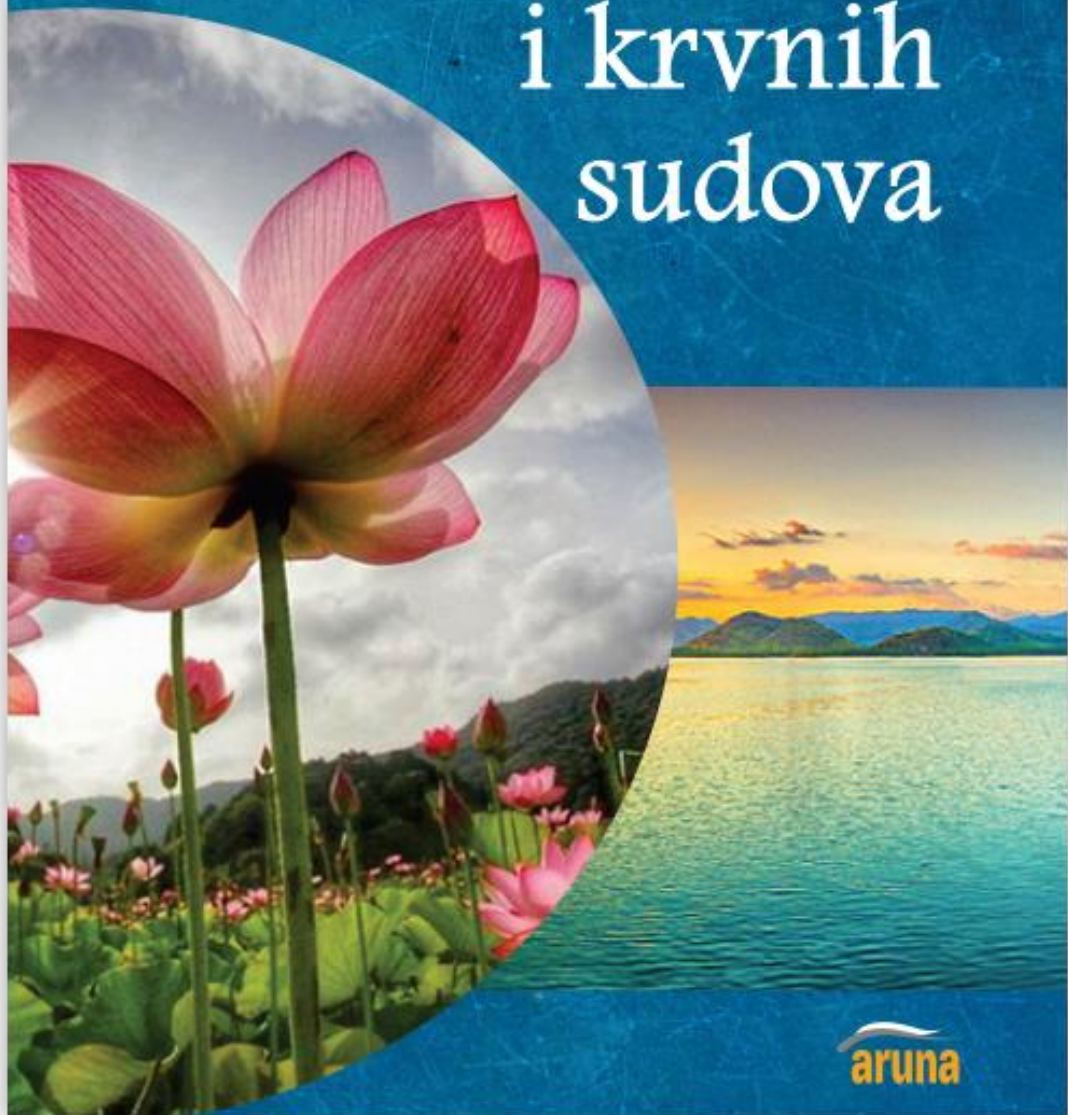


Klasici prirodne medicine

# *Kacudžo Niši*

Lečenje krvi  
i krvnih  
sudova



aruna

# **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.

# LEČENJE KRVI I KRVNIH SUDOVA

*Drugo ispravljeno izdanje*

*Prevod s ruskog: Slobodanka K. Vanjkevič*

Beograd, februar 2019.

**Kacudžo Niši**  
**LEČENJE KRV I KRVNIH SUDOVA**

II izdanje

*Izdavač:*

**ARUNA**

*Beograd*

*Lektura: Aleksandar Dramićanin*

*Distribucija i plasman:*

**ARUNA**

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

## Sadržaj

UVOD .....	7
ŠTA JE ZDRAVLJE I ŠTA JE BOLEST? .....	9
ISCELJUJUĆE SILE OKO NAS .....	12
NORMALNA CIRKULACIJA - „REKA ŽIVOTA” .....	14
LEČENJE POKRETOM.....	18
SNAGA VIBRACIJE .....	19
Meditativno trčanje .....	21
Vežba „Oživljavanje kapilara” .....	22
UKOLIKO VAS BOLI SRCE – LEČITE NOGE .....	23
Vežba „Trska na vetru” .....	23
Masaža pomoću oraha .....	24
ZDRAVLJE KIČME - ZDRAVLJE KRVNIH SUDOVA.....	25
Vežba „Listić” .....	25
Vežba „Grančica vrbe” .....	26
Vežba „Tetiva luka” .....	27
Vežba „Savitljiva loza” .....	28
HARMONIJA – OSNOVA ZDRAVLJA.....	30
Vežba „Spajanje stopala i dlanova” .....	30
Vežba „Nebo u reci” .....	31
LEČENJE PRIRODNOM HRANOM. NAUKA ZDRAVLJA I PODMLAĐIVANJA .....	32
ČIME SE HRANIMO? .....	34
KAKO JEDEMO? .....	38
Da krv ne bude „gusta” .....	40
Da krv bude kvalitetnija .....	40
Da se krvni sudovi ne začepļuju masnoćama.....	42
HRANA – PRIRODNI ISCELITELJ .....	43
Pročišćenje krvi.....	43
Pročišćenje krvnih sudova .....	43
Regeneracija krvi i krvnih sudova .....	44
LEČENJE VODOM.....	48
VODA JE HRANA .....	49
VODA – PRIRODNI ISCELITELJ .....	51
Lečenje morskom vodom .....	52
Metodi lečenja vodom .....	55
Kontrastne kupke .....	55
Druge vrste kupki .....	58
LEČENJE POMOĆU SVETLOSTI I VAZDUHA.....	61

ENERGIJA SUNCA .....	61
Solarni tretmani.....	61
Sunčeva hrana .....	62
ENERGIJA VAZDUHA .....	64
Šta znači pravilno disanje? .....	65
Lečenje i obnavljanje kožne funkcije.....	67
Kako disati pravilno? .....	68
Joga vežbe disanja .....	69
Idealno joga disanje.....	70
Vežba „Idealno joga disanje” .....	71
Vežba „Pročišćujuće disanje” .....	72
Vežba „Joga disanje za regenerisanje nerava” .....	72
Vežba „Podsticanje cirkulacije” .....	72
LEČENJE SNAGOM DUHA .....	74
DUŠEVNE I DUHOVNE SILE .....	74
Zdravlje duha – zdravlje srca i krvnih sudova .....	74
Gde nas nosi reka života? .....	75
Cirkulacija krvi u mozgu – zalog života i zdravlja.....	76
Vežba za poboljšanje cirkulacije krvi u mozgu.....	76
<i>Vežba 1.</i> .....	77
<i>Vežba 2.</i> .....	77
<i>Vežba 3.</i> .....	78
Poboljšavanje cirkulacije krvi u mozgu pomoću disanja .....	78
Vežba „Zadržavanje daha” .....	78
Vežba „Zadržavanje daha uz fizičko opterećenje” .....	79
Ishrana za poboljšanje rada mozga .....	80
TRENING UMA.....	82
PRAVILA SNAŽNOG ČOVEKA.....	85
NAUČITE DA BUDETE SREĆNI.....	88
O autoru.....	90
IZDANJA IK ARUNA .....	91
KNJIGE S.N. LAZAREVA.....	91
KNJIGE VADIMA ZELANDA.....	93
KNJIGE KACUDŽO NIŠIJA.....	94
RUSKI ISCELITELJ-ANATOLIJ MALOVIČKO .....	95
EDICIJA SISTEMI ISCELJENJA.....	96
PRIRODOM DO ZDRAVLJA .....	97
Distribucija i plasman knjiga: .....	98

## UVOD



Rodio sam se kao veoma slabašno i bolešljivo dete. Dijagnoza koju su mi postavili lekari nije mi ostavljala nikakve nade: roditeljima je direktno i nedvosmisleno saopšteno da neću doživeti do dvadesete godine. Žig smrti, kojim me je obeležila medicina u tako ranom uzrastu, lebdeo je nad mojim detinjstvom i dečastvom, čineći me usamljenim, nedruželjubivim, zatvorenim i nesrećnim. Vršnjaci su me tako slabog i osuđenog na patnju izbegavali, te sam po ceo dan bio prepušten sebi. Uistinu, samoća me je načinila misliocem. Razmišljao sam o životu i smrti, a nekada su nastupale i realne spoznaje. Pohodile su me misli kakve nisu padale na pamet mojim bezbrižnim vršnjacima. Shvatio sam da oni žive površno, ne udubljujući se u suštinu stvari i pojava kao što sam to činio ja. Zbog toga mi je bilo još teže; nisam mogao da se pomirim s tim da će moj um, moja sklonost ka filozofskim razmišljanjima, kao i moje spoznaje – biti osuđeni da nestanu zajedno sa mnom, i to za samo nekoliko godina, što znači da se nikad neće ni ostvariti.

