

Platna
PRAVILA
Dravlja

KACUDŽO NIŠI

KACUDŽO NIŠI

VAŽNO UPOZORENJE!

Materijal je namenjen ličnoj upotrebi!

Sva prava zadržana.

Nijedan deo ove knjige ne može se objavljivati, postavljati na internetu ili deliti s drugima bez prethodne pismene dozvole od strane vlasnika autorskih prava.

ZLATNA PRAVILA ZDRAVLJA

III ispravljeno izdanje

Prevod:

Slobodanka K. Vanjkevič

Beograd, decembar 2019.

Kacudžo Niši

Zlatna pravila Zdravlja

III izdanje

Izdavač:

ARUNA

Beograd

Lektura i korektura:

Aleksandar Dramićanin

Distribucija i plasman:

ARUNA

064/15-77-045; 064/195-18-56

Sadržaj

O uzrocima bolesti (lična beleška Nišija).....	7
Reč izdavača	8
PRAVILA ZDRAVLJA	9
GDE JE NAJVAŽNIJI POKRETAČ KRVI?	9
KAPILAROTERAPIJA.....	13
Kako izbeći srčane bolesti.....	13
Kako dostići dugovečnost	15
ŠEST PRAVILA ZDRAVLJA	17
Prvo pravilo zdravlja: Tvrda postelja	17
Drugo pravilo zdravlja: Tvrđ jastuk	22
Treće pravilo zdravlja: Vežba „Zlatna ribica“	24
Ishrana kičme.....	27
Četvrto pravilo zdravlja: Vežba za kapilare	29
Kako se izvodi vežba za kapilare?	29
O dobrobiti vibracija.....	31
Peto pravilo zdravlja: Vežba „Spajanje stopala i dlanova“	32
Šesto pravilo zdravlja: Vežba za kičmu i stomak	35
Kako raditi vežbu za kičmu i stomak?	37
SISTEM ZDRAVLJA	40
Bolest i isceljujuće sile	40
Šta je zdravlje?	42
Šta je bolest i kako se s njom izboriti?.....	43
Princip prirodnog ozdravljenja	43
KOŽA	46
Vitalne funkcije kože	46
Vazdušni tretmani	47
Lečenje vodom	51
Koža – ogledalo zdravlja.....	54
Zatvor i ugljenmonoksid kao faktor rizika	56
Lečenje gladovanjem	58
Pročišćujuća dijeta.....	60
Osnovni principi života i pravilna ishrana	60
NERVNA SILA	62
Duh i telo	62
Mozak – glavni centar organizma	62
Metod autosugestije.....	63
Relaksacija	64

Pravila snažnog čoveka.....	65
Ishrana mozga i endokrinih žlezda	66
IZDANJA IK ARUNA	70
KNJIGE S.N. LAZAREVA.....	70
KNJIGE VADIMA ZELANDA.....	72
KNJIGE KACUDŽO NIŠIJA.....	73
RUSKI ISCELITELJ-ANATOLIJ MALOVIČKO	74
EDICIJA SISTEMI ISCELJENJA.....	75
PRIRODOM DO ZDRAVLJA	76
Distribucija i plasman knjiga:	77

O uzrocima bolesti (lična beleška Nišija)

Korak po korak, išao sam svojim putem ka zdravlju. Počeo sam da shvatam kako radi moje telo i šta je potrebno da učinim da bi ono bilo zdravo. Polako su počeli da mi prilaze ljudi koji su patili od raznih bolesti, sa molbom za savet. Pokušavajući da shvatim uzroke nastanka određenih bolesti, došao sam do zaključka da ne postoje zasebne bolesti i da ne treba lečiti jedan organ, budući da organizam predstavlja jedinstvenu celinu. Stvarao sam principe nove medicine, zasnovane na upotrebi isceljujuće energije koju je u telo ugradila sama priroda.

Osim toga, shvatio sam da se za očuvanje zdravlja ljudi moraju boriti i u tom pravcu sam javno iznosio svoja stanovišta. Moja potraga za novim metodima ozdravljenja podudarila se sa nastankom pokreta prirodne higijene u Americi. Počeo sam aktivno da učestvujem u tom pokretu. Prirodna higijena je postala alternativna medicinska disciplina koja je proglasila potrebu za kompleksnim pristupom čovekovom zdravlju i istraživanju zakona života.

Sistematski i temeljno sam istraživao medicinu, anatomiju, fiziologiju, bakteriologiju, psihologiju, filozofiju, praksu raznih religija. Mogu reći da je za zdravlje kompletnog organizma neophodno harmonizovati pre svega fizičko stanje, zatim hemijske i bakteriološke pokazatelje, a zatim i mentalno stanje.

Smatram da se bolesti razvijaju kao posledica četiri uzroka: promena na skeletu, na unutrašnjim organima, tečnostima unutar organizma (krv, limfa, i dr.), i pada duševne energije. Ne postoji lečenje zasebne bolesti, već se jedino kompleksnim isceljenjem celog organizma može pobediti svaka bolest.

Moj *Sistem isceljenja* nije nastao odmah. Postepeno usavršavajući svoje metode i birajući najbolje, od onih već poznatih čovečanstvu, stvorio sam ono što mogu nazvati *Sistemom zdravlja*. Otkrio sam ga kada mi je bilo 44 godine. Tada je to bila prosečna dužina života u Japanu. Od tada su prošle godine, i mada mi je detinjstvu predskazana rana smrt, zahvaljujući svom Sistemu sam uspeo da sačuvam krepko zdravlje.

Posle publikovanja moje teorije, počeli su da mi dolaze ljudi iz svih delova sveta. Na kraju sam napustio dužnost glavnog inženjera tokijskog opštinskog metroa i ostatak života sam posvetio pitanjima ozdravljenja.

Reč izdavača



Autor isceljujućeg sistema, o kome će biti reči u ovoj knjizi, čuveni je japanski naučnik **Kacudžo Niši**. Rođen je 1884. godine, a umro 1959., u 75. godini života, kada je prosečni ljudski vek u Japanu iznosio 44. godine.

Nišijev sistem nije samo kompleks pravila i vežbi, već je prvenstveno *način života* kojim se stiče navika da se živi u saglasnosti sa zakonima prirode. On nije slučajno nazvan Sistemom, iako se u njemu ne može dati prednost samo jednom metodi; sve je u njemu uzajamno povezano – isto kao i u čovekovom telu. Nišijev sistem doživljava čoveka kao celinu, neraskidivo povezanu sa okruženjem i vasionom. Osim toga, njegov sistem pomaže u formiranju tri navike koje su neophodne za dostizanje sreće: da budemo uvek zdravi, da neprestano ulažemo napor i da neprekidno učimo. Ali, stupivši na put zdravlja, predstoji nam i da pokažemo upornost, volju i neumoljivost prema sopstvenoj inertnosti, jer su ove tri navike izvor svih naših bolesti. Ne treba čekati da neko dođe i da nam pomogne. Jedino mi možemo da učinimo sebe zdravim i srećnim.

Ovaj *Sistem* je prvi put publikovan 1927. godine, dok je 1936. izašla prva njegova publikacija na engleskom jeziku, odnosno upravo ova knjiga, „*Zlatna pravila zdravlja*”, koja je, ujedno, njegova najpoznatija knjiga. Stvaranju Sistema je prethodio dug i naporan rad na istraživanju ogromnog broja (više od 70.000 naslova) različite literature na temu zdravlja. Drevna egipatska, starogrčka, kineska, tibetanska, filipinska praksa, joga, istraživanja iz oblasti preventive različitih bolesti, dijetologije, bioenergije, disanja, gladovanja, lečenja vodom – takav je bio raspon interesovanja ovog naučnika.

Nišijeva zasluga se sastoji u tome da je on iz ogromne količine materijala izabrao najvažnije i objedinio ih u Sistem koji može svako da primenjuje, nezavisno od pola i uzrasta. Danas u Tokiju postoji institut koji radi po Nišijevom sistemu. Njegovi metodi su prošli proveru u praksi zahvaljujući čemu su hiljade ljudi postali zdraviji, ili su se izlečili od teških bolesti. Nišijev sistem nam omogućava da produžimo mladost, da se naslađujemo životom, pomaže nam da izdržimo u teškim uslovima, te da se izborimo sa stresom i bolestima. On nas uči da pratimo zakone života i prirode, a zauzvrat nam daruje ono najvrednije – zdravlje.

PRAVILA ZDRAVLJA

GDE JE NAJVAŽNIJI POKRETAČ KRVI?

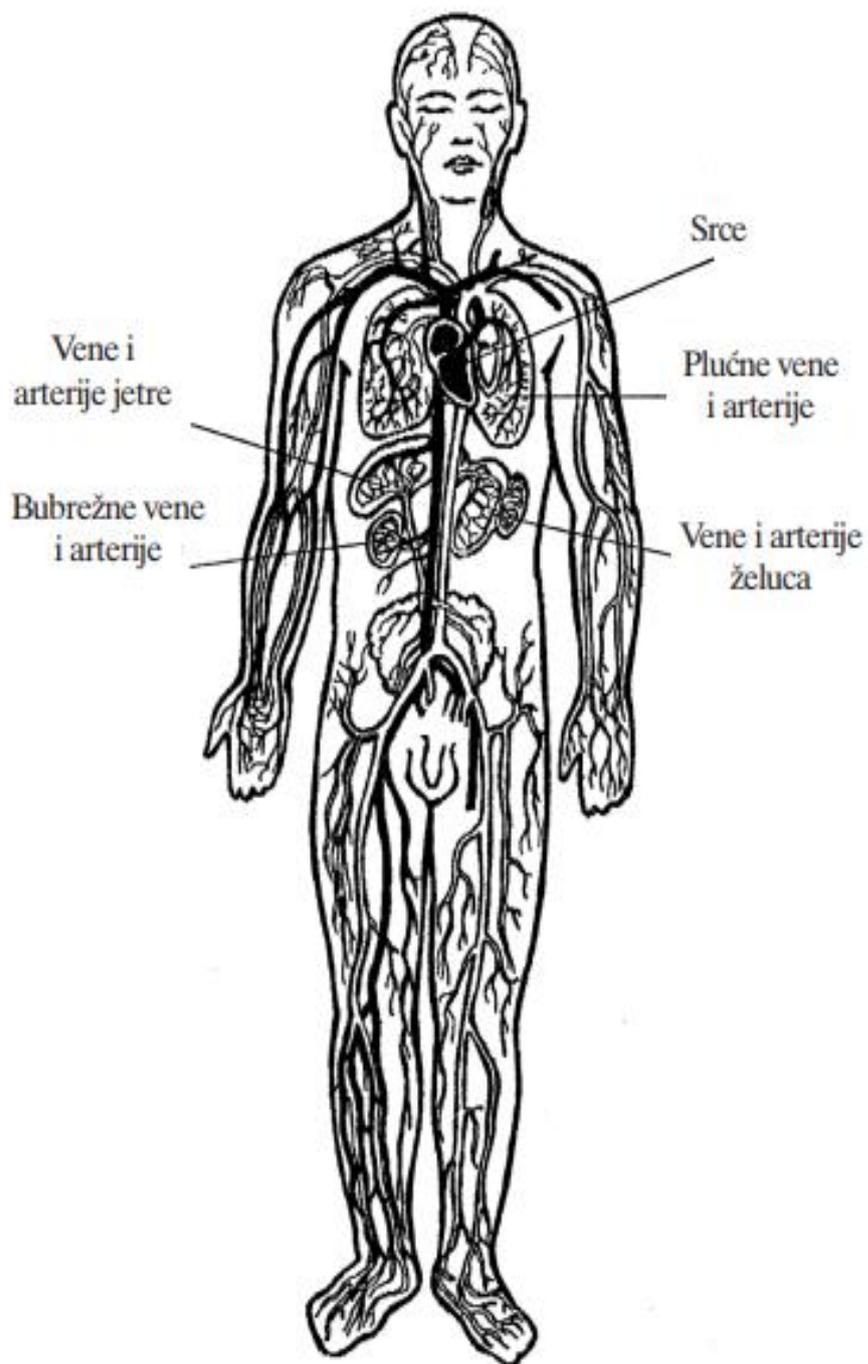
*Iako znam da je naše telo prolazno,
Slično nežnoj peni na vodi,
Svejedno se opet molim
Za dug život, da beskonačno traje...*

Otomo Jakamoti

Na prvi pogled pitanje postavljeno u naslovu ovog poglavlja može da izgleda čudno. Iz udžbenika anatomije znamo da je srce glavna pumpa koja pokreće krv kroz krvne sudove. Ono pokreće krv obogaćenu hranljivim materijama i kiseonikom kroz arterije, dopremajući je do svake ćelije gde se odvijaju procesi razmene materija: ćelije dobijaju hranljive materije i prenose prerađeni materijal da bi se izbacio iz organizma.

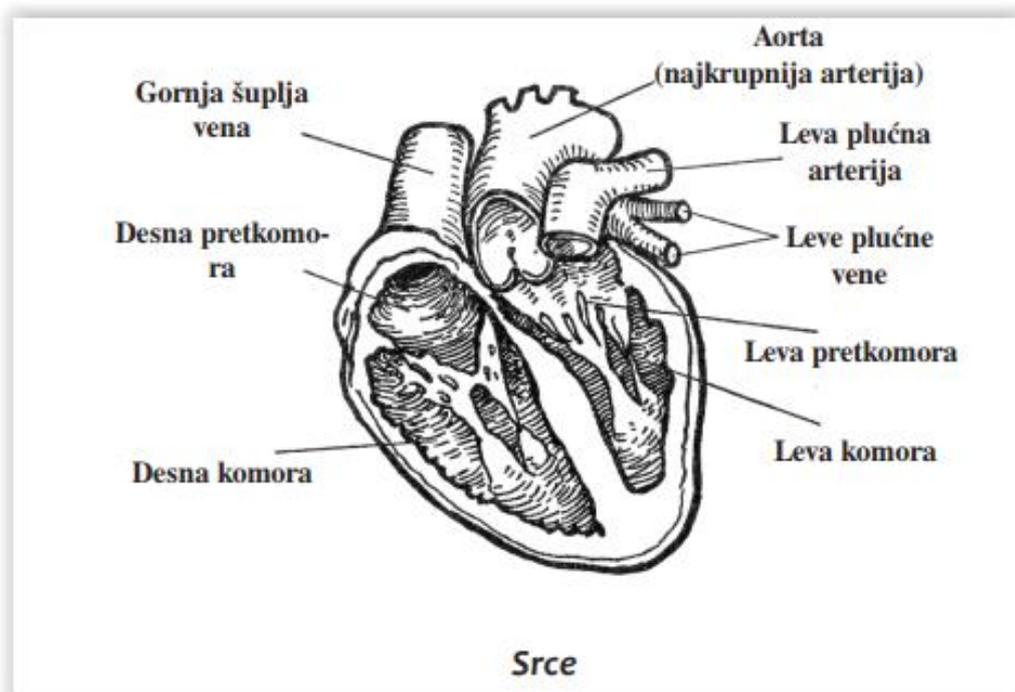
Obratni tok krvi odvija se kroz vene. One nose otpadne materije iz svih ćelija i pune srce kroz desnu pretkomoru. Napunivši se, srce se kontrahuje i izbacuje krv u desnu komoru, koja šalje krv u pluća, gde se ona pod dejstvom kiseonika pročišćava, obogaćuje i ponovo usmerava ka srcu. Kada stigne do leve pretkomore, ona se usmerava u levu komoru, a odatle ponovo cirkuliše kroz arterije, noseći život u sve organe.

Ćelije dobijaju hranu kroz sićušne sudove – kapilare. Krv koja teče kroz njih doprema ćelijama kiseonik, vitamine, masti, ugljene hidrate, mineralne soli, kao i otpadne materije. U kapilarima se sadrži samo 5% celokupne krvi organizma, ali se baš u njima ostvaruje osnovna funkcija cirkulacije – razmena materija između krvi i tkiva.



Kardiovaskularni sistem

Belom bojom su označene arterije, crnom – vene



Kapilar je pedeset puta tanji od vlasi kose, a beskonačan broj ćelija našeg tela obmotan je mrežom kapilara, doslovno kao najfinijom paučinom. Ukupna dužina svih kapilara dostiže skoro astronomsku cifru: 60-90 hiljada kilometara! Odakle snaga toj jedinoj pumpi u čovekovom telu, srcu, kako se obično smatra, da pokreće krv kroz tu kosmičku i neverovatno tanku mrežu krv-nih sudova?

Savremena istraživanja pokazuju da srce ima snagu samo toliko da gurne krv prema kapilarima. U aortu srce izbacuje krv pod pritiskom od 120-140 mm živinog termometra. Ali, taj pritisak se troši na prevazilaženje trenja uskih zidova krvnih sudova. U kapilarima pritisak pada na 10-15 mm živinog termometra, a to apsolutno nije dovoljno da se okonča zatvoren krug cirkulacije.

Zamislite loptu koja se kotrlja po ravnom putu, zatim usporava i na kraju se zaustavlja pred nekom preprekom. Da bi premostila prepreku, potrebna joj je dodatna snaga. Tako je i za podizanje krvi iz kapilara donjih ekstremiteta potreban mnogo veći pritisak: 60-100 mm živinog termometra. Znači, očigledno je da energija srca nije dovoljna da bi podigla vensku krv. Međutim, ona se uspešno podiže kroz vene i stiže u srce. U čemu je tajna?

To je jednostavno, ali istovremeno i komplikovano odgonetnuti. Najčešće rešenje zadatka donosi prosto pomeranje tačke gledišta – ali to nije jednostavno uraditi, jer je potrebno osloboditi se opšteprihvaćenog stajališta i pogledati na problem bez predrasuda. Nudim sledeći odgovor: **glavni pokretač krvi se ne nalazi u srcu, već u kapilarima!** Srce ću razmatrati samo kao regulator krvotoka, dok su za kretanje zaduženi kapilari.

Da bi se razumelo zašto sam došao do takvih zaključaka, neophodno je, pre svega, razumeti strukturu i funkciju arterija i vena. Znamo da se one razlikuju, međutim, potrebno je pogledati te razlike detaljnije.

Arterija poseduje debele i elastične zidove i može da se širi i skuplja, podsećajući na cevčicu za usisavanje. Vena, koja ima mnogo tanje zidove i ventil, koji sprečava povratni tok krvi – naprotiv – liči na cevčicu koja isisava. Očigledno, pumpa je smeštena između te dve cevčice. Međutim, za razliku od obične pumpe, u čovekovom telu je jedan kraj arterije i vene spojen za srce, a drugi – za kapilare. I odmah se pojavljuje pitanje: gde se nalazi pumpa, u srcu ili u kapilarima? Naravno, u kapilarima! Ne postoji alternativa, jer nam je poznato da arterija odgovara usisnoj pumpi, a vena isisavajućoj. Ako bi srce bilo zaduženo za pumpanje – došli bismo do pogrešnog zaključka: proizilazilo bi da ono potiskuje krv po usisnoj cevčici (tj. po arteriji), a potiskuje je unutra, po ispumpavajućoj (tj. po venskoj).

Dakle, poznavajući mehanizam pumpe i podrazumevajući da kapilari apsorbuju krv kroz arteriju, shvatamo zašto arterija, po svom mehanizmu i funkciji, liči baš na usisnu cev.

Osim toga, ako bi srce imalo ulogu pumpe, u tom procesu bi učestvovala samo njegove desne komore, zato što leve nemaju sposobnost kontrahovanja. One su povezane sa arterijskim sistemom koji može da se rasteže. Znači, srce obavlja dvostruku funkciju: širenja i skupljanja. Skupljanje se obavlja desnom polovinom, širenje – levom. Na taj način, glavni pokretač krvi se nalazi u kapilarima, a periferni – u venoznom sistemu i u desnoj srčanoj komori.

Treba reći da nisam bio usamljen u svojim zaključcima o kapilarima. Poznati su mi savremeni radovi ruskih lekara – A. Speranskog i A. Zalmanova, koji su takođe obraćali posebnu pažnju na ulogu kapilara u stimulaciji zaštitnih resursa organizma.

U svojoj poznatoj knjizi „*Tajna mudrost organizma*“, Zalmanov predstavlja ideju „kapilaroterapije“ u kojoj tvrdi da bolesti kapilara leže u osnovi svake bolesti. „Bez fiziopatologije kapilara, medicini ostaje da se bavi samo površinskim pojavama, i ne može da shvati ni opštu, ni pojedinačnu patologiju.“ – piše on. Zalmanov dodeljuje kapilarima glavnu ulogu u krvotoku, nazivajući ih „pulsirajućim organima koji se kontrahuju“. „Pogledajte svaki kapilar – govori on – kao mikrosrce koje ima dve polovine – venoznu i arterijsku – sa njihovim odgovarajućim ventilima, i shvatićete ogroman značaj tih perifernih srca za normalnu i patološku fiziologiju. Prenebregnuti to – znači prenebregnuti deo krvotoka koji ima ključnu ulogu“.

Pri stvaranju svoje teorije, oslanjao sam se i na zaključke koje je izveo ovaj poznati ruski lekar. Osim toga, koristio sam istraživanja A. Kroga posvećena fiziologiji kapilara (za taj rad je dobio Nobelovu nagradu), kao i izveštaj Laubrija o mehanizmu cirkulacije krvi, koji je načinjen u Francuskoj akademiji 1930. godine, u kome je tvrdio da srce nije jedini pokretač krvi i da poseduje samo snagu da pokreće krv kroz arteriju ka kapilarnom sistemu, a da vene rade kao drugo srce, obezbeđujući kretanje venske krvi, odnosno obratni smer, ka srcu.

KAPILAROTERAPIJA

Krv je život – tako je rečeno u Starom zavetu. I zaista, svaka ćelija dobija hranu iz krvi, ali samo čista, zdrava krv, koja bez prepreka cirkuliše telom, može da formira zdrave ćelije. Dobar rad srca zavisi od kvaliteta i količine krvi koja snabdeva srčane mišiće i ventile. Vid i sluh se takođe podržavaju pravilnim snabdevanjem čistom krvlju, kao i mozak, kosti, mišići, kosa i nokti. Njihovo stanje je takođe prvenstveno određeno krvlju: u zavisnosti od sastava i čistoće, krv može da ojača organizam, ili da ga otruje. Zato tako veliku pažnju posvećujem upravo kapilaroterapiji.

Razradio sam metode obnavljanja i jačanja krvnih sudova pomoću vežbi i kontrastnih vazdušnih i vodenih tretmana. Te vežbe oporavljaju i raščišćavaju put za protok krvi, a naizmenične kratkotrajne promene telesne temperature pod uticajem vode i vazduha stimulišu i okrepljuju površinu vena na koži, što omogućava kretanje povratnog krvnog toka ka srcu.

Tvrdim da bolesti kapilara leže u osnovi praktično svakog patološkog procesa. Zbog toga je neophodan sistem vežbi koje pročišćavaju i isceljuju organizam na ćelijskom nivou. Izradio sam takav Sistem i smatram da je on neophodan kako za bolesne, tako i za zdrave osobe: za bolesne – da bi ozdravile, a za zdrave – da se nikada ne razbole.

Biti zdrav – znači naterati kapilare da se kontrahuju. Navešću jednostavan primer koji potvrđuje isceljujuće osobine vibracionih vežbi. Kada neko povredi ruku, treba da je veže zavojem, podigne do nivoa srca i protrese 10-15 minuta. Rana će se potpuno zatvoriti i brzo će zarasti, a pritom nije potrebna ni sterilizacija, ni ušivanje. To se objašnjava tako što protresanje povređenog ekstremiteta, koji se nalazi iznad nivoa srca, izaziva kontrahovanje kapilara, posebno u povređenoj oblasti. Na taj način se ubrzava strujanje krvi koja bi, u protivnom, stremila da prođe kroz kapilare u povređeno tkivo, ne dajući rani da zaceli.

Kapilarne vežbe koje predlažem za ozdravljenje uglavnom se sastoje od podizanja i protresanja ruku i nogu. To aktivira cirkulaciju krvi ne samo u ekstremitetima, već i u čitavom telu. Krvni sudovi u našem telu formiraju jedinstven sistem cirkulacije krvi. Zato, poboljšavajući cirkulaciju u jednom delu, poboljšavamo je u celom organizmu. Osim toga, gornji i donji ekstremiteti poseduju ogromnu količinu kapilara, i aktiviranje krvnih sudova u ekstremitetima stimuliše aktivnost krvnih sudova celog tela.

Kako izbeći srčane bolesti

Još 1927. godine, kada sam prvi put obznanio svoj *Sistem ozdravljenja*, tvrdio sam da su prevencija i lečenje kardiovaskularnih bolesti mogući bez lekova i

operacija. Međutim, sve dok savremena medicina ne prestane tradicionalno da gleda na srce, neće biti u stanju da spreči veliku štetu koje prouzrokuju kardiovaskularne bolesti. Jedino nova koncepcija mehanizma cirkulacije krvi može da bude pouzdano sredstvo za borbu protiv bolesti broj jedan XX veka.

