na zid. Stoje predmet za fiksiranje manji, to je bolje.

Posle nekoliko meseci praktikovanja centralne tiksacije oiju može se pre i na posmatranje iste vode. Sipati vodu u lepu vazu i posmatrati oko 10 minuta centar odraza, koji stvara obi na svetlost. Vazu treba postaviti tako da fokus odraza bude u centru podmeta a i zatim posmatrati blještavu površinu vode.

Centralnu fiksaciju na odrazu od vode i na vrh plamena svece drevna nauka o jogi razmatra kao smirivanje oiju. Moji predmet centralne fiksacije je posmatranje različitih objekata u prirodi, kao što su voda i nebo. U drevnije tradicije spada na in centralne fiksacije vodeno-svetlosnim posmatranjem u sobi sa dobrim osvetljenjem, sa slikom ili reprodukcijom dobre slike, na kojoj je prezentovana glatka površina vode.

Posmatranje nosa. Sede i opušteno, držati vrat uspravno i oima fiksirati vrh nosa. Posmatrati 1-2 minuta, a zatim zatvoriti o i. Ponoviti 2-3 puta. Zatvoriti o i radi odmora.

Posmatranje obrva. Posle jednominutnog odmora zatvorenim oima fiksirati ta ku izme u obrva. Zadržati se tako 1-2 minuta i ponovo zatvoriti o i radi odmora.

Posmatranje desnog ramena. Držati telo uspravno, vrat i glavu ne pomerati. Fiksirati oima kraj desnog ramena. Zadižati pogled 1-2 minuta, a zatim zatvoriti o i radi odmora.

iš enje disanjem

Duboko udahnuti i zadržati disanje. Pognuti se u struku i nakloniti glavu prema zemlji, savijaju i kolena tako da se glava na e ispod srca. Krv e pojuriti u glavu i o i. Krv koja je snabdevana kiseonikom, koji smo udahnuti, ispra e otrove koji su se nagomilali u oima. U sagnutom položaju ostanite dok ne izbrojite do 5.

iš ENJE UŠIJU

Priroda je predviđala prirodno iš enje ušiju premeštanjem usne masti. Da bi taj proces bio aktivniji, treba s vremenom na vreme povla iti usnu školjku prema dole i napred.

iš enje ušiju prema metodu V. Vostokova

U kompleks jutarnje gimnastike obavezno treba uklju iti i vežbe za unutrašnje uho koje pomažu iš enje slušnih kanala.

1. Istrljati ispup enja iza uha gore-dole - 8 puta.
2. Zavrnuti usnu školjku otpozadi prema napred - 8 puta.
3. Uvrtati kozao (tragus) u smeru kazaljke na satu - 8 puta.
4. Povla iti nadole resicu uha - 8 puta.

Svakodnevno iš enje usne školjke sastozi se u ispiranju spoljašnjeg dela uha obi nom vodom. Staviti kažiprst u uho. Blagim pritiskanjem na zidove uha odstraniti usnu mast, osušene odumrle elije i prašinu, nataložene tokom dana.

Najmanje pažnje zahtevaju slušni kanal i srednje uho. U zdravom uhu ne skuplja se usna mast. Lokalni bol u ušima, svrab, nadražaj ili upala kanala ne samo da mogu biti lako spre eni, već ak i izle eni svakodnevnom brigom o tim organima. Kapi za uši, koje se obi no primenjuju u takvim slučajevima, smekšavaju usnu mast, mogu da povećaju njenu masu i pojačaju pritisak na uši, što ne daje nikakvu korist.

iš enje srednjeg uha

iš enje srednjeg uha postiže se samo pomo u vežbe Neti - ispiranje slušnog kanala kroz kanale nosnog ždrela (vidi iš enje nosa).

iš enje superoksidom vodonika

Nakapati u svako uho po 2-3 kapi superoksidom vodonika. Posle 5-10 minuta primeniti toplu kupku. Deci zakapati po kap troprocenatnog superoksidu.

iš ENJE NOSA

Prašina, koju udišemo kroz nos, taloži se na sluzokoži nosnih kanala i izbacuje se prema spoljašnjem otvoru pomo u malih dla ica, koje se stalno kre u.

Takođe se izbacuju i mikrobi koji dospevaju u nos. Uz to nosna sluz, koja ima antisepti ka svojstva, ubija ogromnu koli inu bakterija. Ali sa ve om koli inom prašine, koju udišemo i asimilujemo zajedno sa hranom i pi em, nos ne može da se izbori. Maramica nije u stanju da prikupi svu prašinu i sluz iz nosnog kanala, naro ito ako ovek stalno spava na jednom boku. Uvla enje vazduha kroz nosne kanale postaje razli ito: narušava se prirodno disanje, menja se sastav *krv*, njena cirkulacija, što povla i za sobom funkcionalne poreme aje krvotoka, probave hrane, nervnog sistema, sistema za izlu ivanje itd. Zapušenost samo jedne nozdrve ubrzava starenje.

U slu aju prehlade, rinitisa, sinusitisa ili drugih oboljenja ispirati nos 2-3 puta dnevno. Nos je dobro ispirati ekstraktima trava sa anti-septi kim i aromati nim svojstvima (nana, kautarion, vranilova trava, kamilica i dr.). U praksi tibetske medicine, jogi i narodnoj medicini naj e se susre u na ini ispiranja nosa vlastitim urinom.

Ispiranje nosa stimuliše nervne i senzorne završetke sluzokože prepone u nosnim kanalima. U topлом godišnjem dobu ispiranje omogu ava da se u nosu sa uva vlažnost. Tom terapijom usavršava se filtriranje vazduha, disanje postaje lakše, ritmi no, što poboljšava zdravlje. Ispiranje nosa osvežava mozak i smiruje nervni sistem. Jogisti tvrde da se iš enjem nosnih kanala poboljšava vid, i da se mogu izle iti oboljenja nosa. Ti stavovi joge više puta su potvr eni u životu.

iš enje prema metodu G. Malahova

Više puta zagrejati glavu na bilo koji na in. Najbolje od svega su lokalne saune i vodene kupke za glavu. Terapija traje 5 minuta, a zatim glavu treba sprati prohladnom vodom. Poželjno je uraditi seriju takvih zagrevanja (3-5 puta), kombinuju i ih sa prohladnim spiranjem.

Isprati nosno ždrelo (duplju) te noš u, koja bi „izvla ila“ gnoj i sluz iz nosa, a tako e i sama lako prolazila kroz sitastu kost i rastvarala

kserogel. Najbolja i najdostupnija te nost je vlastiti urin u topлом stanju. Ona se može zameniti morskom vodom ili jednostavno rastvorom soli. Terapija ispiranja vrši se ovako: zapušti jednu nozdrvu, a drugom ušmrkati te nost u nosnu šupljinu i ispljavati je kroz usta. Zatim zameniti nozdrv.

Navedenu terapiju primenjivati do potpunog iš enja glave i vrana u normalno stanje senzornih ose aja: vida, sluha i posebno mirisa.

Ako iz dnevnog obroka isklju imo materije koje stvaraju sluz: mleko i mle ne produkte, testenine sa uljem - bi e još bolje. Gladovanje u još ve oy meri podst i proces iš enja.

iš enje kod rinitisa i sinuzitisa

Pomešati 3 dela maslinovog ulja, pola dela svežeg soka od rena i 1 deo desetoprocentnog ekstrakta od propolis. Ukapavati po 3-5 kapi u svaku nozdrvu.

iš enje pomo u jogu vežbi

Prema shvatanju drevnoisto ne medicine i filozofije, disanje kroz desnu nozdrvuje „sun ano“, ili pozitivno. Pri tom se pove ava pozitivni energetski potencijal organizma, a pri disanju kroz levu nozdrvu, ili „lunarno“, obrnuto, pove ava se negativni potencijal. Radi održavanja bioenergetske ravnoteže izme u pozitivnog i negativnog polja treba obezbediti normalnu prohodnost oba nosna kanala. U tome pomažu joga vežbe.

iš enje metodom neti

iš enje metodom neti: ašu zasoljene vode (u po etku tople, a po stepenu pove anja broja terapija - hladne) naliti u ajnik, na iji grli radi udobnosti treba staviti de ju cuclu sa potrebnim otvorom, i vodu polako uvla iti u nos, ispuštajući je na odgovaraju i na in kroz usta. Približno na sredini terapije (kada ostane pola aše vode) naizmeni no uraditi nekoliko naglih izdisaja kroz svaku nozdrv.

U složenijim stadij um i ma Džala Neti (tako se u Hatha-jogi naziva iš enje nosa vodom) vodu ušmrkati u jednu nozdrv, a ispustiti je kroz drugu ili je sakupiti u ustima, a ispustiti kroz nozdrve. Oni koji su do savršenstva ovladali ovom terapijom mogu da probaju da o iste nos provla enjem kroz nozdrve tanke gumene ili pamu ne vrpce (što je riskantno), a potom da ih izvuku kroz usta.

IŠ ENJE USNE DUPLJE

Kod inficiranog korenja zuba esto nastaju razna oboljenja. Postavlja se problem da li odstraniti ili ne odstraniti zub?

iš enje prema metodu B. Bolotova

B.V. Bolotov u svojim radovima predlaže ekstrakte za ispiranje usta.

Pripremanje ekstrakta:

- Staviti u pola litra votke pola aše istucanog korena idirota (*Acorus calamus*), dobro izmešati i ostaviti da odstoji 2 nedelje.
- Staviti u pola litra votke 10-20 grama sitno naseckanog propolisa, dobro promešati i ostaviti da odstoji 2 nedelje.
- Pomešati supenu kašiku ekstrakta od idirota i ajnu kašiku ekstrakta propolisa.

Bolesne zube treba ispirati 1-3 minuta. Po pravilu bolovi se brzo stišavaju, a desni ja aju. Ispiranje treba da traje mesec dana. Zaustavlja se razvoj karijesa, paradentoze i drugih oboljenja u usnoj duplji.

Propolis i alkaloidi idirota prodiru duboko u ta ke bolnih zuba. Idiot anestezira (ini bezbolnim) korenje zuba, a propolis plombira mikronaprsnu a. Bol u Zubima prestaje. Ostali zubi ja aju i postaju sposobni za rad.

Usna duplja se može ispirati ekstraktima pri stavljanju proteze, kada su zubi izbrušeni do pri vrš ivanja proteze, sve dok se na površini zuba ne stvori zaštitni sloj dentina i zubi ne prestanu da ose aju topotu i hladno u.

Ispiranje ekstraktima primenjuje se pri pojavi karijesa, paradentoze, bolova na licu oko inervacije trojnog nerva, granuloma oko korenja zuba, ciste eljusti (vilice) i odontogene infekcije.

Za ispiranje usta dobro je 3-4 puta dnevno posle jela ili iš enja jezika koristiti istu vodu.

Jogisti savetuju da se posle iš enja usne duplje izvrši dezinfekcija sun evim zracima tako što e široko otvorena usta biti 1 minut izložena suncu ili ku noj ultravioletnoj lampi.

iš enje sisanjem ulja

Ovaj na in iš enja predložio je lekar-onkolog **T. Karnaut**.

O igledno je da se nezavisno od procesa probave hrane lu i pljuva ka, bogata toksinima koju mi gutamo ili plijuemo. Narodni lekar Porfirij Ivanov preporu uje da se pljuva ka ne pljuje, ve da se guta, jer sa razblaženim toksinima i mikrobima u maloj koli ini stimuliše (autovakcinacija) njihovo izbacivanje u veoj koli ini kroz druge filtre: crevni trakt, žu ni mehur, jetru, bubrege, plu a i kožu. Na taj na in, u le enju e delovati sistem homeopatskih sredstava - „sli no se sli nim leci u malim dozama“. Preko no i, kada se pljuva ka ne guta i ne pljuje, toksini se kondenzuju, odvajaju se soli i talože na površini jezika, desni i stvara se zubni kamenac. Pri sisanju ulja dolazi do proširenja pljuva nih kanala, rastvaranja slanih taloga u kanalima, žlezdama i na zubima. O iš ene žlezde i kanali poja ano izlu uju toksine iz pljuva nih žlezda, pa prema tome i iz organa i sistema. Svaka od pljuva nih žlezda limfotokom je povezana sa odre enim organima i sistemima. Zato dolazi do pro iš avanja mnogih organa.

Treba napomenuti da ve ina istraživa a koji se bave problematikom iš enja organizma kategori ki insistira na ispljuvanju pljuva ke, pošto se u njoj nagomilava ogromna koli ina štetnih materija.

Na primer, G. P. Malahov predlaže slede i na in iš enja pomo u ulja.

Biljno ulje (najbolje od suncokreta ili kikirikija) u koli ini do 1 supene kašike staviti u prednji deo usta. Ulje treba sisati kao bombonu. Ulje se ne srne gutati. Terapija sisanja primenjuje se veoma lako, slobodno, bez napora i traje 15-20 minuta. Ulje u po etku postaje gusto, zatim te no, kao voda. Tu te nost treba ispljunuti. Ona treba da bude bela, kao mleko. Ako je te nost žuta, proces sisanja nije doveden do kraja. Ispljunuta te nost je inficirana i treba je ispljunuti u sanitarni vor (WC solju). Navedenu terapiju treba primenjivati jednom dnevno, najbolje natašte, a može i uve e pred spavanje.

Za vreme sisanja ulja organizam se osloba a štetnih mikroba, toksina, kiseline, poja ava se razmena gasova, aktivira se i normalizuje razmena materija.

Treba imati u vidu, da pri primeni datog metoda mogu nastati trenutne komplikacije, naro ito kod ljudi koji boluju od više bolesti, što je rezultat slabljenja žarišta bolesti.

Odluku o tome, koliko puta primenjivati ovu terapiju, ovek donosi sam, polaze i od stanja vlastitog zdravlja. Akutna oboljenja lece se za dve nedelje. Le enje hroni nih oboljenja može trajati mnogo duže.

G. P. Malahov predlaže još jedan na in iš enja- pomo u ešnjaka (belog luka).

Svakoga dana ujutro o istiti usnu duplju na slede i na in. Tvrdu (bajatu) koru hleba natrljati ešnjakom i žvakati dok se ona ne pretvoriti u te nost, koju treba ispljunuti. Posle toga oprati zube zubnom pastom i može se jesti. Tako raditi još 2-3 puta tokom 1-2 nedelje.

Upotreba ešnjaka preporu uje se za vreme obnavljanja ishrane posle gladovanja radi le enja, što podsteti uništavanje aktivirane infekcije i poja ava probavne sposobnosti organizma. U odnosu na to važno upozorenje - ne dozvoliti prepobu ivanje životnog principa „žu i“ ljutim ukusom ešnjaka. (Vidi odeljke *iš enje gladovanjem*, *Pritajeno (latentno) gladovanje*.)

IŠ ENJE JEZIKA

Pri dijagnostici probavnog trakta stanje jezika razmata se kao indikator (pokazatelj) zdravlja. Taj indikator je objektivniji, nego indikacije drugih organa.

Jezik treba da bude o iš en, kao zubi i usta. U narodnoj medicini i praksi jogista postoji nekoliko na ina iš enja jezika pomo u vrhova prstiju ruku. Sastavite kažiprst, srednji i bezimeni prst, zavu ih dublje u grkljan i strugati dok se ne o isti koren jezika. Istovremeno treba da bude o iš ena od sluzi i šlajma šupljina oko jezika. Posle 1-2 minuta iš enja istrljati jezik suncokretovim uljem. Površina jezika, njegov koren i donji deo iste se 1-2 puta dnevno - rano ujutro, posle bu enja i pred spavanje.

Ujutro specijalno pripremljenom kaši icom za to sa glatkim rubovima, po ev od korena jezika prema vrhu skidati talog - brižljivo i oprezno. Posle toga isprati usnu duplju jednim od rastvora, navedenih u poglavljju *iš enje zuba*. Takvom održavanju usne duplje veoma je dobro nau iti decu.

Jezik je poželjno istiti isto toliko puta koliko i zube. Mnogi za to koriste ajnu kašiku, poželjno srebrnu.

Nepce je tako e prekriveno otrovnim talogom i zahteva iš enje. Ono se stružejastu i em (jagodicom) palca. Naravno, o iš eni talog za vreme svih opisanih manipulacija ispira se ve om koli inom vode. (Vidi odeljke *iš enje gladovanjem* ; *Pritajeno (latentno) gladovanje*.)

IŠ ENJE ZUBA

Jedan od izvora infekcije i samotrovanja, otvoren za sve vrste mikroba, naročito gnojne bakterije, jeste usna duplja. Infekcija kroz usta je veomaesta. Kao stoje u medicinskim istraživanjima, kolonije infektivnih mikroorganizama pogubno deluju ne samo na zube, već i na organizam u celini.

Karies i piore mogu biti uzrok nastanka mnogih teških oboljenja, kao što su: artritis, endokarditis, funkcionalni poremećaj očiju, ušiju, nosa, hipertonija, prisustvo toksina u krvi, ozbiljni poremećaji u funkciji bubrega, srca, želuca i creva. Hronična nesvarljivost želuca u mnogim slučajevima nastaje usled nepotpunog žvakanja hrane i ima za posledicu promenu zuba. Dentisti nisu u stanju da uti u na slabu konstituciju zubi, zbog čega se zubi kvare.

iš enje zuba pomoć u etkice za zube

Mnogi narodi umesto etkice za zube upotrebljavaju meke materijale biljnog porekla, koji imaju opora svojstva. To mogu biti mladi izdanci od kruške, lipe, pomorandže, stabljike celera, šargarepe, izdanci crne ribizle⁺ kartopa, oskoruše, limunovca (*Schisandra chinensis*), kedra itd. Štapi treba da bude dužine 15-18 centimetara i prenika 5-6 milimetara i obavezno od sveže biljke. Može i polusuv, ali prethodno natopljen u vodi. Jedan kraj štapi a sažvakati, dok se ne dobije etka. Žvakanje štapi je odlično za jačanje zuba. Posle 2-3 upotrebe takvu etkicu treba baciti.

iš enje pomoć u praška za zube

Za iš enje zuba može se koristiti fabrikasti prašak za zube. Rezultat će biti bolji ako se u prašak doda 10% (od ukupne mase) istucanog (izdrobljenog) kvasca.