U tome sam video neku čudovišnu nepravdu, osećao sam da nešto nije u redu. Celo moje biće se bunilo protiv zlokobnih predviđanja. Ja moram, moram i moram da živim!

Nisam više smeo da verujem lekarima, niti sam u njih mogao da polažem nade jer su me odbacili, ostavili su me suočenog s neminovnošću smrti. Put medicine bio je zatvoren. Nije mi preostalo ništa drugo nego da sam potražim puteve ka isceljenju. I, počeo sam da ih pronalazim u sebi. Nastavio sam da ih tražim i oko sebe, u prirodi i čitavoj Vasioni.

Kao dete, imao sam običaj da dugo sedim usamljen na morskoj obali, dočekujući izlaske i zalaske Sunca. Posmatrao sam nebo i oblake, igru boja na morskoj površini i svakom ćelijom svog tela osećao sam lepotu ovog sveta. Bio sam ushićen njegovim savršenstvom i harmonijom. Video sam da je u svetu sve predivno. Posmatrao sam životinje i biljke i shvatio da nijedno biće ne pati tako kao što pati čovek. Ako je životinja bolesna, ona traži biljku koja će je izlečiti, i pritom nije ophrvana mislima o tome da je bolesna i nesrećna. Kad životinja ostari, dostojanstveno prihvata tu činjenicu ne nervirajući se zbog godina, sedih vlasi, lomljivih noktiju i slabih zuba. Kad oseti da će umreti, odlazi na neko napušteno mesto, krije se i tiho napušta ovaj svet ne pateći zbog svesti o tome da joj se približava smrt. U ovom svetu nesrećan je samo čovek – samo je njegov život, od početka do kraja, prožet bolom, mukama i patnjom.

Ali, paralelno s tim izuzetnim trenucima ozarenja, osećao sam se česticom tog sveta, česticom Prirode i Svemira. Osećao sam jedinstvo sa nebom, oblacima,

planinama i morem. Raz-govarao sam sa životinjama i biljkama, i činilo mi se da razumem njihov jezik. Ali zašto onda, ako je svet oko mene savršen, harmoničan i predivan – zašto sam baš ja, njegova mala čestica, osuđen na patnju i bolest? Zašto sam nesrećan i zašto moram da umrem tako mlad? To pitanje me je proganjalo i danju i noću. Razmišljao sam o njemu sve dok nisam shvatio: ako sam delić Prirode, sveta, kao i Svemira, nije potrebno da očekujem spasenje od lekara i lekova, već upravo od Prirode, Svemira. Ja sam dete Prirode, a majka nikada neće odbiti da pomogne svom voljenom čedu. Shvatio sam da je potrebno istraživati prirodu, njene zakone, i, prateći ih, biti zdrav i harmoničan kao što je ona.

Tako sam se uputio na dug put spoznaje, što je krunisano nastankom *Sistema zdravlja*. Sistem nije moj sopstveni izum; pojavio se kao rezultat pažljivog, svestranog istraživanja, analize i eksperimentalne provere ogromnog iskustva koje je čovečanstvo prikupilo iz oblasti prirodnih metoda ozdravljenja. Taj sistem mi je pomogao da preživim i ozdravim bez pomoći lekara i lekova. Sistem se nije pojavio odmah. Da bi nastao, trebalo je da prođe mnogo godina. Ali svaki korak na putu spoznaje bio je korak ka zdravlju. Prikupio sam, istražio i sistematizovao sve najbolje što je čovečanstvo znalo o zdravlju i isceljenju. Pitanje ozdravljenja postalo je najvažnija stvar u mom životu. Počeo sam da ga primenjujem u praksi pomažući drugim ljudima da shvate principe Sistema zdravlja, zasnovane na korišćenju isceljujućih sila koje je u ljudsko telo usadila sama Priroda.



## ŠTA JE ZDRAVLJE I ŠTA JE BOLEST?

U potrazi za putevima ka zdravlju prvo o čemu sam razmišljao bilo je pitanje: zašto se medicina bori s bolestima, a uopšte ne brine o tome kako da isceli organizam, da obnovi i podrži zdravlje? Jer, velika je razlika u tim pojmovima – biti zdrav i lečiti bolest! Lekarima je polazište sama bolest, a ne zdravlje; za njih bolest postaje uporišna tačka u procesu isceljenja, a ne zdravlje! Simptomi zdravlja se ne izučavaju u medicinskim ustanovama; od studenata medicine se ne zahteva da proučavaju zdrave ljude. Profesori medicine nikada nisu držali predavanja o tome šta je zdravlje – već neprestano govore o bolestima. Na kraju se ispostavlja da medicina jednostavno ne zna šta je zdravlje! Ali kako uopšte možemo izlečiti čoveka ne znajući šta je zdravlje?

Medicina se ne udubljuje u to pitanje. Ona vrlo često leči jedno, a upropaštava drugo. Medicina pokušava da se izbori s bolestima – s jednom, drugom, trećom – a da pritom ne leči ceo organizam! Nažalost, danas čak i u Japanu zaboravljaju na tradicionalnu istočnjačku medicinu: sve više je istiskuje zapadna medicina, tj. medicina koja pristupa čoveku mehanistički, koja ga posmatra kao skup pojedinačnih organa, a ne kao jedno, celovito biće prožeto s prirodom.

Na istoku medicina nikada nije bila zasebna, izolovana grana znanja, koja se bavi samo telom, izdvojenim od svega ostalog što sačinjava složen mehanizam pod nazivom „čovek“. Zar je moguće isceliti telo ne menjajući način života, bez potrebe da svet doživimo harmoničnije, da mračne i turobne misli zamenimo dobrim i svetlim? To je u principu nemoguće. Na istoku su to oduvek znali. Zato je tradicionalna istočnjačka medicina neodvojiva od istočnjačke filozofije, koja ispoveda drugačiji način života – život u miru, harmoniji, u jedinstvu s prirodom. Na osnovu te filozofije nastala je kineska veština harmonizacije prostora – feng šui, s bezgraničnim mogućnostima koje još uvek nisu poznate zapadnoj civilizaciji\*; na tome je zasnovan i japanski sistem ishrane, makrobiotika, kao i brojne borilačke veštine, koje su do naših dana dospеле iz duboke prošlosti...

Ali zapad, sa svojim neverovatno pragmatičnim raspoloženjem, koji pristupa čoveku kao bezdušnom mehanizmu, zasad ne želi to da zna, ne želi o tome da razmišlja. Zapadni lekari misle da se prema čoveku možemo ophoditi kao prema mašini: na nekim mestima je podmazati, negde zakrpiti rupu, negde povući oprugu – i sve će biti u redu. Ne, neće biti. Neće biti sklada u naštimanom mehanizmu sve dok u njemu ne zasvetli istinska ljudska duša – predivna, harmonična i u jedinstvu s prirodom...

Zapad apsolutno ne želi da uvidi tu neuhvatljivu, krhku i eteričnu supstancu – ljudsku dušu. Međutim, proći će još pedeset godina – i on će biti prinuđen da se seti duše\*\*.

Biće prinuđen da potraži istinu u istočnjačkoj filozofiji i medicini, jer zapadna medicina, takva kakva danas postoji, neizbežno dospeva u ćorsokak. Prestaće da

pomažu lekovi, nikakvog smisla neće imati izumi izoštrenog tehnološkog uma – svemoćnih tehničkih uređaja i aparata koje će, naravno, radoznali zapadni um proizvoditi u izobilju. Ništa od toga neće pomoći u isceljenju jadnog čoveka ukoliko se on ne bude okrenuo svemogućim silama Prirode, ako ih ne bude prizvao da mu pomognu i otvorio im svoju dušu za susret.

Zapad će pre ili kasnije biti prinuđen da prizna: čovekovo telo nije samo skup mehaničkih elemenata. Čovek je jedinstven, celovit sistem, u kome je sve uzajamno povezano: telo, misli, duša, kao i način života. Ukoliko nas nešto zaboli, to je pokazatelj bolesti celog organizma, pokazatelj nepravilnog načina življenja, mišljenja, otrgnutosti od Prirode i njenih zakona! Međutim, čovekovo telo je samoregulišući sistem. Mudra Priroda ga je obdarila sposobnošću da se samostalno regeneriše, usavršava i ispravlja sve ono što mu nanosi štetu. Ta osobina je urođena čoveku, darovana mu je od same Prirode. Ako osobina samousavršavanja dobro funkcioniše – znači da se telo nalazi u normalnom, zdravom – prirodnom stanju. Jer, zdravlje je prirodno; priroda je tu osobinu podarila svakom organizmu samim rođenjem. Eto zbog čega ka isceljenju ne treba ići zbog bolesti, već zbog zdravlja; zbog toga što je ono prirodno, a ne zato što je patološko i protivreći Zakonima Prirode. Umesto da tražimo sredstva u borbi sa svakom bolešću zasebno, potrebno je tražiti sredstva za povratak celovitosti organizma, u njegovo prirodno stanje – stanje zdravlja. Jer, **ne postoje zasebne bolesti – uvek je bolestan ceo organizam.**

Šta su harmonija i savršenstvo Prirode? To su pre svega harmonija i normalan balans stvaralačkih i rušilačkih energija. U prirodi se neprekidno dešavaju procesi stvaranja, obnavljanja i razaranja. Priroda održava sebe celovitom i harmoničnom zahvaljujući tome što nijedan od tih procesa ne prevladava nad drugim. Koliko toga bude stvoreno, toliko biva i uništeno – to je zakon. Koliko pristigne novog, toliko odlazi starog, i obrnuto. Rađa se svanuće, umire noć. Rađa se vetar – nestaje potpuna tišina. Rađa se jedan život – umire drugi. Koliko u svet dođe novog, toliko starog odlazi. Život je neprekidno umiranje i neprekidno rađanje.