Znajući da se glavni pokretač krvi nalazi u kapilarima, može se zaključiti da što bolje oni funkcionišu, srce može lakše da se izbori sa svojim funkcijama. Otuda je razumljiva važnost mišićne aktivnosti za održavanje kardiovaskularnog sistema u normalnom stanju. To potvrđuje i praksa.

Nema sumnje da skeletni mišići pri smanjenoj pokretljivosti slabo pomažu srcu, zbog čega se ono troši pre vremena. U tome se krije jedan od glavnih uzroka srčanih bolesti i celokupnog kardiovaskularnog sistema.

Poznato je da od lakših oblika kardiovaskularnih bolesti umire oko 2% obolelih osoba, a u slučaju teških srčanih oboljenja i ozbiljnih medicinskih intervencija – oko 40-50%. Zašto se to dešava? Lečenje u većini slučajeva protiče dobro. Uzrok leži u lošem stanju srčanog mišića. Zašto do toga dolazi? Nažalost, zato što se pacijent, kada je bio zdrav, nije brinuo o njemu.

Neophodno je da neprekidno pomažemo svom ćutljivom pregalniku – srcu, a ne da ga bičujemo pomoću raznih lekova. Na primer, osoba koja je preživela infarkt miokarda ne može ni prstom da mrdne, njeni mišići su nepokretni, ne pomažu srcu, a srce se još stimuliše i mnogobrojnim preparatima. Tako se otprilike ponaša domaćin koji bičuje slabog, umornog konja koji pokušava da povuče teško natovarena kola uz planinu. Umesto toga, vlasnik treba da pomogne konju, da pogura kola plećima. Isto tako je neophodno pomagati i svom srcu.

Naravno, potrebno je brinuti se o svom srcu od detinjstva. Mikropumpa skeletnih mišića se formira od prvog dana detetovog života, ali odsustvo fizičkog treninga dovodi do smanjenja njihove pokretljivosti; oni ne mogu da pomažu srcu onoliko koliko je neophodno. Istraživanja su pokazala da polovina dece dolazi u prvi razred sa nerazvijenim „perifernim srcem“. U tome se kriju razlozi oboljevanja kardiovaskularnog sistema, koji će se manifestovati u zreom uzrastu.

Uzrok neuspešnog lečenja srca se nalazi u pogrešnoj predstavi da je srce – pumpa. Lekar koji se pridržava takve teorije ne okleva da prepíše snažan stimulator prilikom srčanog napada, ne shvatajući da je to preopterećenje za oslabljeno srce. Da bismo zaista pomogli srcu, potrebno je da nateramo kapilare da se kontrahuju.

Do bolesti ne može doći dokle god krv protiče telom. Protok krvi mora da bude slobodan, bez prepreka. Da biste to postigli, uopšte nije potrebno da koristite stimulatívne preparate za srce. Potrebno je stimulísati glavni pokretač, koji se nalazi u kapilarnom sistemu. Kako to učiniti, biće rečeno u „Četvrtom pravilu zdravlja“.

Kako dostići dugovečnost

Nauka o mehanizmima starenja ljudskog tela – gerontologija – nabraja više od 300 raznih teorija i hipoteza koje objašnjavaju procese starenja čoveka. Ako se one osmisle i generalizuju, dobijamo sledeće: priroda svemu živom na Zemlji daje gene podjednakog životnog veka. Ali, ipak, svačiji život ima različit „rok“ trajanja. Možda se razlog krije u brzini procesa koji se dešavaju u različitim telima? Srce miša i slona je predviđeno za jedan milion ciklusa skupljanja i širenja srčanog mišića, međutim miš živi samo 3 godine, a slon – 60. Stvar je u tome što srce miša čini do 600 kontrakcija u minuti i samim tim brzo iscrpi svoj potencijal. Srce slona kuca brzinom od 30 udara u minuti, broj dovoljan za 60 godina.

Odatle je nastala pretpostavka da se usporavanjem rada srca može produžiti život. Kako usporiti rad srca? To se postiže fizičkom aktivnošću, hranljivom, ali umerena ishranom i odmorom u planinama.

S pozicije teorije „hiljade srca“, odnosno kapilara – ukoliko ih redovno treniramo, poboljšavamo punjenje srca venoznom krvlju, usporava se broj srčanih ciklusa. Istraživanja su pokazala da osobe koje redovno praktikuju vežbe, imaju ređe cikluse otkucaja srca, da godišnje „uštede“ 20-30 dana života, odnosno kao da svakoj godini dodaju po još jedan mesec!

Naravno, dobro bi bilo izmisliti tabletu koja bi smanjivala broj otkucaja srca, utičući tako na tok hemijskih procesa. Čovečanstvo oduvek sanja o univerzalnom leku. Ali, teško da bi takav lek mogao da se pojavi u bližoj budućnosti, pa zato čovek mora da uloži napor kako bi sačuvao zdravlje. A ako napor već ne možemo da izbegnemo, bolje je da ga uložimo u to da sprečimo bolest, a ne da je lečimo. Tim pre što je bolest lakše sprečiti nego izlečiti je. I u tome je nezamenljiva vrednost kapilaroterapije.

Postoji još jedan organ čije su funkcije takođe važne za očuvanje zdravlja, ali je malo izučen. To je *glomus* – svežanj nervnih i krvnih vlakana, tzv. arteriovenozna anastomoza, koji se nalazi u mišićnom tkivu. On reguliše snabdevanje organa krvlju, kao i telesnu temperaturu. Ali, kako se to dešava, kako i zašto funkcioniše glomus, za sada nije poznato.

Smatram da je glomus rezervni kontrolor kroz koji protiče krv iz arterija i vena, zaobilazeći kapilare. Uz kapilare, arterije, vene, srce i limfne kanale, glomus je jedinstven mehanizam za cirkulaciju krvi. On se formira odmah po čovekovom rođenju i povećava se do, otprilike, 40 godine; zatim počinje da se smanjuje i u starosti nestaje. Glomus se nalazi u različitim delovima tela, a najviše ga ima na koži ekstremiteta.

Evo kako glomus obavlja svoju ulogu: u slučaju iznenadnog straha, naše lice jako bleedi zato što kapilari, koji se tada stežu, zaustavljaju protok krvi. Da nema glomusa, da se on ne uključuje u stresnim, vanrednim situacijama, naglo blokiran krvni tok bi udario u venske kapilare i ošteti ih.

Na taj način normalno funkcionisanje glomusa štiti čoveka od bolesti i produžava mu mladost. Znači, izuzetno je važno da glomus bude zdrav. U tom

smislu veliki značaj ima interakcija šećera i alkohola u krvi. Ta krhka ravnoteža između šećera i alkohola se postiže kada su voda i so izbalansirane. Stvar je u tome da se u našem organizmu alkohol i voda lako pretvaraju jedno u drugo. Ukoliko je poremećena ravnoteža vode i soli, dolazi do akumulacije alkohola i šećera. Zato moj *Sistem* zahteva umerenu upotrebu alkohola i šećera. Da bi se neutralizovao njihov štetan uticaj, treba piti svežu vodu tri puta više od unetog alkohola i dva i po puta više od unetog šećera u narednih 4-7 sati. To će sprečiti štetu koju alkohol i šećer mogu da nanesu glomusu, toliko važnom za zdravlje organizma.

Još jedan važan pokazatelj zdravlja je krvni pritisak. Obično se smatra da štetu organizmu donose oscilacije gornjeg pritiska. Međutim, ja smatram da je naročito opasan narušen odnos između donjeg i gornjeg pritiska. Pokazatelj zdravlja je „Zlatni presek“ pritiska koji je 7/11 (ili približno, 6/11 – 8/11), pa se na njega treba orijentisati. Pri takvom odnosu, za čoveka nisu opasne praktično sve pobrojane kombinacije pritiska, npr. 274/174, ali u slučaju poremećaja „Zlatnog preseka“ npr. 127/95, dolazi do opasnosti po zdravlje. Što je veće to narušenje, tim je veća opasnost. Treba naglasiti da se ova formula primenjuje samo za osobe starije od 20 godina.

ŠEST PRAVILA ZDRAVLJA

Prvo pravilo zdravlja: Tvrda postelja

Ukoliko čovek pati od mnogih bolesti – uzrok treba tražiti u narušenju kičme. Kičma je osnova skeletnog, muskulatornog i nervnog sistema, ona u telu obavlja veoma važnu funkciju:

1) *Funkcija nosioca*. Kičma je osa tela i mora biti gipka – to omogućava savijanje, a istovremeno mora biti jaka da bi izdržala teret.

2) *Funkcija motorike*. Kičma obezbeđuje dinamiku (tj. kretanje) glave, vrata, gornjih i donjih ekstremiteta, celog tela.

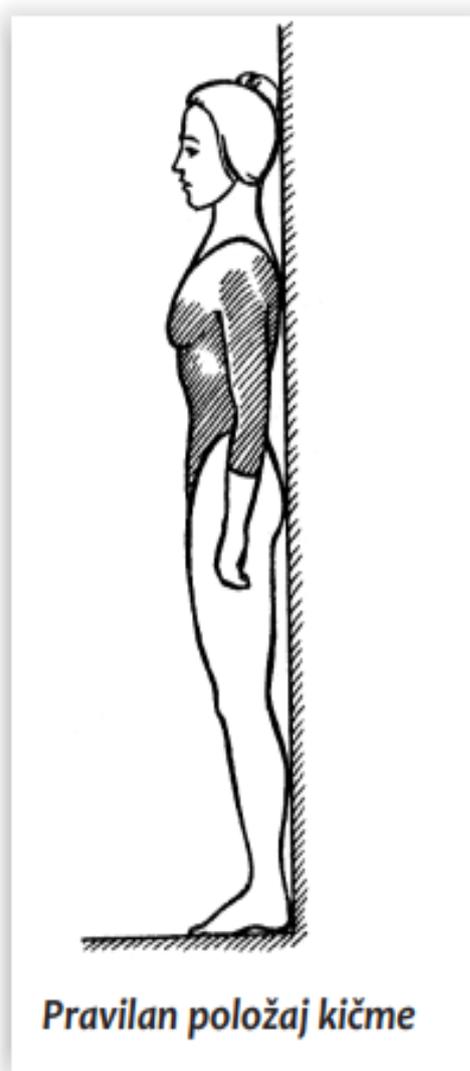
3) *Funkcija podrške*: kičma obezbeđuje statiku, podržava neuromišićni sistem i ova funkcija je vezana za mentalno stanje čoveka.

4) *Zaštitna funkcija*: kičma štiti centralni nervni sistem (kičmenu moždinu), iz kog se ka mišićima i unutrašnjim organima račvaju nervi.

Najmanji poremećaj u kičmi može negativno da utiče na stanje drugih delova tela, a takođe da dovede do disharmonije između fizičkog i psihičkog stanja. Zato je za poboljšanje opšteg zdravstvenog stanja organizma neophodno izlečiti kičmu.

Naravno, najbolja vežba za kičmu je pravilno držanje. Čovek koji je navikao da bude pogrbljen, treba sebe stalno da kontroliše da drži kičmu i ramena uspravno – zategnuto. Da biste shvatili šta znači „stajati pravo“, leđima se naslonite na zid, blago rastavite noge i spustite ruke. Potiljak, ramena, listove i pete prislonite uz zid.

Zatim se potrudite da se približite zidu tako da rastojanje između njega i krsta ne bude više od debljine prsta. Uvucite stomak, ispružite malo vrat i ispravite ramena. Zatim se udaljite od zida i potrudite se da se što duže zadržite u tom položaju. Da li je teško? Ukoliko ste navikli da ste pogrbljeni – a takva je većina ljudi – normalno držanje će vam se učiniti neudobnim. Mišići i tetive postaju jako slabi i napregnuti zbog toga što ih teramo da stalno održavaju telo u nepravilnom položaju. Što vam teže uspeva da držite kičmu uspravnom, time je više narušeno vaše držanje.



U toku dana činimo bezbroj različitih pokreta, međutim većina puno vremena provodi u sedećem položaju, što nije idealno za kičmu. Osim toga, ljudi često nepravilno ustaju, ili se jako naginju napred, premeštaju torzo suviše daleko od centra ravnoteže, opterećujući svoje leđne mišiće velikom težinom. Obično mišići nekako uspevaju da se izbore s takvim teretom, ali su na samoj granici izdržljivosti. Eto zbog čega se na kraju naša kičma umara i sve joj je teže da se pravilno drži.

Međutim, jednu trećinu života mi trošimo na spavanje, i upravo se to vreme može iskoristiti ne samo za odmor, već i za ispravljanje položaja tela. Dakle, *Prvo pravilo zdravlja* u mom *Sistemu* glasi: postelja na kojoj spavate mora da bude ravna i tvrda. Da bismo stekli naviku da održimo idealan položaj tela, da konstantno ispravljamo poremećaje koji se pojavljuju u kičmenom stubu, ne postoji bolje sredstvo od spavanja na tvrdoj i ravnoj postelji.

Relativno tvrda postelja omogućava ravnomerno raspoređivanje telesne težine, maksimalno opuštanje mišića i ispravljanje iščašene, iskrivljene kičme, što je izazvano vertikalnim položajem tela u toku dana.

Dobro je spavati na podu, ali se može napraviti tvrda postelja ako na krevet stavimo dasku ili šperploču: takođe se preporučuje dušek nabijen vatom, ili spužvastom gumom. Varijante mogu biti razne, najvažnije je – izbegavati dušek s federima.

Zašto je tako važno sačuvati pravilno držanje tela? Nekada su naši preci hodali na četiri ekstremiteta, a četvoronošcima nisu potrebni snažni leđni mišići jer njihova kičma, budući da je u horizontalnom položaju, ostaje idealno očuvana i može da izdrži veća naprezanja. Ali kada se čovek uspravio, za leđa su se pojavile najrazličitije teškoće, i postepeno su ona promenila svoj oblik.

Čovekova kičma se sastoji od 33 pršljenova, koji stvaraju 5 odseka: vratni (7 pršljena), grudni (12 pršljena), slabinski (5 pršljena), predeo krsta (5 pršljena sraslih u jednu kost – krsta) i trtičnu kost (najčešće jedna kost od 3-4 pršljena). Kičmeni stub koji spaja pršljene ima oblik slova „S“. Takav oblik je uslovljen uspravnim hodom i omogućava da se deo tereta čovekovog tela rasporedi na međupršljenske veze. Osim toga, takav oblik stvara blagotvorne uslove za ublažavanje potresa koji mogu uslediti prilikom hodanja ili trčanja.

Između pršljenova se nalaze hrskavice i tetive. Zahvaljujući takvom pokretnom spoju pršljena, kičma može gipko da se isteže prilikom pokretanja trupa, može da se savija i razgiba, pokreće u stranu i uvrće. Najpokretljiviji su vratni i pojasni delovi, a manje pokretan je grudni deo. Međusobno spojeni, pršljenovi stvaraju kanal u kome se nalazi kičmena moždina. Na taj način, jedna od glavnih funkcija kičme je zaštita kičmene moždine – najvažnijeg centra za upravljanje, bez koga skeletni i muskulatorni, kao i osnovni životni organi ne bi mogli da rade.

U sredini svakog pršljena nalaze se kičmeni izdanci iz kojeg se račvaju bočni izdanci. Oni štite kičmeni stub od spoljašnjih udaraca. Iz kičmene moždine kroz otvore u lukovima pršljenova račvaju se nervna vlakna koja opslužuju razne delove tela. Po celoj dužini kičmene moždine raspoređen je 31 par tih vlakana: 8 vratnih, 12 grudnih, 5 slabinskih, 5 krsnih i jedan trtične kosti. Korenčići osetljivih nerava (koji kontrolišu ukus, dodir, miris, sluh i vid) pričvršćeni su za zadnju stranu kičmene moždine, a korenčići nerava za kretanje (koji kontrolišu funkciju mišića organizma) – za prednju stranu. Na taj način, svi nervi i krvni sudovi se usmeravaju iz kičme ka odgovarajućem delu tela.

Prilikom narušenja rada zglobova i ligamenata, najčešća patologija je iščašenje (subluksacija). Tada su pršljenovi blago dislocirani, pomereni u stranu, prignječuju nervne i krvne sudove koji se granaju iz tog pršljena i ometaju njihovo normalno funkcionisanje. To dovodi do poremećaja cirkulacije, paralize priklještenih nerava, zbog čega se dešavaju različiti poremećaji u organima za koje su ti nervi „povezani“. To postaje uzrok raznih bolesti.

Naročito je subluksaciji podvrgnut vratni deo kičme, jer je on najpokretljiviji. A zbog iščašenja vratnog dela kičme ugrožene su oči, lice, vrat, pluća, dijafragma,

stomak, bubrezi, nadbubrežna žlezda, srce, slezina i creva. Ukoliko se izmeštanja dešavaju u četvrtom pršljenju, najverovatnije će biti ugrožene oči, lice, vrat, pluća, dijafragma, jetra, srce, slezina, nadbubrežna žlezda, zubi, grlo, nos, uši.

Među grudnim pršljenovima koji su najpodložniji iščašenju su IV, V, X pršljen, a od slabinskih – II i V pršljen. Ako vam nisu u redu pluća i plućna maramica – znajte da je to možda zato što se ne brinete svakodnevno o ispravljanju subluksacije II grudnog pršljenja.

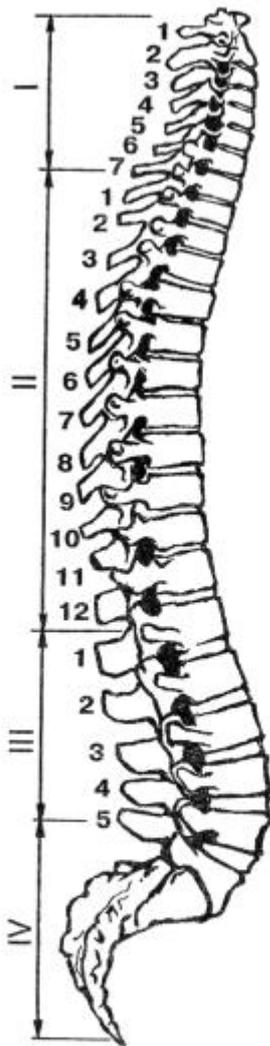
Ako imate probleme s vidom, često vas boli grlo ili stomak, loše vam funkcioniše štitna žlezda – najverovatnije da je to povezano sa V grudnim pršljenom.

Vaše srce, creva, nos i vid mogu da obole zbog iščašenja X grudnog pršljenja.

Malo ko zna da se upala mokraćne bešike (cistitis), apendicitis, impotencija, patološke promene prostate kod muškaraca, i ginekološke bolesti kod žena, pojavljuju zbog iščašenja II slabinskog pršljenja. Ako je iščašen i V slabinski pršljen, verovatne su bolesti poput hemoroida, analnih fisura, raka debelog creva.

Iščašenja koja ne ispravljamo doprinose patološkim promenama u telu i dovode do bolesti.

Iščašenja i iskrivljenost kičme se lako ispravljaju na tvrdoj i ravnoj postelji, jer se kičma nalazi u pravilnom položaju tokom spavanja. Međutim, ako spavamo u mekoj postelji, svi poremećaji nastali u toku dana se zadržavaju. Osim toga, meka postelja zagreva međupršljenske diskove, čini ih lako pokretljivim i na taj način stvara plodno tle za nove povrede. Kod onih koji vole da spavaju u mekoj postelji, može doći do atrofije nerava i takvi se često razboljevaju bez upozorenja.



Kičmeni stub

**I – vratni deo; II – grudni deo; III – slabinski deo;
IV – krsta; V – trtična kost**

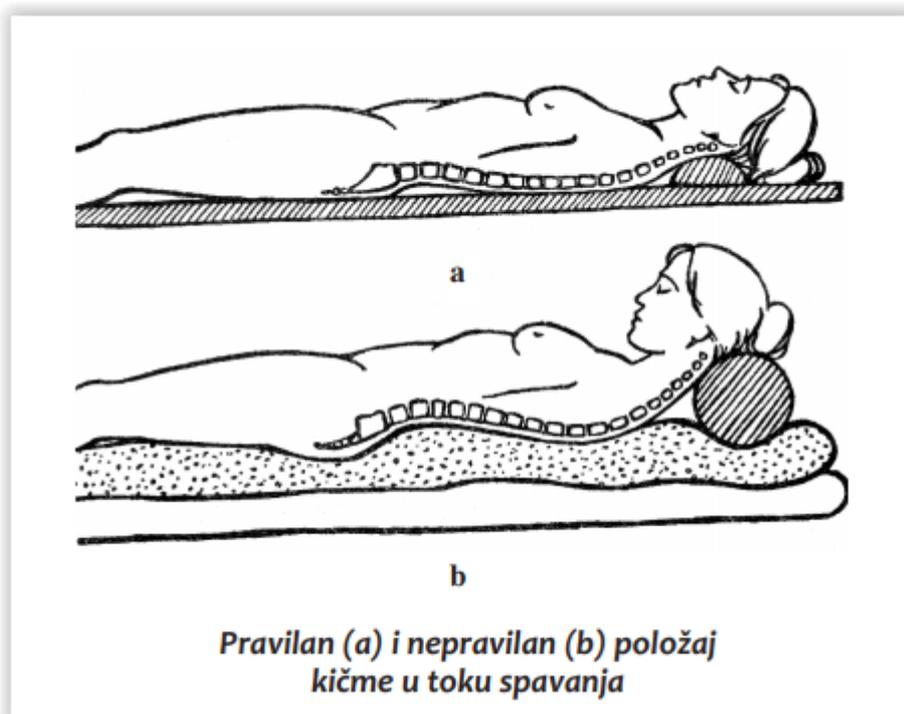
Tvrda i ravna postelja blagotvorno utiče na rad svih organa, pa jednako i na tako važan organ kao što je jetra. Kada su pršljeni od III do X grupe razmešteni ravnomerno u horizontalnom položaju, rad jetre nije narušen. Ali, dovoljno je leći na meku postelju, pa će pršljeni načiniti blago udubljenje, što će dovesti do poremećaja u radu jetre. Nervi IV i VIII grudnog pršljena su „prikopčani“ s jetrom, uklješteni su i dolazi do poremećaja njene sekretorne funkcije, što utiče na kvalitet pročišćavanja krvi. Dalje je lako pratiti tok: loše pročišćena krv cirkuliše po čitavom telu, izazivajući bolesti raznih organa. Čovek, ne znajući za prvobitni uzrok, počinje da leći obolele organe, ubrizgavajući u bolesnu jetru otrove. Nije teško predvideti posledice...

Dakle: **ravna i tvrda postelja pomaže da se uspostavi i održi ispravan položaj, da se isprave poremećaji u kičmi, da se uspostavi rad nervnog sistema, poboljša funkcionisanje unutrašnjih organa.**

Potrebno je da se postepeno navikavamo da spavamo na tvrdoj postelji. Tvrda postelja može da nanese bol u karlično–bedrenom zglobu i krstima, i što su više iskrivljeni pršljenovi, bol će biti intenzivniji. Osobi koja pati od toga savetujemo da legne na leđa i radi vežbu „Zlatna ribica“ (*videti „Treće pravilo zdravlja“*), ili da pokreće noge levo-desno, savijenih kolena. Tako može postepeno da prevaziđe bol i posle relativno kratkog vremena će joj biti udobno da spava na tvrdoj postelji. Sve bolesti koje se teško leče, čak i tako strašne kao što je Potova bolest ili poliomijelitis, najbrže se leče spavanjem na tvrdoj postelji.

Drugo pravilo zdravlja: Tvrđ jastuk

Ne treba spavati samo na ravnoj postelji, već i na **tvrdom jastuku**. Predlažem da koristite tvrd jastuk – valjak. Treba ležati ravno i staviti vrat na jastuk tako da III i IV vratni pršljeni bukvalno leže na njemu. Nema potrebe govoriti o tome da će onaj ko nije navikao na takav jastuk, osetiti bol. U takvom slučaju možete da na njega stavite peškir, ili komad meke tkanine. Međutim, neophodno je zapamtiti: s vremena na vreme je potrebno uklanjati tkaninu i postepeno se navikavati na tvrd jastuk. Na taj način, posle nekog vremena, navići ćete se i spavaćete udobno bez ikakvih mekih pomagala.



Prvo pravilo je, pre svega, povezano sa funkcionisanjem nosne pregrade. Poznato je da pritiskom određenih tačaka možemo da stimulišemo rad unutrašnjih

organa. Npr. u slučaju nesvestice, korisno je da udišemo tečni amonijak. Pritom periferni nervni završeci trigeminusa i simpatičkih nerava dobijaju neophodan impuls, i čovek dolazi svesti. Takođe, nosne pregrade utiču na pojavu bolesti kao što su polenska groznica, astma, miomi, naprezanje srčane arterije, oboljenja reproduktivnih organa, endokrinog sistema, paraštitaste žlezde i timusa, nekontrolisanog mokrenja, menstrualnih bolova, enteritisa, zatvora, slabljenja dijafragme, bubrežne bolesti, bolesti jetre, želuca, ušiju, kao i razdražljivosti, anksioznosti i vrtoglavice.