N. Semjonova preporučuje da se upotrebljava prašak pripremljen na sledeći način. Uzeti kvasac (10%) i dumbir (90%). Pomešati ih,

istucati i pretvoriti u prašak. Staviti ga na vrh drvene etkice i dobro istrljati zube.

Može se istiti i običnom etkicom za zube, ali treba imati u vidu da proces bilo kakvog išenja zuba treba da traje ne 20-30 sekundi, već najmanje 2 minuta.

iš enje prema metodu O. Jelisejeve

Lekar O. Jelisejeva preporučuje da se zubi iste i usta ispiraju ujutro i uveče, a još bolje-posle svakog uzimanja hrane. Preporučuje da se zubi iste smešom sode i soli uzetih u jednakim količinama. Soda stvara kiselono-alkalnu ravnotežu kod oksidaciono-trulježnih procesa u zubima i desnicama. So, kao hipertonični rastvor, izvlači iz džepova u desni gnoj, ostateke hrane i mikrobe.

Desni treba ispirati sledećim sredstvima:

- ekstraktom ruse: ajnu kašiku isitnjene suvih listova (korenja) preliti sa 1 ašom (200 mililitara) ključeve vode i ostaviti da odstoji 20 minuta. Ispirati 1-2 puta dnevno grlo, usta i zube, ali tu te nost ne smemo piti;

- vodom od ešnjaka: režnji ešnjaka srednje veličine istucati, preliti ključevom vodom, ostaviti da odstoji 15-20 minuta i zadržati u topлом stanju do 40°C (može se prekriti peškirom), procediti i time ispirati grlo, usta i zube. Najbolje je ujutro ispirati ekstraktom ruse, a uveče pred spavanje - ekstraktom ešnjaka;

- urinom (vlastitom svezom mokrom): oni, koji su savladali psihičku barijeru, jutarnjom srednjom porcijom mogu ispirati grlo, usta i zube;

- odvarom od hrastove kore: pola ajne kašike isitnjene kore preliti sa 1 ašom ključeve vode i prokuvati 2-3 minuta, ostaviti da odstoji 15-20 minuta, a zatim isprati grlo, usta i zube. Naročito je koristan kod desni koje su mlijave i koje krvare.

Svi navedeni načini ispiranja pomažu pri lečenju i profilaksi angine, stomatitisa, gingivitisa, parodontoze i karijesa zubi.

Kod parodontoze drevnoisto na medicina savetuje masažu desnih prstima uz upotrebu smeše od samlevene morske soli, biljnog ulja i pepela, dobijenog od spržene kore plavog patlidžana.

Jogisti predlažu da se zubi, ukoliko nemamo granicu, iste prstima, a umesto paste da se koristi sitna soja i biljno ulje.

Ruski banjski lekar s kraja XLX - po etkom XX veka M. Platen smatrao je da su pšenične mekinje najbolje sredstvo za išenje zuba i upozoravao je da se ne upotrebljavaju sredstva koja sadrže kiseline i sapun.

Prema mišljenju prirodnjaka, izbegavanje ih smanjenje karijesa, može se posti i redovnim uzimanjem hrane u vidu svežeg vo a i povr a. Japanski istraživa i došli su do zaklju ka da se zubi mogu zaštitit, od kvarenja pijenjem šoljice zelenog aja posle svakog uzimanja hrane. Ekstrakt od zelenog aja spre ava razmnožavanje mikroorganizama koji razjedaju zubni emajl.

IŠ ENJE GRLA

Ispiranje grla prema metodu V. Ivan enka

Ujutro i uve e treba vršiti prekaljuju e ispiranje travama, stalno smanjuju i temperaturu rastvora.

Sastav trava za zdrave ljude: cvetovi nevena — 1 deo, liš e podbela, trave kantariona i žalfije — po 2 dela.

Sastav trava za obolele ud /ironi nog tonzilitisa: korenje idirota i trave od srdobolje (*Potentilla tormentilla*, *Maranta/Aepinia/Garanga*) - po 2 dela, omama (*Inula helenium*, *I. britannica*) i konjskog kiseljaka (*Rumex confertus*) - po 1 deo. Korenje preliti sa 2 aše vode i kuvati 15 minuta.

Pripremiti smešu (u delovima): list eukaliptusa - 2, seme lana - 1, cvetovi kamilice - 2, cvetovi lipe - 2. Sve isitniti. Supenu kašiku smeše preliti sa 200 militilara klju ale vode u porculanskoj posudi. Ostaviti da odstoji pokriveno porculanskom tacnom 30 minuta. Procediti kroz sito i ispirati grlo toplim ekstraktom 4 - 5 puta dnevno. Poslednje porcije treba polako gutati. Trajanje terapije - dve nedelje.

^w iš enje grla kod hroni nog tonzilitisa

- Kod hroni nog oboljenja grla jedan sastav trave ne treba upotrebjavati više od mesec dana. Treba ih menjati, primenjuju i ispiranje kamilicom, žalfijom, nevenom, solju, sodom i drugim sredstvima.

- Ako je bolest u poodmaklom stadijumu (dostigla kulminaciju), prvih dana treba ispirati grlo 5-6 puta smešom trave za obolele od hroni nog tonzilitisa, i to u topлом stanju. Osim toga, treba primenjivati prost i istovremeno veoma efikasan starinski na in, danas nezasluženo zaboravljen — disanje nad parom. U lonac sa 1 litrom vode staviti 2-3 neo iš ena krompiri a i emajlirano lon e sa 1 gramom propolisom. Kada voda provri u lon e sa propolisom dodati po supenu kašiku kamilice, vranilove trave, žalfije, ubra, kantariona, eukaliptusa, nane i melise (*Melissa officinalis*). Pokrivši glavu i lonac peškirom, udisati paru u trajanju 10-15 minuta. Terapiju ponavljati 3-4 puta dnevno.

- Korisno je još nekoliko minuta udisati miris svežeg soka od ešnjaka.

• Ne žure i se, brižljivo žva u i, pojesti limun zajedno sa korom. Može se pojesti samo kora, ali od dva limuna, stoje ak efikasnije. Posle terapije ništa ne jesti 1 sat, što e omogu iti da eteri na ulja i limunska kiselina pro iste krajnike i grlo. Terapiju ponoviti posle 3 sata. Ne zaboraviti da limun dobro operemo sapunom.

• J. A. Andrejev za po etni stadijum upale krajnika ili ARO (akutno respiratorno oboljenje) preporu uje da se 3 puta dnevno ispiraju nos i grlo slede im rastvorom: u 200 mililitara mlake vode dodati po pola ajne kašike soli i sode i 1-2 kapi joda.

• Postoje takođe vežbe, koje potpomažu le enje upale krajnika i limfnih vorova oko ušiju: 1) ispraviti glavu, zaturiti jezik unazad i njime uprti u nepce na 5-10 sekundi, posle ega se opustiti; 2) nakloniti glavu i odupreti se podbratkom na jamicu izme u klju nja a, isplaziti jezik stoje mogu e više unapred i zadržati ga u takvom stanju 5-10 sekundi.

iš enje pomo u joga vežbi

„Poza lava“. Šesti na pete, ruke ispružiti iznad kolena sa dlanovima nadole i rastavljenim prstima. Otvoriti o i, što više otvoriti usta, isplaziti jezik, trude i se da njime dodirnemo podbradak. Istovremeno, što je mogu eja e, do drhtanja, na 5-10 sekundi napregnuti miši e ruku, vrata i lica, koncentrišu i naprezanje na grlo, a zatim se opustiti.

IŠ ENJE BIOENERGETSKIH POLJA

Jedna od najvažnijih mera iš enja jeste iš enje energetskih polja (vidi poglavlje *Energetska tela oveka*). Energetska polja, koja okružuju fizi ko telo oveka, podložna su zaga enju, kao i fizi ki organizam.

iš enje prema metodu G. Malahova

G. P. Malahov predlaže najprostiji i najefikasniji na in iš enja energetike.

Prona i drvo koje „usisava“ i „predaje“ energiju. S tim u vezi izrezati traku od folije-staniola (od okolade, bombona) dužine 10-15 centimetara i širine 2-5 milimetara. Uzeti traku zajedan kraj kažiprstom i palcem i polako pri i drvetu. Ako obešeni kraj trake od staniola po ne da se otklanja prema drvetu, zna i da drvo ima „usisavaju a“ svojstva, ako je obrnuto - „pothranjuju a“ svojstva. Za ovu vrstu iš enja može nam poslužiti klatno ili ram.

Ne prilaziti malom, a takođe ni bolesnom drve u, oni imaju malo energije. Prilaziti velikom i lepotom drve u.

Kada prona emo takvo drvo, treba se „družiti“ sa njim. Pokloniti mu pažnju, pozdraviti ga, oprostiti se od njega pri odlasku, zahvaliti mu se, biti otvoren sa njim, kao sa dobrim drugom. To e nam omogu iti da stupimo u snažnu energetsku razmenu (nije bez razloga Buda postao svetac ispod clrveta). Drvo e nam rado predavati svoju energiju i dobija ejoš ve u, što e se blagotvorno ispoljiti na njemu. Za kontakt sa drvetom mogu se odabratit etiri položaja tela.

1. Stati uz drvo i le im a se nasloniti na stablo. U tom položaju leci se nervni sistem.

2. Stati uz drvo, okrenuti se prema njemu licem, grudima i stomakom i prisloniti se uz njega. Noge postaviti ili sa obe strane stabla, ili ih sastaviti i udaljiti na pola metra od stabla. Takav kontakt ja a vegetativni nervni sistem, koji upravlja disanjem, probavom hrane i funkcijom organa za razmnožavanje.

3. U kineskoj medicini sa drvetom postupaju na slede i na in: muškarci stoje naslonjeni le im a uz drvo, a žene - licem, i obuhvataju drvo rukama.

4. Ljudi koji imaju dobru osjetljivost dlanova, mogu da rade sa drve em na slede i na in. Stati na 1,5 metar od drveta, okrenuti dlanove

prema njemu i polako prilaziti drvetu. Ve na rastojanju od 1 metra oseti emo toplotu i peckanje na dlanovima. To zna i da je od drveta prema nama pošla energija.

Energiju treba odbacivati kada imamo višak energije u organizmu, koja se ispoljava kroz glavobolju, neurozu srca, osteohondrozu, drhtavicu, bolove u jetri, a tako e kod upala, opeketina i trauma.

„Pothranjivanje“ energijom treba vršiti kada se ose a njen nedostatak u organizmu. To se ispoljava kroz este angine, prehlade, poreme aje u želuda no-crevnom traktu, artritise, kao i kod hroni nih oboljenja.

iš enje polja od negativne energije podst i e nošenje predmeta boje sunca, na primer, zlata ili ilibara.

Metod iš enja spoljašnjih manifestacija oveka prema metodu

G. Malahova

1. Motivišite se na ushi enje (oduševljavanje) svim što ose ate.
2. Sve ose aje pri hvatajte kao predivne, unutrašnje i slavite ih.
3. Uklju ite muziku i zauzmite opušten položaj, najbolje le i i zatvoriti o i.
4. Po nite da vršite cirkulatorno disanje, lagano, jednostavno i samoregulišu e. Kod vas ne srne da se pojavi efekat „napumpavanja“ plu a. Usled nekoliko brzih udisaja plu a e se napuniti do maksimuma, a zatim uradite prinudni otegnut izdisaj. Izdisaj je spontan i opušten, uspeva posle brzog i aktivnog udisaja.
5. Sve što se javi u našim mislima (strahovi, preživljavanja itd.), sve što opažamo i ose amo u fizi kom telu (na primer, jak lokalizovan bol - kao da vam je zabijen kolac u telo), predstavlja za nas blaženstvo. Mi se „kupamo“ u beskrajnom okeanu raznovrsnog blaženstva, ose aju i i doživljavaju i svaki i najmanji njegov detalj.
6. Sve što radimo (spontani pokreti, krici itd.), ide u prilog iš enju organizma od poroka (gadosti).
7. Seansu iš enja završiti tek posle aktiviranja dovoljne koli ine psihi kih stega (barijera), tj. onoga stoje „izašlo“ na površinu i izba eno napolje. Rezultat je da emo se izvanredno ose ati, ose a emo neko unutrašnje oslobo enje i lako u.

iš enje polja prema metodu B. Aranovi a

U prvoj etapi posmatramo, odnosno jasno zamišljamo taj negativ kojeg ho emo da se oslobdimo. Na primer, strašno nam je da se vozimo liftom. U takvoj situaciji treba zamisliti sebe u liftu i potrudite se

da stvarno doživimo tu vrstu straha što je mogu e ja e. Zašto je to potrebno? Ne treba zaboraviti da svaki negativ ima u podsvesti svoje „žarište“. I kada zamišljamo situaciju vezanu za konkretni negativ, to „žarište“ se aktivira i pove ava se oko njega energija. Upravo tu energiju treba odstraniti.

Zamislimo aktivirano „žarište“, duboko udahnimo kroz nos i istovremeno zamislimo kako sa udisajem izvla imo energiju iz „žarišta“. Zatim izdahnimo kroz usta i istovremeno zamislimo, kako tu negativnu energiju izdišemo kroz usta u prostor. Zatim posmatrajmo kako „gori“ taj obla i energije. Ciklus treba ponoviti nekoliko puta. Pomo u te terapije donekle smanjujemo životnu aktivnost „žarišta“, lišavaju i ga hranljive energije. Isto uraditi i sa drugim negativom.

Na primer, mu i nas misao što smo uvredili nekog oveka. Zamislimo tog oveka i po nimo da doživljavamo uvredu sa što ve om snagom. Posle toga primenimo istu terapiju, kao sto je opisano.

U drugoj etapi zamislimo, obrnutu situaciju - kako želimo da se ponašamo. Jasno i slikovito kao u prvom postupku. Zamišljajmo da idemo liftom, ne ose aju i nikakav strah, ve obrnutu, zahvalni smo mu za životne lekcije, uvažavamo ga i pozitivno smo raspoloženi prema njemu. Pozitivne emocije potiskuju negativne i još više slabe „žarišta“.

Obe etape traju najviše 15-20 minuta i sve su efikasnije što su naše aktivnosti više emocionalno obojene. Metod se može primenjivati pojedina no za rešavanje bilo kojih problema, vezanih za negativnosti u podsvesti, me u kojima su pušenje i alkoholizam.

Odbacivanje negativne energije



Slika 40 – Vežba za rasподелу energије

Ako nam se u ini daje negativna energija ve uspela da uti e na nas, probajmo da je odbacimo. To je posebno efikasno u prisustvu oveka koji pokušava da uti e na nas. Nemojmo strahovati što e nam reakcije biti udne. Na kraju krajeva, za nas je važnije da sa uvamo vlastitu duševnu ravnotežu! Prema tome, stanimo licem prema oveku, koji tek što je preuzeo od nas energiju i oštetio omota našeg energetskog polja. Stanimo uspravno, malo rastavimo noge i raširimo ruke u stranu. Polako udišu i treba podi i ruke uvis tako da polako u vazduhu opišemo veliki polukrug. Ispružimo ruke iznad glave. Nemojmo ih pomerati. Na trenutak ostanimo nepomi ni u tom stavu, zadr-

zimo disanje pri udisaju-to je momenat kada smo sebi postavili zaštitu, izjedna ili svoje biopolje (biološko polje). Unutrašnja energija je u ravnoteži, energetski tokovi, vezani sa svim akraina, zatvorili su se u nekoliko prstenova. Potom naglo treba spustiti ruke nadole, sagnuti se u pojasu i šumno izdahnuti vazduh: „A-a-ah!” Pri tome je važno ne samo da uradimo brz pokret, već i da se trenutno opustimo. Tek tada se sa sigurnošću može reci, daje „odbacivanje” negativne energije uspelo. Zatim možemo odmah ući u drugu sobu ili iza i na ulicu. Biće nam mnogo lakše.