Čovekov organizam je čestica Svemira, nerazdeljiva od Prirode. I u njemu, kao i u celoj Prirodi, deluje isti zakon: koliko se toga stvori – toliko se i uništi, koliko dođe, toliko i odlazi, koliko umire – toliko se rađa. To je zakon živog, zdravog organizma. Kada se pridržavamo tog zakona, nema i ne može biti bolesti.

Od detinjstva sam bio zadubljen u pitanje šta je bolest i odakle ona dolazi. Zbog nekih razloga koji se dešavaju spolja? Od prljavih ruku, infekcija, kontakta s bolesnim osobama, neodgovarajućih uslova životne sredine? Ali istraživanja pokazuju da su izazivači infekcija u ovoj ili onoj meri prisutni u organizmu apsolutno svih ljudi dok, iz nekog razloga, jedni oboljevaju, a drugi ne. Znači, kod nekog infekcija buja i razmnožava se izazivajući bolest, dok neko mirno živi s tim mikroorganizmima, ali im ne dopušta da njime zagospodare. Bolesti su nasledne? Međutim, i nasledna bolest se jednom kod nekog pojavila prvi put. Odakle je onda ona?

Došao sam do zaključka da bolesti nisu posledica prodiranja infekcije u organizam, ili besmislenih predispozicija koje smo nasledili od roditelja, već su one samo **posledica čovekovog narušavanja Zakona Prirode**. Međutim, kad se narušavaju Zakoni Prirode, u toj sveobuhvatnoj ugroženosti, počinju da se razmnožavaju štetni organizmi i stupaju na scenu nasledne predispozicije. Bolest nije ništa drugo do narušavanje zakona Prirode. A zakoni se narušavaju kada čovek vodi nepravilan način života. Nepravilan način života narušava balans između stvaralačkih i rušilačkih energija. Organizam se zatrpava u daleko većoj meri nego što se iz njega izbacuje, uništava se više ćelija nego što se stvara, gubi daleko više snage, nego što je stvara. Eto odakle dolazi bolest. Ona se pojavljuje kao pokušaj organizma da uspostavi narušenu harmoniju, kao i ravnotežu stvaralačkih i rušilačkih sila. Telo proizvodi bolest jer na taj način traži sredstvo spasenja! Ono, kao veoma mudar prirodni sistem, ne može da radi protiv sebe! Bolest nije ništa drugo do manifestacija rada isceljujuće energije, koja je utkana u svaki organizam.

Bolest ne dolazi niotkuda. Međutim, ona nije kazna s neba za greh, kako mnogi veruju. Potpuno suprotno. Bez obzira na to koliko nekome bilo teško da u to poveruje, bolesti nisu neprijatelji, već pomoćnici. Bolest želi da nam pomogne da vratimo izgubljenu ravnotežu organizma. Bolest je jedinstveno sredstvo pomoću koga telo pokušava samostalno da odstrani smetnje koje su se u njemu pojavile.

Na taj način bolest je samo sredstvo pomoću koga Isceljujuće Sile organizma pokušavaju da uspostave narušenu harmoniju. Međutim, to je i svojevrsan signal za pomoć, znak da se desila havarija i da treba pozvati spasioce. Bolest je signal o havariji i aktiviranje sistema za spasenje. Da li je u tom slučaju potrebno lečiti samu bolest, kako to rade lekari, s obzirom na to da bolest nije patologija sama po sebi, već signal nesreće i pokušaj samopomoći od strane organizma? Medicina pokušava da leči bolest, i ne sluteći da ako odstranjuje samo simptome, odnosno spoljašnje manifestacije lošeg stanja organizma, ne otklanja uzrok. Zašto otklanjati simptome ako su oni samo signal nesreće, pokazatelj lošeg stanja organizma? Ukoliko bolest signalizira da je organizam u lošem stanju, znači da nije neophodno tražiti sredstvo izlečenja svake bolesti, čime se medicina zapravo bavi. Potrebno je vratiti zdravlje organizmu u celini, a ne uništavati pojedinačne bolesti. Ukoliko se ceo organizam ne normalizuje, umesto jedne iskorenjene bolesti, pojaviće se deset novih.

## ISCELJUJUĆE SILE OKO NAS

Priroda je ugradila princip harmonije u telo. Telo samo „zna” kakvo treba da bude da bi bilo savršeno. U svakom čoveku postoje Isceljujuće Sile koje štite tu harmoniju i koje, u slučaju poremećaja, teže da je uspostave. Priroda je osmislila telo kao sistem koji može sam sebe da harmonizuje i reguliše. Prirodne Isceljujuće Sile u telu imaju zadatak da uspostavljaju red, normalizuju organizam ako se pojave teškoće. Sve dok u čoveku prebiva ta sila, on može da računa na uspeh u borbi za zdravlje. Isceljujuće Sile ne smemo da sputavamo, ali možemo da im pomognemo. Prvi uslov za podršku zdravlju i izbacivanje od bolesti je poverenje u Isceljujuće Sile, negovanje i održavanje tih Sila.

Potvrdu za delovanje Isceljujućih Sila vidimo u svemu: priroda je sastav krvi učinila takvim da je njena osobina da samostalno uništava određene materije koje su se uselile u telo, ili začele u njemu, i s njima vodi neprekidnu borbu. U tom slučaju možemo da se prepustimo telu i da ne ometamo njegov isceljujući rad.

Upotreba lekova nije pomoć, već smetnja u samoisceljujućem radu organizma. Život se može isceliti samo onim što je živo. Lekovi ne sadrže najvažniju Isceljujuću Silu – Energiju Života. Zato je unos lekova u organizam unošenje mrtve, destruktivne supstance koja je potpuno strana živom organizmu. Istinsko ozdravljenje je moguće samo na jedan način – **angažovanjem prirodnih Isceljujućih Sila.**

Čovek koji se obratio za pomoć Isceljujućim Silama Prirode može da opstane bez lekova, medicine, lekara i iscelitelja – uopšte bez bilo čije pomoći, oslanjajući se jedino na sopstvene snage. Jer u svakome, apsolutno svakom od nas usađena je moćna isceljujuća sila, koja nam je dovoljna da bismo se izbacili od svake bolesti, čak i one koju lekari nazivaju neizlečivom. I svaki čovek, ukoliko želi, može da se obrati toj isceljujućoj sili unutar sebe, da joj dopusti da oživi, ispolji se i otpočne posao regeneracije i isceljenja organizma.

Kao dete mislio sam da je sva priroda koja nas okružuje zdrava. Činilo mi se da sam jedino ja na ovom svetu bolestan i nesrećan. Ali kada sam počeo da osećam svoje jedinstvo s prirodom, opazio sam da mrvica zdravlja postoji i u meni. U svom telu sam osetio ne samo njegov bolestan deo, na koji sam toliko navikao da sam ga nazvao „Ja”, već i zdrav deo svog bića. Shvatio sam da u meni postoji zdrava polovina koja mora pomoći onoj bolesnoj da ozdravi. Tada nisam razumeo da sam u sebi otkrio Isceljujuću Silu Prirode.

Zatim sam počeo da istražujem sve informacije o iskustvima isceljenja, koje su ljudi prikupili od najdavnijih vremena do današnjih dana. Na sebi sam isprobao najrazličitije preporuke – i ništa mi nije bilo teško jer sam ionako bio osuđen na smrt. To sam činio da bih ponovo uspostavio narušene Zakone Prirode u svom organizmu. Jer, shvatio sam da, ukoliko je priroda zdrava, a ja bolestan, to znači da u meni postoji neko narušavanje Zakona Prirode, poremećaj harmonije

stvaralačkih i rušilačkih sila. Shvatio sam da moram da uspostavim tu harmoniju, da moram ispraviti te prestupe Zakona Prirode koji čuče u mom organizmu.

Moj sistem ozdravljenja nije odmah postao poznat. Odlučio sam da ga otkrijem tek kada je prošlo mnogo godina od roka koji su mi lekari postavili, dvadeset godina nakon datuma kad je, po njihovom mišljenju, trebalo da umrem. Moj sistem me je spasio, što znači da može da spasi još mnoge ljude.

Vrlo rano sam shvatio da se bolesti ne pojavljuju kao zaseban, slučajan poremećaj rada nekog organa. Jedna bolest neizbežno vuče za sobom drugu; svaka bolest je posledica neke druge, prethodne bolesti, koja izaziva sledeću... U čovekovom organizmu je sve uzajamno povezano. Preostalo je samo da se objasni na koji su način svi organi, sva tkiva, sve ćelije organizma uzajamno povezani. Gde se nalazi ta nit koja ih povezuje, preko koje se od organa do organa prenosi zdravlje ili bolest? Prirodno, najvažnija vezivna sila organizma je krvni sistem.

Jedan od zaključaka do koga sam došao glasi: **čovekovo zdravlje zavisi od toga kako krv struji po krvnim sudovima**, da li protiče bez prepreka, kakva je brzina i snaga njenog kretanja, kao i od toga koliko je kvalitetan njen sastav.