Tvrd jastuk potpuno zamenjuje stimulaciju reflektornih nerava u nosnoj šupljini. Korišćenjem tvrdog jastuka se može izlečiti svaka nosna upala, što znači da se tako otklanjaju i poremećaji u odgovarajućim organima vezanim za tu upalu.

Tvrd jastuk blagotvorno utiče i na *vratni deo kičme* koji je, kako već znamo, naročito pogođen iščašenjima zbog svoje pokretljivosti. Priljubljujući međusobno pršljenove, tvrd jastuk stimuliše cirkulaciju u mozgu i na taj način sprečava razvoj ateroskleroze.

Dakle, tvrd jastuk se stavlja ispod III i IV kičmenog pršljena. Dimenzija jastuka mora biti takva da može da ispuni udubljenje između potiljka i lopatica. Smisao je i u tome da kičma od III vratnog pršljena bude ispravljena i da se nalazi na tvrdoj i ravnoj podlozi. Veliki i mali jastuci, koji izgledaju tako udobni, u stvari samo čine da se naš vrat krivi, a, osim toga, jako greju pršljene.

Tvrd jastuk je najbolje napraviti od drveta, ali je jako važno da miris drveta ne izaziva alergijske reakcije. Može se napraviti i od sitnih kamenčića, a odozgo obmotati tkaninom.

U Japanu govore: „Iskrivljen vrat – znak je kratkog života“. Iščašenje vratnih pršljenova izaziva upalu u njihovim spojevima, a usled loše pokretljivosti vrata, pojavljuju se snažni i tupi bolovi ne samo u vratu, već i u potiljku. Osim toga, iščašenje III i IV vratnog pršljena su uzrok zubnih oboljenja – gornjih i donjih sekutića.

Hronični bol u predelu vrata se obično primećuje kod osoba uzrasta od 40 godina, i starijih. Zbog vrste posla, mnogi su prinuđeni da dugo sede nagnuti nad stolom. Od kada se ljudi uglavnom uglavnom bave intelektualnim, a ne fizičkim aktivnostima, u značajnoj meri su se rasprostranili i bolovi u oblasti vrata. Temelj se postavlja još u detinjstvu. Današnja deca mnogo vremena provode u sedećem položaju (a u trenucima slobodnog vremena i uz kompjuter i televizor – *prim. izd.*)

Simptomi oboljenja vratnog dela kičme su bol u potiljku, očima, ušima i ramenom pojasu koji nastaju ne samo prilikom pokreta, već i kad je glava nepomična. Osim toga, ograničena je pokretljivost vrata. Po pravilu, takvim pacijentima je teško da pronađu udoban položaj za spavanje, te se često bude usled bola u vratu usled neudobnog položaja glave, koji izaziva dodatno opterećenje na zglobove i ligamente vratnog dela kičme.

Korišćenje tvrdog jastuka će pomoći da se izborite s tim problemom. Naravno, prvih dana, ili čak nedelja, pojavljiće se bol, a možda će doći i do otoka na

potiljku. Ali, veoma je važno nastaviti s korišćenjem jastuka, sve dok neprijatnosti ne prođu. Da bi bol i neprijatnosti brže prošli, treba raditi vežbu „Zlatna ribica“.

Treće pravilo zdravlja: Vežba „Zlatna ribica“

Cenu svog uspravnog načina hodanja čovek plaća raznim bolestima kičme. Ali problem osteohondroze još nikada nije bio tako ozbiljan kao što je danas, kada su specijalisti ustanovili da je osteohondroza jedna od najrasprostranjenijih bolesti. Glavni uzrok toga krije se u samom čoveku: u načinu njegovog života i u njegovom odnosu prema svojoj kičmi.

Sramota je koliko malo o kičmi znamo – u najboljem slučaju se setimo slika iz udžbenika anatomije, dok u većini slučajeva čak i ne pomišljamo da je stanje organizma uslovljeno zdravljem kičme. Možemo godinama lečiti faringitise, laringitise, tuberkulozu, upalu bubrega i mokraćne bešike, probleme vezane za seksualnu sferu, čudeći se zbog čega lečenje ne donosi rezultate, a čak i ne pretpostavljati da je glavni uzrok – u poremećajima kičme.

Ako toj neozbiljnosti dodamo i stil života koji vodi većina savremenih ljudi, tada postaje jasno zašto su bolesti kičme danas tako rasprostranjene.

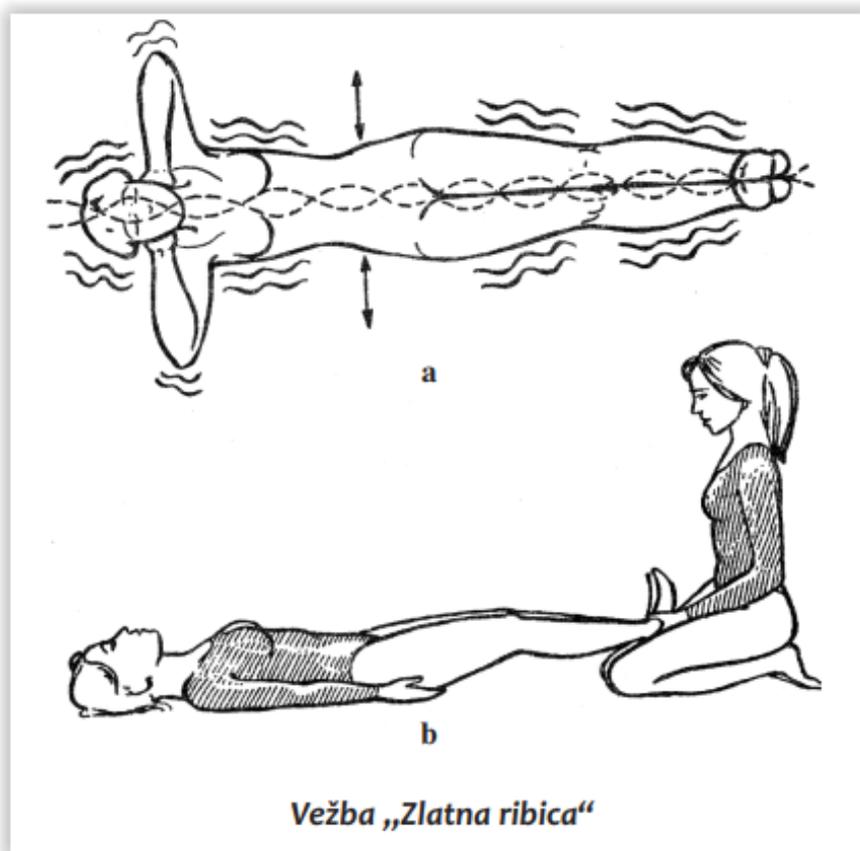
Mi smo civilizacija koja vodi slabo pokretljiv način života, poput navijača na sportskim takmičenjima. Prejedamo se, a ostajemo nedohranjeni zato što jedemo beživotnu hranu. Mišići nam atrofiraju zbog pomanjkanja vežbi. Kičma nam se deformiše i postaje ukrućena od nepravilnog načina života. Hrskavica i diskovi između pršljenova nam se uništavaju zbog nedostatka fizičkih aktivnosti i loše cirkulacije krvi u okolnim tkivima. Kičmeni stub izgleda kao da je „smanjen“. Mnoge osobe od 60-70 godina postaju za 8-13 cm niže, a u starosti se povijaju. I sve se to dešava isključivo zato što ne brinu o svojoj kičmi.

Među brojnim bolestima kojima „nagrađujemo“ svoju kičmu, najrasprostranjenija je skolioza – bočno iskrivljenje kičme. Često se skolioza pojavljuje kod dece usled toga što nepravilno sede u školskim klupama, a ako se kičma na vreme ne ispravi, skolioza se zadržava dugo.

Dugo nepravilno držanje kičme može da izazove skoliozu i kod odraslih. Da se ispravi držanje, kako smo već objasnili, pomaže „Prvo“ i „Drugo pravilo zdravlja“. „Treće pravilo“, „Zlatna ribica“, takođe ima za cilj otklanjanje kičmenih poremećaja. Ukoliko se ova vežba redovno praktikuje, postiže se najbolji efekat u ispravljanju položaja tela, što znači – i u uspostavljanju balansa u organizmu: balansa ishrane, pročišćenja i mentalne ravnoteže.

Kako se izvodi vežba „Zlatna ribica“? Početni položaj: ležite na leđa, na ravnu površinu ili na pod; ruke zabacite ispod glave i istegnite ih, noge takođe ispružite koliko god možete; stopala oslonite na pete, a nožne prste istegnite u pravcu lica. Pete i butine su priljubljene uz pod.

Sada se nekoliko puta, brojeći do „7“, protegnite, kao da se protežete na razne strane: petom desne noge pravite pokrete, kao da puzite po podu i želite da idete napred, a obema ispruženim rukama se protežete u suprotnu stranu (levu). Zatim to isto uradite s petom leve noge (petom vući napred, a rukama se protezati u suprotnu, desnu stranu). Zatim dlanove podmetnite ispod vratnih pršljenova, noge spojite, nožne prste ispružite koliko god možete prema licu. U tom položaju počnite da vibrirate celim telom, slično kao što pliva riba. Vibracije izvodite s desna na levo 1-2 minuta. Vežbu radite svakog dana ujutro i uveče.



a) u toku vežbe kičma mora da bude priljubljena uz pod. Telo vibrira levo-desno, a ne gore-dole. Mogu biti pridignuti samo stopala i potiljak; b) – varijanta za početnike: vibraciju stvara partner, dajući neophodan tempo, navikavajući na taj način telo na nove osećaje i kretnje.

Ispravljajući iskrivljene pršljenove, ova vežba otklanja prenapregnutost kičmenih nerava, normalizuje cirkulaciju, koordinira simpatički i parasimpatički nervni sistem. Vežba „Zlatna ribica“ balansira nerve koji se granaju iz obe strane kičme, što ih oslobađa od pritiska. Ravnoteža između tih nerava određena je načinom čovekovog života, time kako on hoda, stoji, sedi, njegovom profesijom ili vrstom sporta kojim se bavi. Na primer, osobe koje se bave fizičkim poslom obično pate od iščašenja X grudnog pršljena koji dovodi do bubrežnih, srčanih i plućnih oboljenja. Oni koji mnogo rade za stolom pate od reumatizma ili „grčeva kod

pisanja“. Žrtve „grčeva kod pisanja“ često postaju muzičari, daktilografi, krojači, frizeri, časovničari.

Preterano bavljenje sportom takođe dovodi do oboljenja kičme. Svaki profesionalni sportista je upoznat s ozbiljnim sportskim povredama kičme, koje se dešavaju praktično svima. Zato lekari uvek upozoravaju na moguće opasnosti od preterano aktivnog bavljenja sportom.

Isto kao što je čovekova profesija povezana s njegovim bolestima, određena vrsta sporta dovodi do određenih problema s kičmom. Jahanje izaziva izmeštanje grudnih i slabinskih pršljenova, prouzrokuje probleme u seksualnoj sferi, dovodi do impotencije, bubrežnih bolesti, hemoroida; streljaštvo šteti čulu sluha jer oslabljuje IV grudni pršljen. Tenis dovodi do poremećaja funkcija mišića, izazivajući upalu pluća, a džudo čini čoveka pogrbljenim, tj. na kraju ljudi mogu da obole od teško predvidivih bolesti.

Naravno, sve gorepomenuto se odnosi samo na opsesivno bavljenje sportom. Umereno bavljenje donosi samo korist. Ovde je, uostalom, kao i u svemu što se tiče zdravlja, neophodno imati meru.

Vežba „Zlatna ribica“ ne samo da ispravlja poremećaje kičme, već podstiče venske pulsacije, koje iz jednih ili drugih organa vraćaju krv prema srcu, i, usput, kroz kožu izbacuju produkte raspada (nečistoće i mokraću). Na taj način ova vežba poboljšava rad srca i čisti kožu. Osim toga, poboljšava crevnu peristatiku, što znači da je odlično sredstvo protiv zatvora – koji je jedan od osnovnih uzroka brojnih bolesti. Dakle, osnovni uzrok psihičkih poremećaja ja vidim u začepljenju i uvrtnanju creva zbog zatvora. Otrovi koji nastaju usled zatvora, apsorbuju se u krv i učestvuju u opštoj cirkulaciji, pri čemu dolaze do mozga i truju njegove ćelije. To izaziva širenje ili upalu kapilara i dovodi do poremećaja mentalnih funkcija. Vežba „Zlatna ribica“ utiče na crevnu peristatiku i pomaže nam da se izborimo s tim problemom.

Dakle, „Treće pravilo zdravlja“ je usmereno na ispravljanje držanja tela, poboljšanje cirkulacije, koordinaciju rada unutrašnjeg i spoljašnjeg nervnog sistema, uspostavljanje funkcije creva, jetre, bubrega, kože, mozga i srca.

Uostalom, ako pažljivo pogledamo životinje, možemo zapaziti da se one pridržavaju tri pravila zdravlja: spavaju na tvrdoj površini, glavu stavljaju na šape, bude se ujutro i odmah se „protežu“, vrte se, uvrću vrat i protežu celo telo.

Isto to se može reći i za pripadnike primitivnih kultura, koji se ne žale tako često na svoje zdravlje kao mi – žrtve civilizacije. Oni spavaju na tvrdoj zemlji, vode aktivan način života, a umesto da sede na mekom kauču – stoje. Stojeći položaj je potpuno prirodan položaj u kome je kičma izbalansirana u odnosu na karlicu. Sedeći položaj izbacuje torzo iz ravnoteže. Predstavnici razvijenih kultura teško da će odbaciti svoje fotelje, ali bi trebalo da se prema njima odnose mnogo opreznije... Zdravom kičmom mogu da se pohvale samo plemena koja i danas žive kao u kamenom dobu.

Ishrana kičme

Bernar Mekfaden, otac fizičke kulture, često je govorio da je svaka osoba mlada onoliko koliko je mlada njena kičma. On je smatrao da svaki muškarac i žena mogu da se podmlade za 30 godina jačajući i istežući svoju kičmu. Uglavnom, izdržljivost kičme ne zavisi samo od fizičkih opterećenja kojima se ona podvrgavala tokom života, već i od materijala od koga je napravljena.

Pre svega, kičmi su neophodni prirodni minerali: kalcijum, fosfor, magnezijum i mangan. Zbog čega su neophodne te materije?

Kalcijum je osnovna komponenta kostiju; naime, 90% kalcijuma se nalazi u skeletnom sistemu, ali je takođe neophodan i za druge delove tela. Najkarakterističniji znak nedostatka kalcijuma u krvi je pojačana nervna razdražljivost. Posebno se to primećuje kod dece, koja su emocionalnija nego odrasli. I kod odraslih i kod dece se nedostatak kalcijuma u organizmu ispoljava kroz naviku da nervozno grickaju nokte, često pokreću ruke i noge kroz trzajeve i razdražljivost.

Na sreću, prirodni izvori kalcijuma su raznovrsni, jer se on sadrži skoro u svakoj namirnici. Kalcijumom je bogata jetra, bubrezi, srce, jaja, kukuruzni griz, proizvodi od ovasa i ječma, koštunjavo voće i semenke; lišće lucerke, artičoke, cvekla, maslačak, slačica, kupus, karfiol, zelena salata, šargarepa i krastavci; od voća – pomorandže, smokve, suvo grožđe i urme sušene na suncu.

Fosfor je neophodan za stvaranje zdravog koštanog sistema i balansiranje metabolizma. Prirodni izvori fosfora su – jezik, životinjske iznutrice, riba i riblje ulje, prirodni sir; mahune od soje, svež spanać, krastavci, kupus, grašak, zelena salata; zрно raži, pšenica, mekinje.

Magnezijum pomaže kalcijumu i vitaminu D da gradi kosti, a ujedno sprečava njihovo omekšavanje. Prirodni izvori magnezijuma su: mahunarke, grašak, pasulj, krastavci, klice od lucerke, svež spanać, avokado; mekinje, celo zрно žitarica, orasi, semenke suncokreta, med, suvo grožđe, suve šljive.

Mangan prenosi kiseonik iz krvi do ćelija. To je veoma važno u ishrani međupršljenskih diskova i hrskavice, koji nemaju direktnu cirkulaciju. Prirodni izvori mangana su: jetra, žumance, prirodni sir, morski plodovi, krompir, posebno ljuska (da se ne bi izgubile hranljive materije, krompir treba kuvati ili peći u rerni u ljusci), zelena salata, celer, crni luk, grašak, sve mahunarke; mekinje i prirodno kukuruzno brašno, badem, kesten, orah, a od voća – banane.

Osim mineralnih materija, kičmi su neophodni vitamini. Posebno su za nju važni vitamini A, C, D. Vitamini grupe B su naročito neophodni kičmenoj moždini i nervnom sistemu.

Vitamini A i D su potrebni organizmu za potpuno iskorišćavanje kalcijuma i fosfora, kao i za normalno funkcionisanje nervnog sistema. Kod osoba koje malo unose vitamine A i D, kosti omekšavaju, a zidovi im postaju tanki i kruti.

Prirodni izvori vitamina A: sveže voće i povrće kao što su šargarepa, artičoke, dinje, žute bundeve, breskve; sveža jaja, životinjska i riblja jetra. Prirodni izvori

vitamina D: riblja jetra, nezasićene masti, sveža jaja, punomasno mleko, puter. Primarni prirodni izvor je sunce. Svakodnevno sunčanje pomaže da se popune zalihe ovog vitamina u organizmu. Treba naglasiti da se posle sunčanja ne treba odmah kupati, nego tek nakon određenog vremena, da bi vitamin D uspeo da se apsorbuje.

Vitamin C je neophodan za ishranu kolagena, a kolagen objedinjuje i učvršćuje koštane ćelije. Vitamin C je od vitalne važnosti za organizam. Bez njega organizam ne može da postoji. Budući da se vitamin C ne akumulira, njegovu rezervu je neophodno svakodnevno popunjavati. Prirodni izvori vitamina C su: jagodičasto voće, citrusi, povrće, kupus, paprika. Ove namirnice treba koristiti sirove, jer se zagrevanjem uništava vitamin C.

Vitamin B1 (tiamin) je neophodan za normalno funkcionisanje nervnog tkiva, mišića i srca. Znaci nedostatka vitamina B1 su razdražljivost, nesаница, gubitak težine i apetita, slabost i apatija, depresija. *Vitamin B2* (riboflavin) poboljšava opšte stanje organizma, posebno očiju, usta, kože. Zakrvavljene oči, upala usne duplje, beličast jezik, ispucali uglovi usana, ukazuju na njegov nedostatak u organizmu. *Vitamin B6* (piridoksin) sprečava nervne i kožne bolesti, neophodan je za usvajanje hrane i za razmenu belančevina i masti. Znaci nedostatka su razdražljivost, kožni osipi i slabi mišićni refleksi. *Vitamin B12* (kobalamin) je neophodan za formiranje i regeneraciju crvenih krvnih zrnaca koji se stvaraju u koštanoj srži. Sprečava anemiju, poboljšava apetit kod dece, sredstvo je za toniziranje za odrasle. Nedostatak ovog vitamina u organizmu dovodi do nutritivne i maligne anemije. Glavni sindrom nedostatka ovog vitamina je hronični umor, a kod dece – gubitak apetita.

Treba znati da ishrana mora obuhvatiti ceo kompleks vitamina grupe B. Prirodni izvori vitamina grupe B su: pivski kvasac, sirova pšenična zrna, zrno ječma, heljde, kukuruza, ovasa, pirinča i brašna iz tih žitarica; goveđa jetra, srce i mozak, ovčiji bubrezi, nemasna govedina i svinjetina, riba, sveža jaja – posebno žumance; prirodni sirevi, neslani puter od kikirikija; od povrća – sveže i sušene mahune soje, graška, zelena stabla povrća (slačice, spanaća), repa, kupus; od voća – pomorandže, grejpfrut, banane, avokado. U spisak ulazi i piletina, jastog, ostrige, krabe, kao i mleko i gljive.

Ukoliko nedostaju osnovni vitamini, treba ih uključiti u ishranu, najpoželjnije iz prirodnih izvora. Sintetički vitamini nisu neophodni u svim slučajevima jer se ne usvajaju baš najbolje.

Naravno, da bi kičma, a pored nje i ceo organizam, bili jaki i zdravi, nisu neophodne samo mineralne materije i vitamini. Čovekovo telo dobija hranu iz vazduha, vode, sunca. Pod rečju „ishrana“, Sistem zdravlja podrazumeva četiri elementa, koje čine, grade i održavaju ljudsko postojanje: hrana, voda, svetlost i vazduh. Ta četiri elementa se mogu uporediti sa četiri osnovna elementa (Zemlja, Voda, Vatra, Vazduh), koje su drevni filozofi smatrali izvorom svega u Vasioni. Tako i ishrana koja se sastoji iz četiri elementa može da se smatra izvorom svega u

čovjekovom telu, koje, samo po sebi, predstavlja Vasionu. O tim komponentama ishrane, bez kojih nema života, biće reči u poglavlju „Ishrana“.

Četvrto pravilo zdravlja: Vežba za kapilare

Poslednjih godina stručnjaci, razočarani slikom sveopšte pasivnosti, sve češće propovedaju o najrazličitijim vrstama „razmrdavanja“. Ovde spada i džogiranje i klasično trčanje i poskakivanje, jahanje i otklanjanje fizičkih i nervnih opterećenja pomoću vežbi. Često se savetuje i putovanje, promena okruženja, a sve da bismo se prodrnali.

Zašto trčanje tako blagotvorno deluje na sve unutrašnje organe? Srce, želudac, creva, jetra, bubrezi i drugi organi našeg tela, milionima godina su se formirali u uslovima vrlo visoke čovekove pokretljivosti, u uslovima svakodnevnih prodrnavanja prilikom trčanja, brzog hodanja, skakanja, borilačkih sportova, itd. Zbog našeg pasivnog načina života, svi ti organi sad traže dodatnu pomoć da bi se pročistili od nečistoća. Stoga ih je potrebno ispravno razmrdati. Ni jetru, ni bubrege, ni srce ne možemo „oprati“ niti „pročistiti“ na drugi način.

U „Četvrtom pravilu zdravlja“ predlažem specijalne kretnje – protresanje podignutih ruku i nogu – *kapilaroterapiju*. Sistem ozdravljenja se bazira na tome da je snaga koja pokreće cirkulaciju krvi smeštena u kapilarima, a ne u srcu, kako smatra tradicionalna medicina.

Poznato je da gornji i donji ekstremiteti poseduju ogroman broj kapilara. Kada protresamo ruke i noge, u kapilarima nastaju dodatne vibracije koje ih nagone da se češće kontrahuju i da aktivnije guraju krv. Budući da krvni sudovi u telu stvaraju jedinstven sistem cirkulacije krvi, lokalna poboljšanja vode ka poboljšanju cirkulacije u celom organizmu.

Vežba za kapilare se izvodi u ležećem položaju s podignutim rukama i nogama. Zašto? Stvar je u tome što u takvom položaju venska krv u ekstremitetima stremi nadole, a tada će postepeno stvoreni vakuum dovesti do ubrzane cirkulacije krvi.

Uz pomoć „Četvrtog pravila zdravlja“ savetujem apsolutno svima da „trče“ dva puta dnevno, pa čak i onima koji su prikovani za postelju i boluju, slabim osobama u starijem dobu, kao i onima koji pate od nekog srčanog oboljenja. Vežba za kapilare potpuno zamenjuje trčanje, ali pritom neće biti opterećeni srce i zglobovi. Ako ih praktikujete obnaženi, to će vam doneti dvostruku korist jer će vam se poboljšati disanje kože, a samim tim i pročišćenje organizma od toksina kroz kožu.

Kako se izvodi vežba za kapilare?

Početni položaj: ležite na leđa na tvrdu i ravnu površinu, a ispod vratnih pršljenova stavite tvrd jastuk ili valjak. Zatim podignite obe ruke i noge, a stopala

savijte prema napred, da budu paralelna sa podom. U takvom položaju tresite ruke i noge. Vežbu radite 1-3 minuta.



Poklanjanje pažnje ekstremitetima nije slučajno. Odavno se po njihovom stanju određivalo od kakvih bolesti čovek pati. Naročita pažnja se obraćala na donje ekstremitete, pre svega na stopala. Tako, na primer, otekao gležanj i stopalo svedoče o postojanju srčanih i bubrežnih bolesti ili anemije.

Bolne noge se primećuju po načinu čovekovog hoda. Po držanju tela i načinu hodanja moguća je dijagnostika. Dakle, ako osoba deformiše obuću sa zadnje strane i odozgo, pati od bubrežnih bolesti; ako napred i spolja – u pitanju su srčane, a napred i iznutra – bolesti jetre. Desna noga predstavlja desnu stranu svakog unutrašnjeg organa, leva noga – levu. Ukoliko se vaša obuća deformiše pozadi, savetujem vam da nosite obuću bez potpetica, što odlično uvežbava kontrahovanje nerava i mišića, a samim tim podstiče ozdravljenje.