Raspodela energije

Uspraviti se i sastaviti noge. Udhnuti polako i duboko kroz nos. Istovremeno, podigavši se na prste nogu, dlanovima obeju ruku, po evđu od pupka, praviti pokrete kao da razgradiamo vazduh oko sebe (si. 40). Kada ruke idu nadole, polako izdatisati kroz usta i opuštati se. Vežbu uraditi 7 puta.

iš enje organizma pomo u energetskih polja

Stati, raširiti noge u širini ramena. Dlan leve ruke staviti na grudi. Udhnuti. Istovremeno dlanom desne ruke opisati krug oko glave, po evđu od elja. Posle opisivanja kruga isturiti desnu nogu u stranu i spustiti desnu ruku nadole, proprativši pokrete naglim izdisajem. Zamisliti da tim pokretima izbacujemo iz organizma bolesti, negativne emocije i sve što je negativno. Zatim okrenuti desnu ruku sa dlanovima nagore i udiju i uraditi pokret rukom prema sebi, dodirujući i se prstima ruku između obrva. Pri tome zamisliti da tim pokretima u akru (prema indijskoj medicini i filozofiji: centri energije u telu, koji odgovaraju različitim nivoima svesti. Fiziološki odgovaraju žlezdama sa unutrašnjim lučenjem)¹ između obrva unosimo jako energetsko punjenje (potencijal) iz harmoničnih vibracija okolne prirode. Zauzeti po etničkom položaju i napraviti kružne pokrete obema rukama oko sunca i spleteta. Iste pokrete ponoviti u levu stranu. Vežbe raditi naizmenično 7 puta.

iš enje pomo u vatru

Šesti udobno ispred vatre i gledati u vatru poluzatvorenih očiju. Ispružiti ruku prema vatri sa dlanovima napred. Pri lagom udisanju zamisliti da proišavaju energija vatre prodire u naš desni dlan, ide

po ruci, prolazi kroz akru srca i pri usporenom izdisaju produžava kretanje po levoj ruci i odlazi kroz levi dlan u vatru. Na taj način, zatvaramo vatreni krug koji prolazi kroz našu srčanu akru i potpuno nas isti. Pre meditacije u mislima ili naglas izgovoriti drevnu slovensku zakletvu vatri: „Duše vatre, ja i ti smo jedno, uči u mene, postani ja i o isti me”.

iš enje pomo u sunca

Radi punjenja energetskim vibracijama Sunca okrenuti se licem prema njemu (ak i ako se nalazi iza oblaka) i ispružiti ispred sebe ruke sa dlanovima napred. Zatvoriti oči i u mislima se obratiti Suncu sa molbom da nas napuni životnom sunčanom energijom, da vam daruje zdravlje i snagu. Posle izvesnog vremena osetiti emociju na dlanovima toplosti ili peckanje. Možemo osetiti kao neki pritisak na dlanovima, usled čega ruke po inju da se pomeraju, a itavo telo prožima drhtavica. Posle toga nastupa osećaj neuobičajenog spokojstva. Zahvalivši se u mislima Suncu, prekinuti meditaciju.

iš enje od uroka

Naliti u lavor hladnu vodu do lanaka nogu, staviti u nju pregršt soli i stajati u njoj najviše 10 minuta. Za to vreme iz noseći i sva negativna energija. Ako duže stojimo po vreme da odlazi i pozitivna energija. Temperatura vode treba da bude takva da ne osećamo teskobu.

Stojeći u vodi, zamislimo da sve loše odlazi u vodu. Može se u ruke uzeti sveca. Alije ne smemo gasiti, ona mora da izgori do kraja.

iš enje prema metodu P. Ivanova

U enje P. K. Ivanova „čedo“ je ceo kompleks radnji, kojih ovek treba strogo da se pridržava da bi ostao istio svoje telo i duh od prljavštine.

Dvanaest pravila „čeda“:

1. Dva puta dnevno kupati se u hladnoj vodi, da bi nam bilo dobro. Kupati se možemo u jezeru, reci, kadi, tuširati se ili polivati. To su naši uslovi. Toplo kupanje završiti hladnim.

2. Pre kupanja ili posle njega, ako je moguće, izaći u prirodu. Stati bosim nogama na zemlju, a zimi na sneg, makar na 1-2 minuta. Udhnuti nekoliko puta vazduh kroz usta i u mislima zaželeti zdravlje.

3. Ne upotrebljavati alkohol i ne pušiti.

4. Potruditi se da makar jednom nedeljno budemo potpuno bez hrane i vode: od petka u 18-20 asova, do nedelje u 12 asova. Ako nam je to teško treba izdržati barem 24 sata.

5. Bilo kod dana do nedelje u 12 asova iza imo bosi u prirodu - pa malo udisati vazduh i zamišljati daje to praznik našeg rada. Posle toga možemo jesti sve što nam se dopada.

6. Treba voleti prirodu koja nas okružuje. Ne pljuvati okolo i ne ispljuvavati iz sebe ništa. Priviknuti se na to - zdravo je.

7. Pozdravljeni se sa svima uvek i na svakom mestu, naro ito sa starijim ljudima. Ako hoće da budete zdravi - pozdravljajte se sa svima.

8. Pomažite ljudima, koliko možete, naro ito siromašnim, bolesnim, poniženim i koji su u nevolji. Raditi to sa radoš u. Pomažite im u nevolji dušom i srcem. Ste i ete u njima prijatelje i pomo i svetske napore za mir!

9. Pobediti u sebi tvrdi luk, lenjost, samozadovoljstvo, pohlepnost, strah, licemerje i gordost. Verujte ljudima i volite ih. Ne govorite o njima nepravedno i ne uzimajte blizu srca loša mišljenja o njima.

10. Oslobođite svoju glavu od misli o bolestima i smrti. To je vaša pobeda.

11. Misli ne odvajajte od rada (postupaka).

12. Prepričavajte i prenosite iskustvo ovog rada, ali se nemojte hvaliti i ne uznosite se time. Budite skromni.

iš enje pomo u joga vežbi

Šava asana

Na in vežbanja

1. Le i na leda, noge sastaviti, ruke pružiti duž tela, o i zatvoriti. Ruke treba postaviti tako da dlanovi leže na rebrima. Pal eve obeju ruku podi i uvis.

2. Napregnuti telo, istegnuti noge, ruke priljubiti uz kukove i odjednom opustiti itavo telo.

Po etnicima ponekad treba mnogo vremena da savladaju ovu asanu. Zatim postepeno (što zavisi od uvežbanosti Sava asane) postiže se trenutno opuštanje itavog tela. Postoji mnogo načina za opuštanje tela. Njihovo opisivanje ponekad zauzima nekoliko stranica. Jedna od varijanti je ova.

U opuštenoj pozici koncentrisati pažnju na muskulaturu grudnog koša i opustiti je. Zatim u mislima opustiti stoma ne miši e. Preneti pažnju na donje ekstremitete. Miši e opuštati od vrhova prstiju leve noge i postepeno do i do kukova. Isto uraditi sa desnom nogom. Posle toga koncentrisati se na vrhove prstiju desne ruke; postepeno se kretati po

ruci, opuštati je, uklju uju i ključna u i lopatice. Isto uraditi levom rukom. Zatim preusmeriti pažnju na vratne miši e, podbradak, usta, obraze, nos, oko očiju, na miši e elu, temena, zatiljka i ušiju. elo se, za razliku od itavog tela, opušta na drugi način. Na elu se ne srne izazivati toploća i težina - ono mora biti prohладno.

Još jednom u mislima opustiti unutrašnje organe stražnjice, stomaka, grudnog koša, grla, opustiti ki menu moždinu mozak, i sve nerve. Usled toga opustiće se itavo telo. Treba da se pojavi ose aji toplove u rukama i nogama (kivni sudovi se šire, pojačava se krvotok kroz udove). Na kraju treba koncentrisati pažnju na deo tela oko srca.

Opisana tehnika opuštanja u početku traje 10-15 minuta, a zatim se skraćuje do 3-4 minuta. Kada se to usavrši, opušteno stanje može se postići i još brže - skoro trenutno.

Pošto potpuno osvojije tehniku opuštanja, možete preći na sledeću etapu - „pozu mirovanja“.

Opustiti telo, osetiti hladno u načelu. Zadržati se u opuštenom stanju i ne otvarajući oči, zamisliti plavo nebo bez oblaka. Izazvati ose aji letenja, zamisliti kako isparavamo u tom plavom bezoblačnom nebu. U tom stadijumu treba da se izgubi ose aji vlastitog tela. Ovek prelazi u bestežinsko stanje.

Zamisliti svuda oko sebe - gore, dole, sa strana - beskrajno plavo nebo.

Udahnuti, podi i ruke uvis i protegnuti se itavim telom, kao posle spavanja, polako šesti i otvoriti oči. Ne preporučuje se iz te pozne izlaziti naglo. Disanje mora biti - slobodno, kroz nos, ritmično, u intervalima i ne duboko.

Ta pozna pomaže da se otkloni umor, da se zaspie u bilo kojoj situaciji, da se izazove ose aji svezine. Oslobođa od nervoze, hroničnog stresa i ispoljava opuštajuće dejstvo na svaki deo tela. Ta pozna zahteva mnogo vežbanja. Može se reći da su to „naša vrata“, koja nas vode prema harmoniji tela, psihi i prirodnosti.

OBOLJENJA I IŠ ENJE ORGANIZMA

Adenoidi

Adenoidi - hipertrofija krajnika (tonzila) nosnog ždrela. Obično nastaju posle preležanih infektivnih oboljenja, ponekad mogu biti nasledni. Najčešće se javljaju kod dece od 3 do 10 godina života. (Vidi odeljak *iš enje nosa*.)

Akutna respiratorna oboljenja (ARO)

U akutna respiratorna oboljenja spada velika grupa infektivnih oboljenja, različitih po dubini i stepenu rasprostiranja, koja napadaju disajni trakt. Oboljenja su manje—više proporcionalne grozni avom reakcijom i simptomima toksikoza. Izvor infekcije kod svih ARO je bolestan ovek ili prenosnik virusa. Infekcija se prenosi vazdušno-kapljičnim putem. (Vidi odeljke *iš enje organa za disanje*, *iš enje grla*, *iš enje nosa*.)

Angina

Anginaje akutno opšte infektivno oboljenje sa upalnim procesom u limfadenoidnom tkivu grla. Najčešće se susreću u upala nepričuvanih krajnika, a redice obolijevaju ždrelni i jezični krajnici. Anginu prouzrokuju streptokoci, koje dospevaju u organizam spolja ili su stamo nastanjene u organizmu: u karioznim zubima, u lakunama (šupljinama) "krajnika" i nosnoj šupljini. Veliki znaci za nastajanje angine imaju opšte stanje organizma i funkcionalne sposobnosti njegovih zaštitnih sila. Angina se najčešće javlja u rano proleće i u kasnu jesen. U zavisnosti od mesta nalaženja žarišta upale razlikuju se katarna, lakunarna i folikularna angina. Anginaje veoma opasna jer može prouzrokovati komplikacije na bubrežima, zglobovima i srcu. (Vidi odeljke *Rusko kupatilo*; *iš enje grla*; *iš enje nosa i Ruska parna banja (sauna)*.)

Anurija

Anurija znači prekid stvaranja mokraće i njenog dospevanja u mokrni mehur. Može biti prouzrokovana poremećajem opšteg krvo-

toka, kao rezultat dehidracije organizma (uporna, estrena povratak i prolivi), zapušenjem mokraćnih kanala (na primer, kamencem, zaraslim suženjima itd.) ili oboljenjima i teškim traumama bubrega. Anuriju može prouzrokuju vanbolni i septični abortus, trovanja solima olova, surogatima alkohola i druge. (Vidi odeljak *iš enje bubrega i mokraće nog mehura*.)

Aritmija srca sa treperenjem pretkomora

Aritmija srca sa treperenjem pretkomora je poremećaj normalnog ritma kontrakcija srca. Kod aritmije sa treperenjem pretkomora deo srčanih kontrakcija nema efekta pri slaboj popunjenoći srčanih komora, to jest proporcionalno malim srčanim otkucanjem i odsustvom pulsne talase (deficit pulsa). Aritmija sa treperenjem pretkomora se najčešće javlja kod aterosklerotične kardioskleroze, mitralne stenoze i tireotoksikoze. Aritmija se može javiti u vidu pojedinačnih napada, ali se najčešće uobičajena u stalnom obliku. Kod stalnog oblika treperenja srčanih pretkomora sa relativno neučestalom (retkim) ritmomesto dolazi do potpune adaptacije na aritmiju i ovek zadržava sposobnost za rad. (Vidi odeljke *iš enje sudova*; *iš enje srčanog mišića*.)

Artritis

Artritis je zapaljenjski proces koji zahvata zglobove. Za to oboljenje su karakteristični bolovi u zglobovima, narođeni pri kretanju, estrena ograničenja pokretljivosti zglobova, otečenost, promene oblika i kontura (deformacija zglobova). Može oboleti jedan zglob (monoartritis) i više zglobova. (Vidi odeljak *Poliartritis*.) Uzroci nastanka artritisa mogu biti opšta infektivna oboljenja, u nekim slučajevima to je povezano sa prisustvom žarišta infekcije u organizmu (na primer, reumatski poliartritis kod hronične upale krajnika). Neinfektivni artritisi nastaju usled poremećaja razmene materija (najčešće kod ljudi starijih od 40 godina), usled različitih oboljenja nervnog sistema, poremećaja unutrašnje sekrecije i profesionalnih oboljenja. Takvi artritisi se nazivaju artrozama. Traumatski artritis nastaje posle povreda, uganača i ranjavanja zglobova. Ponekad na bazi povećane osjetljivosti organizma prema nekim materijama (na primer, na serum, lekove, neke hranljive proizvode itd.) može se pojaviti alergijski artritis.

Reumatoidni artritis

Reumatoidni artritis je hronično upalno oboljenje sa oštećenjem zglobova i njihovom progresivnom deformacijom, degeneracijom i sa pratećim promenama na drugim organima. Najčešće se susreću kod

žena. Kod oboljenja se uočava niz autoimunih poremećaja, konkretno, takozvani reumatoидni faktor. Ponekad se uočavaju samo neznatne promene u zglobovima sa blagom upalom i umerenom deformacijom. U drugim slučajevima javljaju se u estala dugotrajna pogoršanja bolesti. Važan simptom bolesti je osećaj unutrašnje sputanosti u zglobovima. Postepeno usled poremećaja kretanja nastaje atrofija mišića. (Vidi odeljak *iščekanje zglobova; Opštete iščekanje organizma*.)

Artroza

Artroza je hronično oboljenje zglobova, propisana promenama u vezivnim površinama kostiju (hrskavicama). Može nastati kao rezultat dejstva toksina mikroba (na primer, kod tifusa), posle traume zglobova (prelom zglobnih završetaka kostiju, povrede zglobne hrskavice), kao i usled poremećaja razmene materija, naročito u starijem dobu. Moguće je i artroza sa deformacijama, koja najčešće nastaje u karličnoj bedrenim i zglobovima kolena. Oboljenje se manifestuje bolovima pri kretanju, ograničenom pokretljivošću u zglobova itd. (Vidi odeljak *iščekanje zglobova*.)

Ateroskleroza

Ateroskleroza je oboljenje krvnih sudova (arterija), pri kojem dolazi do taloženja materija sličnih mastima (holisterina) na njihovoj sluzokozici. Holesterin se obično sadrži u krvi u određenim količinama. Kod nekih poremećaja razmene materija sadržaj holesterina u krvi se povećava, on se taloži i skladišti na zidovima arterija - stvaraju se žarišta njegovog nagomilavanja. Najčešći uzroci, koji dovode do ateroskleroze, jesu spazme krvnih sudova i povećanje arterijskog pritiska (vidi odeljak *Hipertoni na bolest*) usled nepovoljnih nervnih uticaja. Razvoj ateroskleroze takođe prouzrokuje smanjenje funkcije štitaste žlezde (vidi odeljak *Gušavost difuzno-toksi na*). Prvenstveno se uočava oštećenje krvnih sudova mozga, srca, bubrega i nogu. Kod ateroskleroze krvnih sudova mozga može doći do njihovog prskanja (vidi odeljak *Infarkt*). Usled ateroskleroze krvnih sudova, koji napajaju srce i mišići, može doći do *stenokardije*, *infarkta miokarda* i drugih oboljenja. Kod sklerotiziranih arterija na nogama javlja se slabost, bolovi i grčevi u listovima nogu i poremećaji u hodanju (Vidi odeljke *Endarteritis obliterans i iščekanje krvnih sudova*).

Atrezija žužnih kanala

Atrezija žužnih kanala je uročeni nedostatak prirodnih otvora ili kanala šupljih organa i krvnih sudova. Postoji potpuni nedostatak žužnih kanala ili delimična atrezija (neprohodnost) kako unutar jetre,

tako i izvan nje usled upalnih procesa. (Vidi odeljak *iščekanje jetre, žužu nog mehura i žužnih kanala*.)

Bazedova bolest

Vidi odeljak *Gušavost difuzno-toksi na*
Beona (o na mrena)

Beona (o na mrena) je zamčenje ili ožiljci na rožnjači i posle upalnih procesa, trauma i opekoština. (Vidi odeljak *iščekanje oiju*.)

Bolest glista, helmintijaza

Bolest glista, helmintijaza je oboljenje oveka, životinja i biljaka, prouzrokovano parazitskim crvima - **helmintima** (glistama). Poznate su sledeće vrste glista: *trematode*, ili sisavci, *cestode*, ili pantljičari, *nematode*, ili valjkasti crvi i *akantocejali*, ili strugači. U zavisnosti od uzroka bolesti i koji je organ napadnut u raznim organizma i tkivima lokalizuju se različite vrste helminata. Bolest je gotovo uvek proprieta gubitkom težine, akcijski u lakšim slučajevima, manjim ili većim reakcijama nervnog sistema - opštom iznemoglošću u organizmu, vrtoglavicom, razdraženošću i drugim simptomima. Pri parazitiranju glista u crevima javljaju se zatvori, prolivi mučni i rede povraćanje; u jetri - žutica i otoci; u plućima - kašalj. Cesto se smanjuje radna sposobnost, a kod dečaka se narušava fizički i umni razvoj, usporava rast, polni razvoj, dolazi do poremećaja umnega itd. (Vidi odeljak *iščekanje od helminata (glista) i prostih organizama*.)

Hot kin ova bolest

Botkinova bolest je akutno virusno oboljenje sa izrazitim oboljenjem jetre. Nazvana je po ruskom lekaru S. P. Botkinu, koji je utvrdio infektivni karakter tog oboljenja (vidi odeljak *Hepatitis*).