## NORMALNA CIRKULACIJA - „REKA ŽIVOTA”

Krv je život. Ljudi su to znali od najdavnijih vremena. Svaka ćelija organizma dobija hranu iz krvi. Krv sjedinjuje i hrani sve organe i sistem organizma. Kada krv prođe kroz oboleli organ i nastavi dalje da protiče, to znači da sa sobom nosi i bolest. Ako je oboleo jedan organ, mogu li da budu zdravi i drugi? Šta je u suštini bolest – da li je to samo jedan oboleo organ, ili je organizam nezdrav u celini? Naravno, organizam je bolestan u celini upravo zato što je u njemu narušena harmonija, narušen balans.

Ćelije se hrane pomoću malih krvnih sudova – kapilara. Svi znamo da se krv kreće po venama i arterijama. Ali mnogi zaboravljaju da do svake ćelije organizma ona dopire upravo kroz kapilare. Celo ljudsko telo je premreženo kapilarima – zato ubod igle na bilo kom mestu tela, čak i tamo gde nema vidljivih krvnih sudova, vena i arterija, izaziva krvarenje. Kapilari su nevidljivi, 50 puta su tanji od vlasi kose. Svaka telesna ćelija obavijena je kapilarima kao paučinom. To je teško zamisliti, ali ako bismo od svih kapilara uspeli da izvučemo jednu nit, njena dužina bi bila oko 60-90 hiljada kilometara.

Krv koja struji kapilarima doprema ćelijama kiseonik, vitamine, masti, ugljene hidrate, mineralne soli. Takođe doprema i otpadne materije. Bez kapilara život ćelija, što znači život tkiva, organa, sistema, život celog organizma, bio bi nemoguć.

Ishrana organizma kroz kapilare takođe mora da se pridržava te ravnoteže stvaralačkih i rušilačkih sila, iste ove harmonije. Odnosno, krv mora da dostavlja svim ćelijama upravo onoliko korisnih materija koliko je neophodno, kao i da odstrani isto toliko otpadnih materija. Ukoliko u krvi postoji višak otpadnih materija, ukoliko ona loše cirkuliše, na svom putu nailazi na raznorazne prepreke, a ukoliko arterije, vene i kapilari ne mogu da se izbore sa svim zadacima, neminovno se dešavaju bolesti ne samo krvi, krvnih sudova i srca, već i celog organizma.

Iz tog razloga je rad na ozdravljenju organizma poželjno započinjati upravo od ozdravljenja krvi i krvnih sudova.

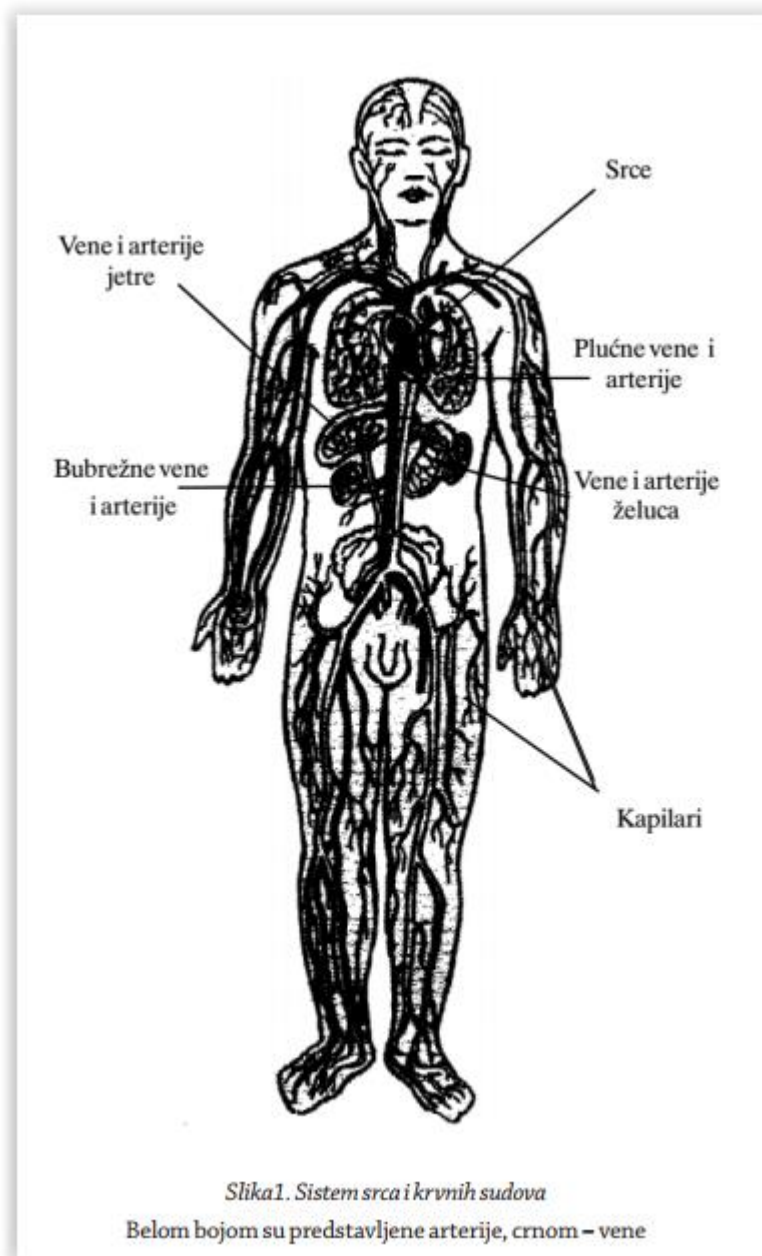
U telu se nalazi oko 60-90 hiljada kilometara kapilara, a najviše ih je u ekstremitetima. Ogromna, gigantska mreža kapilara neverovatno je porozna... Koliko je snage potrebno i kakva je to moćna pumpa koja uspeva da potisne krv u svaki kapilar, da je dopremi u svaku ćeliju?

Iskonsko je verovanje da je ta snaga – srce, moćan motor koji raznosi krv po čitavom telu. Međutim, savremena istraživanja su dokazala da snaga srca nije baš tako velika. Ono jedino uspeva da potisne krv kroz arterije i da je dopremi do kapilara. Srcu nedostaje snage da pumpa krv po gigantskoj mreži kapilara! Međutim, krv prolazi kroz kapilare, a zatim se vraća i dospeva u vene.

Evo šta se dešava: krv iz srca dospeva u arterije, koje su nešto poput rastegljivih i širokih crpnih cevčica, koje doslovno crpe krv iz srca. Zatim arterije dopremaju

krv do kapilara, koja, prolazeći kroz njih, stiže u vene, pa se zatim vraća nazad, ka srcu. Vene su poput usisne cevčice koja pumpa krv ka srcu i ne dozvoljava joj da teče unazad. Zbog toga one poseduju specijalne ventile. Srce ima dovoljno snage samo za potiskivanje krvi kroz arterije, do kapilara. Koliko je snage potrebno da se krv iz kapilara podigne ka venama? Gde se nalazi pumpa koja nagoni krv da ide u vene? Odgovor može biti samo jedan: ta pumpa se nalazi u kapilarima.

Medicina i anatomija su potcenile ulogu kapilara. Značaj te gigantske krvne mreže do sada nije shvaćen. To je ogroman broj svojevrsnih mikrosrca! Kapilari se kontrahuju, pulsiraju i njihova je uloga da budu pokretač krvi – ne samo sporedni, u odnosu na srce, već, usuđujem se da tvrdim, glavni! Da, to je tako: glavni pokretač krvi se ne nalazi u srcu, već u kapilarima. Sve dok savremena medicina ne odustane od svog tradicionalnog pogleda na funkciju srca i kapilara, neće biti u stanju da se izbori sa kardiovaskularnim bolestima.



*Slika1. Sistem srca i krvnih sudova*  
Belom bojom su predstavljene arterije, crnom – vene

U kapilarima se krije glavni uzrok bolesti krvi, srca, krvnih sudova i čitavog organizma. Stoga je osnovni zadatak ozdravljenja pročišćenje, uspostavljanje i regeneracija kapilara. Oni su vrlo tanki i zato se lako zaprljaju otpadnim materijama. Lako gube svoju elastičnost zbog nepravilnog načina života. Takođe, vrlo često prestaju da ispunjavaju svoju funkciju ukoliko zaboravimo na njih.

Bolesti kapilara su u osnovi praktično svih bolesti čovekovog tela. To je nesporan zaključak. Biti zdrav – znači primorati kapilare da se kontrahuju. Od toga



zavisi naše zdravlje, kao i zdravlje svake ćelije u telu. A zdravlje ćelije zavisi od stanja u kome se nalaze kapilari, koji joj nose hranu, životnu snagu i čiste je od otpadnih materija.

Kapilari su tanki, pa su stoga vrlo krhki i osetljivi. Oni prvi počinju da doživljavaju povrede, da se prljaju, pucaju i odumiru. Kada su oštećeni i prestanu da se kontrahuju, krv ne može da dopre do svake ćelije. Ćelije, lišene hrane, odumiru usled čega se razboljevaju organi. Loš rad kapilara dovodi do zastoja krvi, poremećaja normalnog premeštanja krvi po krvnim sudovima. Otpadi i štetne materije, koji neizbežno nastaju u procesu aktivnosti svakog organizma, prestaju na vreme da se izbacuju i talože se u pretećim količinama. Korisne materije se ne dopremaju do organa i tkiva u neophodnim količinama. Pojavljuje se disbalans između rušilačkih i stvaralačkih energija. Organi počinju da oboljevaju usled nedostatka hrane, nagomilanih mrtvih ćelija, taloga neizbačenog otpada. Usled toga se pojavljuje ogroman broj bolesti. Nečistoće prljaju kožu, krvne sudove, nervni sistem, izazivaju umor, potištenost i depresiju. Usled njih dolazi do gomilanja masnih naslaga, do poremećaja spavanja, pojave zatvora i plućnih bolesti. Ne postoji bolest koja nije povezana s poremećajem cirkulacije i neravnoteže između materija koje se unose i onih koje se izbacuju iz organizma.