Nokti na rukama i nogama takođe mogu da ukažu na bolest. Idealno, nokti na rukama moraju da imaju ravnu površinu roze boje, jasno izraženo noktište. U slučaju patologije centralnog nervnog sistema, bolesti velikog mozga – nokat kažiprsta gubi svoju prvobitnu ravnu površinu. U slučaju oboljenja organa za varenje, slične promene se primećuju na noktu srednjeg prsta. U slučaju bolesti respiratornog sistema dolazi do promena na noktu domalog prsta. Kod bubrežnih oboljenja, mokraćne bešike i polnih organa, promene su na noktu malog prsta.

Uporno prisustvo belih tačkica na noktima takođe može biti povezano s bolestima kao što su hronično oboljenje jetre, funkcionalno i organsko oštećenje

bubrega, poremećaj limfnog sistema, nedostatak gvožđa u organizmu, poremećaj metabolizma.

Potpuno nestajanje noktišta na svim noktima može da ukaže na hroničnu bubrežnu insuficijenciju. Osim toga, bubrežne bolesti se karakterišu uskim, dugačkim i ispupčenim noktima, pri čemu sve promene na njima započinju od malog prsta. Veoma dugački i tanki nokti obično su praćeni i opadanjem kose kod mladih osoba, što takođe svedoči da postoji urođena bubrežna slabost.

Vrlo karakteristične su promene noktišta kod srčanih bolesti: kada postoji predispozicija za srčane probleme ili akutnu srčanu insuficijenciju, noktišta su izuzetno velika. Kod hronično loše cirkulacije i poremećaja srčanog rada, naprotiv – noktišta su jako mala ili uopšte ne postoje.

Važan simptom najrazličitijih bolesti su ispupčeni nokti – tzv. nokti Hipokrata. To se često dešava zbog problema sa štitnom žlezdom, kod crevnih, plućnih ili srčanih problema.

Tačkaste brazde na noktima karakteristične su za psorijazu i reumatizam, uz oštećenje zglobova; listanje noktiju po uzdužnom preseku označava loše varenje; pojačana lomljivost noktiju ukazuje na nedostatak mineralnih materija u organizmu; kod poremećaja u cirkulaciji pločica nokta zadebljava.

Kao što vidite, stanje naših ekstremiteta je realno povezano s našim organizmom. Osim toga, uticaj ekstremiteta na zdravlje se objašnjava i time što se glomus, koji igra važnu ulogu u mehanizmu cirkulacije krvi, u najvećoj količini sadrži pod noktima, u vrhovima prstiju, na nogama, rukama, dlanovima, kao i površini prvog, drugog i trećeg gležnja.

Vežbe za kapilare su neophodne da bismo održali ekstremitete u normalnom i zdravom stanju.

O dobrobiti vibracija

Vežba za kapilare kao i „Zlatna ribica“ temelje se na vibracijama i to je od ključne važnosti. Čovekovo telo nikada ne biva u stanju potpunog mirovanja – naizmenično se kontrahuju mišići, želudačni zidovi, talasasti pokreti su karakteristični za creva. A srce? Ono se ne zaustavlja ni za minut, već kuca, vibrira – i mi živimo. Kontrahuju se zidovi krvnih sudova, a kada govorimo – vibriraju glasne žice. Parafrazirajući poznati Dekartov aforizam, možemo s pravom reći: „Vibriram, dakle, postojim“.

Priroda koristi vibraciju veoma često. Na primer, delfini mogu da dostignu neobično velike brzine ne samo zahvaljujući aerodinamičnom obliku svog tela, radu peraja i repa, već i impulsu koji mu talasasto struji od glave do repa, čime smanjuje otpor okružujuće sredine a brzina kretanja mu se povećava.

Vibracijom se još pre dva veka bavio engleski filozof i lekar D. Hartli. On je dokazivao da spoljašnje vibracije „protresaju“ naša čula, mišiće i mozak. Kada dođu do mozga, ove oscilacije u njemu izazivaju odgovarajuću reakciju, nagone ga

da radi i misli. Naravno, danas nam ova hipoteza nastanka misli izgleda naivno, ali sama činjenica njenog postojanja govori da su se naučnici odavno udubljavali u pitanje koristi i štete vibracija. Krajem prošlog veka na stranicama ruskog časopisa „Neurološki bilten“ i „Terapeutske novosti“ objavljivani su članci o „lečenju protresanjem“.

Pokušajte da držite ruke u ispruženom položaju. Uskoro ćete primetiti da vam vrhovi prstiju blago podrhtavaju. Očigledno je da su ovi mikropokreti potrebni telu, čim ih ono proizvodi. Prirodna mikrovibracija igra određenu ulogu u procesu filtracije u tkivima, a neophodna je i za razmenu toplote, zahvaljujući kojoj se pojačava cirkulacija u organima. Kontrahovanje krvnih sudova ih pretvara u mikropumpe, nagoneći krv da se kreće od kapilara, po venama, sve do srca.

Poznato nam je da su kičmeni pršljenovi međusobno spojeni ligamentima i hrskavicom. Vibrirajući celim telom, radeći vežbu „Zlatna ribica“, mi treniramo ligamentni aparat kičme, jačamo ga, činimo ga elastičnijim i čvršćim. Vibracija podstiče energičniju pulsaciju vena, što poboljšava ukupnu vitalnost čitavog organizma. Vežbe koje sam objasnio su dostupne svima, pa može da ih radi i osoba prikovana za postelju. One nisu usmerene samo na prevazilaženje bolesti, već i na njihovo sprečavanje. Svakodnevnim praktikovanjem „Pravila zdravlja“, otkloniće se poremećaji u telu i mobilisaće se njegove zaštitne sile.

Peto pravilo zdravlja: Vežba „Spajanje stopala i dlanova“

Osim kapilara, srce ima još jednog nezamenljivog pomoćnika – dijafragmu.

Broj pokreta dijafragme u minuti prosečno iznosi četvrtinu broja otkucaja srca. Ali, njen hemodinamički pritisak je mnogo jači od srčanih kontrakcija, čime ona potiskuje krv snažnije nego srce.

Radeći prvi deo vežbe „Spajanje stopala i dlanova“, mi pomažemo radu dijafragme, što podstiče cirkulaciju u organizmu koja poboljšava njegovu ishranu i pročišćuje ga. Vežba je korisna i zato što koordinira mišiće i nerve desne i leve polovine tela, naročito unutrašnjih organa.

Kako se izvodi prvi, pripremni deo vežbe „Spajanje stopala i dlanova“:

Početni položaj: leći na leđa (na tvrdu, ravnu površinu, a ispod vrata staviti valjkasti jastuk), pa spojiti dlanove, stopala, a kolena raširiti. Zatim:

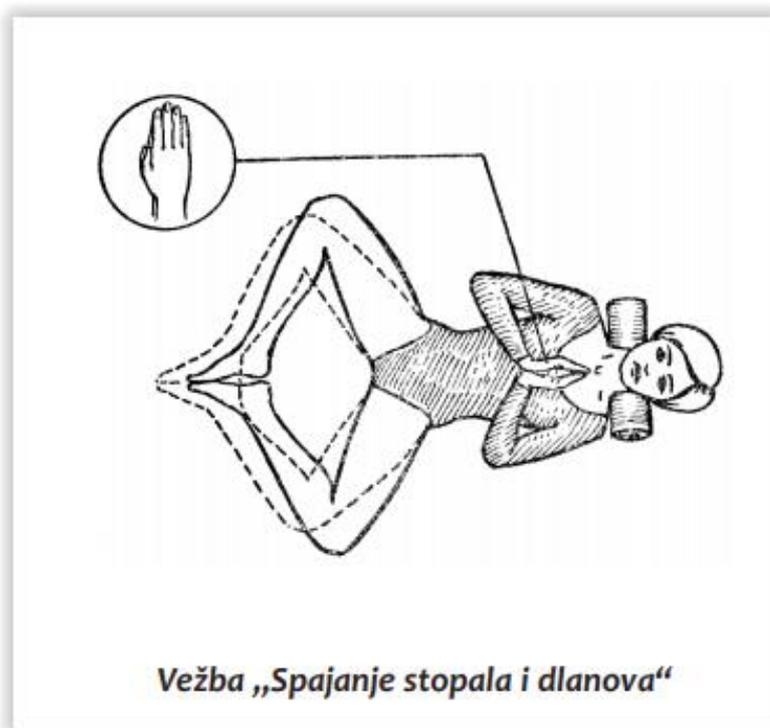
1. Pritiskati jastučice prstiju na rukama (10 puta).
2. Pritiskati prvo jastučice prstiju, a zatim dlanove (10 puta).
3. Stiskati oba spojena dlana (10 puta).
4. Ispružiti spojene ruke koliko god je moguće, zabaciti ih iza glave i lagano ih vraćati prema oblasti pojasa, bukvalno kao da režete telo na pola, a pri tom su vam prsti usmereni ka glavi (10 puta). Na oblasti pojasa se treba zaustaviti.
5. Usmeriti spojene dlanove ka stopalima i načiniti 10 pokreta gore-dole od prepona do pupka.

6. Maksimalno ispružiti ruke sa spojenim dlanovima i načiniti 10 pokreta iznad tela, kao da sečete vazduh mačem (10 puta).

7. Istezati ruke sa spojenim dlanovima u pravcu gore-dole, koliko god možete da dosegnete (10 puta).

8. Staviti spojene dlanove iznad solarnog plexusa i pokretati spojena stopala po podu (otprilike za 1-1,5 dužinu stopala) u pravcu lica, pa nazad, trudeći se da se ne razdvoje (10 puta).

9. Istovremeno pokretati spojene dlanove i stopala napred–nazad, kao da se trudite da rastegnute kičmu (10-60 puta).



Kako se radi drugi, glavni deo vežbe? Sastavite stopala i dlanove, zatvorite oči i ostanite u tom položaju 10-15 minuta. Sklopljeni dlanovi moraju da stoje vertikalno u odnosu na telo.

Ovu vežbu, kao i sve ostale iz mog sistema, poželjno je da radite, ukoliko je moguće, obnaženi. Uostalom, vežbe imaju za cilj jačanje dubinskog ćelijskog disanja, one nagone svaku ćeliju da diše. Odeća, koju nosimo, praktično uvek predstavlja prepreku.

Šta se dešava u organizmu tokom ove vežbe? Tri su faktora koji sačinjavaju Vasionu: materija, etar i život. Jedinica za merenje bilo koje materije je – element, za etar, koji se nalazi u vazduhu – elektron, a za merenje života je – *enzim*. Enzimi ili fermenti nalaze se u svim živim ćelijama životinja, biljaka, mikroorganizama. Oni usmeravaju, regulišu i neprestano ubrzavaju vitalne procese u organizmu.

Svaki put kada enzimi postaju aktivni, oni počinju da zrače. Ova zračenja se nazivaju „održivi zraci“, ili „enzimski zraci“, a jogini ih nazivaju *pranom*. Kada majka hrani svoje dete s nežnošću i ljubavlju, može se приметiti svetlost oko njenih

grudi, ali ako ga doji rutinski, nemarno, takvu pojavu ne primećujemo. Kada sveštenik nadahnuto peva budističke sutre, iznad njegove glave može se primetiti svetlosni oreol. Svetlost može da se menja u zavisnosti od duševnog stanja čoveka. Sve što je živo sposobno je da zrači te nevidljive zrake.

Enzimi se nalaze u svim živim ćelijama. Svaki disbalans enzima dovodi do bolesti.

Prilikom spajanja stopala i dlanova, sve što je povezano sa suprotstavljenim enzimima – konstruktivnim i destruktivnim, ili stvaralačkim i rušilačkim, odnosno životinjski i biljni organi, arterije i vene, kiseline i alkalne materije – svi oni počinju da se međusobno odnose takmičarski, bore se jedni protiv drugih, dok se na kraju ne uspostavi neophodna međusobna ravnoteža.

„Peto pravilo zdravlja“ pomaže u uravnoteživanju snaga uma i tela. Ova vežba koordinira funkcije mišića, nerava i krvnih sudova u predelu prepona, stomaka i butina, što je posebno korisno tokom trudnoće, jer pomaže normalan rast deteta u majčinoj utrobi i čak ispravlja nepravilan položaj fetusa.

U vezi s tim, ispričaću vam jedan slučaj. Izvesni apotekar iz Osake je imao dva sina čije su žene skoro istovremeno zatrudnele. Nažalost, ženi mlađeg sina lekar je saopštio kako je neophodno da joj se obavi carski rez, jer joj je karlica bila sužena. U to vreme sam bio u Osaki, pa su me zamolili da trudnici posavetujem neki drugi, bolji izlaz iz te teške situacije. Savetovao sam je da spoji dlanove, kao i stopala, 40 minuta i da radi vežbu „Zlatna ribica“. Te noći je ona radila sve po mojim instrukcijama. Sledećeg dana, na veliko iznenađenje njenog muža, kao i doktora, rodila je dete bez ikakve muke. Kod žene starijeg sina dete je bilo u poprečnom položaju, ali se ona takođe pridržavala mog uputstva i nije imala poteškoća na porođaju.

Razlog leži u tome što suženje karlice ili poprečan položaj ploda dovodi do oštećenja nerava i disbalansa drugih vitalnih faktora, što okreće fetus u abnormalan položaj. Međutim, čim se telo majke dovede u red, karlica i plod se vraćaju u normalan položaj.

Ako vežbu „Spajanje stopala i dlanova“ radimo četrdeset minuta, dolazi do uspostavljanja neophodnog balansa između parasimpatičkog i simpatičkog nervnog sistema, kao i harmonizacije celokupne tečnosti u organizmu.

Obratio sam pažnju na činjenicu da u skoro svim religijama postoji jedan zajednički gest: sklopljeni dlanovi pred grudima. To očigledno nije slučajnost, već taj gest možda ima neku skrivenu fiziološku osnovu. Šta se pritom dešava u organizmu? Celokupna telesna tečnost (krv, limfa, itd.) neutrališe se i uravnotežuje. To se može proveriti. Izmerite svoj pritisak i zapišite razliku između gornjeg i donjeg pritiska. Zatim sklopite dlanove, držite ih tako 3-4 minuta, i nakon toga ponovo izmerite pritisak. Bićete iznenađeni kada otkrijete da je mnogo bolje izbalansiran, mnogo bliži „Zlatnom preseku“ nego što je bio ranije.

Osim toga, sklapanje dlanova obnavlja kiselo-alkalni balans u telu i zato je veoma važno pre svakog obroka držati spojene dlanove ispred grudi minut i po ili

duže. Ali, ako svakodnevno praktikujete „Peto pravilo zdravlja“, tada to nije potrebno.

Kada budete u stanju da u nivou grudi držite sklopljene dlanove i laktove četrdeset minuta, bivajući neprekidno koncentrisani i usmeravajući u njih mentalnu energiju, možete da probudite u sebi sposobnosti lečenja rukama. Jer, dlanovi takođe imaju sposobnost da emituju tajanstvene enzimske zrake. Pokušajte da to uradite bar jednom, bez obzira koliko vam bilo naporno, i tada će se energija u dlanovima zasigurno aktivirati.

Tehnika lečenja dlanovima je jednostavna: dovoljno je određeno vreme držati dlanove na obolelom mestu. Za postizanje boljih rezultata prethodno treba uraditi vežbu za kapilare i vežbu „Zlatna ribica“.

Drevni mudraci istoka tvrdili su da jogini pomoću specijalnih vežbi mogu da prikupe čudesnu energiju prane i da je predaju drugim ljudima. Na tome je zasnovana poznata tehnika isceljenja: koncentrišući pranu, jogin stavlja ruku na pacijenta i mentalno usmerava energiju u oslabljeni organ. Zahvaljujući tome pacijent ozdravlja.

Ali, jogini i iscelitelji nisu potrebni onome ko praktikuje „Peto pravilo zdravlja“: takva osoba može da probudi svoju isceljujuću energiju, razotkrije svoje enzimske zrake.

Šesto pravilo zdravlja: Vežba za kičmu i stomak

Ovo *Pravilo zdravlja* posvećeno je nekolicini bitnih zadataka. Pre svega, ono koordinira funkciju simpatičkog i parasimpatičkog nervnog sistema. Šta to znači?

Naše unutrašnje organe delim na životinjske i biljne. U životinjske organe svrstavam mišiće i spoljašnji nervni sistem, a u biljne – disajne organe, organe za varenje, unutrašnji nervni sistem. Životinjski nervi se nalaze u mišićima ruku, na licu, nogama, vratu, grudima, stomaku – odnosno u onim mišićima koje možemo voljno da pokrećemo, na primer, da podignemo ruku.

Biljni nervi (drugim rečima, vegetativni nervni sistem) nalaze se u mišićima unutrašnjih organa i krvnih sudova, i te mišiće ne možemo po svojoj volji da pokrećemo, na primer, da rastegnemo želudac. Oni regulišu rad organa za cirkulaciju, disanje, varenje, izlučivanje, reprodukciju, kao i metabolizam.

Biljni nervi se dele na dva sistema: parasimpatički i simpatički.

Kranijalni parasimpatički nervi kontrolišu rad organa za varenje, bubrega, tankog creva, slezine, pankreasa, srca i disajnih organa. Karlični parasimpatički nervi upravljaju radom debelog creva, mokraćne bešike, reproduktivnih organa.

Simpatički nervni sistem ima tri velika spleta: srčani, koji povezuje ogranke vagus nerava sa ograncima nervnih čvorova; solarni, koji se nalazi između želuca, dijafragme i aorte; karlični, smešten u krstima i rasprostire se po svim unutrašnjim organima.

Istovremenim kretanjama kičme i stomaka, simpatički i parasimpatički nervni sistem usaglašeno funkcionišu, što dovodi do jačanja i ozdravljenja celokupnog nervnog sistema. A zdrav nervni sistem omogućava da se izdrže sve nedaće.

„Šesto pravilo zdravlja“ pomaže da se uspostavi kiselo–alkalna ravnoteža u organizmu. Jer, zdravlje umnogome zavisi od održanja proporcionalnosti među ukupnim tečnostima u međucelijskim i intracelularnim tkivima. Proporcije ovih procesa se često menjaju tokom života, ali se takođe neprekidno odvija i proces samoregulacije. Dok su te promene beznačajne, ne dešavaju se nikakvi poremećaji, ali čim pređu određenu granicu – dolazi do poremećaja u metabolizmu. Proces takvog regulisanja naročito je efikasno izražen u kiselo-alkalnom balansu ukupnih tečnosti u organizmu.

Osnovni uslov za očuvanje zdravlja je u održavanju kiselo-alkalne ravnoteže u organizmu. Kada sadržaj alkala u organizmu padne ispod norme, a samim tim se poveća kiselina – nastupa acidoza, tj. akumulacija negativno naelektrisanih jona u krvi i tkivu. Ako se preterana količina kiseline dugo zadrži u organizmu, to izaziva bolesti kao što su dijabetes, gastroenteritis, bubrežne bolesti. Ako je organizam prezasićen alkalnim materijama, pojavljuje se alkalozna, koja vodi do sužavanja želuca, tetanusa i drugih bolesti.

Tradicionalne sportske discipline usmerene na jačanje mišića, održavaju kiselost. A duboko disanje i lečenje meditacijom zasićuju krv i druge tečnosti organizma alkalima. Zahvaljujući vežbi „Šestog pravila zdravlja“, sa istovremenim pokretanjem kičme, uspostavlja se trbušno disanje i meditacija, što u organizmu uspostavlja kiselo-alkalnu ravnotežu. A očuvanje ove ravnoteže je pravi put ka pravilnom lečenju. Osim toga, treba znati da veliku ulogu u održavanju kiselo-alkalnog balansa igra pravilna ishrana. Većina namirnica koje sačinjavaju naš uobičajeni jelovnik – šećer, kafa, proizvodi od brašna, meso, riba – izazivaju kiselu reakciju.

O tome kako se pravilno hraniti više ćemo reći u posebnom poglavlju; ovde ću se zadržati na sledećem: kada se dogodi nagli skok, recimo, u pravcu kiselosti, organizam odmah pokušava da se prilagodi na račun alkalnih rezervi. To je praćeno povišenom temperaturom, iskašljavanjem krvi, prolivom, nedostatkom vazduha, respiratornim bolestima, i dr. Sve se to dešava da bi se uspostavila kiselo-alkalna ravnoteža u organizmu. Takav proces se zove kompenzujući. Ne treba ga posmatrati kao bolest! To je nešto drugo, nešto kao, recimo, fiziološka samoodbrana. Potrebno je dati telu šansu da se samo bori s bolešću.

To znači da ne treba, na primer, snižavati temperaturu, već omogućiti procesu da se razvija samostalno, razume se, u podnošljivim granicama. Da bi se izbegle komplikacije, potrebno je preduzeti mere predostrožnosti (npr. istrljati sirćetom telo pacijenta), ali se ne truditi da lekovima lečite ono što mislite da predstavlja bolest. Mnogi se plaše visoke temperature, smatrajući da bela krvna zrnca mogu da unište crvena. Nema razloga za strepnju ako su kiselost i nivo opšte tečnosti u

organizmu u normalnim razmerama. Takvo harmonično stanje organizma može da se dostigne pomoću „Šestog pravila zdravlja“.

Pored koordinacije aktivnosti simpatičkog i parasimpatičkog nervnog sistema, uspostavljanja i održavanja kiselo-alkalne ravnoteže u organizmu „Šesto pravilo zdravlja“ pomaže da se reguliše i aktivnost creva.

Konačno, „Šesto pravilo zdravlja“ proizvodi duhovnu snagu koja nam pomaže da budemo zdravi. „Onako kako mislim, tako se i osećam“ – ova istina je ugrađena u temelju lečenja afirmacijama. Upravo zbog toga se u „Šestom pravilu zdravlja“ pokretanje kičme i stomaka kombinuju sa afirmacijama.

Izgovarajući pozitivne afirmacije, mi se naštimavamo na talas zdravlja i radosti. Naše uši, naš glas, svest i podsvest su podešeni da rade baš na ovoj talasnoj dužini.

Ako verujete da ćete biti zdravi, da ćete pobediti svoju bolest i da ćete živeti dugo i srećno, znači – tako će i biti.

Da li ste zdravi ili niste, posledica je onoga u šta ste verovali i šta ste činili u prošlosti. Da li ćete biti jaki ili slabi ubuduće – zavisi od toga u šta verujete i kako postupate sad. Kako voda menja svoju formu prilagođavajući se posudi, tako se i molekuli vaših ćelija menjaju odmah i potpuno u saglasnosti s vašom verom. Gde je vera, tamo je obično i – istina.

Budući da smo prethodnim negativnim mislima uzrokovali svoje bolesti, znači da koristeći suprotne, pozitivne afirmacije, možemo da se od bolesti izbacimo. Ako svakog jutra i večeri radite „Šesto pravilo zdravlja“, vi ćete sebe naštimovati na zdravlje i pobedu nad bolestima; vaša podsvest će tu informaciju prihvatiti i radiće za vas čak i onda kad spavate. A vaše ćelije, dobivši takvu informaciju, počće bolje da funkcionišu, čime će pokrenuti pozitivan proces koji će na kraju dovesti do ozdravljenja celog organizma.

Kako raditi vežbu za kičmu i stomak?

Početni položaj: kleknite, karlicu spustite na pete (možete sesti u „turski sed“), potpuno ispravite kičmu održavajući ravnotežu na trtičnoj kosti.

1) Podignite i spustite ramena (10 puta).

Zatim uradite prelaznu vežbu (radite je posle svake od šest sledećih vežbi, po jednom u svaku stranu):

a) Obe ruke ispružite ispred grudi: brzo se osvrnite preko levog ramena trudeći se da vidite svoju trtičnu kost, zatim u mislima pređite pogledom od trtične kosti ka gore, prema kičmi, do vratnih pršljenova. Vratite glavu u početni položaj. Zatim se osvrnite preko desnog ramena, ponavljajući vežbu istim redosledom. Nije važno što u početku nećete moći da vidite svoju trtičnu kost ili cela leđa. To možete da uradite pomoću imaginacije;

b) Podignite obe ruke iznad glave, ispravite leđa i brzo uradite isto kao i u tački „a“.