Bo tužani

Botulizam je teško trovanje hranom, prouzrokovano toksinom botulinskih mikroba. Poznato je šest tipova uzrovnika botulizma: A, B, C, D, E i F, od kojih svaki ima odgovarajući toksin. Botulizam se najčešće javlja kod ljudi koji koriste veću količinu raznih konzerviranih proizvoda, naročito ena prepremljenih u domaćoj režiji bez higijenskih i sanitarnih uslova. Toksin botulizma pri unošenju hranom prouzrokuje trovanje organizma. Karakteristična osobina botulinskih toksina je da se oni ne razlažu u želudu no-crevnom traktu pod dejstvom probavu u sokova (fermenata), a toksin tipa E se aktivira tim fermentima i pojavači pogubno dejstvo na organizam. Mesto stalnog nalazeњa izrast-

nika botulizma je tlo zemljišta, odakle uzro niči dospevaju u vodu, na sveže voće i povrće, u branljive proekte, furaž (sto nu hranu)', a zatim u creva oveka i životinja, ptica, riba, gde se i razmnožavaju. Zato se mikrobi botulizma mogu rasejavati fekalijama životinja i oveka. Najkarakteristični simptomi oboljenja su: poremećaj vida, slabost u mišiima, paraliza mišića, opuštenost gornjih i nih kapaka, otezano gutanje, gubitak glasa, poremećaj nervnog sistema (vrtočavica itd.). (Vidi odeljke *iš enje želuca i pankreasa; iš enje creva; iš enje želuda nog mehura i žu nih kanala; Jetre; iš enje krvi.*)

Bradavice

Bradavice su benigne (dobro udne) izrasline na koži u vidu tumora (otoka), koje nastaju usled razrastanja sisastog ili rožnatog sloja kože. Postoje obične (ili vulgarne), pljosnate (mladalačke), šiljaste i staračke bradavice. Uzrok pojave običnih, pljosnatih i šiljastih bradavicaje infiltrirani virus. Infekcija se sa oveka na oveka prenosi neposrednim kontaktom, preko predmeta za doma u upotrebu i vakcinisanjem (ešanjem i tome slično, posle vaccine). (Vidi odeljak *iš enje kože.*)

Bronhijalna astma

Bronhijalna astma je oboljenje koje se ispoljava povremenim napadima gušenja, različitog intenziteta i dužine trajanja (od nekoliko asova do nekoliko dana). Napadi su uslovljeni spazmom sitnih bronhija, oticanjem njihove sluzokože i prestankom lutnje obilne sluzi (zatvorom). Uzroci koji izazivaju bronhijalnu astmu mogu biti: nasledna sklonost, stanje nervnog sistema i povećana osetljivost organizma na neke materije životinjskog ili biljnog porekla - alergija. Tako, kod refleksne astme spazam bronhija nastaje usled nadražaja, koji se preko nerava prenose iz drugih organa (na primer, pri oboljenju nosa, žu nog mehura, ženskih polnih organa itd.). (Vidi odeljke *iš enje organa za disanje; Opštete iš ei ije orga II i zrna.*)

Bronhitis

Bronhitis je zapaljeni proces bronhija - upala njihove sluzokože. Jedno je od najčešćih oboljenja organa za disanje. Postoji akutni i hronični bronhitis. Akutni bronhitis obično nastaje usled infekcije i traje sa istovremenim oboljenjem gornjih disajnih puteva - sluzokože nosa (vidi - *Rinitis*), grla (vidi - *Foringitis*), grkljana (vidi -

Laringitis) i traheje (vidi - *Traheitis*). Hronični bronhitis nastaje ili iz akutnog, ili kao posebno oboljenje usled dugotrajnog ili ponovnog dejstva istih faktora, koji uzrokuju akutni bronhitis. Pored toga, hronični bronhitis može se razvijati sekundarno usled zastojia krvi kod oboljenja srca, iskrivljenja kičme i tome slično. (Vidi odeljke *iš enje organa za disanje; iš enje grla.*)

Burzitis

Burzitis je akutni ili hronični zapaljeni proces seroznih kesa koje razdvajaju mišiće ili tentine od koštanih površina, pretežno oko zglobova. Prodiranje infekcije u kesu ili njena stalna traumatizacija dovode do razvoja upalnog procesa sa pojavom mekog elastičnog tumora (otoka) u kesi, napunjenog tečnošću. Esto se susreće burzitis na laktu, a takođe iznad kolena (nastaje obično kod ljudi koji su profesionalno priručeni da se esto kreću na kolenima). (Vidi odeljak *iš enje zglobova.*)

Cistitis

Cistitis je zapaljeni proces mokra nog mehura. Najčešće ga prouzrokuju bakterije, koje prodire u mokračni mehur. U redim slučajevima cistitis nastaje pri upotrebi rakije, antifriza i drugih materija, koje nadražuju sluzokožu mokra nog mehura. Infekcija može prodreti iz bubrega ili mokračnih kanala i polnih organa, ako imaju gnojno oboljenje. Nastajanje cistitisa pomaže povrede sluzokože mokra nog mehura, naglo hlačenje tela (oko stražnjice), zatvori, zadrška u momčenju (anurija), mokračno kamenje, tumori i druga oboljenja mokračnog mehura, a kod žena upalni procesi polnih organa i trudnoće. Kod akutnog cistitisa se javljaju oštiri bolovi pri momčenju, koje je veoma učestalo (ponekad svakih 5-10 minuta) i mutna (gnojna) mokračna. Kod hroničnog cistitisa te pojave su manje izražene. Uzroci recidivnog (i hroničnog) cistitisa mogu biti kamenje (vidi *Litijaza mokračnih kanala*), tuberkuloza mokračnog mehura, adenom prostate i druga oboljenja.

ir na želucu i dvanaestopala nom crevu

ir na želucu i dvanaestopala nom crevu je opšte oboljenje, iako je glavno ispoljavanje u stvaranju ira na želucu ili na dvanaestopala nom crevu. U redim slučajevima ir se može pojaviti na dva ili nekoliko mesta, zahvatajući istovremeno i želudac i dvanaestopala nom creva. ir na želucu i dvanaestopala nom crevu je veoma rasprostranjeno oboljenje. Naročito je u porastu u godinama velike narodne bede i potresa. Muškarci oboljevaju mnogo češće, nego žene. Nemoguće je navesti

opšti uzrok za sve slu ajeve pojave ira. Posebno treba ista i zna aj nervnih i psihi kih faktora, koji prouzrokuju ir na želucu i dvanaestopala nom crevu, kao što su: premor, slab san, nervno-psihi ka preživljavanja i drugo. Neredovno, bizo jedenje, ljuta hrana, hrana koja nadražuje, veoma visoka ili veoma niska temperatura hrane, zloupotreba alkohola i naro ito pušenje provociraju bolest ukoliko za nju postoje odre ene predispozicije. Smenjivanje mirnih perioda sa periodima pogoršanja, koji nastaju naj eš e u prole e ili jesen, posebno su karakteristi ni za ir na dvanaestopala nom crevu. Bolovi kod ira na želucu i dvanaestopala nom crevu skoro uvek su povezani sa uzimanjem hrane, naro ito grube, slane ili kisele. Bol se javlja ili ubrzo posle uzimanja hrane (posle pola sata - jedan sat), ili, obrnuto, kasnije - posle 2-3 sata (takozvani zakasneli bolovi), ili ak još kasnije (posle 5-8 asova), to jest na gladan želudac (takozvani „no ni“ ili „gladni“ bолови). Za „gladne“ bolove karakteristi no je njihovo znatno ublažavanje neposredno posle jela. (Vidi odeljke *iš enje želuca i pankreasa; Opšte iš enje orga 11 iz nia.*

mi ak (hordeolum)

mi ak (hordeolum) je akutna gnojna upala kese dlake i lojne žlezde trepavice, koja se nalazi na kraju o nog kapka (spoljašnji mi ak), ih upala mejbomieve žlezde (unutrašnji mi ak). mi ak uglavnom nastaje usled inficiranja stafilokokom. esto je propra en znatnim otokom o nog kapka i vezivne opne o iju (vidi *Konjunktivitis*). Oboljenja koja predisponiraju mi ak su: narušavanje razmene materija, avitaminoze, malokrvnost, opšta iscrpljenost, še erni dijabetes i druga. (Vidi odeljke *iš enje o iju; iš enje krvi; iš enje endokrinog sistema.*)

Dermatitis

Dermatitis je zapaljenjski proces kože, prouzrokovani spoljašnjim dejstvom na kožu raznovrsnih nadraživa a - hemijskog, fizi kog, mehani kog, temperaturnog, svetlosnog, kao i materija biljnog porekla. Dermatitis se karakteriše jarkim upalnim crvenilom, otokom, naduvenoš u i pove anjem temperature kože, ose ajem vreline, pe enja i svraba. Kasnije se mogu pojaviti sitniji i krupniji mehuri i, napunjeni prozra nom te noš u. Otvaraju i se, oni stvaraju vlažne delove kože, na kojima se zatim pojavljuju krljušti i kiastice. Kod intenzivnijeg i dugoUajnog dejstva nadraživa a može do i do znatnog ošte enja i dubljih slojeva kože sa stvaranjem gnojnih rana (ireva). Intenzitet i trajanje upalnog procesa kod dermatitisa zavise ne samo od osobina, snage i diržine dejstva nadraživa a, ve i od mesta na kome deluje, a najviše od opštег stanja organizma i nervnog sistema u momentu oboljenja. (Vidi odeljak *iš enje kože.*)

Dijabetes

Dijabetes je bolest kod koje je izražen poreme aj razmene materija, pre svega - ugljenih hidrata sa povišenim nivoom še era u krvi. Bolest je uslovljena nedostatkom hormona pankreasa (guštera e) u organizmu - insulina. Ponekad je razvoj bolesti povezan sapreležanom infekcijom, psihi kom traumom, pankreatitisom i tumorom pankreasa. esto se dijabetes javlja pri debljanju i nekim drugim endokrinim oboljenjima. Za bolest su karakteristi ni že , izlu ivanje velike koli ine mokra e, pove anje sadržaja še era u krvi i pojava še era u mokra i. (Vidi odeljke *iš enje endokrinog sistema, Opšte iš enje organizma.*)

Dijateza

Dijateza je predisponirano stanje organizma za jedne ili druge oboljenjske procese. Kod ljudi, koji pate od dijateze, faktori okolne sredine, koji su obi no potpuno bezopasni za ve inu ljudi, mogu prouzrokovati jedna ili druga oboljenja. Dijateza je esto uro eno i naseleno stanje organizma. Poznato je mnogo tipova dijateze (eksudativno-kataralna, alergijska, spazmofili na, nervno-artriti ka), ali posebnu grupu ini *heinoragi na dijateza.*

(Vidi odeljke *iš enje želuca i pankreasa; iš enje krvi.*)

Hemoragi na dijateza

Hemoragi na dijateza objedinjava grupu razli itih stanja organizma, propra enih sklonoš u organizma hemofiliji - izlivima krvi u tkivu i krvarenjima. Krvarenja ili izliv i krvi mogu se pojaviti iznenada, bez vidljivog uzroka ili pod uticajem neznatne traume (povreda, posekotina). Krvoprolie se ispoljava na koži i sluzokoži u vidu malih ta kastih ili krupnijih modrica. Krvarenje može biti iz nosa, unutrašnjih organa (želudac, creva, materica). Hemofilija je vezana za poreme aj sistema koagulacije krvi i promene na zidovima krvnih sudova - njihovom pove anom propustljivoš u za krvna zrnca ili smanjenom otpornoš u kivnih sudova na traume. (Vidi odeljke *iš enje krvnih sudova; iš enje krvi; iš enje kože.*)

Dispepsija

Dispepsija je oboljenje želuda no-crevnog trakta kod dece ranog uzrasta, naj eš e u prvoj godini života, propra eno prolivima, u estalim podrigivanjem hrane i povra anjem izvesno vreme posle hranjenja. Uzroci su: nepravilno hranjenje deteta, poreme aj režima nege, crevna infekcija i razli ita druga oboljenja. Osnova bolesti je smanjenje fermentativne funkcije želuda no-crevnog trakta, poja anje procesa vrenja

sa stvaranjem velike koli ine gasova i smanjenje asimilacione funkcije Creva. (Vidi odeljke *iš enje creva; iš enje želuca i pankreasa; iš enje krvi.*)

Ezofagitis

Ezofagitis je zapaljenjski proces sluzokože jednjaka. Akutni ezofagitis nastaje usled mehaničke ili termičke povrede sluzokože jednjaka, a takođe kod nekih infekcija. Javljuju se bol i poremećaj u prolasku hrane kroz jednjak, povraćanje sa lučenjem lepljive sluzi, ponekad sa primesom krvi. Može se javiti i groznica. Hronični ezofagitis može nastati od ljutih jela, u drugim slučajevima on prati lokalne povrede, na primer, kod kile otvora diafragme jednjaka. Uzroci oboljenja mogu biti nedostatak vitamina (vitamini A, B, C) i prekomeren upotreba alkohola. Oboljenje se ispoljava kroz osećaj težine i bola u jednjaku, recidiv (podrigivanje)⁸⁴ i gorušicu. (Vidi odeljke *iš enje želuca i pankreasa; Opšte iš enje organizma.*)

Endarteritis obliterans

Endarteritis obliterans je oboljenje kod kojeg dolazi do sužavanja arterija usled upale njihovih unutrašnjih sluzokoža sa naknadnim srastanjem (obliteracija). Prvenstveno obolevaju donji udovi. Uglavnom obolevaju muškarci (98% oboljelih). Pušenje, suvišno hlačenje organizma i infektivna oboljenja (konkretno, pegavi tifus), a takođe ravnitabani pomažu razvoju endarteritis obliterans. Takozvani arterioskleroti ni oblik tog oboljenja nastaje kod opštete ateroskleroze. U početnom stadijumu oboljenje se manifestuje brzim umaranjem donjih ekstremiteta, bolovima i grčevima (posebno noću) u mišićima nogu, hlačenjem stopala i bolovima u pojedinim prstima nogu. Dalje se uz to priključuje simptom takozvane naizmenične hromosti, kada ovek povremeno hrama na bolesnu nogu.

(Vidi odeljke *iš enje krvi; iš enje lovnih sudova; Opšte iš enje organizma.*)

Enteritis

Enteritis je zapaljenjski proces sluzokože (katar) tankog creva. Proses se obično odvija sa istovremenom upalom sluzokože tankog i debelog creva (gastroenteritis), ili celog želuda no-crevnog trakta (gastroenterokolitis). Uzroci akutnog enteritisa su *toksične infekcije hranom*, trovanje industrijskim otrovima, povećana osjetljivost (alergijska), preopterećenje creva produktima koji nadražuju, slabo se vare i

84 Primedba prevodioca.

nepodudarni su. Naglo pregrevanje organizma ili njegovo hlačenje može podstići razvoj enteritisa, a est uzrok enteritisa prisustvo glista u crevima. Akutni enteritis karakteriše se prolivima, bolovima uglavnom na sredini stomaka, povraćanjem (narođeno kada se istovremeno boluje od gastritisa). Ponekad tim simptomima prethodi iznemoglost, gubitak apetita, mučna i povisena temperatura tela. Za hronični enteritis karakteristični su prolići, koji se javljaju ujutro i ubrzo posle jesti, krvarenje u crevima i bolovi u stomaku. Prolići se ponekad smenjuju sa zatvorima, a este su mučne i recidiv (podrigivanje). (Vidi odeljke *iš enje creva; iš enje želuca i pankreasa; iš enje od helminata (glista) i prostih mikroorganizama.*)

Faringitis

Faringitis je zapaljenjski proces sluzokože grla. Akutni faringitis je najčešći infektivni porekao. Predispozicioni uzroci: prehlada, disanje na usta i drugi. Manifestuje se osećajem stivota u grlu, blažim bolom pri gutanju, koji se prenosi u uho, crvenilom sluzokožu. Hronični faringitis nastaje pri stalnom disanju kroz usta, usled gnojnog oboljenja maksilarnih sinus, hroničnog tonsilitisa, a takođe pri oboljenjima sa poremećajem razmene materija, zastojnih pojava u venoznom sistemu vrata, oboljenjima bubrega i želuda no-crevnog trakta, prekomernog pušenja i konzumiranja alkohola. (Vidi odeljke *iš enje grla; Opšte iš enje organizma.*)

Furunkuloza

Furunkulozaje osipanje većeg broja furunkula (ireva) po telu, koji se javljaju istovremeno ili jedan za drugim. Furunkuloza se uglavnom javlja kod slabih (iscrppljenih) ljudi, koji su preležali akutne infektivne bolesti, koji pate od malokrvnosti, dijabetesa, gojaznosti, kostobolje (gihta), alkoholizma i hroničnih oboljenja creva. Furunkuli se ne smeju stiskati, probijati, niti treba še i njihove vrhove. Na furunkule se ne smeju stavljati topli obložji jer to može prouzrokovati stvaranje novih furunkula. (Vidi odeljke *iš enje krvi; iš enje kože; iš enje endokrinog sistema; Opšte iš enje organizma.*)

Gajmoritis (maksilarni sinuzitis)

Gajmoritis (maksilarni sinuzitis) je zapaljenjski proces sluzokože i sloja ispod sluzokože maksilarnih (Gajmorovih) sinusova. Ponekad proces zahvata pokosnicu i kost. Gajmoritis se najčešće javlja usled komplikacije gripe. Dele se na akutne i hronične, a takođe na kataralne (serozne), gnojne i polipozne. Kod akutnog gajmoritisa dolazi do opštete iznemoglosti (slabosti), bolova u obolelim sinusu i odgovarajućoj položaji.

vini ela, difuzne glavobolje, pove anja temperature tela, ponekad suzjava. Kod'kataralnog gaj mori ti sa te pojave su slabije izražene, nego kod gnojnog. Karakteristi ni simptomi gajmoritisa su zapušenost odgovaraju e polovine nosa i otežano disanje kroz nos. Lu enje iz nosa obi no se poja ava kada bolesnik leži na zdravom boku. Subjektivni simptomi kod luoni nog gajmoritisa su manje izraženi, nego kod akutnog. (Vidi odeljak *iš enje nosa*.)