Eto zbog čega je, bez normalnog rada kapilara, nemoguć život ćelija, tkiva, organa i celog sistema organizma. Isceljenje treba otpočinjati lečenjem kapilara. Jedan od načina za njihovo ozdravljenja je kretanje.

## LEČENJE POKRETOM

Pogledajte prirodu oko sebe. Da li je u njoj nešto nepokretno? U njoj nećete pronaći ništa što bi boravilo u apsolutnom mirovanju. Planine? Stene? Čak ni one ne miruju. Priroda ih je stvorila ni iz čega, i one se postepeno uništavaju pretvarajući se ni u šta. Ovde su neprekidno na snazi stvaralačke i rušilačke energije, ali proces je veoma razvučen u vremenu, pa tokom jednog ljudskog života retko uspemo da vidimo promenu planina i stena, pokret koji je i njima svojstven. Osim toga, niz planine i stenje teku reke i potoci, na njima borave životinje, rastu drveće, trava, cveće. Ništa od toga nije u stanju mirovanja. U prirodi se odvija neprekidno kretanje energije, životne sile.

Život i jeste pokret, a pokret je život. Često bolesna osoba potvrđuje ove reči: gde nema pokreta, nema ni života. Okamenjena, nepomična kičma. Napregnuti i ukočeni mišići vrata i potiljka. Hladne, beživotne ruke i noge u kojima skoro da nema cirkulacije. Čovek oseća da mu je bolest iznenada pristigla ko zna odakle i izbacila ga iz normalnog životnog toka. Zapravo, sve je obrnuto. Čovek je narušio jedan od najvažnijih zakona prirode – zakon kretanja. Sam je sebe iščupao iz večno pokretne i večno promenljive prirode. Osudio je sebe na nepomičnost – što znači i na bolest.

Specijalne vežbe usmerene na to da nateraju kapilare da se kontrahuju, što znači da nagone krv na normalno cirkulisanje – prvi je korak na putu izbavljenja tela od nepokretljivosti, iz ponora bolesti. **Otpočeti s kretanjem, znači početi sa isceljivanjem!**

## SNAGA VIBRACIJE

U ljudskom telu ništa ne miruje – neprekidno se kontrahuju mišići, creva se pokreću u talasastom ritmu, pulsiraju i kontrahuju se zidovi krvnih sudova, kuca srce, vibriraju glasne žice... Svako ko ispruži ruke može da se uveri u to kako one ne mogu da ostanu potpuno nepokretne, ma koliko se trudili. Ruke počinju jedva primetno da podrhtavaju. U živom i zdravom telu neprekidno pulsira i vibrira svaka ćelija. Kada se vibracija zaustavi – nastupa smrt.

Prirodni metodi isceljenja podrazumevaju lečenje tela snagama koje mu je podarila sama priroda. Lekovi nisu živi. Ukoliko, na primer, pažljivo osmotrite tabletu, u njoj nećete videti nikakav život. Ona je lišena životne vibracije, talasa Energije Života, one specifične unutrašnje svetlosti koju emituje sve ono što je živo. Tablete su mrtve. Zar se živo može lečiti mrtvim? Ne može, i još jednom ponavljam: ne može. Drugi odgovor ne postoji.

Kad dođe do pojave bolesti, kao posledica nedostatka kretanja i umrtvljenja tkiva u određenoj oblasti tela ili u nekom organu – bolest nas poziva da obnovimo kretanje i unesemo energiju života u umrtvljene delove tela. Bolest je manifestacija esencijalne Sile prirode koja na taj način pokušava da neutrališe narušenja prirodnih zakona u organizmu. Stoga bolest ne treba da zatrpavamo lekovima, već je najbolje da oslušnemo njen glas, taj uznemirujući signal koji nam šalju Isceljujuće sile našeg organizma. Jer, one govore: udahni život u ono što je umrtvljeno! Pruži snagu i energiju onome što je paralizovano! Eto šta nam govori bolest. Na taj način pomažemo Isceljujućim Silama u ozdravljenju organizma pomoću metoda same Prirode, umesto što se bezuspešno borimo s bolestima otklanjajući simptome opšte ugroženosti organizma, ali ne otklanjajući uzroke.

Telo je živo i zdravo upravo zahvaljujući sposobnosti da se svaka ćelija kontrahuje, vibrira, njiše, da neprekidno bude u pokretu. Ta sposobnost kapilara da se kontrahuju, pokreću i vibriraju, omogućava im da snabdevaju krvlju sve organe i tkiva. Zahvaljujući tome krv normalno teče, pri čemu hranu dobijaju organi i tkiva i normalno se čiste. Upravo u toj sposobnosti kapilara i leži naše zdravlje.

Jedino stajaća voda može da bude zagađena, dok je tekuća uvek čista. Kada naše telo postane nalik tekućoj vodi, uz krv koja teče, normalno cirkuliše i ne zaustavlja se, otkloniće se zastoji, a s njima i bolesti. Fluidnost krvi zavisi od stanja u kome se nalaze kapilari.

Kad budemo naučili da praktikujemo jednostavne vežbe kojima je cilj da podstaknu kapilare da vibriraju, da kontrahuju i oživljavaju, ozdravićemo bez pomoći lekara, masaža, pilula i medicinskih tretmana.

Naše telo je sazđano tako da svi njegovi mišići neprekidno i neprimetno vibriraju – u pitanju su vrlo suptilne vibracije, slične umilnim zvucima violine... Sve dok postoje vibrirajuća strujanja – postoji i snaga, zdravlje, kao i život. Ukoliko

se vibracija stiša, možemo je i moramo ojačati vežbanjem, da se njena neaktivnost ne bi pretvorila u bolest. Pritom, pojačavanje vibracija na jednom mestu odmah primorava aktiviranje čitavog organizma – i tad celo telo počinje da vibrira, pri čemu dolazi do pročišćenja svih kapilara. Pojačavajući spontano stanje tela – da vibrira, pomažemo mu da se regeneriše, pročisti i ozdravi.

### *Trčanje u mestu*

Mnogi su upoznati sa isceljujućim osobinama trčanja. Ali da bismo bili zdravi nije potrebno da trčimo onako kako to čine sportisti. Ozdravljujuće trčanje je sasvim drugačije. Za zdravlje nije potrebno preterano opterećenje mišića i srca, stanje iscrpljenosti i umora kroz koje neizbežno, na kraju takmičenja, prolazi svaki sportista. Trčanje nam nije potrebno kao sport ili takmičenje, već kao način da telu vratimo životnu vibraciju i nateramo kapilare da se kontrahuju, a za to nisu potrebni nikakvi iscrpljujući napori. Takvi napori ne samo što nisu korisni, već su i štetni.

Lagano i nenaporno trčanje u mestu odlično je sredstvo da naučimo organizam da vibrira, što znači da stimuliše cirkulaciju i natera kapilare da rade. Trčanje je potpuno prirodno stanje svakog živog bića na zemlji, pa tako i čoveka. Trčanje u mestu nema za cilj savladavanje nekih rastojanja, već mu je funkcija lekovita. Teško je zamisliti korisniji metod ozdravljenja. Takvo trčanje ne uzrokuje nepotrebnu iscrpljenost, a idealno zagreva svaku ćeliju organizma, usled čega se otpadne materije intenzivno rastvaraju i izbacuju kroz pore. Trčanje, dakle, ne samo što stimuliše cirkulaciju, već i pročišćava krv.

Trčanje u mestu odlično podstiče disanje, ali u isto vreme ne zahteva da ono bude intenzivno i duboko, zato što se pri trčanju „kaskanjem“ krv efikasno obogaćuje kiseonikom. Da bismo od toga imali koristi, potrebno je da znamo nekoliko pravila.

- Telo mora biti potpuno opušteno tako da se ruke neometano povijaju kao bičevi, a noge su savijene u kolenima i podnose napor.

- Dovoljno je blago odizati stopala s poda, raditi lagane skokove – noge ne treba visoko podizati i poskakivati.

- Telo bi trebalo lagano i prijatno da vibrira i da ni u kom slučaju nema većih potresa.

- Prilikom trčanja treba da nam bude prijatno, da se ne naprežemo, niti iznurujemo.

Pri takvom trčanju najvažniji efekat dolazi od laganog poskakivanja, koje omogućava protresanje svih mišića. Treba izbegavati svako naprezanje mišića. Neka za početak skok bude jedva primetan, a najvažnije je naterati sebe da uradimo bar nekoliko takvih opuštenih skokova. Vremenom će trčanje u mestu biti sve lakše. Kontrolišite se i ne dozvolite nikakve nagle pokrete. Treba biti opušten i miran, uz lagano i meko poskakivanje i blago odizanje stopala od poda.

## **Meditativno trčanje**

Meditaciju na istoku nazivaju potpunom usredsređenošću na nešto. Na primer, na sopstveno telo i procese koji se dešavaju u njemu. Kada smo usredsređeni na telo, naše misli postaju bistre, a zatim nas potpuno napuštaju i ustupaju mesto jednoličnom i spokojno usredsređenom stanju, gde nam mir i jasnost obuhvataju um, a uznemirujuće, zastrašujuće, neprijatne misli i osećanja jednostavno nestaju. Trčanje, koje se obavlja s takvom usredsređenošću, ima dvojaku korist, jer ne isceljuje samo telo, već dušu i um.