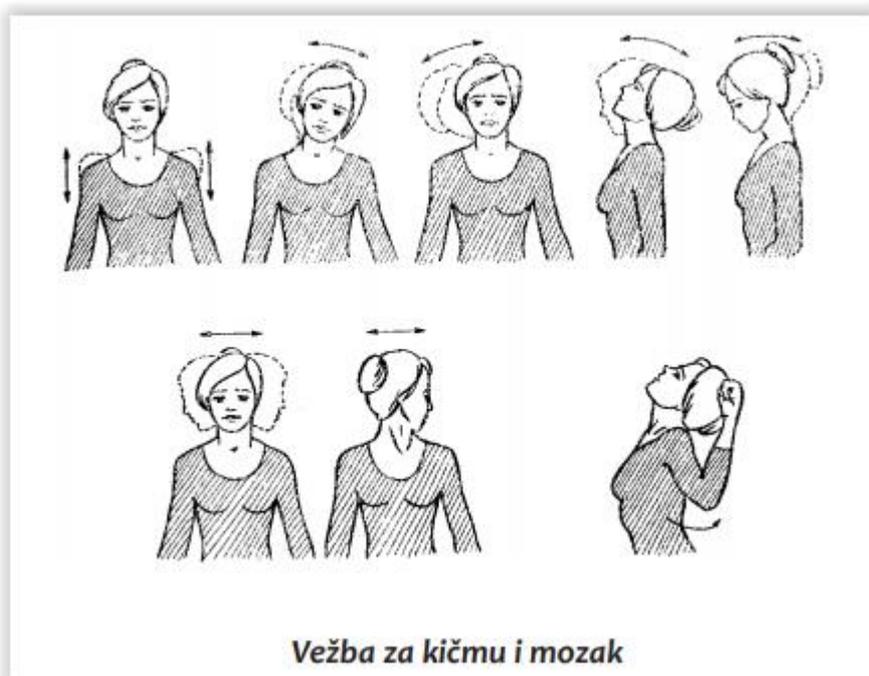
Ova prelazna vežba jača pršljenove, štiti ih od iščašenja, što znači da leći i čuva od raznih bolesti krvi i raznih organa.

2) Okrećite glavu desno-levo (po 10 puta u svaku stranu).

Uradite prelaznu vežbu.

3) Saginjite glavu napred-nazad (po 10 puta u svaku stranu)

Uradite prelaznu vežbu.



Vežba za kičmu i mozak

4) Pokrećite glavu desno-nazad i levo-nazad (po 10 puta u svaku stranu).

Uradite prelaznu vežbu.

5) Nagnite glavu nadesno (stavite desno uho na desno rame), zatim lagano, istežući vrat, okrećite glavu (po 10 puta prema svakom ramenu).

Uradite prelaznu vežbu.

6) Podignite ruke paralelno iznad glave, zatim ih savijte u laktovima pod pravim uglom, stisnite ruke u pesnice, glavu zabacite unazad tako da vam podbradak bude usmeren ka tavanici. U takvom položaju, brojeći do „7“, isturite laktove nazad, kao da želite da ih spojite iza leđa, a podbradak podignite ka tavanici (ponovite 10 puta).

Uradite prelaznu vežbu.



Kako se radi osnovni deo vežbe? Opustite se neko vreme posle praktikovanja pripremnog dela, a zatim ponovo ispravite kičmu. Težina tela treba da vam bude na trtičnoj kosti. Počnite da se ljuljate desno-levo, pokrećući istovremeno stomak napred-nazad. To treba raditi 10 minuta.

* * *

Dakle, sada ste upoznati sa Šest Pravila Zdravlja. Efikasna su i jednostavna za praktikovanje. Potrebno je samo početi, prevazići prvu prepreku i uložiti početnu energiju. Ukoliko ste lenji – znači da ne želite dovoljno da budete zdravi i srećni. Ovih šest pravila sadrže sve ono o čemu posebno uče različite vežbe za disanje, kretanje, manuelne terapije, masaže. Ova pravila su Sistem koji omogućava da se normalizuje rad svake ćelije i svakog organa. Ona su posvećena jednom zadatku – buđenju isceljujuće energije organizma. Međutim, Sistem zdravlja se ne ograničava na šest pravila.

SISTEM ZDRAVLJA

*U nauci, kao i u literaturi, čak su i konzervativne osobe,
kao i one sklone dogmama, prinuđene da održavaju
stalni plamen stvaralačke vatre.*

*Ako se vatra traganja ugasi pepelom rutine,
potrebne su iskre koje će je ponovo rasplamsati.*

A.S. Zalmanov

Bolest i isceljujuće sile

Sve češće otkrivamo neuspehe tradicionalnih stavova o bolestima i načinima njihovog lečenja. Lekari sa sve novijim patentiranim sredstvima nisu u stanju da se izbore s bolestima svojih mnogobrojnih pacijenata. A njihov broj se ne smanjuje. Nažalost, savremena medicina nije svemoćna, pa je zato sve neophodnije problemima bolesti pristupiti s druge pozicije.

Za razliku od konvencionalnih medicinskih gledišta, ja ne nudim metode borbe protiv mnogobrojnih bolesti, već način za očuvanje zdravlja. Zahvaljujući mnogim godinama istraživanja, izgradio sam Sistem zdravlja koji mogu nazvati naukom o zdravlju. Kao i svaka nauka, on uzima u obzir već postojeće iskustvo čovečanstva, analizira ga, eksperimentalno proverava i izvodi zakone koji čoveka čine imunim na bolesti.

Čovekovo telo posmatram kao samoregulacioni sistem, i ne mogu da se složim sa onima koji vrše grub upliv u njega, misleći da donose blagostanje i isceljenje. Tradicionalna medicina, boreći se protiv bolesti, pokušava da potisne njene simptome pomoću lekova, što dovodi do poremećaja strukturalne celovitosti i funkcionalne energije organa i tkiva. Jer, svaka materija koja ne može da bude asimilovana od strane živog organizma i ne može da se iskoristi za podršku njegovog života, predstavlja otrov. Ne treba lečiti bolest, već telu pomoći da probudi sopstvene isceljujuće sile, da pomoću prirodnih metoda otkloni prepreke koje ometaju pravilan tok prirodnih procesa. Lekar treba da uspostavi kosmičke sile koje teku kroz bezbrojne kanale tela, da mu pomogne da pročisti puteve kojima dotiče kosmički život, drugim rečima – da otvori put ka samoisceljenju, budući da u osnovi životnih funkcija čovekovog tela leže zakoni samoregulacije i samoisceljenja.

Izuzetno mudra priroda svakom čoveku daruje potencijalnu mogućnost da ispravi sve probleme koji mogu da nastanu u njegovom sistemu. Ipak, isceljujuće sile koje poseduje svaki organizam imaju svoje granice. Zato, čovek mora da ih podržava, da im efikasnije pomaže u radu. On to treba da čini koristeći samo prirodne metode lečenja.

S obzirom na to da svako živo biće poseduje prirodne isceljujuće sile, tada i pod lečenjem treba podrazumevati buđenje tih isceljujućih sila pomoću prirodnih metoda, zasnovanih na poznavanju najvažnijih bioloških zakona koji upravljaju organizmom.

Čovekovo telo je sistem u kome je sve uzajamno povezano. Njega često nazivaju „ljudskim gazdinstvom“. Postoji nešto mudro u toj izreci, jer svako zdravo gazdinstvo, bilo ono državno, seosko, ekonomsko ili društveno, živi po zakonima – „unutrašnjeg“, „spoljašnjeg“, „kreditiranja“, ili „zaduženosti“. U ljudskom gazdinstvu ishrana predstavlja „unutrašnje“ ili „kreditne“, a izlučevine – „spoljašnje“ ili „dužničke“ zakone. Znojenje, proliv, povraćanje, predstavljaju taj veliki neotplaćeni dug na tekućem računu ljudskog gazdinstva koji telo mora da vrati, jer je to jedini način da se reguliše neizbalansirani račun u čovekovom gazdinstvu.

U suštini, isceljujuće prirodne sile su primer kako reaguje bilo koji živi organizam kad je svaka reakcija usmerena na spasavanje celog organizma. Konvencionalna medicina se bori protiv konkretne bolesti potiskujući njene simptome pomoću lekova, ispuštajući iz vida da je čovekovo telo jedinstvena celina. Međutim, *Sistem zdravlja* je usmeren na uspostavljanje efikasnog dejstva isceljujuće snage prirode, čuvajući pritom u celosti zdravlje pacijenta. Ono što mi nazivamo simptomima bolesti, u stvari su samo manifestacije prirodne isceljujuće sile. Te sile su neophodne čovekovom organizmu i one otklanjaju sve poremećaje. To ne znači da ne treba da snižavamo temperaturu, lečimo proliv, povraćanje. Tim procesima treba pomagati, jer oni imaju isceljujuću ulogu: temperatura smanjuje nagomilane nečistoće u krvi, povraćanje čisti želudac od otrova, proliv oslobađa creva od otrova. Ne treba se boriti protiv njih, već protiv otrova, i ni u kom slučaju ne posezati za dodatnim otrovima – lekovima.

Da ne bismo ometali delovanje isceljujućih prirodnih sila, neophodno je da poznajemo princip samoregulacije koji se aktivira za vreme bolesti, jer se samo tada mogu steći najpovoljniji uslovi za funkcionisanje organizma. I samo će takvo lečenje biti korisno!

Nijedan metod očuvanja zdravlja ne može biti praktično i racionalno sredstvo sve dok ne bude zasnovan na principu: shvatiti uzrok! I tek se tad možemo uplitati u rad same prirode. Do tog trenutka ne treba da joj smetamo već, po mogućnosti – da joj pomazemo. To je još jedan važan princip *Sistema zdravlja*.

Priroda je stvorila živ organizam zdrav. Ona je u njega ugradila zaštitne moći – imunitet, samoregulaciju, samooporavak i samousavršavanje. Ali, zbog čega se dešavaju razni poremećaji i bolesti? Da bismo to shvatili, neophodno je da razumemo šta je „zdravlje“.

Šta je zdravlje?

U svom pravom smislu, reč „zdravlje“ označava celovitost, idealnu organizaciju, odnosno životnu stabilnost, slobodu delovanja, skladnost funkcija, energiju i oslobođenost od svih napetosti i okovanosti. Zdravlje se bazira na principu interakcije i međusobne zavisnosti organa. Zdravlje zavisi od harmonije ili ravnoteže između sukobljenih, suprotstavljenih snaga tela: kretanja i mirovanja, akcije i reakcije, kiselog i baznog, toplote i hladnoće, apsorbovanja i izlučivanja.

Ove sile neprekidno deluju u organizmu, a naše isceljujuće sile su sazdate tako da podržavaju ravnotežu među njima. Što efikasnije one deluju, toliko je zdravlje čvršće. Ovladati dobrim zdravljem – znači nikada nemati tegobe izazvane neravnotežom tih suprotstavljenih sila. A ako do nje i dođe, treba znati kako je što pre otkloniti. Međutim, vrlo često mi ne samo da ne pomažemo isceljujućim silama svog organizma, već ih i ometamo, narušavajući prirodne zakone. Poznavati i pridržavati se osnovnih prirodnih zakona predstavlja još jedan princip Sistema zdravlja. Nažalost, naš svet danas predstavlja svet ljudi koji su odlično obrazovani u oblastima nepozitivnih znanja, tj. znanja koja se ne odnose na čoveka i prirodu. Možemo se odlično razumeti u tehnologiju, a imati hronične probavne smetnje. Sa svim svojim obrazovanjem, čovek uzima aspirin ili antocid da bi otklonio smetnje, i ponaša se kao da te neprijatnosti nisu ničim uzrokovane.

Nažalost, čak se ni od studenata medicine ne zahteva proučavanje zdravih ljudi! Znaci i simptomi zdravlja se ne istražuju. Nijedan medicinski fakultet nije objavio da traži zdrave ljude za klinička ispitivanja. A klinika za proučavanje zdravlja na svežem vazduhu je važnija od klinike za proučavanje bolesti u bolničkom krevetu. Mesto gde stanovništvo i studente treba učiti kako da uspostave i podrže zdravlje uopšte nije bolnički krevet, već svež vazduh! Ali, još niko nije video medicinsku školu u teretani, na plaži, u sanatorijumu ili trpezariji, gde se raspravlja o pitanjima zdravlja. Profesori medicine ne drže predavanja o nastanku zdravlja, već naširoko raspravljaju o nastanku bolesti.

Svaka bolest (isključujući povrede i genetske bolesti) posledica je narušavanja zakona rada ljudskog tela, zakona prirode. Prema tome, lečenje je moguće obnavljanjem bioloških zakona, a to je moguće samo ako pravilno razumemo kako oni deluju. Čoveku možemo vratiti zdravlje jedino ako znamo šta je ono i kakvim se zakonima potčinjava. Da bismo pobedili bolest, moramo poznavati uzroke njenog nastanka, a da bismo shvatili uzroke – opet moramo da poznajemo osnovne zakone kojima se telo pokorava. *Sistem zdravlja* pruža ta znanja, popunjava praznine koje se pojavljuju usled jednostranog pogleda na zdravlje – pogleda iz ugla bolesti.

Šta je bolest i kako se s njom izboriti?

S obzirom na to da je bolest poremećaj celokupnog organizma, za otklanjanje zasebnog poremećaja neophodno je da koristimo sistematski pristup. Visoka specijalizacija u savremenoj medicini je pravi nasrtaj na čovekovo dostojanstvo, jer ona tako beskrupulozno rasparčava čoveka na delove, da u tim fragmentima ne preostaje ništa što bi moglo da pruži čak ni približno pravu sliku ljudskog bića takvog kakvo ono jeste. Savremeni lekar je sličan čoveku koji lupom istražuje sićušni fragment velike slike, razgleda najmanje pukotine u bojama i tačkaste dodire četkice slikara – ali, nažalost, on ne vidi celu sliku. Još je stari japanski lekar, Kan Funajama, u „Esejima o medicini“ napisao: „Ako ne verujete da je čovek nedeljiva celina, zatvoren vam je put ka uspehu u lečenju“.

Da bi objektivni, nezavisni od naše volje, zakoni samoregulacije i samoisceljenja funkcionisali, ne smemo da ih blokiramo, već da načinimo uslove koji će omogućiti organizmu da se izbori sa svojim problemima, da uspostavi svoju celovitost. To se može učiniti samo prirodnim metodima i samo kompleksnim dejstvom.

Zaista, izlečenje od prehlade, ili nekog drugog neuobičajenog stanja koje nazivamo bolešću, zavisi isključivo od samoisceljujućih funkcija organizma. Pomoću lekova mi samo potiskujemo simptome bolesti, i na taj način još dublje potiskujemo bolest. Ako ne otklonimo uzrok bolesti, mi samo činimo da se ona primiri, a ona će vrebati novu priliku da se ispolji.

Od čega zavisi vitalnost tela? Šta određuje njegovo zdravlje? Zdravlje zavisi od četiri osnovna elementa: kože, ishrane, telesnih organa i psihe. Ako zdravlje smatramo 100%, tada je svaki od ovih elemenata „zadužen“ za 25% zdravlja. Svaki od ovih elemenata ne može u potpunosti da sačinjava zdravlje, ali svi zajedno mogu da obezbede održivost celog organizma.

Razni sistemi za isceljenje nude pojedinačno lečenje organa, pokušavajući tako da reše globalni problem zasebnim metodima – na primer, dijetologijom, lečenje disanjem, lečenje vodom ili raznim isceljujućim vežbama. *Sistem zdravlja* se zalaže za globalni pristup i nudi ozdravljenje celokupnog organizma pomažući elementima zdravlja.

Pristupajući čovekovom organizmu kao jedinstvenoj celini, izabrao sam, i u svom *Sistemu* objedinio, sve najbolje što je pojedinačno obrađeno u raznim učenjima. Ovaj jedinstveni *Sistem zdravlja* normalizuje rad svakog organa, svake ćelije tela s jednim jedinim ciljem – da probudi i osnaži delovanje isceljujućih sila organizma.

Princip prirodnog ozdravljenja

Sistem Zdravlja potpuno isključuje bilo kakve terapije lekovima, pri čemu koristi samo prirodne metode ozdravljenja, koje su usmerene na buđenje

isceljjućih sila organizma. Izvor zdravlja leži u zdravim delovanjima i zdravim sredstvima. Lekovi, koji su u suštini otrovi, ne spadaju u faktore života koji donose zdravlje.

Ako isceljujuće sile u čovekovom telu ništa ne ometa, on će tada biti imun na mnoge bolesti. Bez obzira što se u čoveku nalaze mikrobi tifusa, tuberkuloze, kolere, kuge i mnogobrojnih drugih bolesti, ništa mu neće biti pretnja ako mu telo nije umorno, razdraženo i ako je pročišćeno: takvi mikrobi mogu da koegzistiraju s drugim mikroorganizmima, biće preokupirani međusobnom borbom, a ne sa sredinom u kojoj obitavaju. Zato su neophodne vežbe koje će otkloniti umor, uspostaviti sve fiziološke procese, normalizovati energetska ravnotežu u telu i pročititi ga na ćelijskom nivou.

Specijalne vežbe i pročišćenje tela leže u osnovi mojih ozdravljjućih metoda. Svetlost, vazduh, voda, hrana, kretanje, racionalna ishrana i psihička regulacija, su sredstva koja otvaraju put ka samoisceljenju. Povećavanjem protoka kiseonika do ćelija, stimulacijom kapilarnog sistema, pojačavanjem protoka i razmene krvi i limfe „tamo-amo“ s jedne strane, i intracelularne sredine – s druge, organizovanjem eliminacije intracelularnih otpada, možemo da zaštitimo integritet i energiju citoplazme, ćelijskog jezgra, mitohondrije i membrana. To je prava terapija u slučaju svih bolesti koja ne leči, već krotko i poslušno otvara puteve ka samoisceljenju.

Oficijelna medicina, bez obzira na svoj ogroman arsenal sredstava protiv bolesti, nije učinila čoveka zdravijim. Na mesto pobeđenih bolesti dolaze nove, još teže. Bolesti se sve teže leče, doslovno se takmiče u sofisticiranosti sa sredstvima koja ih uništavaju, a čovek i dalje uporno pribegava već patentiranim sredstvima. On traži spasenje u čemu god može, ali samo ne u sebi samom, ne shvatajući da niko ne može da se izbori s bolestima bolje od isceljujućih sila koje su ugrađene u njegovo telo. Rad tih sila ne treba ometati.

Dakle, da ne bismo ometali svoje isceljujuće sile, treba da se udaljimo od svojih oficijelnih i nedelotvornih sredstava za borbu protiv bolesti. Moj *Sistem Zdravlja* pruža, pre svega, znanje o zakonima prirode i uči pravilnom načinu života, jer samo ako se naoruža tim znanjima, čovek može da zaštiti svoje zdravlje. Nauka o bolesti mora prvenstveno da se zasniva na posmatranju. Prilikom pregleda pacijenta obraćam pažnju na mnoge faktore; držanje tela i način hoda pomažu da se postavi pravilna dijagnoza. Samo celokupna analiza svih različitih simptoma može pomoći da se razumeju pravi uzroci poremećaja u organizmu.

Ako i dalje nastavimo da se čvrsto oslanjamo na farmakologiju, definitivno ćemo pasti u nečovečnu i mehanizovanu medicinu. Na klinikama mora da se uči kako tumačiti izgled pacijenta, izraz njegovog lica, da se zapazi da li je koža suva i elastična, neophodno je da pregled obuhvati perkusiju (pregled kuckanjem), askultaciju (pregled osluškivanjem), palpaciju (pregled dodirom). Moramo da prestanemo sa upotrebom magičnih rendgenskih snimaka, a neophodno je da ponovo naučimo kako da fiziološki objasnimo simptome bolesti, da iznova

razmislimo o značaju pogrešnog životnog ritma, da procenimo kvalitet životnih energija, da izbegavamo prostorije koje nemaju dovoljno vlage, nisu proветриrene, slabo su pročišćene; da naučimo da uzimamo u obzir faktor vremena, proučimo anamnezu bolesti, i da prvenstveno obnovimo energetsку ravnotežu. Sve ostalo će učiniti samo telo.

Čoveku pristupam sa aspekta zdravlja, a ne bolesti. U mom Sistemu je objedinjeno sve ono najbolje što je čovečanstvo otkrilo iz oblasti dijagnostike i lečenja. Živite po zakonima prirode i čovekovog tela – i bićete zaštićeni od prerane starosti i bolesti, moći ćete maksimalno da ispoljite svoje fizičke, intelektualne i duhovne snage.

KOŽA

Vitalne funkcije kože

Koža je jedan od četiri elementa koji određuju celokupno zdravlje organizma. Koža je granična linija između okruženja i čovekovog tela, koja prva dolazi u kontakt s vazduhom. Koža je granica, ali i vrata kroz koja isceljujuće prirodne sile deluju na telo. I, konačno, koža obavlja mnogobrojne funkcije koje su važne za normalno funkcionisanje celog organizma.

Pre svega, koža, zajedno s plućima, obavlja respiratornu funkciju. Kroz mikroskopske pore ona udiše kiseonik i oslobađa ugljendioksid. Ta funkcija je od vitalne važnosti za organizam. Ako telo životinje postavimo u sredinu u kojoj se nalazi ugljendioksid ili sumporovodonik, a glavu joj ostavimo u uobičajenoj sredini, ona će umreti bez obzira što može da diše plućima. Ako su i najsitnije pore iz nekog razloga oštećene ili zatvorene (zbog opekotina, ili su prekrivene smolom ili bojom), čovek brzo počinje da se guši, otkucaji srca mu se usporavaju, telesna temperatura snižava i nastupa smrt. Poznat je slučaj dečaka, opisan u biografiji Leonarda da Vinčija, koga su obojili zlatnom bojom (trebalo je da simbolizuje „Zlatno doba“), ali su zbog praznične vreve zaboravili da operu boju s njegovog tela. Dečak je umro jer mu je koža prestala da diše.

Bez hrane čovek može da živi 40-50 dana (zbog rezervi ukupnih materija u organizmu), bez vode – približno pet dana, bez kiseonika čak ni iskusni ronilac ne može da izdrži duže od pet minuta. Ali, kiseonik dospeva u organizam kroz pluća i putem kože. Dakle, koža se može posmatrati kao organ disanja.

Priroda nas je sazdala da bismo živeli goli, nesumnjivo pretpostavljajući da nećemo disati samo plućima. Neki naučnici smatraju da prvo živo biće nije imalo organe za disanje, ali je ipak živelo i disalo. Tome svedoči činjenica da je po svom evolucionom poreklu, koža starija od pluća.

Koža obavlja respiratornu funkciju, kroz njene pore dotiče kiseonik, izuzetno važan za metabolizam. Činjenica je da nedostatak kiseonika ne dopušta nečistoćama da potpuno sagore, što dovodi do akumulacije ugljenmonoksida, a to je jedan od osnovnih uzroka pojave bolesti, pa tako i raka. Ljudi najčešće ne znaju da su respiratorna funkcija kože i rak tesno povezani.

Istraživanja pokazuju da se namirnice koje upotrebljavamo prvo pretvaraju u glukozu, zatim u mravlju kiselinu i na kraju u ugljenični gas i vodu. U slučaju nedostatka kiseonika, umesto ugljeničnog gasa i vode, u organizmu se stvara oksalna kiselina koja se razlaže na ugljenični gas, vodu i ugljenmonoksid. Dakle, što je manji protok kiseonika, tim se stvara više ugljenmonoksida.

Nažalost, koža savremenog čoveka je izgubila veliki deo od svojih prirodnih funkcija: mi neprekidno nosimo odeću, a naša koža je prestala normalno da diše. Osim toga, veći deo vremena čovek provodi u zagušljivim betonskim kućama, radi u slabo osvetljenim prostorijama, na ulici udiše vazduh koji je zatrovan izduvnim gasovima automobila, što znači da rizikuje svoje zdravlje.

Akumulacija ugljenmonoksida je jedan od uzroka pojave raka. Do takvog zaključka je došao još 1928. godine doktor Burbung, koji je tvrdio da malignim ćelijama energiju daje proces fermentacije koji se javlja usled nedostatka kiseonika. Nedostatak kiseonika izaziva poremećaje u normalnim ćelijama i stvara preduslove za nastanak malignih ćelija. Da bismo se borili sa ugljenmonoksidom, tim strašnim neprijateljem koji uzrokuje veliki broj bolesti, neophodno je da povećamo dotok kiseonika u organizam. Za to se preporučuju metode koje poboljšavaju kožno disanje. I pre svega – vazdušni tretmani.

Vazdušni tretmani

Nije neophodno da pominjemo koliko su korisni vazdušni tretmani. Svi mi znamo koliko je lekovit njihov uticaj. Boravak na plaži, sunčanje, kupanje – sve nas to puni bodročću i zdravljem. Naš organizam se zasićuje kiseonikom, što znači da nam se poboljšava metabolizam i smanjuje rizik od nastanka bolesti. Još veću korist imaju kontrastni vazdušni tretmani, tj. naizmenično obnaživanje i umotavanje u toplu odeću.

Kontrastni vazdušni tretmani

<i>Tretman</i>	<i>Vreme obnaživanja (u sekundama)</i>	<i>Vreme utopljanja u odeću</i>
I	20	60-120
II	30	60
III	50	60
IV	50	90-120
V	60	90
VI	70	120
VII	80	120
VIII	90	120
IX	100	120
X	110	120

Prilikom izvođenja ovih tretmana, ukoliko postoji mogućnost, treba obnažiti celo telo. Takođe, odeća mora biti za nijansu toplija nego što obično zahteva sezona.

Posle tretmana treba ležati neko vreme na tvrdoj i ravnoj postelji, na tvrdom jastuku.