Gastritis

Gastritis je zapaljenjski proces sluzokože želuca. U zavisnosti od dužine trajanja razlikuju se dva osnovna oblika gastritisa: akutni i hroni ni. Akutni gastritis izazivaju razli iti uzroci, od kojih posebnu ulogu ima poreme aj u režimu ishrane - preoptere enje želuca velikom koli inom hrane, naro ito uz istovremenu upotrebu alkohola; unošenje u želudac pokvarenih produkata; dugotrajno uzimanje ve e koli ine nekih lekova (digitalis, salicilni preparati, gorocvet, strotantus, brom, jod i drugi). Pored takvih, isto spoljašnjih uzroka, zna ajni su i slede i faktori: samotrovjanje organizma pri oboljenju jetre i bubrega, a takođe pri poreme aju razmene materija (dijabetes, kostobolja itd.), dejstvo mikroba i produkata njihove životne aktivnosti (toksina) na želudac pri takvim infektivnim oboljenjima, kao što su grip, upala plu a i druga oboljenja. Hroni ni gastritis nastaje ili kao rezultat estog ponavljanja akutnog gastritisa, ili usled dugotrajnog uticaja na organizam istih uzroka, koji prouzrokuju akutni gastritis. Posebnu ulogu ima sistemske nepridržavanje pravilnog režima ishrane. (Vidi odeljak *iš enje želuca i pankreasa*.)

Giht (kostobolja)

Giht (kostobolja) je hroni no oboljenje prouzrokovano poremejem razmene materija. Karakteriše se taloženjem mokra no-kiselih soli u kostima, hrskavicama, tetivama itd. Obi no nastaje pri oboljenju jetre i uzrokovano je usporenim razlaganjem i izlu ivanjem mokra ne kiseline iz organizma, a takođe može nastati pri nedovoljnem lu enju te kiseline iz bubrega. Napad je propria en jakim bolovima na mestima oboljenja (zglobovi, kosti, hrskavica), naro ito no u. Koža^oko zglobova crveni, zglob oti e, temperatura tela se pove ava do 38 C. Razvoj gihta podst i prekomerna upotreba alkoholnih napitaka, peuušavih i dezertnih vina, mesa i mesnih jela i uopšte prekomerna ishrana. Važnu ulogu u nastajanju kostobolje ima sede i na in života i nedovoljno fizi kih aktivnosti. (Vidi odeljke *iš enje jetre, žu nog mehura i žu nih kanala; iš enje bubrega i mokra nog mehura; iš enje zglobova; Opšte iš enje organizma*.)

Gingivitis

Gingivitis je zapaljenjski proces sluzokože desni. Može nastati usled akutnih i hroni nih oboljenja unutrašnjih organa, nervnog sistema, poreme aja razmene materija i unutrašnje sekrecije - pri trudno i, u periodu polnog sazrevanja, pri oboljenju krv", avitaminozni itd. Gingivitis može biti prouzrokovani trovanjem solima teških metala (ollovo, živa). Lokalni uzroci gingivitisa mogu biti loša nega usne duplje, taloženje zubnog kamenca, nepravilno ura ene proteze, koje traumiraju sluzokožu. Kataralni gingivitis karakteriše se difuznim crvenilom, otokom krajeva ili itavih desni. Kod gnojnih ili gnojno-nekroti nih gingivitisa krajevi desni su prekriveni prljavosivom naslagom, ispod koje se nalazi gnojna rana (ir). Pri oboljenju krvi gnojno-nekroti ni gingivitis propria en je krvarenjem iz desni. Takozvani hipertrofi ni gingivitis propria en je porastom desni do vrstih valj i a, koji esto potpuno prekrivaju krune zubi. Atrofi ni gingivitis jDiopra en je, obrnuto, ogoljavanjem korenova zubi. (Vidi odeljke *iš enje zubi; iš enje usne duplje*.)

Glaukoin

Glaukom je oboljenje o iju, iji su glavni simptomi pove anje unutarnog pritska i pogoršanje vida. Glaukom je ozbiljno oboljenje o iju. Može se javiti samostalno - primarni glaukom, ili kao posledica nekog drugog oboljenja o iju (unutarnog tumora, zarastanja ženice itd.) - sekundarni glaukom. U po etnim stadijumima obi no se zamagljuje vid, a pri gledanju na izvor svetlosti vide se krugovi duge. Kasnije postepeno slabii vid i smanjuje se vidno polje. Bolest obi no traje godinama i u težim slu ajevima može se završiti potpunim slepilom usled atrofije vidnog nerva, koji je duže vremena podvrgnut dejstvu povišenog unutarnog pritska. Postoji stagnanti i prosti glaukom. Kod stagnantnog glaukoma bolesnici se žale na ose aj pritska u o ima i tup bol na elu. U bilo kom stadijumu može do i do razvoja akutnog napada glaukoma, koji se karakteriše jakim bolovima u o ima, sa prenošenjem bola na glavu, zube i uši. Ponekad je veoma jako izražen; esto se javlja mu nina i povra anje, a unutarni pritisak dostiže visoke vrednosti. Glaukom se uglavnom sre e kod starijih osoba, ali od njega mogu oboleti i mladi ljudi. (Vidi odeljak *iš enje o iju*.)

Gojaznost

Gojaznost podrazumeva suvišno taloženje masti u tkivima organizma oveka, uglavnom u potkožnom masnom vlaknastom vezivnom tkivu, a tako e u trbušnoj duplji (prvenstveno u trbušnom salu). Znatno pove anje težine tela (ako se voda ne zadržava u organizmu) skoro uvek ukazuje na gojaznost. Gojaznost po pravilu

prouzrokuje u organizmu znatne poreme aje: otežan rad srca, poreme en krvotok, astma, brzo umaranje, smanjena radna sposobnost i otpornost na infekcije. Gojaznost podst i razvoj aleroskleraze i drugih oboljenja. Naj eš i uzrok gojaznosti je suvišna (prekomerna) ishrana, a veliku ulogu ima ograni eno kretanje - nedovoljna[^] fizi ka aktivnost. (Vidi odeljke *iš enje endokrinog sistema; iš enje kivnih sudova; Opšte iš enje organizma.*)

Grip, influenza

Grip, influenza je akutno infektivno oboljenje, koje se karakteriše oboljenjem disajnih puteva, a propria eno je intoksikacijom. Otkriveno je nekoliko vrsta uzroika gripa: A, B, C i drugi. Izvor zaraze je ovek, oboleo od gripa, bez obzira na težinu oboljenja. Infekcija se sa obolelog prenosi na zdravog oveka kapljicu im putem kroz vazduh pri razgovoru, kašljanju, kihanju ili preko predmeta za doma u upotrebu (peškir, posuda), na koje su dospele kapi pljuva ke ili sluzi bolesnika. Osetljivost ljudi na grip je veoma velika. Epidemije se razvijaju brzo, zahvataju veliki broj stanovništva i traju 1-1,5 mesec. Oboljenje se naj eš e javlja kao akutno: drhtavica, povišena temperatura (37-40 °C), glavobolja, smanjena radna sposobnost, gubitak apetita, ukusa i ulja mirisa. Javljuju se bolovi u grlu, suvo a u ustima i kašalj. Posle 12-24 sata dolazi do lu enja iz nosa. Grip bez komplikacija obično se završava potpunim ozdravljenjem. Od komplikacija naj eš a je - upala plu a. (Vidi odeljke *iš enje organa za disanje; iš enje grla; Opšte iš enje organizma.*)

Gušavost (dijuzno-toksi na)

Gušavost je oboljenje prouzrokovano poja anom funkcijom štitaste žlezde, koja prekomerno lu i hormone u krv. Bolest se karakteriše raznim stepenom uve anja Štitaste žlezde. Javlja se lupanje srca, buljookost, želuda no-crevni poreme aji, znojenje, drhtanje prstiju ispružene ruke, nesanica, pove ana nervno-psihi ka osetljivost i primetno mršavljenje. Oboljenje se javlja usled psihi ke traume (nervnog stresa, teških preživljavanja), infekcije (grip i druge) i pregrevanja na suncu. (Vidi odeljak *iš enje endokrinog sistema.*)

Hemoroidi

Hemoroidi su vornovato proširenje vena donjeg dela pravog creva (hemoroidnih vena). Postoje spoljašnji i unutrašnji hemoroidni vorovi. Razvoj hemoroida podst i faktori koji pove avaju pritisak u venoznim hemoroidnim spletovima: stalni zatvori, zaba enost materice, upalni procesi pravog creva, delimi no sede i na in života i drugi uzroci, koji

izazivaju zastoje u venama male karlice. Od hemoroida naj eš e boluju ljudi srednjih godina. (Vidi odeljke *iš enje creva; iš enje krvnih sudova.*)

Hepatitis

Hepatitis je zapaljenjski proces jetre, prouzrokovani naj eš e infekcijom. Postoje primarni i sekundarni infektivni hepatitisi, propria eni nekim infektivnim oboljenjima (na primer, infektivna mononukleoza, bruceloza, malarija, sifilis i dr.). Uzroci hepatitis mogu biti i različiti otrovi koji prouzrokuju oboljenje jetre, a dospevaju u jetru iz creva pri trovanju arsenikom, otrovnim gljivama (muhara itd.), nekim industrijskim i ku anskim otrovima (trinitrotoluol, dihloretan, alkohol). Hepatitis mogu biti akutni i hronični. Glavni simptom akutnog hepatitis je žutica, propria ena mnogobrojnim drugim simptomima. Akutni hepatitis ponekad nastaje pri toksikozama u trudnoj. (Vidi odeljak *iš enje jetre.*)

Hidronefroza

Hidronefroza je oboljenje bubrega, prouzrokovano otežanim lu enjem mokra e. Usled nagomilavanja mokra e bubrežna kartica i ašice se rastežu, bubrežni parenhim postepeno atrofira. Proširenje bubrežne karlice i mokra nih kanala istovremeno nazivaju hidroureteronefrozom. Oboljenje može biti uro eno i ste eno. Naj eš e se susreće kod žena u dobu od 20 do 40 godina života. Hidronefroza se manifestuje stalnim potmulim bolovima u slabinama (krstima). Ponekad bol ima karakter bubrežnog grada. Kod infektivne hidronefroze poveava se temperatura organizma. Dvostrana hidronefroza (oboljenje oba bubrega) dovodi do bubrežne mane. (Vidi odeljak *iš enje bubrega i mokra nog mehura.*)

Hipertoni na bolest

Hipertoni na bolest je oboljenje, iji je glavni simptom povećani arterijski krvni pritisak, takozvana hipertonija. U osnovi bolesti je povećano naprezanje (povišeni tonus) zidova sitnih arterija (arteriola) tela, što prouzrokuje njihovo sužavanje i, prema tome, smanjenje njihovog otvora. Poveava se pritisak krvni na zidove arterija i na taj na in nastaje hipertonija. U po etnim periodima bolesti ne uočavaju se nikakve promene na arterijama, ni u drugim organima. Anatomske promene u arterijama (vidi *Ateroskleroza*) i arteriolama javljaju se kasnije, usled

dužeg trajanja hipertonije. Hipertoni na bolest je jedno od najrasprostranjenijih oboljenja. Obično se javlja posle 40. godine života, iako u poslednje vreme od nje obolevaju i znatno mladi ljudi. Od hipertoni ne bolesti nešto ešte obolevaju žene, uglavnom nekoliko godina pre prestanka menstruacije. Kod muškaraca oboljenje se ispoljava u težem obliku; u stvari, oni imaju veću sklonost oboljenju od ateroskleroze venskih sudova srca, koja su proprieta *stenokardijom* i komplikovanim *infarktom miokarda*. U početnom periodu hipertoni na bolest se manifestuje povremenim glavoboljama, lupanjem srca, ponekad bolovima oko srca i ose ajem težine u zatiljku, krvni pritisak 150/90, 160/95, 170/100 milimetara živinog stuba. (Vidi odeljak *iš enje krvnih sudova*.)

Hipotonija

Hipotonija je oboljenje smanjenog krvnog pritiska. Donjom granicom normalnog gornjeg (sistolnog) krvnog pritiska smatra se 100-105 milimetara živinog stuba za muškarce i 95-100 milimetara za žene, a donja granica (dijastolnog) - 60-65 milimetara živinog stuba za oba pola. Fiziološka, ili adaptivna, hipotonija uobičajeno se ponekad kod zdravih osoba, na primer, u dejanju i mladi kom dobu, u uslovima tople klime i kod ljudi koji se bave sportom. Kao bolest, hipotonija može da se javi iznenada ili postepeno i to nije neprimetno. U prvom slučaju ona je jedan od simptoma akutne mane krvnih sudova (manifestuje se nesvesticom, kolapsom, šokom) - to je akutna hipotonija. Hronična hipotonija nastaje pri nekim opštim oboljenjima (tuberkuloza, teški oblici malokrvnosti, itd. na želucu, oboljenja žlezda za unutrašnju sekreciju), pri dužoj nedovoljnoj ishrani (nedostatak belančevina, masti i vitamina u hrani). U drugim slučaju hipotonija se javlja kod mladih ljudi između 18-30 godina života, koji su obično preležali neko infektivno oboljenje, nervno-psihikičke traume, a takođe su bili izloženi dugotrajnom dejstvu nepovoljnih spoljašnjih faktora. Hipotonije se manifestuju opštom slabost u, vrtoglavicama, glavoboljom, mlijekavom (tromboflebitom), zamračenjem u očima (ponekad nesvesticom) pri brzom ustajanju, razdraženošću, neprijatnim osejanjem oko srca, bolovima u mišićima i zglobovima. (Vidi odeljak *iš enje krvnih sudova*.)

Holangitis

Holangitis je zapaljenjski proces unutrašnjih jetrenih živih kanala. Bolest se u nekim slučaju javlja kao komplikacija *hepatitis*. Manifestuje se tupim bolovima u jetri, bolovima pri palpaciji desne podrebrice i kucanjem po telu oko jetre, povećanjem razmora jetre, žu-

ticom i jakom groznicom sa drhtavicom. (Vidi odeljak *iš enje jetre, živih nog mehura i živih nih kanala*.)

Holecistitis

Holecistitis je zapaljenjski proces živih nog mehura koja nastaje pri prodorom njega različitih mikroba iz jetre ili dvavaestopala nog creva, a takođe kroz krvne i limfne sudove od različitih žarišta infekcije u organizmu. Predispozicioni uslovi su zastoj živih nog u živim kanalima i u živim mehurima, kamenje u živu i (vidi *Litijaza živu*), gliste (vidi *Obolevanja glista, Lambioza*). To je holecistitis propria etiologija upalom živih kanala (vidi *Holangitis*). Oboljenje se manifestuje bolovima u desnoj podrebrici, to je povremenim, refleksnim bolovima u desnoj lopatici i ramenu; ponekad se javlja žutica. Obično se osejanja i težina ispod lopatice, naduvanost stomaka, podrigivanje (recidiv), mučna, ponekad povratak. Temperatura tela, narođeno u akutnom periodu, uvek je povisena. Akutni holecistitis može preći u hronični, pri čemu temperatura može biti normalna, osejanja i težina neznatan bol oko jetre. Hronični holecistitis se to komplikuje (pogoršava), pri narušavanju dijeti.

Ihtioza - „ribljka kraljušt“

Ihtioza - „ribljka kraljušt“ je hronično oboljenje kože koje se manifestuje prekomernom suvoću i ljuštenjem kože, poremejanjem lučenja znoja i loja. Oboljenje je nasledno, nije zarazno i u 50% slučaju je javljaju kod nekoliko članova u porodici. Kod većine bolesnika stanje kože znatno se poboljšava u letnjim mesecima, a ponovo se pogoršava sa hladnim vremenom. Oboleva i tava kožna pokrivka, osim kože lica, ispod pazuh, laktova i pregiba ispod kolena. (Vidi odeljke *iš enje kože; Opšte iš enje organizma*.)