Meditativno trčanje umnogome liči na trčanje u mestu – takođe predstavlja opuštено stanje u kome se blago odižu stopala sa tla i prave se lagani i meki skokovi, s tom razlikom što se ne trči u mestu. Takvo trčanje zahteva više fizičkog napora, ali u tome će vam pomoći usredsređeno meditativno stanje. Prvo se možete koncentrisati na disanje, a zatim se mentalno koncentrišite na oblast nogu, mišiće koji lagano vibriraju i osećaju zadovoljstvo od te vibracije. Kad se mentalno usredsredite na oblast nožnih mišića, svakako ćete osetiti zadovoljstvo koje vam obuzima celo telo.

Ne pokušavajte da prelazite velike razdaljine – za početak je dovoljno da protrčite nekoliko metara. Vremenom će vam trčanje postajati sve lakše, ali i kada vas noge same ponesu, trebalo bi da zadržite svoj tempo. Potrudite se da svaki put trčite duže. Duže – ali ne daleko. Daleko – ali ne brže.

Trčati treba u toploj odeći. Što toplije budete obučeni, brže ćete se i obilnije znojiti. Na taj način će vašem organizmu biti lakše da se oslobađa otpadnih materija, cirkulacija će biti intenzivnija i uspešnije će otpočeti procesi pročišćenja krvi.

Nakon trčanja treba leći na tvrdu ravnu podlogu tako da vam noge budu iznad nivoa srca, pa u tom položaju ostanite upola manje vremena od onog koje ste posvetili trčanju. To će pomoći da vam se srce rastereti i da izbegnete određene neprijatne osećaje u telu, u oblasti srca i krvnih sudova.

Zašto je tako važno leći posle trčanja? Zato što je u horizontalnom položaju srcu mnogo lakše da se izbori sa pumpanjem krvi po telu. Ono tad troši mnogo manje energije nego kada je telo u stojećem ili sedećem položaju, naime srcu je mnogo teže da pumpa krv nagore kad ste u vertikalnom položaju, nego da to čini dok ležite.

Kod trčanja, pa čak i onog najmekšeg i opuštenog, dolazi do izvesnih preopterećenja kardiovaskularnog sistema. Srce pumpa krv dok je telo u vertikalnom položaju, a za vreme trčanja krvni sudovi nogu su prošireni, uvećani, što zahteva intenzivniji rad srca. Zato, posle trčanja, obavezno treba omogućiti srcu da se odmori, a to se najbolje postiže tako što se pete podignu malo više od nivoa srca, usled čega krv sama, spontano dotiče ka njemu, te mu nije neophodno da ulaže dodatni napor kako bi obezbedilo cirkulaciju.

Ukoliko u toku trčanja osetite umor u nogama, kao i da vam srce radi uz napor – nemojte sebi uskraćivati zadovoljstvo da se zaustavite i legnete malo na travu ili pesak. Zapamtite da je najvažnije da trčite zbog ozdravljenja, a ne zbog opterećenja

ili osvajanja rekorda. Nemate obavezu nekome da se dokazujete, pa čak ni sebi. Stoga se u svakom trenutku možete zaustaviti, prošetati, prileći, ili potpuno prekinuti s trčanjem ukoliko osetite da će tako biti bolje.

Ukoliko nastavite s trčanjem, potrudite se da u svojoj ishrani ograničite upotrebu voća, sokova i povrća.

### **Vežba „Oživljavanje kapilara”**

Vežba za kapilare ima isti efekat kao i lagano opušteno trčanje, s tom razlikom što mogu da je primenjuju svi: bolesne osobe, slabe, srčani bolesnici, pa čak i oni koji su prikovani za postelju.

U gornjim i donjim ekstremitetima se nalazi ogroman broj kapilara. Često, zbog gubitka elastičnosti od začepjenja raznim otpadnim materijama, oni gube sposobnost da se kontrahuju. Stoga dolazi do zastoja krvi. Dakle, potrebno ih je naterati da vibriraju. Kad protresate ruke i noge, u kapilarima nastaje dodatna vibracija koja ih podstiče na oživljavanje, tj. da se češće kontrahuju i aktivnije guraju krv. Lokalno poboljšanje cirkulacije u kapilarima vodi do poboljšanja cirkulacije u celom organizmu, budući da svi krvni sudovi čine jednu celinu.

To najbolje postizemo ležeći na leđima s podignutim rukama i nogama\* .

## UKOLIKO VAS BOLI SRCE – LEČITE NOGE

U detinjstvu su mi ruke i noge uvek bile hladne. To je bio jedan od simptoma moje bolesti. Bio sam slab i nepokretan. Međutim, jednom prilikom, sedeći na obali mora, nadmašio sam sebe time što sam uspeo da izvedem nekoliko jednostavnih fizičkih vežbi. Zatim sam legao na leđa, podigao ruke i noge i protresao ih. One su, prvi put, posle dugo vremena, postale tople. Počeo sam redovno da radim pomenutu vežbu. Stanje mi se nije poboljšalo odmah, ali sam osetio kako je Život počeo da mi pulsira u svakoj ćeliji, kako je oživljavao umrtnjane delove tela, budio i vraćao u život uspavane Isceljujuće Sile skrivene u dubini tela. Pokret, koji nagoni kapilare da se kontrahuju, koji stimuliše normalnu cirkulaciju krvi, pročišćuje i isceljuje, jedan je od najvažnijih principa zdravlja i glavni put do njegovog obnavljanja.

Najveći broj kapilara se nalazi u ekstremitetima. Ukoliko su oni hladni, znači da kapilari loše rade, a samim tim da loše radi ceo krvotok. Zbog toga se pojavljuje bol u srcu, a organi i tkiva ne dobijaju neophodnu hranu. Osim vibrirajućih vežbi, u ovom slučaju pomažu i specijalne vežbe za noge.

### ***Vežba „Trska na vetru”***

Početni položaj: leći na stomak na tvrdoj površini, saviti noge u kolenima i otkloniti svaku napetost u njima. Zamislite da su se noge od kolena do stopala pretvorile u trsku, koja se slobodno prepušta vetru.

Omogućite nogama da se potpuno slobodno kreću; dajte im mogućnost da se njišu i razgibavaju, a pri tome nastojte da se udarite petama po zadnjici. To neće uspeti svima, bar ne odmah. Zamislite kako vetar udara u vaše noge-trsku sve silnije, i kako se noge zajedno, ili svaka zasebno, povijaju sve niže, približavajući se zadnjici. U svakom slučaju potrebno je uložiti trud i izvoditi takve pokrete čak i ako ne budete u tome savršeni.

Vežbu treba raditi svakodnevno, nastojeći da vam pete sve vreme dotiču zadnjicu. Ova vežba poboljšava krvotok duž celih nogu, poboljšava ishranu mišića i tkiva, otklanja umor u nogama, počinjući od butina, pa sve do stopala.



### **Masaža pomoću oraha**

Mnogi su čuli za masažu ruku i nogu pomoću oraha.

Takva masaža poboljšava cirkulaciju u ekstremitetima, otklanja nervnu napetost i poboljšava opšte stanje organizma.

Uzmite dva oraha, stisnite ih dlanovima tako da budu paralelni jedan naspram drugog i počnite da kotrljate orahe na jednu, pa na drugu stranu. Činite to snažno da vam orasi čvrsto pritiskaju dlanove.

Zatim stavite po jedan orah ispod svakog stopala i počnite da ih kotrljate po tvrdoj površini, nastojeći da vam jako pritiskaju stopala.



## ZDRAVLJE KIČME - ZDRAVLJE KRVNIH SUDOVA

Pre nego što je počeo da hoda na dve noge, čovek se kretao u horizontalnom položaju. Njegova kičma je bila formirana upravo za horizontalan položaj. Kad se uspravio, kičma nije uspela da se prilagodi takvoj vrsti kretanja. Zbog vertikalnog položaja, neki pršljenovi mogu da se iskrive, pomere, ili iskoče iz ležišta. Takva mikropomeranja se nazivaju iščašenja. Sa iščašenjem pršljenova povezane su brojne bolesti. Pomenute smetnje narušavaju cirkulaciju krvi, što znači i ishranu, regeneraciju, te čišćenje ćelija i krvi.

Pravilan horizontalni položaj omogućava obnavljanje normalne cirkulacije krvi i izbjavljenje od mnogih bolesti. On se pre svega obezbeđuje ležanjem na ravnoj i tvrdoj postelji. Tvrda postelja će se nekima učiniti neudobnom, pri čemu mnogi ljudi daju prednost postelji koja nalikuje ljujlašci. Samim tim oni nanose štetu svom zdravlju. Meka postelja, pogotovo „ljujlaška“, samo će pogoršati iščašenje pršljenova.

Iz tog razloga smatram da je ravna i tvrda postelju važno *Pravilo zdravlja*. Kad čovek leži na takvoj postelji, težina njegovog tela se ravnomerno raspoređuje, mišići se potpuno opuštaju, kičma se ispravlja, povećavaju se međukičmeni razmaci, te se samim tim krvni sudovi oslobađaju od pritiska. To znači da organi i tkiva, koji nisu dobili hranu tokom dana, počinju nesmetano da se napajaju obilnom količinom krvi, a s njom i svim onim što im je neophodno. Rezultat toga je da će se tokom noći iz organizma izbaciti sve otpadne materije koje su se nakupile u toku dana, što će omogućiti prirodno ozdravljenje.