U radu s kontrastnim vazдушnim tretmanima treba biti obnažen u sobi sa otvorenim prozorima, a zagrevati se – zatvorivši prozore. Odeća za zagrevanje mora da bude topla, međutim, ne treba dopustiti da se pregrejemo do znojenja. Bolesnoj i slaboj osobi obavezno mora neko da pomaže.

Vreme za tretman je najbolje pre izlaska sunca ili do 10 ujutro, a može se raditi i uveče, oko 21 čas. Tretmani traju 30 dana, zatim se pravi prekid od 3-4 dana, zatim ponovo 30 dana lečenja. Tako treba raditi oko 3 meseca, a u slučaju bolesti jetre ili drugih unutrašnjih organa, lečenje treba produžiti do jedne godine.

Često se u toku lečenja pojavljuju tegobe: svrab kože, neugodnosti ili stomačni bolovi. To je prolazno i ukazuje da je otpočelo samoisceljenje organizma.

Vazdušni tretmani se mogu primenjivati i na otvorenom prostoru, ako to omogućavaju vremenski uslovi. Tehnika je ista kao i u zatvorenom prostoru. Treba imati u vidu da odeća za zagrevanje treba da bude veoma topla: vreme zagrevanja se može produžiti, ali se vremena obnaživanja treba strogo pridržavati.

U prvom tretmanu (1-40 sekundi) treba ležati na leđima, 40-70 sekundi – na desnom boku, 70-100 sekundi – na levom boku, 10-110 sekundi – opet na leđima.

Prilikom obnaživanja mogu se trljati otečeni delovi tela ili raditi vežba „Zlatna ribica“, vežbe za kapilare, kao i za kičmu i stomak. Nakon oblačenja, treba ležati mirno, čvrsto spojenih dlanova iznad solarnog plexusa. A nakon završenog kompletnog tretmana, treba ležati 10 minuta sa spojenim stopalima i dlanovima. Ovaj tretman se mora raditi sat vremena pre jela ili 30-40 minuta posle jela.

Predložen metod ne samo da pojačava kožno disanje, već poboljšava još jednu funkciju – izlučivanje. Slično kao bubrezi ili drugi organi za izlučivanje, koža izbacuje iz krvi štetne materije kroz znojne žlezde.

Ukupna površina čovekove kože iznosi od 1,7 do 2,6 kv.m. Približan broj znojnih žlezda je tri miliona. Lojnih žlezda ima ukupno otprilike dve stotine pedeset hiljada. Lojne žlezde izlučuju proizvode crevne fermentacije, jod, brom, antipirin, salicinsku kiselinu.

Znojne žlezde dnevno izbace oko 600-900 gr znoja, a ponekad i 1400 gr. To zavisi od spoljašnje temperature, količine unesene tečnosti, stanja bubrega, intenziteta cirkulacije, kao i od stanja poput uznemirenosti, straha, ljutnje, koji pojačavaju znojenje. U toku hroničnih bolesti, umesto grozničnih stanja pojavljuju se noćna znojenja.

Znoj sadrži mineralne soli, masne kiseline, urin; mlečnu, mravlju, sirćetnu kiselinu. U normalnom stanju, s jednom litrom znoja se izbaci oko 1 gr uree, a u slučaju bolesti, količina uree se značajno povećava. Za vreme bolesti, znojne žlezde pojačavaju svoj rad kako bi oslobodile organizam od toksina i drugih supstanci koje ne mogu da izbace bubrezi, pluća i digestivni trakt. Njihov intenzivan rad u toku hronične bolesti može se uporediti sa nastojanjima mornara koji ispumpavaju vodu iz potpalublja broda koji je doživeo brodolom.

Veličina znojnih žlezda nije istovetna: neke mogu dostići 3-4 mm, druge nisu veće od 0,1 mm. Na jedan kvadratni cm telesne površine, dolazi otprilike 500 žlezda, što znači da ukupna površina znojnih žlezda iznosi oko 5 kvadratnih metara. Upoređujući ove cifre, možemo da shvatimo koliko je za organizam važna izlučujuća funkcija kože. Pojačavajući je, mi pomažemo telu da se pročisti od štetnih materija.

Pokušajte da liznete svoje rame posle vežbi, i osetićete oštar ukus smese kiseline i soli, mnogo neprijatniji od ukusa čiste soli. Štaviše – znoj je otrovan! Dovoljno je da životinji damo da proguta malu količinu znoja i da to izazove njenu smrt.

Istraživanja koja su se sprovodila da bi se utvrdili razlozi lošeg zdravstvenog stanja ili nesvestica koji se dešavaju pri dužem boravku u prostorijama punim ljudi, pokazala su da je uzrok u povećanom sadržaju toksičnih materija koje luči čovekovo telo, a ne zbog nedostatka kiseonika, kako se ranije smatralo.

Zato, da bi ćelije bile zdrave, iz njih se moraju izbaciti otrovi. Priroda je ponudila nekoliko načina na koji se odstranjuju te nečistoće: limfne, venske krvne sudove i kanale znojnih žlezda. Pre desetina hiljada godina, kada je čovek po ceo dan trčao da bi pronašao hranu i znojio se, sva tri kanala su radila punom snagom. Današnji čovek je slabo pokretljiv, a pritom je neprekidno zaštićen odećom, često sačinjenom od veštačkih, nepropuštajućih tkanina. Zbog toga, sve te otrove, koji bi morali da se izluče sa znojem, čovek zadržava u sebi. Tako krvni i limfni sistem, što znači i jetra i bubrezi, otežano rade. Zbog takvog neprirodnog preopterećenja, kod ljudi se javljaju bolesti jetre, bubrega, mokraćne bešike i drugih organa. Zato, osim lekovitih tretmana, preporučujem da se koža ne uništava preterano toplom odećom, već da se što češće uklanja kad ste na svežem vazduhu.

Mi smo mašine čiji je pokretački pogon vazduh. Kiseonik nije samo čistač našeg organizma, već i jedan od veličanstvenih dobavljača neophodne energije. Svež vazduh i sunčeva svetlost nose životnu energiju svim živim bićima na Zemlji. Setite se kako izgleda biljka koja je rasla bez svetlosti, bez svežeg vazduha – beživotna je. Svaki listić, svaka loza u vinogradu, drvo, žbun, cvet, voće ili povrće, crpe život iz sunčeve energije. Sve živo na Zemlji zavisi od sunčeve energije, od njene intenzivnosti. Naša Zemlja bila bi beživotno hladno mesto, obavijeno večnom tamom, ako je ne bi osvetljavali čarobni zraci Sunca. Ali, Sunce nam ne daje samo svetlost, njegova energija se transformiše u ljudsku energiju.

Odavno je poznato da je koža usko povezana sa zaštitnim reakcijama organizma. Klinička posmatranja potvrđuju da kožni pokrivač ima zaštitnu funkciju kod febrilnih bolesti. Sa potpunom sigurnošću kožu možemo da nazovemo grobljem za mikrobe. A sunčanje, boravak na svežem vazduhu i naročito bavljenje sportom u prirodi, pomažu da se poboljša zaštitna funkcija kože.

Treba imati na umu da delovanje vazduha na čovekovo telo prvenstveno zavisi od njegove vlažnosti: identične temperature se različito doživljavaju. Tako, povišena vlažnost vazduha praćena visokom temperaturom pregrevanja organizam, pri čemu, ako se u ovim uslovima bavimo fizičkim vežbama, pregrevanje nastupa brže. Zato, ako je istovremeno toplo i vlažno vreme, budite

oprezni tokom vežbi, pažljivo pratite svoje osećaje, a posebno je važno da otkrijete kada je za vas izuzetno neprijatna jaka toplina.

Na niskim temperaturama vlaga, koja se sadrži u vazduhu, vlaži odeću i kožu, zbog čega može da vas spopadne drhtavica. Takvo stanje je takođe razlog za zabrinutost. Zbog toga boravak na svežem vazduhu ne sme da bude bez kontrole, iako mnogi smatraju da nije potreban neki poseban metod za praktikovanje vazdušnih tretmana.

Isto važi i za sunčanje. Veoma često ljudi nastoje da pocrne što brže i što je moguće više, ne pridržavajući se pravila sunčanja, i zbog toga su kasnije prinuđeni da ostanu u kući ili hladu nedeljama, nekada i duže, zbog opekotina.

Takođe, ne treba zaboraviti da ako boravak na vazduhu ima kontraindikacija, sunčane tretmane možemo upražnjavati samo posle konsultacije s lekarom. Postoje mnogi razlozi zbog kojih sunčanje treba da se svede na minimum. To se odnosi na određene srčane bolesti, tuberkulozne lezije unutrašnjih organa i dr. Boravak na suncu je veoma zamoran za oslabele ljude, one koji su nedavno preležali infekciju i one koji više nisu mladi. Starija osoba koja na plaži provede ceo dan, može da oseti ubrzani rad srca, nedostatak vazduha i neprijatno obilno znojenje.

Ravnomerno, lepo tamnjenje kože se može postići ako se izlažemo manjim dozama sunčanja, s prekidima. Ne treba misliti da se potamnela koža dobija samo pod direktnim zracima sunca; tamna boja kože se može dobiti praktikovanjem vazdušnih ili sunčanih tretmana u aerosolijumima koji su zaštićeni od direktnog sunca specijalnim krovnim prekrivačima, krošnjama drveća.

Ozdravljajući efekat nastupa već nakon manjih doza sunčevog zračenja, pri čemu taj efekat višestruko nadmašuje omiljenu čokoladnu boju kože. Čak i kada je hladno vreme, možemo pocrneti, potrebno je samo da se zaštitimo od vetra. Ali, ne zaboravite da ako se sunčate bez saveta lekara, nećete od toga uvek imati koristi.

Osnovni princip u prekaljivanju suncem je – postepenost. Na samom početku sunčanje može da traje do tri minuta, a posle dan-dva se može produžiti za 2-3 minuta. Na taj način trajanje tretmana dostiže 50-60 minuta.

Sunčanje je najbolje praktikovati ujutro. Najkorisnije je pocrneti u mesecu maju. I još nekoliko saveta: sunčani tretmani su dozvoljeni samo dva sata posle jela. Najbolje ih je primenjivati na prazan želudac ili neposredno pre jela. Neki pogrešno misle da što je bolje utopljena glava, tim je ona bolje zaštićena od sunca. Ali, razni turbani od peškira ili slamnati šeširi sprečavaju normalnu razmenu toplote. Najbolji je tanak beli šeširić.

Naravno, vazdušni tretmani ne ograničavaju se samo boravkom na otvorenom vazduhu u toplo vreme godine. Postoji mnogo tretmana za čeličenje koje čoveka navikavaju na hladan vazduh. Ne nosite jako toplu odeću i češće obnažujte svoju kožu. Naravno, ne treba testirati granice izdržljivosti svog organizma, međutim, stalno treniranje pojačava čvrstinu.

Život čovekovog tela možemo zamisliti kao metabolizam, a on je moguć samo ako je prisutan kiseonik. Osim toga, moramo da vodimo računa da nipošto ne

dozvolimo deficit kiseonika, Stoga, možemo da donesemo jednostavan zaključak: **neophodno je da što češće obezbeđujemo koži slobodan dostup svežeg vazduha i ni u kom slučaju da je ne pregreavamo.** Postoji čak i takva pojava kao što je termičko zagađenje. Kada su nam pore na koži zatvorene, a još se pri tom i pregreavamo, mi otvaramo put bolestima.

Lečenje vodom

Lečenje vodom je bilo popularno oduvek. Od davnina je poznato da je koža – najveći organ za izbacivanje nečistoća. Zato je i bilo rasprostranjeno lečenje vodom, koje stimuliše izlučujuću funkciju kože.

Prvi podaci o lečenju vodom su do nas došli iz indijskog epa *Rig-veda* (1500 godina p.n.e). Voda se primenjivala ne samo kao sredstvo za pranje tela zbog higijenskih potreba, već je služila i kao lekovito sredstvo kod Indijaca i Egipćana. Iz raznih pisanih izvora poznato je da su je u terapijske svrhe primenjivali Asirci, Vavilonci i Jevreji. Iz Egipta, metod lečenja vodom je u Grčku preneo Pitagora (528-507 god. p.n.e), gde ga je usavršio Hipokrat (460-377 g. p.n.e).

Iz Grčke je Hipokratovo učenje vodolečenja u Rim preneo lekar Asklepijad (114-59.g.p.n.e). Mnogobrojni ostaci starorimskih kupatila svedoče da je vodolečenje u Rimu bilo široko rasprostranjeno. Rim je bio proslavljen po javnim kupatilima koja su se sastojala iz niza prostorija: za umivanje toplom vodom, za pranje vrućom vodom, za kupanje u hladnoj vodi, za odmor i zabavu. Ova kupanja su se zvala „*balneum*“. Od te reči je i nastao kasniji termin „*balneoterapija*“. Posebno su se cenila kupatila s mineralnom vodom.

U „*Medicinskom kanonu*“ iz XI veka, Avicena, među ostalim lekovitim sredstvima, pominje i vodu. U Indiji su se balneološki tretmani prepisivali osobama koje su patile kako od spoljašnjih, tako i od unutrašnjih bolesti. Široko je bilo rasprostranjeno lečenje otoka na licu, ekstremiteta, kod vodene bolesti i u svim slučajevima kada je telo pacijenta, po mišljenju lekara, bilo prepunjeno vlagom, tečnošću i sluzi. Popularno je bilo lečenje blatom, utrljavanja, izlaganje parama, vrući, vlažni i suvi oblozi; u slučaju kožnih bolesti, naročito ako su bile praćene svrabom, pacijenti su se kupali u veštačkim sumpornim kupkama ili prirodnim mineralnim izvorima.

U srednjem veku vodolečenje je bilo zaboravljeno. Njegov preporod se vezuje za drugu polovinu XVII veka i prvu polovinu XIX, kada je počelo da se razvija u nekim zemljama Evrope.

Dugo se tretman lečenja vodom zasnivao na empirijski nepotkrepljenim teorijskim predstavama. Praktičari, opijeni uspehom svojih terapijskih poduhvata, često su u svojim tehnikama dolazili do kurioziteta. Pacijentima su propisivali da se znoje u parnom kupatilu ili pored vruće peći po 10 dana zaredom, držali ih u vodi ne samo danju, već i noću, terali ih da piju na dan po 80 čaša mineralne vode. Da bi učinili zabavnijim dugo prebivanje pacijenta u vodi, u bazen

za vodolečenje su stavljali plutajuće stolove sa grickalicama. Takav fanatizam, naravno, nije doprineo razvoju vodolečenja kao nauke.

Naučni razvoj je vodolečenje dobilo u XIX veku. U to vreme je bilo popularno i na Zapadu. Veliki doprinos razvoju je dao prost seljak, Vikentij Prisnic. Njegov učenik, australijski lekar, profesor Vinternic, izučivši praksu i radove svojih učitelja, postavio je lečenje vodom na čvrstu naučnu osnovu. Vinternic je pažljivo razradio fiziologiju vodolečenja i dao naučno objašnjenje zapažanja i znanja koje je Prisnic dobio empirijski.

Obogativši vodolečenje novim metodima, sveštenik Knajp je takođe doprineo širenju hidropatskih metoda u celom svetu. Godine 1892. pojavili su se radovi o vodolečenju **V. Kaminskog**, poznatog ruskog naučnika, koji je posvetio ceo svoj život pitanjima vodolečenja (detaljnije o vodolečenju možete saznati iz njegove knjige „ČUDOTVORNA VODA: Prirodno isceljenje vodom, ledom, snegom, rosom, parom“ u izdanju „Aruna“ - *prim. izd.*). Sumirajući iskustvo svojih prethodnika, uveo je brojne novine u ovaj metod lečenja. Kaminski je mnogo praktično radio, kod njega su dolazile ogromne grupe ljudi željni isceljenja.

Vodolečenje je prirodni faktor fizičkog delovanja na čovekov organizam. Ono se razlikuje od mnogih drugih sredstava svojom dostupnošću, bezbednošću i efikasnošću; pravilnom primenom vode se mogu potpuno ispraviti mnogi funkcionalni poremećaji, moguće je uspešno se izboriti s bolestima i sačuvati radnu sposobnost do duboke starosti. Jedan od glavnih zakona vodolečenja je zakon reakcije, koji glasi: što je jači nadražaj, tim je jači dotok krvi ka mestu nadražaja. Ili, kako je napisao Avicena: „Kupanje u hladnoj vodi naglo menja unutrašnju toplotu svojstvenu telu, i ona se ponovo vezuje za površinu tela, ojačana nekoliko puta“.

Kontrastni tretmani su snažni razdraživači; oni čeliče, treniraju krvne sudove, snižavaju povišen pritisak, otklanjaju nervnu napetost, stres i poboljšavaju funkcije kože. Upravo zato, uporedo s vazдушnim kupkama, kontrastni vodeni tretmani su ušli u *Sistem Zdravlja*.

Obična topla kupka podstiče znojenje, može da izazove gubitak telesne vlage, soli i vitamina C u organizmu, kao i da naruši njegovu kiselo-alkalnu ravnotežu. Zato je ispravnije kombinovati hladnu i vruću kupku. Takve kontrastne kupke održavaju organizam u normalnom stanju i pomažu mu da sačuva kiselo-alkalnu ravnotežu.

Trajanje i tehnika primene kupki zavisi od zdravstvenog stanja. Kontrastne kupke su naročito efikasne kod neuralgija, reumatizma, glavobolja, dijabetesa, hipertenzije, srčanih i bubrežnih bolesti, bolesti Adisona, malarije, anemije, oboljenja cirkulatornog sistema, kod umora. Treba zapamtiti da kod nekih bolesti – alkaloze, acidoze, prehlade – često dolazi do grčeva ili opšte malaksalosti, i simptomi mogu da se naizmenično pojavljuju. Takve pojave svedoče da se razvija proces kompenzacije koji izbavlja organizam od fiziološki nekompatibilnih pojava. U tom slučaju kontrastne kupke pomažu.

Oni koji pate od veneričkih bolesti, treba da primenjuju kontrastne kupke tek nakon vazдушnih tretmana tokom 2-3 meseca. Oni koji imaju više od 30 godina,

ili slabe osobe, bolje je da tretman otpočnu s kupkom ruku ili nogu, s postepenim dubljim uranjanjem ruku i nogu u kupku; prvo do lakta i kolena, zatim do ramena i prepona. Posle nedelju dana se može primenjivati kompletna kupka, tj. potapanje u vodu do vrata.

Toplu i hladnu kupku treba praktikovati naizmenično. Temperatura tople kupke je 42-43°C, a temperatura hladne – 14-15°C.

Metod kupke sa uranjanjem do prepona je sledeći: prvo treba okupati celo telo na uobičajen način, zatim se dobro obrisati i pristupiti kontrastnim kupkama:

1. Vruća kupka – 1 minut
hladna kupka – 1 minut
2. Vruća kupka – 1 minut
hladna kupka – 1 minut
3. Vruća kupka – 1 minut
hladna kupka – 1 minut
4. Vruća kupka – 1 minut
hladna kupka – 1 minut

Poslednja kupka mora biti hladna. Posle nje telo treba dobro obrisati i ostaviti obnaženo da se koža potpuno osuši na vazduhu 6-30 minuta, u zavisnosti od zdravstvenog stanja. Mršavije osobe treba da obnažene ostanu kraće, a gojazne – duže.

Kontrastne kupke za obolele od ateroskleroze: u tom slučaju lečenje počinje sa najnižom temperaturnom razlikom između vruće i hladne kupke. Postepeno se ta razlika uvećava, i na kraju mora da iznosi otprilike 30 °C.

<i>Temperatura hladne vode °C</i>	<i>Temperatura vruće vode °C</i>	<i>Koliko se dana primenjuje</i>
39	35	3
40	30	3
41	25	2
42	20	2
43	14	2

Poslednju kupku nadalje treba primenjivati svakodnevno.

Kontrastne kupke za zdrave osobe: praktikuju se na temperaturi od 41-43°C za vruće kupke i 14-15°C za hladne. Svaka kupka traje jedan minut i naizmenično se

smenjuju. Preporučuje se serija kupki od 11 ciklusa, a ponekad lečenje dostiže 61 ciklus!

Ukoliko nema mogućnosti da se primenjuje kupka, telo se može polivati hladnom vodom ispod slavine, započinjući od nogu i postepeno podižući tuš (slavinu). Sa istim ciljem se može upotrebiti i kofa: jedna kofa vode za stopala, jedna za kolena, jedna za pupčanu oblast, jedna za levo rame, jedna za desno rame (ponoviti tri puta – ukupno po 3 kofe za svako rame).

Za pročišćenje kože veoma je koristan metod doktora Knajpa – **umotavanje „španskim plaštom“**. S. Knajp ovako opisuje svoj metod: „Suština tog umotavanja je u sledećem: od debelog grubog lanenog platna šije se plašt, u vidu široke košulje s rukavima. Dužina košulje je do poda, pa čak i duža. Plašt se potapa u hladnu vodu (ili toplu, ako pacijent ne može da izdrži hladnu), cedi se i oblači. Krajevi „plašta“ se prebacuju jedan preko drugog. Vuneno ćebe već treba da bude pripremljeno na postelji. Najbolje je staviti jedno veliko, široko ćebe, i dva manja. „Plašt“ treba obući i umotati se što brže, da bi se što manje izlagali hladnom vazduhu. Tretman traje 1,5-2 časa, u zavisnosti od snage i stanja pacijenta. Da bi se uverili u efikasnost tretmana, pogledajte vodu u kojoj se plašt posle svake upotrebe ispira. Voda je prljava, mutna. **Neverovatno koliko nečistoća iz tela može da izvuče ovaj „plašt“!** On širi pore i izvlači sve nečistoće iz organizma, sluz, itd. Regulise temperaturu tela i opšte stanje organizma. Naročito je koristan kod groznice, gihta, reume i dr. Ukoliko se plašt potopi u čaj od sena, ovsene slame, grančica bora, tada odlično deluje protiv bolova u zglobovima, kamenja i peska u bubrezima.“

Ovaj tretman je veoma koristan za čišćenje organizma od toksina i mogu da ga praktikuju i odrasli i deca.

Vazdušni i vodeni tretmani ne samo što poboljšavaju disanje kože, stimulišu njenu funkciju izlučivanja, već i treniraju kapilare. To je posebno važno, ako se setimo da je glomus, koji vrši funkciju havarijskog kontrolora i igra važnu ulogu u cirkulaciji krvi, obilno rasprostranjen ispod kože.

Koža – ogledalo zdravlja

Koža ne obavlja samo respiratornu i izlučujuću funkciju, već u širem smislu predstavlja tkivo koje formira sadržaj različitih organa. Stoga je prilikom dijagnostike potrebno veću pažnju pokloniti stanju kože. Prisustvo osipa, prišteva, bubuljica, mladeža, bradavica, suve kože, iritacija – sve su to predznaci određenih poremećaja u organizmu.

Na koži se nalaze svi nervni završeci, ona je protkana ogromnim brojem venoznih krvnih sudova i direktno je povezana sa endokrinim sistemom i svim vitalnim procesima.

Dijagnostikovanje bolesti prema stanju kože se primenjivalo od davnih vremena. Tako su u staroj Kini po spoljašnjim simptomima umeli da prepoznaju čovekove

bolesti, a ta umetnost se zvala „*Sjan min*“. To znanje je bilo tajno, a veliki majstori Sjan mina su svoja iskustva usmeno prenosili odabranim učenicima. Prema tom učenju, sve promene koje postoje na koži (mladeži i pigmentne mrlje) ukazuju na slabe energetske zone i kanale u čovekovom telu.

U odnosu na promene na koži lica, određuju se srčane bolesti. Na primer, crvenilo je karakteristično za srčane bolesti. Početna hipertenzija se primećuje po bledilu u oblasti čela. Srčana insuficijencija uz poremećaj mitralnog ventila i zastoynim pojavama u malom krugu cirkulacije manifestuje se modrocrcenom bojom na obrazima. Izuzetno pouzdan dijagnostički znak mogućeg infarkta miokarda je takođe poremećaj osetljivosti, trnjenje kože između podbratka i donje usne.

Veoma karakteristične za srčanu patologiju su promene koje se pojavljuju na nosu ili u oblasti nosa. Tako, ako se, na primer, oko nosa vide krvni sudovi u vidu mreže, to ukazuje na poremećaj hemodinamike, zastoje, trombozu sa upalom vena. O srčanim bolestima govore i nozdrve modrocrcvene boje. O slaboj cirkulaciji svedoče takođe blede ušne školjke sa karakterističnom bojom voska.

Kombinovana kardioplućna insuficijencija, s teškoćama u disanju usled hroničnog bronhitisa, manifestuje se pomodrelom ušnom školjkom.