Infarkt miokarda

Infarkt miokarda je akutno oboljenje srčanog mišića (miokarda), koji je uzrok poremejanju prohodnosti jedne od venskih (koronarnih) arterija srca, u kojoj je nastao aterosklerotični proces (vidi *Ateroskleroza*). To oboljenje najčešće nastaje usled zapuštenosti arterije trombom, redovno usled njenog naglog sužavanja - spazme. Obično kod infarkta istovremeno učestvuju oba faktora. Najčešće obolevaju ljudi koji se nedovoljno kreću, skloni aterosklerozi, hipertoni, gojaznosti, dijabetesu i drugim poremejanjima pri razmeni materija. Približno u polovini slučaju infarkt se javlja na fonu dugotrajne ili kratkotrajne *stenokardije*. Stenokardija i infarkt miokarda su različiti oblici ispoljavanja jednog istog oboljenjskog procesa. Najkarakteristična

manifestacija infarkta je duži napadjaka bolova iza grudne kosti ili oko srca sa prenošenjem bola na levu (rede desnu) ruku, levu lopaticu, vrat, eljust i drugo. Uočavaju se i drugi simptomi: krvni pritisak naglo pada, radičega se ose a hla enje udova, pojave lepljivog hladnog znoja, pomodrelost lica, aritmije srca, ponekad ose aji straha od smili. (Vidi odeljke *iš enje krvnih sudova; iš enje sr anog miši a.*)

Insult

Insult je iznenadni poremećaj krvotoka u mozgu u vidu izliva krvi, tromboze (zapošenosti krvnog suda tromboni). Do insulta može doći usled hipertonije, ateroskleroze moždanih krvnih sudova i niza drugih oboljenja krvnih sudova i traume na lobanji. (Vidi odeljke *iš enje krvnih sudova; iš enje sr anog miši a.*)

Iritis

Iritis je zapaljenjski proces dužice oka. Oboleli od iritisa se žale na strah od svetlosti, suzenje, pogoršanje vida i bolove u očima. Oko rožnjače se stvara venički proširenih krvnih sudova - u po etku roze boje, zatim ljubi aste; dužica menja boju i oblik, što se primetno vidi pri poređenju sa dužicom zdravog oka; ženica je sužena. Najčešći uzroci iritisa su reumatizam, grip, tuberkuloza, gonoreja, sifilis i druga infektivna oboljenja, kao i poremećaj razmene materija i traume. (Vidi odeljak *iš enje o iju.*)

Ishemija srca

(Vidi odeljke Aterosklerozu; Infarkt miokarda; Stenokardiju.)

Isbijas (Išijas)

Išijas je oboljenje (neuralgija ili neuritis) sedalnog (išijadi nog) nerva, koje se karakteriše uglavnom bolovima tog nerva i njegovih ograna. Sreće se kod ljudi u srednjim i starijim godinama. Može biti primaran i sekundaran. Primarni išijas prouzrokovani je raznim infekcijama (vidi Grip, Reumatizam, Tuberkuloza, malarija i dr.), intoksikacijama (ollovo, arsenik, alkohol), poremećajem razmene materija (vidi Giht, Dijabetes), kao i traumama. Sekundarni išijas uobičajeno se pri oboljenju kičme, medupršljenastih diskova, karlično-bedrenog zgloba, a takođe pri ginekološkim i urološkim oboljenjima. Čest momenat nastanka išijasa je hla enje ili fizičko preoptere enje organizma. (Vidi odeljak *Opšte iš enje organizma.*)

Išurija (Išurija)

Išurija je oboljenje koje se manifestuje zadrškom mokraće, nemognućem u pražnjenju mokraće mehura, bez obzira na njegovu prepunjenošću mokraće. Do išurije dolazi usled raznih uzroka. Najčešći su se javlja kod muškaraca, a rede kod žena i dece. Postoje sledeći oblici išurije: akutna potpuna, akutna nepotpuna, hronična potpuna, hronična nepotpuna, paradoksalna i refleksivna. Potpunu akutnu išuriju treba razlikovati od anurije. Kod anurije mokraća ni mehur je prazan, ne javlja se potreba za mokrenjem, dok je kod akutne išurije mokraća ni mehur rastegnut, prepun mokraće i u estala je potreba za mokrenjem. (Vidi odeljke *iš enje bubrega i mokraće mehura; Opšte iš enje organizma.*)

Katarakta

Katarakta je oboljenje koje se manifestuje zamelenošću očnog sočiva. Postoji uročna i stena katarakta. (Vidi odeljak *iš enje o iju.*)

Klimaks, klimakteri ni period

Klimaks, klimakteri ni period je prelazili period između zrelog i starijeg doba kod žene i muškarca. Kod žene se klimaks manifestuje promenom perioda nosti, a zatim prestankom menstruacije, gašenjem funkcije jajnika. Klimaks može biti proprietary nizom raznovrsnih i privremenih simptoma. Često se javlja lupanje srca, bolovi oko srca; karakteristični su prilivi krvi u glavu, proprietary crvenilom lica, jakom topotom, koja se smenjuje sa drhtavicom i hladnim znojem; javlja se astma i šum u ušima. Ponekad prilivi krvi mogu da se ponove više puta tokom dana a naročito noći. Oni često onesposobljavaju ženu za rad i zahtevaju specijalno leženje. Tokom klimaksa neke žene se naglo goje, a druge naglo mršave. Klimaks obično nastaje od 45 do 54 godine. Period javljanja klimaksa zavisi od uslova rada, života, klime, vremena nastanka prve menstruacije i ishrane. Kod muškaraca klimaks obično počinje posle 50. godine života. Njegove manifestacije su manje izražene, nego kod žena. Javlja se nesanica, slabici pamćenje, a mogu se javiti i vrtooglavice. Rede se uobičajeno prilivi topote u glavu i lice i ose aji pulsacije u glavi. Ponekad se javljaju napadi bolova u srcu i povećava se krvni pritisak. (Vidi odeljke *Opšte iš enje organizma; iš enje krvi; iš enje limfe; iš enje bioenergetskih polja.*)

Kolpitis

(Vidi odeljak *Vaginitis.*)

Konjunktivitis

Konjunktivitis je zapaljenjski proces vezivne sluzokože o nog kapka i o ne jabu ice (konjunktive). Karakteriše se ose ajem pe enja, težine u o ima, esto strahom od svetlosti: konjunktiva naglo pocrveni, njena površina postaje hrapava, somotasta; ponekad jako oti e i ak se ograni ava (kapsulira) u vidu valj i a izme u o nih kapaka. Naj eš e se sre e akutni kataralni konjunktivitis, koji je prouzrokovani mikrobima (streptokoke i dr.) i obolevaju obi no oba oka. Retko prelazi u hroni ni oblik. (Vidi odeljak *iš enje o iju.*)

Lamblijaza

Lamblijaza je oboljenje tankog creva oveka (jedno elijskih mikroskopskih organizama, klase bi ara - lamblijja). Lamblige se esto susre u kod dece mla eg doba (do 4 godine). Pošto imaju sposobnost da se pripajaju uz sluzokožu zidova tankog creva i da se ponekad razmnožavaju u velikom broju, lamblige mogu prouzrokovati nadražaj tankog creva (vidi *Enteritis*). Do infekcije lamblijom dolazi usled inficiranja cisti nim oblikom kojim su zaga ene voda i hrana. (Vidi odeljak *iš enje od helminata (glista) i prostih mikroorganizama.*)

Laringitis

Laringitis je zapaljenjski proces sluzokože grkljana, a ponekad i tkiva koja se nalaze u dubini. Postoji akutni i hroni ni laringitis. Akutni naj eš e prouzrokuju infekcije (vidi *Grip*, male beginje), nagle promene temperature vazduha koji udišemo, hla enje grla i itavog organizma, kao i prepričanje glasnih žica, udisanje vazduha punog prasine, nagrizaju ih para i nadražuju ih gasova. Manifestuje se golicanjem u grlu, promukloš u i gubitkom glasa. Hroni ni laringitis može biti rezultat dužeg prepričanja glasa; on se esto javlja uz hroni na oboljenja nosa i grla, podsteti se pušenjem i upotrebo alkohola. Hroni ni laringitis manifestuje se promukloš u i grebanjem u grlu. U nekim slu ajevima kašalj postaje mu an. (Vidi odeljak *iš enje usne duplje.*)

Limfadenitis

Limfadenitis je zapaljenjski proces limfnih vorova. Limfni vorovi imaju funkciju filtriraju e barijere: zadržavaju štetne materije i patogene mikrobe, koji u njih dospevaju sa limfom. U zavisnosti od stanja organizma i agresivnosti mikroba, mikrobi mogu ili izginuti, ili prouzrokovati upalu limfnog vorova, ponekad sa naknadnim gnojenjem. Limfadenitis može biti prouzrokovani obi nim gnojnim mikrobima -

streptokokama, stafilokokama ili specifi nim uzro nicima *tuberkuloze* i drugih oboljenja, koja se prenose limfnim kanalima iz bližih žarišta upale. Oko upajjenog limfnog dvorajavlja u se bol, otok i crvenilo kože. (Vidi odeljke *iš enje limfe*; *iš enje krvi*; *Opšte iš enje organizma.*)

Limfangitis

Limfangitis je zapaljenjski proces limfnih vorova, naj eš e prouzrokovani mikrobima, koji prodiru kroz male ranice, ogrebotine i druge povrede perifernih delova udova, na licu, glavi, vratu ili nastaju kao komplikacija *furunkuloze*, apscesa i flegmone. Manifestuje se ose ajem naprezanja, svraba i pe enja oko površine povre ene kože, crvenilom kože difuznog karaktera bez jasnih ograni enja, crvene trake koje se uzdužno pružaju. (Vidi odeljak *iš enje limfe.*)

Litijaza mokra nih kanala

Litijaza mokra nih kanala je oboljenje koje se karakteriše stvaranjem kamenja u kanalima za izbacivanje mokra e. Kod muškaraca se eš e susre e kamen u bubrežima (bubrežna litijaza)⁸⁷, obi no ujednom bubregu. Bolest nastaje usled poreme aja razmene minerala, promene kiselinskog stanja organizma i zavisi od karaktera hrane i vode za pi e, nedostatka nekih vitamina, naro ito A i u manjem stepenu D vitamina, zastoja mokra e prouzrokovanih drugim urološkim oboljenjima i infekcijom mokra nih kanala. Tipi ni simptomi litijaze mokra nih kanala su gr evi u bubrežima, hematurija (prisustvo krvi U mokra i)⁸⁸, izbacivanje kamenja sa mokra om. (Vidi odeljke *iš enje bubrega i mokra nog mehura*; *Opšte iš enje organizma.*)

Litijaza mokra nog mehura

Litijaza mokra nog mehura je stvaranje kamenja u mokra noj bešici. Uzro nik ovog oboljenja je upotreba vode za pi e bogate mineralnim solima, zadržavanje mokra e u mehuru, infekcija, dehidratacija i strana tela. Kamenje u mokra nom mehuru naziva se primarnim, a kamenje iz bubrega, koje se spušta u mokra ni mehur sekundarnim. Glavni simptomi oboljenja su bolovi pri završetku mokrenja, a takođe pri hodanju i ve em fizi kom naprezanju; kod muškaraca oni se reflektuju na glavi polnog uda, kod žena na mokra ni kanal. Mokrenje postaje u estalo, u mokra i se pojavljuje krv i ponekad mokra ni pesak. (Vidi odeljke *iš enje bubrega i mokra nog mehura*; *Opšte iš enje organizma.*)

87 Primedba prevodioca.

88 Isto.

Litijaza Žu i (kamen u žu i)

Litijazažu i (kamen u žu i) je oboljenje koje se karakteriše stvaranjem kamenja u žu nom mehuru i žu nim kanalima. Među žu nim kamenjem najrasprostranjenije je mešovito, tj. holesterinsko-pigmentno-kre nja ko u gomilama i fasetirano (izbrušeno)". Glavni uzrok stvaranja žu nog kamenja je poreme aji razmene holesterina i normalnog stanja žu i. Pri narušavanju funkcija vegetativno-nervnog sistema dolazi do poreme aja kontrakcija (peristaltike) glatke muskulature žu nog mehura i žu nih kanala, što prouzrokuje zastoj žu i u mehuru i žu nim kanalima. Do zastoja žu i može do i i pri nestabilnosti nervnog sistema posle psihi ke traume, a takođe pri oboljenju drugih organa (gastritis, kolitis i dr.). Infekcija, koja izaziva upalu, a prema tome i sužavanje otvora žu nog mehura i žu nih kanala, takođe prouzrokuje zastoj žu i. Stvaranje žu nog kamenja može podsta i hrana bogata holesterinom (na primer, mozak i dr.). Bolest se naj eš ejavlja u dobu od 30 do 50 godina, pri emu se kod žena susre e 4-5 puta više, nego kod muškaraca. Glavni simptom bolesti su napadi jakih bolova u desnoj podrebrici sa karakteristi nom refleksijom u desnoj lopatici - gr jetre. (Vidi odeljak *iš enje jetre, žu nog mehura i žu nih kanala.*)

Meteorizam

Meteorizam je nadimanje želuca i creva gasovima. Meteorizam se razvija pri poja anim procesima vrenja u crevima, upotrebi ve e koliine mleka, ugljenih hidrata i biljnih vlakana u hrani, a takođe pri zadržavanju gasova u crevima, suženju creva, naro ito kod njihove potpune neprohodnosti, zastolu krv u organima koji se nalaze u stomaku i kod sr anih mana. Bolesnici se žale na ose aji težine i naduvenost stomaka, gr evite bolove, koji nestaju posle ispuštanja gasova. (Vidi odeljak *iš enje creva.*)

Nefritis

Nefritis je upalno oboljenje bubrega, koje karakteriše prvenstveno oboljenje bubrežnih glomerula, za razliku od nefrose, kod koje uglavnom obolevaju kanali i bubrega. Postoji difuzni (razliveni) i žarišni nefritis. Po pravilu, žarišni nefritis ne predstavlja posebno oboljenje, ve samo jedno od ispoljavanja nekog akutnog ili hroni nog infektivnog procesa. Naj eš i uzrok akutnog difuznog nefritisa je akutno infektivno oboljenje, prouzrokovano streptokokom (vidi *Angina, šarlah, cn'eni vetar*). Veliki zna aji u razvoju bolesti ima hla enje tela. Bolest po inje

ose ajem slomljenoosti, slabih bolova u krstima, otocima, pove anjem krvnog pritiska, promenama u mokra i i ponekad neznatnim pove anjem temperature tela. Hroni ni nefritis naj eš e nastaje kao rezultat ueizle enog akutnog nefritisa. (Vidi odeljke *iš enje bubrega i mokra nog mehura; Opšte iš enje organizma.*)

Nekon tro lis an o m okrenje

Nekontrolisano mokrenje je nehoti no (spontano) lu enje mokra e pri odsustvu potrebe za mokrenjem. To može biti povezano sa nepravilnoš u grade ili poreme aji celine mokra nih kanala, a takođe sa postojanjem prepreka za normalno oticanje mokra e (adenom prostate, sužavanje mokra nog kanala posle gonoreje i tome sli no). Potpuno konstantno nehoti no mokrenje uo ava se kpd organskih oboljenja centralnog nervnog sistema. (Vidi odeljke *iš enje bubrega i mokra nog mehura; iš enje polnih organa.*)

Osteoartroza (destruktivna)

Osteoartroza (destruktivna) je oboljenje koje se karakteriše dege nerativnim promenama na hrskavicama i kostima zglobova sa stvaranjem suvišnog koštanog tkiva, esto na površini zglobova. Javlja se naj eš e u starijim godinama, u periodu menopauze, a takođe pri go jaznosti. Oboljenje se manifestuje bolovima u obolelim zglobovima i pucketanjem u njima pri kretanju. Mogu e su kratkotrajne upalne promene u zglobovima. Karakteristi na je pojava zadebljanja, vorova u korenzu završnih lanaka prstiju ruku, obi no bezbolnih. (Vidi odeljak *iš enje zglobova.*)

Pankreatitis

Pankreatitis je oboljenje pankreasa (guštera e) koje nastaje usled inficiranja pankreasa ili pri zastolu sekreta. Može se razvijati kao komplikacija (osložnjavanje) *litijaze žu i i gnojnih oboljenja (ireva).* Akutni pankreatitis manifestuje se jakim bolovima u stomaku i leima, teškim opštim stanjem, pomodreloš u, zadržavanjem stolice i gasova. Hroni ni pankreatitis u mnogim slu ajevima je posledica akutnog pankreatitisa i manifestuje se neodre enim bolovima u stomaku. Može se javiti i sekundarni dijabetes.

(Vidi odeljke *iš enje želuca i pankreasa, iš enje jetre, žu nog mehura i žu nih kanala; Opšte iš enje organizma.*)

Paradentoza

Paradentoza je oboljenje koje se ispoljava kroz iš ezavanje (adsorpciju) koštanih zidova desni, usled ega se sve više i više klimaju

zubi. Od paradentoze pati više od 50% ljudi srednjeg doba, ali se susreće i u mladala kom dobu, ak i kod dece. Usled paradentoze dolazi do poremećaja u žvakanju hrane i normalnoj probavi hrane, stalna trauma uzrokuje preoptere enje zuba usled nepravilnog zagrižaja. (Vidi odeljke *iš enje zubi; iš enje usne duplje.*)

Pio derm iju, pio derm i tisi

Piodermija, piodermitis je opšti naziv za grupu najčešćih oboljenja kože, prouzrokovanih gnojnim mikrobima - streptokokama i statilokokama. Na koži zdravog oveka živi ogroman broj gnojnih mikroba. Oni prouzrokuju oboljenje pri suvišnom hlađenju, premoru, nervnom preprenazvanju, oboljenjima razmene materija, narođeno dijabetesu, poremećaju opšte ishrane, mikrotraumama, ešanjem, posekotinama, ogrebotinama, opeketinama itd. Nastanku oboljenja može doprineti takođe dejstvo raznih profesionalnih nadraživača: katrana, terpentina, kerozina, prašine, masti za podmazivanje.