### **Vežba „Listić”**

Ova specijalna vežba namenjena kičmi omogućava ispravljanje njenog položaja. U ispravan položaj se dovode i oslobađaju priklješteni krvni sudovi, pojačavajući i ispravljujući na taj način cirkulaciju krvi. Vežba stimuliše cirkulaciju u mozgu.

Početni položaj: ležite na leđa na tvrdu i ravnu postelju ili na pod.

Telo opustite i zamislite da je iznutra potpuno prazno, te je zbog toga lako, bestežinsko.

Zatim savijte noge u kolenima, ne odvajajući pete od površine na kojoj ležite. Lagano primaknite pete prema zadnjici, što je moguće bliže.

Zatim, ne pomerajući kičmu s površine na kojoj ležite, lagano podignite glavu a istovremeno primičite dlanove ka kolenima.

Dohvativši dlanovima savijena kolena i podignuvši glavu dok je kičma u horizontalnom položaju, izdržite koliko duže možete. Zamislite da se kroz teme u vaše telo uliva potok energije – isceljujuće Energije Života. Zatim se lagano vratite u Početni položaj i opustite se.

Radite vežbu svakog jutra i uveče 1-2 minuta.



### **Vežba „Grančica vrbe”**

Donosi snažan ozdravljajući efekat kod bolova u leđima, kao i kod onemoćalog rada srca.

Početni položaj: stojte uspravno, noge raširite što je moguće više, stopala držite paralelno; usredsredite se na telo; zamislite da je postalo lako, bestežinsko, doslovno fluidno.

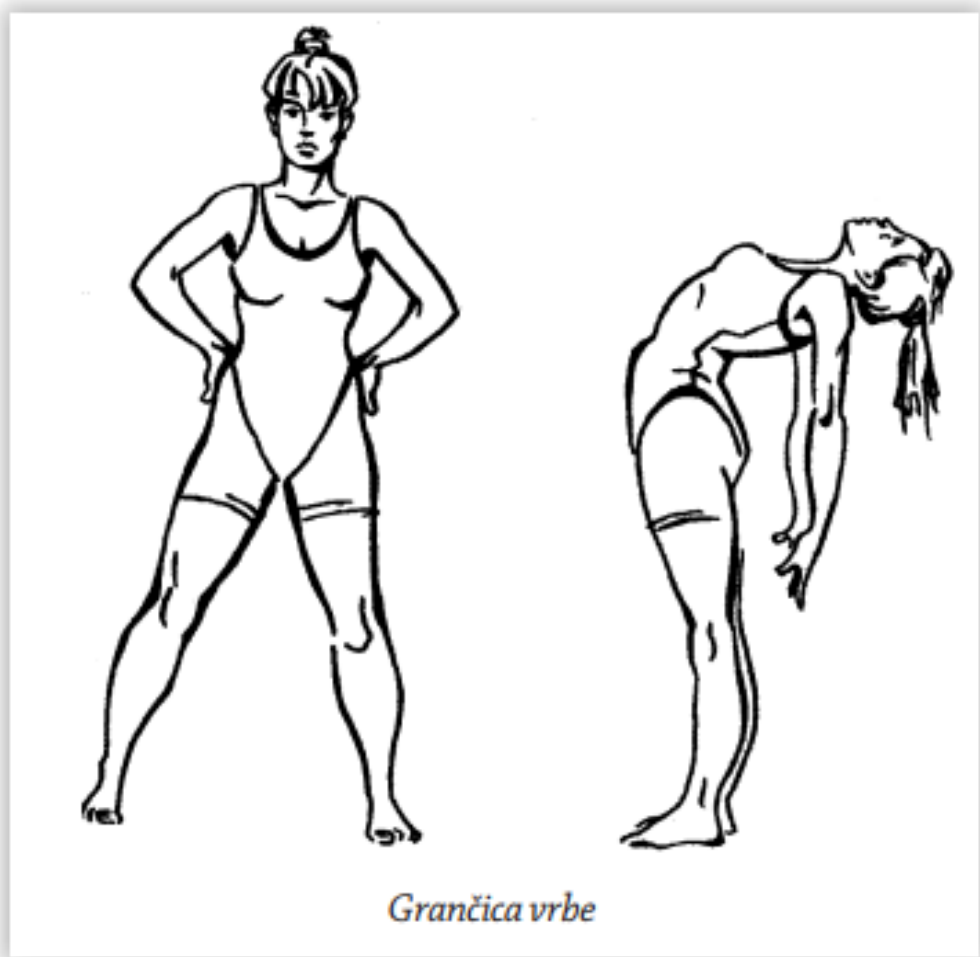
Obuhvatite dlanovima oblast bubrega, sa isprepletanim prstima na krstima.

Počnite lagano da se gibate unazad. Gibajte leđa bez žurbe. Lagano i oprezno zabacite glavu nazad.

Kada se leđa saviju do tačke kada to više nije moguće, zabacite ruke nazad. Telo počinje lagano da se njiše, slično zelenoj grančici vrbe koja se povija nad rekom.

Kada se pojavi lagan umor, ponovo rukama obuhvatite oblast bubrega i ispravite leđa u vertikalni položaj.

Vežbu treba raditi svaki dan.



### **Vežba „Tetiva luka”**

Ova vežba pomaže da se ojača i normalizuje cirkulacija u oblasti leđa.

Početni položaj: kleknite, a ruke držite uz telo.

Savijte leđa unazad, a rukama obuhvatite nožne članke.

Ostanite u takvom položaju najmanje 5 sekundi, a zatim se uspravite.

Ponovite vežbu 3-10 puta, u zavisnosti od uzrasta i potrebe. Cirkulacija će se pojačati, što neće dozvoliti gomilanje štetnih materija u oblasti krsta i kičme, niti taloženje soli.

Vežbu treba raditi svaki dan.



### **Vežba „Savitljiva loza”**

Vežba za gipkost i za normalno snabdevanje kičme krvlju.

Početni položaj: stanite uspravno, dok su vam noge blago opuštene.

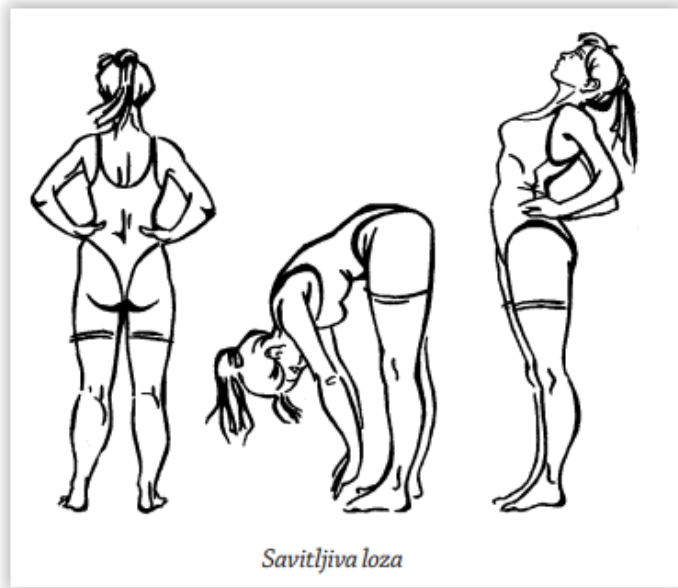
Palčevima lagano masirajte obe strane leđa u oblasti krsta, zamišljajući kako vam telo, opuštajući se, postaje sve gipkije.

Zatim se energično, ali ne naglo, polako sagnite, trudeći se da rukama dodirnete pod.

Uspravite se i savijte unazad što je moguće više – takođe ravnomernim, mekim pokretima, bez trzaja.

Ponovo se uspravite i naćinite nekoliko energićnih, ali mekih naklona udesno i ulevo. Vežba poboljšava cirkulaciju u kićmi i nogama, što dovodi do njihovog ozdravljenja.

Treba je raditi svaki dan.



*Savitjiva loza*

## HARMONIJA – OSNOVA ZDRAVLJA

U čovekovom telu neprekidno funkcionišu i deluju suprotstavljene energije. Prilikom cirkulacije, arterije pumpaju krv, dok je vene usisavaju. Tu su i kiseline i alkali koji se međusobno neutrališu, toplota i hladnoća, udah i izdah, rad desne i leve moždane hemisfere. Od ravnoteže ovih suprotnosti zavisi čovekovo zdravlje. Naročito su opasni poremećaji kiselo-alkalnog balansa, te balansa između unošenja hranljivih materija u organizam i izbacivanja otpadnih. Čim jedan proces počinje da prevladava (kiselina nad alkalima, i obrnuto, ili unosa nad izbacivanjem otpadnih materija, i obrnuto) – nastaje bolest.

Između ostalog, organizam neprestano teži da sve svoje delove izbalansira. U tome mu treba pomoći.

Odavno sam primetio kako praktično u svim religijama postoji jedan opšti gest – sklapanje dlanova ispred grudi. Zapitao sam se da li taj gest ima neku fiziološku osnovu? Pokazalo se da ima. Kad čovek sklopi dlanove ispred grudi, sve se tečnosti u njegovom organizmu, pa tako i krv, normalizuju i uravnotežuju. Uravnotežuje se i sastav krvi, čija cirkulacija i pritisak postaju ravnomerni. Ako vam je krvni pritisak nizak ili visok, uverićete se da će se on normalizovati ako izvesno vreme držite sklopljene ruke ispred grudi.