Zona koja privlači posebnu pažnju su slepoočnice, koje su pokazatelj vitalnih rezervi u organizmu. Zakrivljena slepoočna arterija, koja je jasno ispučena ispod kože, zajedno s crvenilom lica, ukazuje na nagli porast krvnog pritiska koji može da dovede do hipertenzijske krize. Isto takvo stanje slepoočne arterije, ali u kombinaciji s bledom kožom lica, svedoči o sklerozi moždanih krvnih sudova uz povišen krvni pritisak bubrežnog porekla.

Bele fleke na licu svedoče o astenoneurotičnom sindromu uz jaku hipotenziju. U slučaju da je modrocrcvena boja vrata kombinovana sa zadebljalim venama, može se pretpostaviti srčana slabost.

Prema tome, čoveku koji shvata da je organizam jedinstveni sistem u kome je sve uzajamno povezano, svaka promena na koži, u kombinaciji s drugim predznacima, biće važna za postavljanje tačne dijagnoze.

Kožna patologija je moguća samo ako je došlo do opšte patologije organizma. Koža je važna žlezda spoljašnje i unutrašnje sekrecije, sa ogromnom površinom, bogato snabdevena krvnim sudovima, tesno povezanim sa svim unutrašnjim organima. Ona stvara toplotu, elektricitet, radijaciju, ona je središte metabolizma velikog broja organskih i mineralnih komponenata, izvor je mnogobrojnih humoralnih reakcija. Koža reaguje humoralno na sve fizičke, hemijske i bakterijske agense, spoljašnje ili unutrašnje. Negujući otpornost i mladost kože, imaćemo veće mogućnosti da se borimo protiv mnogih bolesti.

Zatvor i ugljenmonoksid kao faktor rizika

Zatvor kao faktor rizika

Već sam govorio o negativnom uticaju na zdravlje koje izaziva akumulacija ugljenmonoksida u organizmu. Jedan od uzroka koji sprečava izbacivanje ugljenmonoksida iz organizma je nedostatak kiseonika, drugi – zatvor.

Zatvor je posledica proširenja pilorusa (prelazna zona između želuca i dvanaestopalačnog creva). Poznato je da želudac ima kiselu sredinu, a creva – alkalnu. Pri takvom proširenju pilorusa, želudačna kiselina se iz želuca izliva u creva i tako neutralizuje alkale koji se tamo nalaze. To dovodi do slabljenja funkcije creva. U slučaju da se ta pojava redovno dešava, pojavljuju se zatvori a, kao posledica toga, u organizmu se nagomilava ugljenmonoksid, što dovodi do mnogih ozbiljnih bolesti, među njima i do pojave raka.

Nije poznato zbog čega se zatvor ne smatra ozbiljnom bolešću ili razlogom za ozbiljnu zabrinutost. Mnogi veruju da se s njim možemo lako izboriti pomoću laksativa ili klistiranja. Ali, teško će ta sredstva pomoći ako je uzrok zatvora u slaboj kičmi. Efikasnu pomoć u tom slučaju mogu pružiti Šest pravila zdravlja koja otklanjaju iščašenja pršljenova, jačaju ih, a, osim toga, i poboljšavaju crevne peristaltike (naročito vežba za leđa i stomak, kao i „Zlatna ribica“).

Čim počnete redovno, dva puta dnevno, da radite ove vežbe, odmah ćete osetiti pozitivan rezultat. Idealno je ako redovna stolica bude jednom dnevno.

Zašto su zatvori tako opasni i zašto je tako velika pažnja poklonjena tom problemu u Sistemu zdravlja?

Kada sam radio na oblikovanju Sistema, pažnju su mi privukli eksperimenti doktora Šibata, koji je veštački izazivao zatvore kod zečeva, što je dovodilo do proširenja moždanih krvnih sudova i izliva krvi u mozak. Krvarenja su se dešavala samo kod onih zečeva koji su imali dugotrajne zatvore. Ta zakonomernost je i učinila da stvorim novi metod za lečenje mentalnih bolesti.

Smatram da osnovni uzrok psihičkih poremećaja leži u začepljenju i zgrčenosti creva. Prilikom zatvora, proizvode se otrovi koji se apsorbuju u krv i, dospevajući do mozga, truju moždane ćelije. To dovodi do proširenja ili upale kapilara, a zatim do poremećaja mentalnih funkcija. Dobri rezultati do kojih sam došao lečenjem duševno obolelih osoba pomoću temeljnog pročišćenja creva, potvrđuju ove zaključke.

Direktor jedne krupne kompanije iz Zapadne Evrope je bio na bolničkom lečenju u ustanovi za duševne bolesnike u Tokiju. Lekari su ga proglasili neizlečivim. Na molbu njegove žene izveo sam ga iz bolnice i uradio mu detaljan tretman pročišćenja creva. Rezultati su bili neverovatni. Pridržavajući se mojih preporuka tokom pet dana, pacijent je potpuno ozdravio. Nakon kraćeg vremena proglašen je zdravim. Sada se bavi biznisom u svom gradu.

Takvih primera je mnogo. Moglo bi se tvrditi da svaka deseta slaboumna osoba pati od zatvora. Ova teorija je poznata još iz vremena Hipokrata koji je izjavio:

„Savršeno zdravlje podrazumeva savršeno pražnjenje“. Bez obzira na to što mnogi lekari smatraju da proliv i zatvor predstavljaju samo mala odstupanja u zdravlju, ne treba potceniti opasnost od akumulacije crevnih otpada.

Prilikom sagorevanja hrane stvara se ugljenična kiselina koja ne šteti organizmu. Ali, kad hrana ne sagori potpuno, stvara se ugljenmonoksid koji uništava tkivo i organe. Čak i nemarne sluge ne zaboravljaju da izbace pepeo s dna peći pre nego što ubace ugalj. Ukoliko se ugalj ubaci u peć s pepelom na dnu, biće više dima nego vatre. Ako želimo da imamo dobro zdravlje, moramo da vodimo računa o potpunom rasterećenju. Znači, moramo tražiti metode pročišćenja debelog creva i principe racionalne ishrane.

Ali, zatvor ne narušava samo rad mozga. Zatrovana krv cirkuliše po čitavom organizmu i uzrokuje poremećaje u svim organima. Hronični zatvor se manifestuje kroz tri različite faze:

1. U prvoj fazi zbog zatvora se javlja opšta malaksalost, smanjena je otpornost organizma, čovek je podložan mnogim bolestima.

2. U drugoj fazi onaj koji pati od zatvora oseća nelagodnost, ošamućenost, bolove, narušen mu je krvni pritisak, pati od srčanih, bubrežnih i bolesti drugih organa.

3. U trećoj fazi dolazi do trovanja. Usled intoksikacije najviše strada mozak, moždani krvni sudovi se ili abnormalno šire ili pucaju.

Razaranje mozga dovodi do degeneracije kompletnog sistema za varenje. Zbog neprekidnih zatvora, pojavljuju se bolesti vezane za psihoze, čir na dvanaestopalačnom crevu, oboljenja debelog creva, slepog creva, kamen u žuči, reumatizam, rak želuca. Prilikom autointoksikacije koža postaje bleđa, žuta, ispunjena velikim brojem eritrocita i jedinjenja sa oksidom gvožđa. Poznato je da zdravlje tela umnogome zavisi od kvaliteta krvi: krv može ili da ga hrani, ili da ga uništi. Zaprljana krv, prilikom zatvora, postaje izvor autointoksikacije. Razumljivo je zašto osobe koje boluju od zatvora mogu biti žrtve najrazličitijih bolesti.

Debelo crevo, koje je stalno ispunjeno fekalijama, pretvara se u rastegnuto, nepokretan džak koji potiskuje unutrašnje organe s njihovih mesta, pritiska dijafragmu koja, kako je poznato, ima veliki značaj za normalnu cirkulaciju, istiskuje jetru, bubrege, smanjuje se pokretljivost tankog creva, izaziva probleme u urogenitalnom sistemu.

Sve to stvara osnovu za pojavu ozbiljnih bolesti, uključujući i rak. Prema mojim uvidima, od mesta zadržavanja fekalija u debelom crevu zavisi i gde će se pojaviti rak. Ako se nagomilane fekalije nalaze u crevima bliže jetri, može da se pojavi rak na desnoj strani grkljana; ukoliko su nagomilane u oblasti slepog creva, rak može da napadne predželudačnu oblast.

Shvatajući kakvu opasnost po zdravlje nosi zatvor, usredsredio sam se na pronalaženje metoda za pročišćenje i jačanje creva, i principe pravilne ishrane. Jedino ove tri komponente mogu pomoći u normalizaciji rada creva.

Lečenje gladovanjem

Lečenje gladovanjem se uspešno praktikovalo od davnih vremena, kod skoro svih naroda. Izvori koji su nam dostupni kažu da je pre više od dve hiljade godina ovo lečenje propisao filozof Asklepiad. Plutarhu pripada rečenica: „Umesto što uzimaš lekove, bolje je da gladuješ dan-dva“. U mnogim drevnim spisima, hinduističkim i kineskim, možemo naći slične preporuke. Iz Biblije je poznato da nije samo Hristos, već da su i Mojsije i Ilija gladovali 40 dana. David je često postio, a Josafat je ozakonio gladovanje kao sredstvo za ozdravljenje u celoj Judeji. Kod drevnih naroda mogu se pronaći mnoge pohvale o lečenju gladovanjem. Postepeno, u njihovu veru i religiozne obrede se uključivao post.

Kabala, tajna nauka i mistična filozofija Jevreja, takođe savetuje gladovanje. Skoro kod svih naroda uzdržavanje od hrane se smatralo načinom pročišćenja tela. Sveštenici kod Kelta i Druida su morali da prođu kroz dugi post, pripremajući se za naredni stepen inicijacije kulta. Poklonici Sunca Persije podvrgavali su se postu u trajanju od pedeset dana. U Indiji se isto praktikuje i danas. Mahatma Gandhi, poznati duhovni vođa Indije, često je dugo postio. U svojim zapisima Gandhi je više puta isticao da gladovanje nije samo put za isceljenje tela, već i sredstvo za duhovni i intelektualni razvoj čoveka.

U X-XI veku, veliki istočnjački lekar, Avicena, često je savetovao gladovanje svojim pacijentima, posebno obolelim od boginja i sifilisa. U toku francuske okupacije Egipta, zabeleženi su mnogi slučajevi izlečenja sifilisa u arapskim bolnicama – putem gladovanja 1922. godine. Malo kasnije pojavili su se radovi poznatog doktora Grahama, koji je postavio temelje „grahamske nauke“. Detaljnije istraživanje gladovanja je sproveo doktor E. Hokaru koji je gladovanje definisao kao poseban deo nove nauke. Ne samo u slučaju teških bolesti, već i u slučaju hroničnih, prepisivao je gladovanje koje je postizalo veoma dobre rezultate. Približno u isto vreme, doktor G. Taner se bavio istraživanjem lekovitosti gladovanja, i sam dva puta gladujući po 40 dana, da bi svojim primerom dokazao da čovek može bez ikakve štete po svoje zdravlje da bude bez hrane tako dugo.

Istražujući brojne izvore posvećene upotrebi gladovanja u terapeutske svrhe, pokušao sam da odgovorim na pitanje: šta se dešava u telu za vreme gladovanja? Neposredan rezultat gladovanja se ogleda u porastu ugljenične kiseline u krvi, histamina, holina i sličnih materija koje omogućavaju sužavanje vena, zbog čega se pojavljuje vakuum u tom delu gde se venula susreće sa kapilarima. To stanje u organizmu stvara kapilarni vakuum koji predstavlja pokretačku snagu za cirkulaciju krvi. Budući da vakuum predstavlja tu silu, a gladovanje znači stvaranje vakuuma, mi gladovanjem oživljavamo pokretačku moć kompletnog organizma.

Najkreativniji proces u organizmu je digestivni. Ali ukoliko su se pojavili poremećaji u varenju i zatvori, taj proces iz stvaralačkog može da se pretvori u destruktivni. Da bi se otklonio ovaj destruktivni faktor, neophodno je da se proces varenja privremeno zaustavi i tada će se oslobođena životna energija usmeriti na oporavak organizma.

Dok hrana prolazi kroz telo, ona se drobi, vari, asimiluje, a višak se izbacuje iz organizma. Za odstranjivanje štetnih materija su odgovorna četiri organa: creva, pluća, bubrezi i koža. Da bi ti organi dobro funkcionisali organizam mora da poseduje snažan vitalni potencijal, odnosno određene energetske sposobnosti.

Uostalom, da bi se odstranio višak, nužno je utrošiti energiju. Potrebne su ogromne količine vitalne energije da bi se propustila velika količina hrane kroz digestivni trakt, put koji je dugačak deset metara i koji se proteže od usta do rektuma. Potrebna je ogromna količina energije da se propusti tečnost kroz dva miliona bubrežnih filtera. Vitalna energija je potrebna i za hemijske procese u jetri i žuči, koji pripremaju hranu kako bi je apsorbirale milijarde ćelija.

Mnogo energije je potrebno da se kiseonikom obogati pet do osam litara krvi i da se iz organizma odstrani ugljenični gas. Vitalna energija je takođe neophodna i koži s milionima njenih pora, kroz koje se odstranjuju toksične materije.

Ukoliko na vreme zaustavimo te energetske gubitke, tada se oslobođena životna energija usmerava ka drugim hitnim potrebama organizma. Međutim, nisam sklon da gladovanje proglasim svemoćnim lekom. Radije delim gledište da je gladovanje preventivno sredstvo koje pomaže u sprečavanju mnogih bolesti. U isto vreme, gladovanje po mom Sistemu zaista može da pobeđi određene bolesti. To su: želudačne bolesti, dispepsija, zatvori, uvećana jetra, zapaljenje slepog creva, hepatitis, gastroenteritis, reumatizam, gojaznost, artritis, dijabetes, astma, visok krvni pritisak, edemi, išijas, epilepsija, nesаница, impotencija, paraliza, glavobolja, migrene, pneumonija, bronhitis, zapaljenje plućne maramice, gušavost, malarija, upala krajnika, varikozno proširenje krvnih sudova, bolesti ušiju, rak, meningitis, adenoidi, kamen u žučnoj kesici, cistitis, hronični proliv, bolesti debelog creva, paraliza motornih nerava, anemija.

Nesporno je sledeće: lečenje gladovanjem je odličan način delovanja na organizam koji izaziva poboljšanje duševnog i fizičkog stanja, uspostavlja normalne funkcije organizma, poboljšava mentalne sposobnosti. Najveći uspeh se može postići kada se gladije pet puta godišnje. Kod muškaraca se lečenje gladovanjem prvi put može produžiti za tri dana, drugi put – za pet dana, treći, četvrti i peti put – za sedam dana. Kod žena – dva dana tokom prvog gladovanja, četiri dana tokom drugog, šest dana – trećeg, i preostala dva puta – po osam dana.

Između tretmana mora proći 40-60 dana. Ako ste nesigurni ili se plašite dugotrajnog gladovanja (7 i 8 dana), tretman možete ponoviti u trajanju od dva dana, pre nego što se podvrgnete dužem gladovanju.

Ako je željeni rezultat dostignut posle prva dva tretmana lečenja gladovanjem, i ako ne želite da sprovedite preostala tri tretmana, tada kratka gladovanja (2-4 dana za muškarce i 3-5 dana za žene) treba da budu ponovljena nakon 2 ili 3 godine.

Tretmani gladovanja treba da se sprovedu pod odgovarajućim nadzorom, ali je prethodno neophodno sprovesti čišćenje creva. Potrebno je, međutim, znati da gladovanje ima i svoju tamnu stranu – mogućnost da se pojavi začepljenje creva. Dakle, gladovanje ne može da bude preporučeno svima.

Da bi se otklonio ovaj ozbiljan nedostatak gladovanja, na sebi sam sproveo nekoliko eksperimenata. Rezultat je bio da sam uspeo da razradim dijetu koja sprečava pojavu začepljenja creva u toku gladovanja. Potpuno gladovanje se zamenjuje dijetom na bazi želea (pihtija) sa agar-agarom, pa se tada neće pojaviti nikakve komplikacije.

Pročišćujuća dijeta

Da biste iz tela otklonili stare i toksične fekalije, kao i stimulisali rad organa za izlučivanje, možete koristiti pročišćujuću dijetu M. Birhera-Benera.

Ona se sprovodi na sledeći način: četiri dana zaredom jedite samo povrće i voće, sveže ili suvo voće, koje uveče treba potopiti (čaj takođe treba piti), koštunjavo voće, čaj ili kafu od lišća cikorije, zeleni čaj, med, ulje 1-3 kašičice, krompir samo u obliku presnih sokova. Ne sme se unositi ništa kuvano. 100 gr raženog tosta.

Tokom ova četiri dana potpuno treba isključiti: meso, ribu, jaja, suhomesnate proizvode, beli hleb, peciva, supe i čorbe, čokoladu, bombone i druge slatkiše, alkohol i duvan.

Peti dan: isto, kao i prva četiri dana, ali treba dodati jedan tanak režanj crnog tosta.

Šesti dan: isto kao i prethodnih dana, a za ručak se može dodati 2-3 manja krompira kuvana bez soli, ili pire.

Sedmi dan: isto kao i prethodnih dana uz dva tanka tosta od crnog hleba i pola litre kiselog mleka.

Osmi i deveti dan: dodaje se jedno jaje (sirovo žumance).

Od desetog do četrnaestog dana: dodaje se 1 kašičica putera i 2 kašike sitnog sira s 1 kašikom ulja.

Počev od petnaestog dana, dodati 100 gr kuvanog mesa (maksimalno dva puta nedeljno), ali dva dana nedeljno (ponedeljak i utorak, npr.) treba ponoviti režim prva četiri dana.

Osnovni principi života i pravilna ishrana

Bez hrane nema života. Jer, život je poseban vid energije – može da postoji samo dok postoji izvor njene ishrane. Smisao života u Vasioni se sastoji u tome da je svako živo biće, svaka stabljika, travka, svaka biljka, svaka ameba prijemnik, transformator, predajnik beskrajnih snopova kosmičke energije. Neophodno je da se preispita pogled na svet, na nastanak života i odnos između Sunca i naše sićušne planete. Kakva ogromna oblast nesebičnog istraživanja! Kakav plodotvoran zajednički rad može da bude između biologa, fizičara, astronoma! Barijere između pojedinih disciplina bi nestale ako bi se u svakom ogranku zadržalo ono što je primarno, a odbacili beznačajni detalji. Neophodno je poznavati osnovne principe o nastanku života.

Sunce i vazduh su osnovni izvori energije koji na Zemlju dopremaju kosmičku energiju. Razmislimo malo o pretvaranju zrna hlorofila u biljkama u skrob i glukozu. Ako se zrno hlorofila ne bi susrelo sa sunčevim zracima, stvaranje skroba i šećera u skromnom zelenom listiću bilo bi nemoguće. Za podršku života neophodna je struja životne energije koju stvara Sunce. Ta energija je neophodna svemu što živi na Zemlji. Ishrana treba čoveku da obezbedi energiju neophodnu za izgradnju zdravih ćelija i stvaranje normalne, kvalitetne krvi.

Strukturalna jedinica našeg tela je *ćelija*. Ćelija diše, hrani se, uklanja otpadne materije, razmnožava se. Svaka ćelija ima svoju funkciju. Možemo je uporediti sa mikrofabrikom u kojoj je sve uzajamno povezano i sinhronizovano. Minijaturna fabrika proizvodi razmenu materija sa ekstracelularnim tečnostima, pretvara produkte razmene materije u oblik pogodan za usvajanje, stvara mikroeksplozije, neprekidno oslobađajući kvante energije. Svaka ćelija učestvuje u snabdevanju tkiva posebnim materijama kao što su pepsin, adrenalin, tirozin i dr.

Iz tečnosti koja je okružuje, ćelija dobija kiseonik i neophodne elemente za funkcionisanje, a oslobađa u tečnost otpadne materije koje se stvaraju u toku procesa življenja. Čovekovo telo u celosti može da se uporedi sa ogromnim gradilištem gde se dešavaju stalne promene: istovremeno se dešava izgradnja, rekonstrukcija i rušenje. Svakodnevno u organizmu umire 1% krvnih zrnaca i isto se toliko ponovo rađa, odnosno stalno se pojavljuju nova pokolenja ćelija. I za sve ove raznovrsne aktivnosti ćelijama je neophodna energija.

Dakle, hrana nije ono što nam pruža ukusno, slatko, kiselo, kalorično, što utoljava naš apetit i zadovoljava naš ukus. Hrana je ono što našim ćelijama daje energiju i neophodan „građevinski materijal“. Svetlost, vazduh, voda i sve materije čiji elementi mogu da postanu sastavni deo naših ćelija, tkiva, organa i telesnih tečnosti, kao i sve supstance koje se mogu iskoristiti od strane ćelija radi obavljanja te funkcije – sve je to hrana namenjena čoveku.

NERVNA SILA

Duh i telo

U zdravom telu – zdrav duh. Tako su govorili stari Rimljani, tako govori i *Sistem zdravlja*. Šest pravila zdravlja, kontrastni vazdušni i vodeni tretmani, pravilna ishrana, stvarajući fizičko zdravlje, istovremeno formiraju nervno i mentalno zdravlje. Moj Sistem pomaže telu da se obnovi, uspostavi se u celosti, a organima i ćelijama, uključujući i nervne, da savršeno funkcionišu.

Ali, postoji i drugi, ništa manje istinit, aforizam koji pripada istočnjačkim mudracima: „*U zdravom duhu – zdravo telo*“. Jačajući i usavršavajući svoj duh, čovek jača i svoje fizičko zdravlje. O interakciji tela i duha sam već govorio kada je bilo reči o „Šestom pravilu zdravlja“, koje usavršava ne samo fizičku, već i duhovnu energiju čoveka, čineći ga harmoničnijim, zdravijim, kreativnijim.

Zdrav nervni sistem pomaže čoveku da se suprotstavi svim neizgodama i burama koje ga snalaze u životu. Da bi postigao dobro zdravlje, neophodna je ogromna mentalna energija koja se akumulira u nervnim ćelijama tela. Nervnim sistemom upravljaju tri vrste nervnih energija: mišićna nervna energija, koja stvara mišićna dejstva (napetost i opuštanje), nervna energija organa, koja izgrađuje zdravlje i sposobnost da se odupremo bolestima; duhovna nervna energija, koja stvara duhovnu izdržljivost i sposobnost da se suprotstavimo stresovima i nervnim napetostima. Upravo će o toj, poslednjoj od nabrojanih nervnih energija, i biti reči.

Osoba koja poseduje visoku duhovnu energiju, ne-prestano se nalazi u stanju duševne harmonije, živi mudro i pametno. Život protiče kroz naše nerve. Kada posedujemo nervnu snagu, prepuni smo entuzijazma i sreće, zdravlja i ambicija, prevazilazimo sve teškoće i spremni smo da prihvatimo svaki sudbinski izazov. Ne bojimo se problema, već ih pozdravljamo, jer naš nervni sistem može s njima da se izbori i mi smo u to sigurni.

Mozak – glavni centar organizma

Šta je neophodno da bi se stvorila snažna nervna energija? Za savršeno zdravlje, uključujući snažan nervni sistem, neophodno je da posedujemo snažan um u snažnom telu. A imati jak um – znači umeti ga kontrolisati. Snažan um pomaže da kontrolišemo svoje misli i utiske. Zašto je to tako važno?

Mozak je centar koji koordinira radom čitavog organizma. Ostali organi i sistemi rade za njega, obezbeđujući ga svim što je neophodno, i njihov uspešan rad umnogome zavisi od toga kako funkcioniše mozak. Život podseća na ogromnu reku koja se račva u dva toka. Jedan teče ka zdravlju, sreći, snazi, mudrosti, a drugi, u suprotnom pravcu, nosi one koji su u njega upali zbog bolesti, prerane starosti, nesreća, slabosti i neuspeha. Ta reka iz fantastične sfere postoji isto kao što postoji i bilo koja reka na Zemlji, ali protiče u čovekovom mozgu i ne sastoji se iz vode, već

iz čovekovih misli. Prvi tok je predstavljen pozitivnim, a drugi – negativnim mislima.

Naše misli i emocije ne stvaraju samo događaje u našem životu, već utiču i na organizam. Mozak je moćan energetski izvor, a da bismo ga naterali da „radi na sebi“ neophodno je da svakodnevno ulažemo napor.

Metod autosugestije

Isto kao što svakodnevnim vežbama stvaramo novo i zdravo telo, tako i naš um može da postane jak zahvaljujući specijalnim treninzima. U takve treninge ubrajamo autosugestiju.

Koliko često uhvatimo sebe kako nismo u stanju da zaustavimo negativan tok misli koji nas ponese i baca u ponor negativnih emocija? Koliko smo često nemoćni pred osećanjima straha koja nas sve više obuzimaju, pred ljutnjom, mržnjom, beznadom? Milioni ljudi se danas osećaju potpuno bespomoćno, pokušavajući da na neki način poprave svoje životne okolnosti. Oni imaju malo nade u budućnost – kako na sopstvenu, tako i na sutrašnjicu čitavog društva. Osobe koje boluju od depresije često su sklone da smatraju kako ništa na svetu ne zaslužuje njihov napor, osećaju se umorno, prazno, gube interesovanje za život. Kako se s tim boriti? Najvažnije u tom slučaju su volja i znanje. Volja da svoj život promenimo nabolje i znanje kako da to postignemo.