(Vidi odeljke *iš enje kože; iš enje krvi; Opšte iš enje organizma.*)

Plu na disajna mana

Plu na disajna mana je smanjenje funkcije plu u uz njihovu smanjenu ventilaciju i promenu gasovitog sastava krvi, pre svega nedostatak kiseonika u njoj. Disajna mana može nastati kao rezultat hroničnih plušnih oboljenja, usled poremećaja regulacije disanja (oboljenje nervnog sistema) i oboljenja koštano-mišićnog aparata grudnog koša. Pri postepenoj progresiji oboljenja usled fizičkog naprezanja javlja se astma. Astma se javlja i za vreme mirovanja. Kasnije se mogu pojaviti pomodrelost, sanjivost i smanjena radna sposobnost. (Vidi odeljak *iš enje organa za disanje.*)

Polartritis

Polartritis je istovremeno ili naizmenično oboljenje mnogih zglobova. Najčešće se sреće kao manifestacija reumatizma. Akutni polartritis ponekad se javlja usled nekih infektivnih oboljenja (vidi *Grip, sepsa, šariab, dizenterija*). Hronični polartritis može biti prouzrokovан poremećajem razmene materija, poremećajem funkcija žlezda sa unutrašnjim lužnjem, hroničnom infekcijom krajnika u grlu, intekcijom u Zubima i žurom mehuru. Uzrok polartritisa mogu biti još sičiliš,

tuberkuloza, brucelzoza i druga oboljenja. (Vidi odeljke *iš enje zglobova; iš enje krvi; iš enje endokrinog sistema.*)

Psorijaza

Psorijaza je hronično neinfektivno kožno oboljenje sa recidivima koje se često sreće. Karakteriše ga pojava perata i crvenih mrlja na koži, pokrivenih vrstima kralježnica. Psorijaza može da se nalazi na bilo kom delu kožne pokrivke, ali se najčešće javlja na pregibnim površinama ruku i nogu, kao i na koži glave pod kosom. Oboljenje je povezano sa poremećajem nervnog sistema, funkcija žlezda sa unutrašnjim lužnjem, razmenom materija, a ponekad sa postojanjem hroničnog tonsilitisa. Nervno-psihičke traume i komplikacija tonsilitisa est su uzrok recidiva. (Vidi odeljke *iš enje kože; iš enje krvi; Opšte iš enje organizma.*)

Reumatizam

Reumatizam je bolest vezivnog tkiva. Bolest može biti i sistemska kada zahvata i druge organe. Po pravilu, reumatizam nastaje posle nekog streptokoknog oboljenja (vidi *Angina, Tonsilitis, Gajmoritis, Faringitis*), kod karijesa zubi i drugo. U nastanku reumatizma važnu ulogu ima i stanje povezane osjetljivosti organizma oveka na mikrobe-alergija. Zato se reumatizam smatra infektivno-alergijskim oboljenjem. Na razvoj reumatizma veliki uticaj ima hlađenje organizma (hladnoća, vlažnost). Kao što kaže E. S. Laseg, „reumatizam liže zglobove, plu nu maramicu (porebricu), ak moždane opne, ali jede srce“. Promene na srcu zauzimaju važno mesto u oboljenju reumatizmom. Mnogo redeno nego srce i zglobove, reumatizam napada kožu, potkožno vezivno tkivo, plu nu maramicu, perikard, trbušnu maramicu, periferi i centralni nervni sistem, bubrege i ostalo.

(Vidi odeljke *iš enje zglobova; iš enje knjiži; Opšte iš enje organizma.*)

Rinitis

Rinitis je zapaljenjski proces sluzokože nosa. (Vidi odeljak *iš enje nosa.*)

Stenokardija, angina pektoris

Stenokardija, angina pektoris je oboljenje koje se karakteriše nadimajakih bolova i osećajem stenofrenosti iza grudne kosti ili oko srca. Neposredni uzrok stenokardije je smanjeno snabdevanje sravnog mišića u krvlju. U nastanku stenokardije veliku ulogu igraju nervni uticaji i (psihičko stanje oveka, nervno naprezanje, preživljavanje itd.), tako i

anatomske promene venskih arterija (vidi odeljak *Atemsk/eroza*). Naj-eš e se kombinuju oba uzroka. Od stenokardije eš e obolevaju muškarci, nego žene (približno 5 puta); naj eš e - posle 40. godine života, ali se javlja i kod mnogo mlađih ljudi. Glavna manifestacija stenokardije — napad боли, koji se ose a iza grudne kosti, obi no iza njene gornje polovine, a ponekad levo od nje. Veoma je karakteristi an refleksni bol u rukama, esto samo u levoj ruci, a ponekad u obe ruke istovremeno. Bolovi se reflektuju i na levoj lopatici, rede na vratu i donjoj eljusti. (Vidi odeljke *iš enje sr anog miši a;* *iš enje krv;* *iš enje krvnih sudova.*)

Stomatitis

Stomatitis je zapaljenjski proces sluzokože usne duplje. Postoji kataralni i gnojno-gangrenozi stamatitis. Osim toga, pod stamatitism se podrazumevaju upalni procesi u usnoj duplji kod mnogih oboljenja, na primer, stamatitis pri oboljenjima krvi i oboljenjima organa za probavu hrane. Kod kataralnog stamatitisa sva sluzokoža u ustima je jarkocrvena i blago ote ena. Resice na desnima oti u i esto krvare. Na sluzokoži obraza i jezika javljaju se otisci zuba. Uoava se poja anlu enje pljuva ke, ponekad zadah iz usta a žvakanje je bolno. (Vidi odeljak *iš enje usne duplje.*)

Toksiinfekcija hranom

Toksiinfekcija hranom je akutno oboljenje, prouzrokovano upotrebljom hrane, zaražene odre enim vrstama mikroorganizama ili hranom koja sadrži proekte njihove životne delatnosti - toksine.

Toksiinfekcija hranom ne srne se mešati sa trovanjem hranom, prouzrokovanim hemijskim materijama koje su dospele u hranu (ollo, cink, bakar i dr.), ili otrovnim produktima - otrovne gljive, neke vrste ribe, otrovni orasi i drugo, (vidi *Trovanje.*) Oboljenje se javlja u sluajevima kada uzro nici u hrani uspeju da se razmnože u velikom broju. Posebnu opasnost predstavljaju proizvodi od faširanog mesa, paštete, pihtije, jela u aspiku, krvavice i dr., u kojima dolazi do brzog razmnožavanja mikroorganizama u itavoj masi jela. Takvi proekti mogu se uvati samo kratko vreme i jedino u frižideru. Pri toplotnoj obradi (kuvanje, prženje) uzro nici intoksikacije hranom uginu, iako pri kratkotrajnoj obradi hrane mikroorganizmi koji se nalaze u dubini produkta, mogu da prežive. Zato je obavezna intenzivna i duža toplotna obrada. Oboljenje nastaje obi no nakon 4-8-12 asova. Posle upotrebe zaražene hrane javlja se mu nina, povra anje, proliv i bolovi u stomaku. Temperatura može biti normalna, ali se esto pove a i do 38-39 C. Do ozdravljenja dolazi posle 2-4 dana. (Vidi odeljke *iš enje želuca i pankreasa;* *iš enje jetre,* *žu nog mehura i žu nih kanala.)*

Tonzilitis

Tonzilitis je zapaljenjski proces koji zahvata krajnike, u veini sluajeva nep anih; može biti akutni(vidi *Angina*) i hroni ni. Hroni ni tonzilitis nastaje kao rezultat estih angina, usled difterije, šarlaha, oboljenja usne duplje, maksilarnih sinusa nosa i drugih oboljenja. Proces se esto lokalizuje u udubljenjima krajnika, a ponekad zahvata itav krajnik. Kod hroni nog tonzilitisa esto se javljaju gnojni irevi u grlu ili komplikacije koje se karakterišu bolovima u zglobovima i promenama na srcu i bubrežima. Oboljenje može biti propa eno dugotrajanom visokom temperaturom i promenama opšteg stanja organizma: javljaju se glavobolja, mltavost, smanjena radna sposobnost. (Vidi odeljke *iš enje grla;* *Opšte iš enje organizma.*)

Trovanje

Trovanje je bolesno stanje prouzrokovano otrovnim materijama dospelim u organizam kroz želuda no-crevni trakt, disajne puteve, potkožnim, unutarmiši nim i unutarvenskim unošenjem i drugo. Trovanja mogu nastati usled uslova života, a mogu biti medikamentozna i profesionalna. Razlikuju se još sluajna i smisljena trovanja. Trovanja hranom manifestuju se bolovima u stomaku, povra anjem, prolivom, glavoboljom, vrtoglavicom, naglom slaboš u organizma, a u težim sluajevima besvesnim stanjem. Simptomi trovanja alkoholom: poetno iritiranje, crvenilo lica, zadah alkohola iz usta, bunilo, bledilo lica i besvesno stanje. (Vidi odeljke *iš enje želuca i pankreasa;* *iš enje jetre,* *žu nog mehura i žu nih kanala;* *iš enje krv;* *Opšte iš enje organizma.*)

Tuberkuloza

Po svojim manifestacijama tuberkuloza je infektivno oboljenje, prouzrokovano posebnim mikrobima, takozvanim mikobakterijama tuberkuloze - bacilom Kolia. Tuberkulozni bacil može prouzrokovati oboljenje ne samo organa za disanje (plu a, bronhija, grkljana), ve i creva, mokra no-polnih organa, nadbubrežnih žlezda, kože, kostiju, zglobova i ostalog. Naj eš e se (do 90%) sre e tuberkuloza plu a. Dospievaju i u organizam, mikobakterije tuberkuloze šire se po bronhijalnim kanalima, krvlju i limfom. Na mestima njihovog taloženja stvaraju se žarišta upale (upalni infiltrati), ili takozvani granulom-kvrgica, ili tuberkul. Pri progresiji procesa u tkivima organa stvaraju se šupljine - kaverne. Kod povoljnog toka bolesti preovladavaju procesi zarastanja - adsorpcija upalnih promena, njihovo ograni enje i zaranjanje. (Vidi odeljke *iš enje organa za disanje;* *iš enje krv;* *Ci-*

š enje creva; iš enje bubrega i mokra no-polnih kanala; iš enje zglobova.)

Uje ili zmija

Opasno dejstvo ispoljavaju ujedi otrovnih zmija: u srednjem pojasu Rusije - gadjuke, u azijskom delu i na Dalekom istoku - zve arke. Otron koji pri ujedu dospeva u ranu može paralizovati centralni nervni sistem (prisustvo neurotoksina u kobri) ili prouzrokovati izlive krv (postojanje hemoragina u gadjukini). Otron ispoljava lokalno i opšte toksično dejstvo. Na mestu ujeda javljaju se jak bol i otok, koji se brzo širi na itav ekstremitet (ud) i dolazi do izliva krvii. Javlju se pospanost, vrtoglavica, iznemoglost, poremećaj svesti¹ povraćanje i povećanje temperature tela do 38-39° C. (Vidi odeljak *iš enje krvi*.)

Upala dužice oka

(Vidi odeljak *Iritis*.)

Vaginitis, ko I pit is

Vaginitis, kolpitis je zapaljeni proces sluzokože vagine (rodnice). Vaginitis nastaje u kombinaciji sa upalom spoljašnjih polnih organa, to jest u obliku vulvovaginitisa. Vaginitis se javlja kao rezultat dospevanja u vaginu različitih mikroba ili parazita (trihomonade, bacili difterije, gljivice mlekarice, gonokoke i dr.) sa prljavog veša, prljavih ruku, pri neodržavanju higijene spoljnih polnih organa i tome slično; značajna je i li na higijena muža. Pri dužem mehaničkom nadražaju sluzokože (na primer, nošenje spirale, prstenova pri ispadanju materice i tome slično) takođe se može pojaviti vaginitis. Razvoju vaginitisa doprinose opšta oboljenja, smanjena otpornost organizma u celini, konkretno sluzokože vagine. (Vidi odeljak *iš enje polnih organa*.)

Vaskularitis hemoragi ni, kapilarotoksikoza

Vaskularitis hemoragi ni, kapilarotoksikoza je oboljenje sistema krvnih sudova, po manifestacijama slično *reumatizmu*, koje istovremeno napada sudove kože i sudove unutrašnjih organa (želuda no-crevni trakt, bubrege). Hemoragi ni osipi po koži (grimiz) i promene u zglobovima i unutrašnjim organima uslovljeni su povećanom propustljivošću krvnih sudova i oštećenjem njihovih zidova. Bolest se nastavlja posle preležanih akutnih infekcija, hlađenja tela, pri alergijskim reakcijama na lekove i proizvode ishrane. (Vidi odeljke *iš enje krvnih sudova; iš enje zglobova*.)

Vitiligo

Vitiligo je hronično, nastalo progresivno oboljenje, koje se karakteriše pojavom žarišta depigmentacije (gubitka boje) na koži. Oboljenje

obično nastaje u mlađem dobu (češće kod žena) sa pojavom belih mrlja različite veličine i oblika na nepromjenjenoj koži. Mrlje se postepeno povećavaju po razmerama, stapanju se, dajući većim delovima kože belo-mlečnu boju. Osim kozmetičkih nedobnosti, ne nanosi nikakvu objektivnu štetu.

(Vidi odeljke *iš enje jetre; iš enje kože*.)

Vulvitis

Vulvitis je zapaljeni proces vulve - stidnice (spoljašnji polni organ žene). Kao primarni proces retko se sreće. Često se kombinuje sa kolpitisom (vidi *Vaginitis*). (Vidi odeljak *iš enje polnih organa*.)

Zadah iz usta

Zadah iz usta može se javiti posle upotrebe nekih produkata u hrani (luka, česnjaka i dr.), pri slabom održavanju usne duplje, pri slabom održavanju zubnih proteza. Zadah iz usta prouzrokovane takođe nekim oboljenjima sluzokože usne duplje (vidi *Gingivitis; Stomatitis; Parodontozu*). Odvratan zadah često nastaje pri oboljenju maksilarnih sinusa nosa, *adenoida*, hronične smrdljive kijavice, hroničnog *tonzilitisa* i nekih oboljenja pluća. Zadah može biti prouzrokovane poremećajem funkcije želuda no-crevnog trakta (vidi *Gastritis; Zatvor*). (Vidi odeljke *iš enje zubi; iš enje grla; iš enje jezika; iš enje usne duplje; iš enje želuca i pankreasa; iš enje creva*.)

Zadrška mokraća

(Vidi odeljak *Ishurija*.)

Zatvor

Zatvor je duža zadrška stolice (2-3 dana i više) ili sistematsko nedovoljno pražnjenje creva. Hrana se prenosi crevima zahvaljujući kontrakcijama mišića, koji se nalaze u zidovima creva (peristaltici). Pri upotrebi biljne hrane do pražnjenja obično dolazi 2 puta dnevno, pri mešovitoj - jednom dnevno, pri upotrebi luke mesne hrane i jaja posle 2-3 dana, a pri potpunom gladovanju posle 5-6 dana. Zatvori nastaju usled raznih uzroka. Najčešće se sreću u funkcionalni, ali se mogu prouzrokovati i mehaničkim preprekama - sužavanjem ožiljaka u raznim delovima creva, tumorima, hemoroidnim vorovima (vidi *Hemoroidi*). Do zatvora može doći usled trudnoće. (Vidi odeljak *iš enje creva*.)

Zubobolja

Zubobolja je simptom oštećenja zuba (karijes, pulpitis, periodontitis). Kod karijesa bol se može pojaviti od hladne ili tople, slatkice ili kisele hrane. Kod akutnog pulpitsa bol se javlja u naletima, pojednostavljeno, širi se po granama trojnog nerva. Kod akutnog periodontitisa bol

je takođe u naletima (povremena), jasno lokalizovana, naglo se poveava pri kucanju po bolesnom zubu. (Vidi odeljak *iš enje zubi.*)

Žuljevi

Žuljevi su zadebljanje rožnatog sloja kože koje nastaje usled konstantnog pritiska ili trenja. Žuljevi se običnojavljaju na dlanovima ruku, na tabanima, petama i tome slično. Napravljene koje sejavljaju na površini žuljeva izazivaju bol, narušavaju radnu sposobnost i mogu se javiti kao ulazna vrata za gnojne infekcije (rožnate upale, flegmone itd.). (Vidi odeljak *iš enje koze.*)

IMALI RE NIK TERMINA

Adrenalin - medijator (posrednik) i hormon, koji sintetizuju nadbubrežne žlezde. Adrenalin se poveava pri pojmu anom radu miši i naglo raste pri stresu, radi negativnoga nazivaju „hormonom stresa“. Dejstvo adrenalina se ispoljava u povećanoj upotrebi kiseonika, dubljem disanju, u stalnosti srčanog ritma, povećanom krvnom pritisku, povećanju osnovne razmene i povećanju koncentraciji glukoze. Pri ubacivanju adrenalina u krv krvotok u miši ima se povećava za 100%, a krvotok u mozgu za 20%. Sire se o neženice, a ovek doživljava nespojstvo i uzbudenost.

Alkaloidi - veća grupa jedinjenja biljnog porekla, koja sadrže azot. Poznato je oko 10 000 alkaloida. Njima su bogate biljke iz porodice bobova, makova, solanuma (krompir, paradajz, pomorčica, razvodnik itd.) i ljutići. Alkaloidi deluju na nervni sistem oveka, zahvaljujući imu se primenjuju u medicini (kofein, morfin, efedrin i dr.). Njihovo razlaganje u elijama tesno je povezano sa razmenom amino-kiselina (vidi *Amino-kiseline*).

Altruizam je način ponašanja oveka u društvu, iako je suština u spremnosti oveka da služi drugim ljudima bez ikakve lične koristi, žrtvujući svoje interese (neseničnost, ljubav prema bližnjem). Osnove altruizma stižu se u ranom detinjstvu vaspitanjem dobrote, ljubavi i predusretljivosti prema drugim ljudima, saoseanja i brige o bližnjima. Altruizmu je suprotan egoizam.