Moramo puniti svoj mozak pozitivnim emocijama. Umesto da svaki put iznova preživljavamo svoje patnje i neuspehe, moramo da se okrenemo ka svetlosti, nadi i radosnim mislima. Pozitivne misli moramo negovati i na njih navikavati svoj mozak. Svaka sugestivna afirmacija na kraju izlazi van okvira uma i snažno se ukorenjuje u mozgu. Svi metodi sugestije se baziraju na istom principu: podsvest prihvata za istinitu svaku više puta uverljivo ponovljenu afirmaciju. Zašto ne bismo u svoju podsvest pohranili misli o zdravlju, uspehu, sreći, umesto da se beskonačno prepuštamo tužnim uspomenama i tonemo u samosažaljenje?

Radeći „Šesto pravilo zdravlja“, mi neprekidno sebi sugerišemo da se svaka ćelija našeg organizma obnavlja, krv nam postaje čista i sveža, mišići – gipki i elastični, žlezde i svi drugi organi savršeno funkcionišu, svi procesi u organizmu se odvijaju normalno.

Možemo sve to formulisati u jednu kratku frazu i ponavljati je svakog slobodnog minuta, a obavezno pre spavanja i nakon buđenja – jer je u to vreme podsvest najprijemčivija, naime svest je umrtvljena i nije u stanju da negira sugestivnu afirmaciju ili da posumnja u njenu istinitost.

Umesto starih i žalosnih misli treba da vam dođu nove, pozitivne, svetle. Ne zaboravite da svaka konstruktivna misao ispunjava nervni sistem životom i snagom. Vaš život se nalazi u vašim rukama. Naš mozak može da poseduje kako

stvaralačku, tako i destruktivnu silu, i naš zadatak je da ga potčinimo sebi i usmerimo njegov rad u konstruktivnom pravcu.

Setite se koliko ste se godina prepuštali tužnim mislima. Sve što vas okružuje posledica je vaše mentalne aktivnosti; ono što vi istinski jeste – takođe je posledica vaših misli o sebi. Vi ste bolesni zato što razmišljate o bolestima i njihovim uzrocima. Dugo godina ste uništavali sebe samosažaljenjem, ljutnjama, nervnim napetostima. Danas, kada posedujete i volju i znanje, sposobni ste da mnogo toga postignete.

Svaki dan iskreno iskazujte šta želite od života, ali to izgovarajte afirmativno, kao da ste već dostigli ono o čemu sanjate: „*Osećam se odlično. Dobrog sam zdravlja*“. Naše telo, kao i sve što nas okružuje – nije ništa drugo do odraz naših verovanja. Svaka ćelija u našem organizmu reaguje na svaku našu misao i na svaku reč.

Ali, ne treba zaboraviti da autosugestija ne može da donese trenutne rezultate. Setite se koliko ste vremena izgubili na negativne misli, kako ste dugo sebe ubeđivali da ste baš vi najnesrećnija osoba na svetu. Sada vam predstoji da se pokrenete u suprotnom smeru – u stranu zdravlja. Korak po korak, približavate mu se svakodnevno radeći šest *Pravila zdravlja*, hraneći se prirodnom hranom i jačajući svoj um.

Osim autosugestije, korisno je upotrebljavati metod kao što je stvaranje mentalnih slika. Modelujte u mašti one promene u telu koje želite da postignete u stvarnosti. Mentalna slika koja se ugrađuje u podsvest mora biti izuzetno jasna i oštra – tada podsvest može dati komandu odgovarajućim organima i tkivima. Što češće budete zamišljali željenu sliku, tim brže će početi proces obnavljanja. A dobijeni rezultat mogao bi da vas porazi!

Pridržavajući se zdravog načina života, veoma lako ćemo poverovati da se organizam obnavlja, zdravlje poboljšava, vraćaju se mladost i vitalnost. Ponavljajte u sebi što je moguće češće da postajete mlađi, da vam se zdravlje poboljšalo, i svakim danom ćete se približavati toj zamišljenoj slici koju ste kreirali. Sposobnost stvaranja mentalnih slika će vam pomoći da ubrzate postizanje željenih rezultata u bilo kojoj sferi: zdravstvenoj, porodičnoj, poslovnoj, u odnosima s ljudima, i dr.

Relaksacija

Veliku pomoć u dostizanju ciljeva koje ste postavili pred sobom ima umeće opuštanja ili relaksacije. Da biste naučili da se relaksirate, potrebno je da počnete sa potpunim opuštanjem mišića. Opustiti mišiće možete sedeći na stolici, u fotelji, ili ležeći na krevetu.

Ako sedite, leđa vam moraju biti uspravna, tako što će vam kičma biti potpuno naslonjena na naslon stolice. Noge su vam blago razmaknute i potpuno opušteno tako da osetite njihovu težinu. Ruke vam slobodno leže na kolenima, takođe opušteno i teške. Ramena vam se upiru o naslon stolice, glava vam je zabačena

unazad. U tom položaju mentalno ponavljajte u sebi: „Odmaram se. Moj mozak se odmara. Moje telo se odmara. Potpuno sam opušten(a)“.

Pre spavanja, da biste se potpuno opustili, možete koristiti autosugestiju. Mentalno „proputujete“ po celom telu, odozgo nadole, govoreći u sebi: „Moj mozak je opušten. Mišići glave su opušteni. Mišići vrata i ramena su mi opušteni“. I tako do vrhova nožnih prstiju. Zatim recite sebi: „Potpuno sam opušten(a). Ništa drugo ne želim, osim dubokog, potpunog sna. Sve više i više želim da spavam“.

Međutim, treba znati da svi problemi i teškoće moraju da se ostave iza vrata spavaće sobe. Ne pokušavajte da izlaz iz složene situacije tražite ležeći u postelji. Zaspiti u uznemirenom stanju je isto kao staviti sebi u hranu otrov. Zdrav, potpun san je još jedan korak ka stvaranju moćne nervne snage.

Kada ovladate mehanizmom relaksacije, možete lako da uspostavite kontrolu nad svojim mislima. Svi prirodni procesi su zasnovani na međusobnom smenjivanju pojava: iza dana nastupa noć, zima smenjuje proleće. Isto je tako čovekovom organizmu posle napetosti potrebno opuštanje.

Moderan način života od nas zahteva neprekidno naprezanje duhovnih i fizičkih snaga. Pojam „stres“ postaje uobičajen. Izloženost stresu negativno utiče na rad kompletnog organizma: napetost narušava mentalnu aktivnost, otežava cirkulaciju. Prilikom dugotrajnog stresa krvni sudovi se sužavaju, što dovodi do povišenog pritiska. Učestali stres vodi ka depresiji, riziku od dijabetesa, peptičkih čireva, sniženju nivoa polnih hormona i opštem smanjenju sposobnosti imunološkog sistema da se bori s bolestima. Trombociti zbog stresa mogu da budu lepljiviji nego što bi trebalo da budu, izlažući tako čoveka većem riziku od srčanih bolesti. Kada stres prođe, balans hemijskih materija organizma se obično uravnotežuje. Ali, kada je stresova jako mnogo, sadržaj tih materija i u periodima bez stresa može da ostane na visokom nivou, u skladu s velikom brzinom rada organizma.

Relaksacija je neophodna. Ona pomaže da se otkloni emocionalna napetost, normalizuje rad kardiovaskularnog i digestivnog sistema, otklanjaju se prepreke iz podsvesti i jača centralni nervni sistem. Ovladavši tehnikom relaksacije, možete da se opustite i da otklonite nastalu napetost u bilo kojoj situaciji.

Pravila snažnog čoveka

Za stvaranje i jačanje mentalne energije, neophodno je takođe imati u vidu sledeće:

1. Ne bežite od straha. Analizirajte ga i prihvatite ga samo kao fizički osećaj. Strah, kome se plašimo da pogledamo u oči, ima snagu da nas ubije.

Posmatrajte svoje strahove i shvatite da ne treba da im se prepuštate. Doživite ih kao film koji ste gledali u bioskopu. To što vidite na ekranu, u stvarnosti ne postoji. Strah će doći i otići isto onako kao i slike na ekranu, ako ga se ne budete grčevito držali.

2. Ne živite u prošlosti. Zapamtite – nikada nije kasno početi sve iznova. Ali zato, da biste počeli da se menjate, neophodno je da od sebe otpustite sve što je prošlo. Ne živite sa teretom prošlih gubitaka i neuspeha. To je sve nestalo. Živite današnjim danom. Gradite svoj život na novim počecima, otpustivši od sebe sve negativno zauvek: neka ono bude deo prošlosti.

3. Ne gubite snagu na samosažaljenje. Shvatite da je to potpuno uzaludno gubljenje energije. Samosažaljenje i ogorčenost teraju vas da se vrtite u krug, da se vraćate uvek iznova na iste, gorke misli. Godinama u duši potisnut osećaj uvređenosti može da dovede čak i do raka. Glupo je da sebe kažnjavate sada, ako vas je neko povredio u prošlosti.

Oslobodite se prošlosti kroz opraštanje. Oproštaj – to je rastanak. Rastanak od gorčine, uvređenosti, bola i cele situacije. Nasuprot tome, stanje neopraštanja faktički znači dopustiti rušilačku delatnost u nama samima – godinama nagomilane loše misli se na kraju okreću protiv svog domaćina.

4. Ne vrtite stalno loše misli. Razmišljajte i govorite samo o onome što je u vašem životu dobro. Preokrenite vaše misli u pozitivnom smeru.

5. Planirajte za svaki dan što je moguće više aktivnosti koje mogu da vam pruže zadovoljstvo. Ostavite vreme za pozorište ili čitanje knjige. Posećujte rođendane prijatelja ili rodbine, jubileje, izložbe i druge zabavne događaje.

6. Pomažite drugim ljudima i osetićete da će vam biti lakše.

7. Bez obzira kako se osećate, držite glavu visoko i ponašajte se kao da ste uspešna osoba.

Ako ste istinski naoružani voljom i težnjom da prevaziđete svoje probleme – verujte da na sreću nećete dugo čekati.

Ishrana mozga i endokrinih žlezda

Zdrave ćelije se u našem telu stvaraju na osnovu dve komponente: vežbi i ishrane. Pravilna ishrana nam je neophodna da bismo preuredili moždane ćelije. Kakav je građevinski materijal za to neophodan?

Za normalno funkcionisanje mozga neophodna je adekvatna količina nezasićenih masnih kiselina čiji je osnovni izvor laneno, suncokretovo, maslinovo ulje, kao i ulje od pšeničnih klica.

Od mineralnih materija mozgu su neophodni fosfor, sumpor, bakar, cink, kalcijum, gvožđe i magnezijum. *Fosfor i fosforna jedinjenja* omogućavaju stvaranje moždanih ćelija. Hranljivi izvori fosfora su mahunarke, karfiol, celer, krastavci, zelena salata, grašak, rotkvice, soja, orah, prokljajala ili cela pšenična zrna, sir, jetra, bakalar, žumance, riba, meso, pečurke.

Sumpor je neophodan za zasićenje moždanih ćelija kiseonikom. Sumporom su bogate namirnice kao što su: badem, kupus, šargarepa, krastavci, beli luk, ogrozd, smokve, jagoda, zelene salate, crni luk, krompir, rotkvice, žumance, svinjetina.

Cinkom su bogate pšenične mekinje, pšenične klice.

Izvor *kalcijuma* su jabuke, kajsije, cvekla, kupine, kupus, šargarepa, višnje, krastavci, ribizle, grožđe, zeleno povrće, med, salata, lišće mlade repe, pasulj, badem, crni luk, pomorandže, breskve, ananas, jagode, sir, jaja, svinjetina, mleko.

Gvoždem je bogat pasulj, kupus, list šargarepe, višnja, kupina, list maslačka, zeleno povrće, suvo voće, salata, ogrozd, slačica, kopriva, pomorandže, grašak, nana, ananas, rotkvice, malina, jagoda, paradajz, lišće mlade repe, cela pšenična zrna, ovas, pirinač, žumance, svinjetina, riba (bela), jetra, bubrezi, pečurke.

Magnezijum se može dobiti iz namirnica kao što su: badem, zelena salata, nana, cikorija, masline, peršun, kikiriki, krompir, bundeva, šljiva, orah, celo pšenično zrno, žumance, jetra.

Pored toga, mozgu je krajnje neophodan ceo niz vitamina: *vitamin E i vitamini grupe B* (posebno B1, B3, i B6). *Vitamin E* reguliše rad malog mozga, a takođe omogućava uštedu kiseonika. Izvori vitamina E su zelena salata, suncokretovo ulje, pšenične klice, kaše od celog zrna žitarica, jetra, žumance.

Mozgu je neophodna velika količina *kiseonika*. Namirnice kao što su krompir, peršun, nana, ren, rotkva, luk, paradajz, zasićuju mozak kiseonikom.

U hranu, bogatu *vitaminom grupe B* spada puter od kikirikija, sirovi ili sveže prženi orasi, integralne žitarice (npr. ječam), suve mahunarke, glazirani pirinač, pivski kvasac; zeleno povrće: mlado lišće repe, zelen slačice, spanać, kupus; voće: pomorandže, grejpfrut, dinja, avokado, banane; mleko, govedina, goveđa jetra.

Aktivnost mozga i nervni sistem zavisi takođe i od rada endokrinih žlezda ili žlezda sa unutrašnjim lučenjem, u koje spada štitasta žlezda, paraštitasta žlezda, kao i timus, pankreas, nadbubrežna i reproduktivne žlezde.

Ove žlezde regulišu rad celog organizma. Hormoni koje luče ulaze u krv ili limfu i raznose se po čitavom organizmu. Oni su neophodni za adekvatnu razmenu belančevina, masnoća, ugljenih hidrata i razmenu soli i vode. Žlezde sa unutrašnjim lučenjem takođe imaju potrebu za pravilnom ishranom.

Štitna žlezda. Smeštena je na vratu u oblasti traheje i grkljanske hrskavice. Prerađuje hormone koji sadrže jod i koji učestvuju i regulaciji metabolizma i energije u telu. Ako se smanji njena funkcija, narušava se razmena materija, dolazi do brzog zamora, razdražljivosti, letargije, smanjuje se mentalna aktivnost, dolazi do otoka.

Štitnoj žlezdi je potreban jod, vitamini grupe B, vitamin C i tirozin – aminokiseline neophodne za izgradnju belančevina. Glavni izvori joda su morske alge, zelena salata, zeleni delovi biljaka, repa, praziluk, dinja, beli luk, špargla, šargarepa, kupus, krompir, crni luk, paradajz, pasulj, grožđe, jagoda, ovas, morska riba.

Izvor tirozina je u većini belančevinastih materija. Vitamin B₁ (ili tiamin) je nezamenljiv za normalno funkcionisanje nervnog sistema, a nalazi se u integralnom hlebu, kašama od celog zrna (ne kuvaju se, već samo preliju toplom vodom), ječmu, pasulju, pšeničnim klicama, špargli, krompiru, mekinjama, orasima, kvascu, jetri.

Izvori vitamina C su već nabrojani u poglavlju „Vitamini života“.

Paraštitna žlezda. Smeštena je na površini štitne žlezde ili u njenom tkivu. Hormon koji prerađuje ova žlezda učestvuje u regulisanju razmene fosfora i kalcijuma, usled čijeg poremećaja se kod čoveka može razviti pojačana anksioznost, nekontrolisana razdražljivost, grčevi, spazme.

Naročito je za paraštitastu žlezdu važan vitamin D, koji pomaže organizmu da apsorbuje kalcijum. *Vitamin D* (ili kalciferol) neophodan je i za normalan rast kostiju, zgrušavanje krvi, dobar rad srca. Njegovi izvori su jaja, mleko, puter, jetra, riba. Ne treba zaboraviti da se vitamin D u organizmu stvara pod dejstvom ultraljubičastih zraka. Taj vitamin takođe je deo sekretornih izlučevina kože, pa stimulisanje kože kontrastnim vodenim tretmanima omogućava njegovo povećanje u organizmu.

Timus. Smešten je u grudnoj oblasti. Ova žlezda funkcioniše u tesnoj uzajamnoj vezi sa nadbubrežnim i polnim žlezdama. Posebno su za ovu žlezdu važni vitamini grupe B (izvore pogledati gore).

Pankreas. Nalazi se u trbušnoj duplji i učestvuje u regulaciji ugljenih hidrata, masti i belančevina. Ova žlezda proizvodi hormon insulin, pri čijem nedostatku može da se razvije dijabetes.

Pankreasu su neophodni i vitamini grupe B, sumpor, nikl, cistin i glutaminska kiselina. Izvori cistina i glutaminske kiseline su većina belančevinastih proizvoda, posebno mlečni proizvodi.

Nadbubrežna žlezda u vidu kape, prekriva bubrege. Ona se sastoji iz kore i unutrašnjeg sloja. Hormoni kore nadbubrežne žlezde igraju važnu ulogu u adaptaciji tela na nepovoljne uslove (prehlade, infekcije, emocionalna uzbuđenja), a takođe utiču na razmenu ugljenih hidrata, reproduktivnu funkciju, rad mišića. Hormoni unutrašnjeg sloja luče adrenalin koji pojačava apsorpciju kiseonika u tkivo, stimulišu razmenu materija.

Za ishranu nadbubrežnih žlezda neophodne su namirnice s visokim sadržajem belančevina, vitamini A, C, E, tirozin (izvore videti više).

Polne žlezde. U njih se ubrajaju jajnici (kod žena) i testisi (kod muškaraca). Polne žlezde luče hormone neophodne za normalan polni život, kao i za vitalnost čitavog organizma. Polnim žlezdama su neophodni vitamini A, C, E, vitamini grupe B, arginin, gvožđe, bakar.

Vitamin A je neophodan za rast, pravilnu razmenu materija, za normalno stanje kože i sluzokože. U čovekovom organizmu vitamin A se stvara iz karotina. Neophodnost za tim vitaminom mora biti obezbeđena sa 1/3 namirnicama koje sadrže *retinol*: puter, mlečni proizvodi, žumance, bubrezi, jetra, i sa 2/3 namirnicama koje sadrže *karotin*: kajsije, šargarepa, kupus, zelena salata,

krompir, šljive, zeleni delovi biljke, svo voće žute boje. Osim toga, budući da je vitaminska aktivnost karotina u ishrani tri puta manja od aktivnosti retinola, svežeg voća i povrća mora biti tri puta više nego namirnica životinjskog porekla koji sadrže retinol. Vitamin A se mora upotrebljavati izuzetno oprezno jer je njegovo predoziranje štetno i može da dovede do onkoloških bolesti.

Arginin se nalazi u ovsu, celom pšeničnom zrnu, kvascu, jajima, mleku. Izvori ostalih vitamina, gvožđa i bakra (videti gore).

Funkcionisanje žlezda sa unutrašnjim lučenjem direktno je povezano s radom mozga i stanjem kompletnog nervnog sistema. Osim toga, sve te žlezde su tesno povezane: stimulacija jedne, izaziva poremećaj u radu druge.

U slučaju snižene funkcije neke žlezde za unutrašnje lučenje, može se koristiti metod autosugestije. Ukoliko se koncentrišete na jednu žlezdu, zamišljajući je i ponavljajući da ona savršeno funkcioniše, uskoro ćete se uveriti da se njen rad zaista poboljšao. Između ostalog, kako smo već pomenuli, ovaj metod se može primeniti ne samo na pojedinačne organe, već i na ceo organizam.

Da biste održali žlezde u odličnom stanju, potrebno je da im obezbedite neophodnu ishranu i da radite vežbe po *Sistemu zdravlja*. Rezultat će biti stvaranje moćne mentalne energije koja će pomoći vašem telu da preživi u svim uslovima.

IZDANJA IK ARUNA

KNJIGE S.N. LAZAREVA

Edicija Dijagnostika Karme

1. Sistem samoregulacije polja – knjiga 1.
(Audio–knjiga „Sistem samoregulacije polja”)
2. Čista karma – knjiga 2. – I deo
3. Čista karma – knjiga 2. – II deo
4. Ljubav – knjiga 3.
5. Dodir s budućnošću – knjiga 4.
6. Koraci ka spasenju – knjiga 6.
7. Dijalog sa čitaocima - knjiga 8.
8. Život kao zamah krila leptira – knjiga 12.

Edicija Čovek Budućnosti

1. Prvi korak u budućnost
2. Vaspitavanje roditelja – I deo
3. Vaspitavanje roditelja – II deo
4. Vaspitavanje roditelja – Odgovori na pitanja
5. Vaspitavanje roditelja – III deo
6. Vaspitavanje roditelja – IV deo
7. Vaspitavanje roditelja – V deo

Edicija Dijagnostika Karne (druga serija)

1. Iskustva preživljavanja – I deo

Nove knjige S. N. Lazareva

1. Ozdravljenje duše

2. Čovekovo zdravlje – Susret nauke i religije

3. Odgovori S.N. Lazareva na pitanja čitalaca s Balkana

4. Tajne porodične sreće

5. Oblici gordosti

6. Blaženi siromašni duhom

7. 40 pitanja o duši, sudbini i zdravlju

8. Recept za sreću

9. Prevazilaženje gordosti

10. Lek za sve bolesti

KNJIGE VADIMA ZELANDA

EDICIJA TRANSURFING

1. Prostranstvo varijanti-(kn.1)
2. Šum jutarnjih zvezda-(kn.2)
3. Napred u prošlost-(kn.3)
4. Upravljanje stvarnošću-(kn.4)
5. Jabuke padaju u nebo-(kn.5)

KNJIGE KACUDŽO NIŠIJA

1. Lečenje disanjem – Energetsko disanje
2. Sistem prirodnog podmlađivanja
3. Zlatna pravila zdravlja
4. Pročišćenje duše – duhovni praktični sistem
5. Čime se to hrane „besmrtni„? Tajne japanske dugovečnosti
6. Lečenje krvnih sudova i krvi
7. Makrobiotika – energetska hrana
8. 10 koraka do uspeha
9. Pravila pročišćenja
10. Zlatna naštivanjanja

RUSKI ISCELITELJ-ANATOLIJ MALOVIČKO

VELIKA KNJIGA PROČIŠĆENJA:

1. Pročišćenje želuca i creva – Anatolij Malovičko
2. Pročišćenje jetre i žučne kese – Anatolij Malovičko
3. Pročišćenje endokrinog sistema – Anatolij Malovičko
4. Pravilna ishrana i pročišćenje na ćelijskom nivou – Anatolij Malovičko
5. Knjiga koja donosi zdravlje-Recepti za pravilnu ishranu Anatolij Malovičko

EDICIJA SISTEMI ISCELJENJA

1. Mudre – drevne metode za isceljenje
2. Mudre koje leče – Kim De Silva
3. Prekaljivanje, bosonogo hodanje, gladovanje – Porfirije Ivanov, ruski iscelitelj
4. Dijabetes – Vladimir Sokolov
5. Visok krvni pritisak – Aleksej Gončarov
6. Bolesti želuca i creva – Andrej Perevalov
7. Bubrežne bolesti – lečenje fitoterapijom – Sergej Vasiljev
8. Bol u kičmi – Tamara Svetlova
9. Kako pobediti rak – Filip Baron
10. Prostata: drugo srce mu škarca, lečenje – Mihail Levin
11. Iscelite svoje srce – Jevgenija Bereslavskaja
12. Proširene vene – Ana Kučanskaja
13. Impotencija, lečenje narodnim sredstvima – Vera Ozerova
14. Moždani udar: Kako sprečiti, lečiti, obnoviti funkcije – Lav Menvelov, Albert Kadikov
15. STOP Celulitu! Kompleksni program za izbavljenje od celulita – Oleg Astašenko
16. Homeopatijom protiv raka – Sergej Barakin

PRIRODOM DO ZDRAVLJA

1. Prirodno lečenje medom
2. Lečenje pčelinjim proizvodima
3. Lečenje žitaricama – Semenje zdravlja
4. Prirodno lečenje sokovima od voća – Dr Norman Voker
5. Prirodno lečenje sokovima od povrća – Dr Norman Voker
6. Čajevi – priručnik za lečenje
7. Lečenje začinicima
8. Upoznajte lekovito bilje – ilustrovani vodič za sakupljanje lekovitog bilja
9. Lečenje vodom – snegom, rosom, ledom, parom
10. Prirodno lečenje belim lukom
11. Limun - prirodno lečenje, zdravlje i lepota
12. Lečenje aromatičnim biljem
13. Prirodno lečenje metalima
14. Pivo za zdrav život
15. Prirodno lečenje alojom

Distribucija i plasman knjiga:

064/15-77-045; 064/195-18-56

Internet knjižara:

<https://aruna.rs>

email: aruna@aruna.rs

Prodajno mesto:
Beograd, ul. Katanićeva 2
"MASLINA"
(kod Hrama Svetog Save)