Amino-kiseline su organske kiseline, koje u stvaraju u stvaranju molekula belančevina. Postoji više od 150 prirodnih amino-kiselina, od kojih oko 20 ulazi u belančevinsku jedinjenja. Neke bakterije i biljke sintetizuju njima potrebne amino-kiseline, ali životinje i ovek nisu sposobni da sintetizuju takozvane nezainenjive amino-kiseline, pa se takve amino-kiseline unose u organizam hranom (meso, riba, jaja, mleko i mlečni proizvodi, bobovi i dr.).

Asana je poza pri vežbanju iz prakse jogista. Mnoge asane naznjene su za stimulaciju endokrinog, srčano-vaskularnog i centralnog nervnog sistema, a takođe za poboljšanje funkcija želuda i crevnog trakta, bubrega i organa za stvaranje krvi.

90 Primedba prevodioca.

91 Isto.

Atonija je smanjenje miši nog tonusa skeleta i unutrašnjih organa. Naj eš e nastaje pri iscrpljenosti. Može biti uro ena.

Atrofija je smanjenje veli ine organa ili tkiva sa poreme ajem njihovih funkcija. Može biti fiziološka (na primer, pri starenju) ili patološka.

Autointoksikacija je trovanje organizma otrovnim materijama, koje se stvaraju u samom organizmu, na primer, kod dijabetske kome ili uremije.

Bakterije su u prirodi široko rasprostranjena grupa jedno elijskih mikroorganizama sa primitivnim oblikom elijske strukture.

Belan evine (proteini) su visokomolekularna jedinjenja, stvorena iz amino-kiselina, koja imaju prvostepenu ulogu u životnoj delatnosti oveka. U elijama organizma belan evine se stalno obnavljaju.

Belo pranje - svetle izlu evine iz vagine. Obi no ne nadražuje i ne izaziva bolne ose aje, ali njihova prekomerna koli ina može izazvati svrab i pe enje. Obilno belo pranje javlja se kod razli itih oboljenja polnih organa, na primer, kod adneksitisa, vulvitisa, vaginitisa ili obo ljenja drugih organa, na primer, tuberkuloze, malokrvnosti, še ernog dijabetesa. Belo pranje se može pojaviti pri osetyvosti unutrašnjih organa, nepravilnoj upotrebi šprica (pri ispiranju) ili primeni kontracepcijskih sredstava, a takode kod zatvora i slabo pokretnog na ina života.

Citostatici su citostati ka sredstva koja blokiraju deljenje elija i guše reakcije imuniteta. Primenuju se prvenstveno za le enje malignih tumora.

Defekacija je iš enje, izbacivanje neasimiliranih i nesvarenih ostataka hrane iz probavnog trakta organizma. Procesom defekacije upravlja slabinski deo ki mene moždine.

Eritrociti su elije krvi bez jezgra („crvena kivna zrnca”), koje sadrže hemoglobin. Prenose kiseonik iz plu a u tkiva i dioksid ugljenog hidrata od tkiva do organa za disanje. Eritrociti se stvaraju u koštanoj srži U 1 mm" krvi zdravog oveka sadrži se 4-5,5 miliona eritrocita.

Fitoterapeut je lekar, koji praktikuje le enje pomo u biljaka.

Granulema je upalno narastanje tkiva, koje se naj eš e javlja usled infektivnih oboljenja. Po obliku podse a na zrno.

Hemoglobin je disajni pigment krvi, koji se sadili u eritrocitima. Hemoglobin prenosi kiseonik od organa za disanje u tkiva, a ugljen-dioksid od tkiva u disajne organe.

Hipertrofija je pove anje zapremine organa ili dela tela. Hipertrofija može da se razvija kod atleta, trudnica ili kao patologija kod razli itih mana (na primer, kod mane miokarda srca).

Hipoglikemija je smanjenje sadržaja še era u krvi ispod 80-70 mg%. Može se javiti kod potpuno zdravih ljudi pri poja anom radu miši a, a takode pri oboljenju jetre i žlezda sa unutrašnjim lu enjem.

Hipoksija je kiseoni ko gladovanje, koje nastaje usled nedovoljnog snabdevanja tkiva organizma kiseonikom. Može se javiti pri nedostatu kiseonika u vazduhu, zagrušenju disajnih puteva sa sluzi, stranim telom ili tumorom. Postoji munjevita, kratkotrajna i hroni na hipoksiju.

Holesterin je materija koja se sadiji u nervnom i masnom tkivu, jetri i drugim organima. Višak holesterina u organizmu dovodi do stvaranja kamena u žu i, taloženja holesterina na zidovima krvnih sudova i poreme aja razmene materija.

Hormoni su biološki aktivne materije, koje stvaraju žlezde sa unutrašnjim lu enjem.

Ideomotorno iš enje je iš enje organizma pomo u nervnih impulsa, koji obezbe uju kretanje šljake pri zamišljanju tog kretanja.

Imunitet je imunost, otpornost organizma na infekcije. Postoji uro eni i ste eni imunitet. Uro eni je uslovjen naslednim osobinama organizma. Ste eni se razvija posle preležane bolesti, kada organizam sam po ne da stvara antitela koja ga štite ili posle unošenja vakcine.

Inervacija je povezanost organa i tkiva sa centralnim nervnim sistemom, snabdevanje nervnim vlaknimajednih ili drugih elija, tkiva i organa.

Intoksikacija je trovanje organizma otrovima, uneseuim spolja ili stvorenih u samom organizmu. Unutrašnja intoksikacija nastaje usled poreme aja funkcija žlezda sa unutrašnjim lu enjem (štitaste), pri obo ljenju bubrega, infektivnim oboljenjima i poreme ajima u trudno i.

Jogisti su pristalice u enja drevnoindijske filozofije, koje propagira iš enje duha i tela, a tako e otkazivanje od laži i drugih poroka. U enje jogista predvi a razvoj sposobnosti autosugestije, zauzimanje odre enih poza - asana (vidi *Asane*), kontrolu disanja, samoposmatranje (samokontrolu) i ograni avanje u ishrani.

Kateter je specijalna medicinska cev razli ite dužine, oblika i prenika, izra ena od razli itih materijala. Uvodi se u šupljinu bilo kog organa radi dijagnosticiranja ili le enja. Naj eš e se primenjuje pri le enju mokra nog mehura.

Kolagenska vlakna su vlakna van elijskih materija koja se uglavnom sastoje od belan evine kolagena — osnove tetiva, kostiju i hrska vica. Kolagenska vlakna su otporna na kidanje (vrsta) i slabo su elasti na.

Koma je stanje koje ugrožava život, pri kome se gubi svest i reakcije na bilo kakve spoljašnje nadražaje. Poreme en je krvotok,

disanje i razmena materija. Stanje kome može nastati kod insulta, še ernog dijabetesa, hepatitisa, uremije, epilepsije i trovanja (konkretno alkoholom).

Krize su iznenadno naglo pogoršanje stanja bolesnika. Uzroci kriza mogu biti premor, uzbu enje i preživljavanje, rad u suviše bu noj ili zagušljivoj prostoriji, vremenske promene, upotreba hrane koja je zabranjena za bolesnika, kao i prekomerna upotreba alkohola. Hipertoni ne krize nastupaju pri naglom pove anju krvnog pritiska. Hipotoni ne krize nastupaju pri naglom smanjenju krvnog pritiska. Do moždanih vaskularnih kriza dolazi pri poreme aju moždanog krvotoka. Takođe se mogu pojaviti vegetativno-vaskularne i tireotoksi ne krize.

Leukociti su bele elije krvi. Koli ina leukocita u krvi može da varira. Leukociti u organizmu asimiluju bakterije i odurnile elije, stvaraju antitela, neophodna za imunitet (vidi *Imunitet*). U 1 mm krvi zdravog oveka sadrži se od 4 do 9 000 leukocita.

Limfociti su varijanta leukocita. Limfociti se stvaraju u viljuškastojo žlezdi (**timusu**)¹⁰ i limfnim vorovima. Limfociti u estvuju u stvaranju imune zaštite organizma.

Meteorizam je nagomilavanje gasova u probavnom traktu sa naduvanju u stomaka, recidivom (podrigivanjem) i gr evitim bolovima.

Mikroflora creva (mikrobna flora) - celokupnost mikroorganizama, koji obitavaju u crevima. Sastav mikroflore creva po vrstama mikroorganizama menja se kod razli itih oboljenja i pri nepravilnoj ili prekomernoj upotrebi antibiotika. To može prouzrokovati disbakteriozu koja dovodi do poreme aja razmene materija. Kod disbakterioze u organizmu preovladavaju mikrobi, otporni na niz antibiotika, i burno se razmnožavaju mikrobi, koji su ranije bili u izbalansiranom stanju sa drugim. Razumnoženi mikrobi mogu prouzrokovati trovanje ili pove anu osetljivost - alergiju.

Mrežnja a je deo vidnog sistema koji percipira (prima) svetlost. Mrežnja a vrši primarnu obradu vidnog signala.

Noradrenalin - medijator (prenosnik) i hormon. Kao medijator stvara se u mozgu i ki menoj moždini i služi za prenošenje nervnih impulsa. U nadbubrežnim žlezdamu stvara se kao hormon. Pri stresu naglo se pove ava lu enje noradrenalina od strane nadbubrežnih žlezda. Pove ava krvni pritisak i stimuliše razmenu ugljenih hidrata.

Peristaltika je talasasto širenje kontrakcija zidova jednjaka, želuca, creva, mokra nih kanala i drugih organa, zahvaljuju i kome dolazi do prebacivanja njihovog sadržaja prema izlazu. Peristaltika se reguliše vegetativnim nervnim sistemom. Na peristaltiku uti u fizi ka i hemijska svojstva hrane.

93 P r Lm cd bu prevodioca.

Prirodnjaci su specijalisti, lekari koji se pridržavaju prirodnih metoda le enja, zasnovanih na primeni samo prirodnih produkata.

Razmena materija (metabolizam) - celokupnost hemijskih procesa koji se odvijaju u elijama i tkivima živog organizma. Osnovu razmene materija ine me usobno povezani procesi anabolizma i katabolizma. Pri anabolizmu nastaje proces stvaranja složenih materija iz prostijih, pri emu svaka elija sintetizuje za nju karakteristi ne belan evine, masti, ugljene hidrate i drugajedinjenja. Pri katabolizmu **krupni** organski molekuli cepaju se na proste, pri emu se izdvaja energija. Sve materije koje dospevaju u organizam - belan evine, masti, ugljeni hidrati, vitamini i mineralne soli uklju uju se u razmenu materija. Koli ina kiseonika koji dospeva u organizam, i koli ina produkata koji se izbacuju iz organizma odražavaju se na intenzivnost razmene materija. Poreme aj razmene materija u organizmu uzrok je mnogih obo ljenja.

Receptori su osjetljivi završeci nervnih vlakana. Pretvaraju spo ljašnje nadražaje koji dolaze spolja i iz unutrašnjosti organizma, u nervni nadražaj koji se prenosi u centralni nervni sistem.

Senzibilni produkti su produkti koji prouzrokuju alergiju.

Slinkter je prstenast miš koji pri kontrakciji sužava ili zatvara neki prirodni spoljašnji otvor (na primer, usta, anus) ili mesto prelaska sa jednog dela cevastog organa u drugi (na primer, iz želuca i žu nih kanala u dvanaestopala no crevo ili iz mokra nog mehura u mokra ni kanal).

Šljaka - delovi prera enih produkata razmene materija, koji nisu izba eni iz organizma.

Toksini su otrovna jedinjenja, produkti životne delatnosti mikroorganizama. Ve ina toksina uništava se na temperaturi 60-80° C za 10-20 minuta, ali neki oblici raspolažu visokom termostabilnoš u, izdržavaju ak i klju anje. Niske temperature ne uti u na njihovu aktivnost.

Tr anje - na in kretanja u kome postoji posebna faza zaleta. Gubici energije pri tr anju rastu sa pove anjem njegove brzine.

Tromb je vrst ugrušak krvi ili limfe, koji se stvara u krvnom ili limfnom sudu. Tromb se stvara na mestu ošte enja celine zida suda, gde se nagomilava krv (trombociti) koja se „lepf na povredeno mesto. Tako se stvara primarni tromb.

Tubaž je specijalna terapija koja poboljšava lu enje žu i i otklanja njen zastoj u žu nim kanalima.

Uretra je mokra ni kanal.

Vegetativni nervni sistem je deo nervnog sistema, koji upravlja radom unutrašnjih organa, reguliše procese razmene materija, stanje tkiva i organa u procesu njihovog prilagodavanja na promenjene uslove okolne sredine.

Vitamini su organske materije koje se stvaraju u organizmu ili se unose u organizam sa hranom u neznatnim količinama, neophodne za normalnu razmenu materija. Izvor vitamina su biljke. Neke vitamine stvara mikroflora creva.

LITERATURA

- Alifanov A. A. *iš enje postom*, IK „Komplekt“ 1996.
Beregina N., Beregin A. *Glina - prirodni lekar*, „AO i K“, 1999.
Breg P. *Cuclo gladovanja*, IK „Komplekt“, 1995.
Vendrovská S. *100 minuta za lepotu i zdravlje*, 4. izdanje (prevod sa poljskog 1985).
Gogulan M. *Oprostite se od bolesti*, Sovjetski sport 1998.
Demir ogljan G. G. *Škola zdravlja o iđu*, IK „Komplekt“, 1996.
Jelisejeva O. I. *Praksa iš enja i obnavljanja organizma*, ZAO „VES“, 2000.
Žolondz M. J. *Štitasta žlezda. Izlaz iz orsokaka*, ZAO „VES“, 1999.
Zalmanov A. S. *Tajna mudrost ove jed organizma* (prevod sa franc. i nema ., 1996).
Kudrjašova N. I., Gregori Pejdž *Vid*, 1995.
Knejp S. *Moje le enje vodom* (prevod sa nemačkog - Žitomir, 1893).
Korenjuk S. V., Tomenko S.M. *uda prirodne terapije*, IK „Komplekt“, 1997.
Kurenov P. M. *Ruski narodni lekar*, IK „Komplekt“, 1996.
Ku anskaja A.V. *Taloženje soli*, ZAO „VES“, 2000.
Krugljak L. G. *Kamenje u bubrezima, nejritis, cistitis. Trave i smeše od trava*, ZAO „VES“, 2000.
Lensina S. N. *Kozmetika, uzrast i godišnje doba*, Talin, „Valgus“, 1986.
Lifljandskij V. G., Zakrevskij V. V. *Ishrana protiv bolesti*, 2. izdanje - prerađeno, IK „Komplekt“, 1996.
Mazur O.A. *iš enje kapilara. U enje Zalmanova*, „Piter“, 2000.
Maznev N. I. *2000 recepata narodne medicine*, „Martin“, 1999.
Malahov G. P. *Gladovanje*, tom 2, ZAO „VES“, 2000.
Malahov G. P. *Bioritmologija i urinoterapija*, tom 3, ZAO „VES“, 2000.
Malović A. *iš enje bubrega*, RESPEKS, 1999.
Oliferenko V. G. *Le enje toplotom i vodom*, Medicina, 1986.

- Popularnu medicinsku enciklopediju*, „Oniks”, „Alijans-V”, 1998.
 Yoker N.V. *Svezi sokovi od povraća*, Nju-Jork, 1972.
 Harison L. *30-dnevni program išenja organizma* (prevod sa engleskog - Minsk, OOO „Popuni”, 1999).
 Ebert D. *Fiziološki aspekti joge* (prevod sa nemackog, 2. prenova eno izdanje - GU 1999).

Do sada objavljena izdanja iz alternativne medicine:

Biblioteka *Lekovita sile*, Genadij Petfov Malahov

1. IŠ ENJE ORGANIZMA
2. ISHRANA I HRANA
3. JA ANJE ORGANIZMA U STARIJEM DOBU
4. URINOTERAPIJA
5. OSNOVNA ZNANJA O ŽIVOTU I ZDRAVLJU
- biosinteza, bioenergetika i bioritmologija oveka
6. METODI POVEĆANJA LJUDSKE BIOENERGIJE I BIOSINTEZE
7. UTICAJ OKOLINE NA OVEKOVO ZDRAVLJE
- biljke, minerali, tkanine i druge materije
8. GLADOVANJE
9. LUNARNI KALENDAR

Biblioteka *Osnovi zdravlja*, Genadij Petrovi Malahov

1. ŽIVOT BEZ PARAZITA
2. ZDRAVLJE MUŠKARCA - lejenje i profilaksa
3. ZDRAVLJE ŽENE - što svaka žena treba da zna
4. SVE O ZATVORIMA - opstipacije kod ljudi
5. TUMORI - lejenje i profilaksa narodnim sredstvima
6. EL1 ENJE ORGANIZMA I LEHENJE VODOM

Biblioteka *Recepti zdravlja*

1. LEHENJE DISANJEM - metod akademika Butejka, Fjodor Grigorjevi Kolobov
2. GRIP PREHLADA KAŠALJ I KIJAVICA. Mahmut Šehi
3. NERVNA I PSIHIKA OBOLJENJA, Henrik Nikolajevi Užegović
4. LEHENJE KORENJEM, Vladimir Kalistratovi Lavrenović Alina Viktorovna Moroz

Ostala izdanja

1. ENCIKLOPEDIJA IŠENJA ORGANIZMA
2. TAJNE TIBETSKE MEDICINE
3. POBEDILA SAM RAK, Marijana Zjola Markuš

Sve informacije o knjigama možete dobiti na telefone:

IGP "Prometej"

011-319-31-13; 064-26-99-143; tel./faks 011-2604-751

Mahmut Šehi

tel./faks 011-2154-475; 011-319-49-48; 064-329-01-50;

063-396-860