Osim toga, sklapanje dlanova pojačava isceljujuće sile organizma. Ova isceljujuća osobina se koristi u jogi. Pomoću specijalnih vežbi, jogini u dlanovima prikupljaju isceljujuću silu, a zatim ih postavljaju na oboleli organ pacijenta usmeravajući pranu ili životnu energiju u taj organ. Oboleloj osobi odmah postaje lakše.

### **Vežba „Spajanje stopala i dlanova”**

Da bismo ojačali sposobnost organizma da samostalno normalizuje i harmonizuje rušilačke i stvaralačke sile, možemo se poslužiti vežbom istovremenih spajanja dlanova i stopala.

*Početni položaj:* leći na leđa (na tvrdu, ravnu površinu, a ispod vrata podmetnuti valjkasti jastuk).

Spojiti dlanove ispred grudi, raširiti noge i saviti ih u kolenima tako da leže na podu, a stopala čvrsto priljubiti jedno uz drugo. U tom položaju treba ostati 10-15 minuta.\*

Ova vežba pomaže da se uspostavi ravnoteža nad svim silama tela i duha. Prilikom izvođenja sve opozitne sile organizma, svi suprotstavljeni principu postaju aktivni, sukobljavaju se, započinju borbu za prevlast. Podižu se talasi u telu – kao prilikom sudara objekata. Ali, posle nekoliko trenutaka, oni se smiruju, nastupa potpuna tišina, telo se vraća u ravnotežu – i opozitne sile, prethodno sukobljene, međusobno se izjednačuju i smiruju. Normalizuje se ravnoteža

tečnosti u organizmu, koordinira se rad mišića, nerava, krvnih sudova, uspostavlja se normalna cirkulacija.

### **Vežba „Nebo u reci”**

Ova vežba takođe omogućava obnavljanje ravnoteže tela i duha. Ne samo što blagotvorno utiče na krvni sistem i kičmu, već razvija maštu i intuiciju.

*Početni položaj:* ležite na leđa, na tvrdu podlogu. Celo telo vam je opušteno, a noge ispružene.

Rukama čvrsto isprepletanih prstiju obuhvatite zadnji deo glave, potiljak.

Zatim počnite lagano da podižete trup, tako da dospete u sedeći položaj.

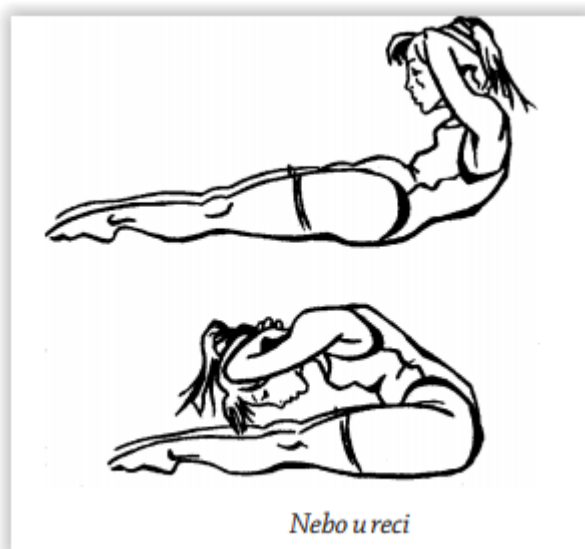
Bez predaha nastavite da savijate trup što je moguće bliže nogama.

Kada trup bude maksimalno blizu nogu (trudite se da čelom dotaknete kolena), zaustavite se i zamislite kako se nalazite pored reke. Vaš naklon je naklon reci; posmatrate vodu i doslovno se rastvarate u njoj.

Započnite da se uspravljate, postepeno opuštajući leđa, zatim se vratite u početni, sedeći, položaj, a potom – ležite. Pritom zadržite osećaj rastvorenosti u reci i, podižući pogled, zamislite nebo. Obratite mu se, osetite kako se u njemu rastvarate.

Radite vežbu svako jutro i več.

U toku izvođenja ovih vežbi, u mislima recite sebi da se svakim danom osećate sve bolje. Ukoliko radite vežbu a ne verujete u uspeh, i ako ste pesimistički raspoloženi, tada ne treba da očekujete uspeh. Verujte da će zdravlje doći. Ukoliko budete verovali u to, verovali da ćete biti zdravi, da ćete pobediti bolest – tako će i biti.



# LEČENJE PRIRODNOM HRANOM. NAUKA ZDRAVLJA I PODMLAĐIVANJA

Istočnjačka kuhinja, bezuslovno, daleko je umnija i bliža prirodi nego što je to slučaj sa zapadnjačkom. U pirinču, zelenom čaju, ribi i morskim plodovima ima daleko više koristi, nego u svinjetini i govedini, ili u namirnicama od brašna. Međutim, uticaj zapada se sve više širi i na istok, pa osim japanskih tradicionalnih jela, moji sunarodnici u izobilju upotrebljavaju istu onu svinjetinu i govedinu koje su došle sa zapada... Da, i u tradicionalnoj japanskoj kuhinji, osim pirinča i ribe, upotrebljava se velika količina namirnica od brašna i životinjskog porekla, ali uvek onih koji su stoprocentno korisni.

U mojoj porodici je postojao, može se reći, kult hrane – izobilje svih mogućih poslastica na stolu se smatralo uobičajenim, nešto bez čega je život bio nezamisliv. Smatralo se da je obilje hrane – osnova zdravlja, pa su tako i mene, kao bolesno i slabašno dete, hranili jakim i obilnom hranom. Međutim, nažalost, prepuštanje raznoraznoj i obilnoj hrani nije mi donelo koristi. Tad još nisam znao da su moja omiljena jela – komadići mesa zamotani u testo i pečena svinjetina, veoma štetni za mene. Na sreću, veoma sam rano počeo da osećam kako me hrana koju su mi nudili obogaljuje. Nije mi preostalo ništa drugo, sem da se okrenem drevnim učenjima o hrani koja isceljuje i da naučim sam da je pripremam.

Otkrio sam da u japanskim budističkim manastirima odavno postoji režim posebnog načina ishrane. Naziva se „Hrana koja poboljšava rasuđivanje”. Takav način ishrane poboljšava ne samo telesno, već i duhovno zdravlje – rad tela i uma. U njoj se strogo vodi računa o neraskidivoj povezanosti između tela i duše. Upravo mi je to bilo potrebno.

Nastavio sam potragu i ustanovio da u osnovi ishrane leži tzv. makrobiotika. Tradicionalnoj japanskoj kulturi je ona odavno poznata. Reč „makrobiotika” pozajmljena je iz stare grčke filozofije iz vremena Hipokrita. Još u tim vremenima ljudi su razmišljali kako da hranu učine lekom, kako da žive dugo i srećno, bez bolesti, prebivajući u blagotvornom raspoloženju duha. Reč „makrobiotika” se može prevesti kao „veliki život”, „dug život”, ili „potpun život”. Ali može se reći i ovo: makrobiotika je nauka koja nas uči kako da dostignemo kvalitetan život, upotrebom „potpunih”, celih namirnica, odnosno onih koje nisu bile podvrgnute čovekovom nasilju i nisu unakažene suvišnom preradom.

Cele, „potpune” namirnice pružaju našem telu moć i silu prirode, te stoga telu donose zdravlje i osnažuju duh. Isceljujući način ishrane uliva u telo Energiju Života, Stvaranja Sveta, Duha, i čini jedinstvenim i jakim ne samo telo već i čovekov duh. Uobičajena hrana samo udovoljava telesnim nagonima i kljuka nezasiti ego. Makrobiotika je razvijanje istinskih, viših fizičkih i duhovnih sposobnosti.

Pogrešno bi bilo smatrati da je makrobiotika neka dijeta ili ograničenje u ishrani. Ne. Postoji veliki broj najrazličitijih makrobiotičkih jela. Nije neophodno



odmah se odreći mesa. Činite to postepeno, ne vršeci nasilje nad sobom – i videćete da će se taj prelazak dogoditi prirodnim putem: jednostavno, kad organizam pređe na makrobiotičku hranu, on prestaje da traži meso. Ne razmišljajte o tome da ćete morati da se hranite samo bezukusnim kašama. Potrebno je biti maštovit i malo se zainteresovati za razne načine pripremanja jela. Otkrio sam da, osim kaša, postoje i razne kreme i pudinzi, zapečena jela i voćne pene, da jela od žitarica mogu biti pržena, kuvana, sirova, zapečena i pripremljena na niz drugih načina.

Makrobiotički način ishrane ne sme da bude nasilje nad sobom – on mora da donosi zadovoljstvo. Možda to neće doći odmah – ali postepeno će se telu dopasti, osetiće da je jedino takva hrana pravilna i prirodna za njega. Makrobiotička ishrana menja stanje duha: čovek postaje smiren, dobro raspoložen, nestaju tuge, nervoze i agresivnost. Makrobiotika nije samo ishrana, već i filozofija života. Filozofija koja je pozvana da čoveka vrati Prirodi i uspostavi njegovu narušenu harmoniju. Rezultat potpunog preobražaja čovekove ličnosti biće čak i izlečenje bolesti za koje se verovalo da su neizlečive. Verujte da ne postoje neizlečive bolesti.

Mnogi greše jer očekuju da će neko drugi doći da ih izleči. Od toga nema koristi, i, ako tako mislite, bolest će zaista postati neizlečiva. Ne treba čekati da dođe neko ko će vam doneti neophodnu tabletu ili obaviti neophodan medicinski tretman, da će sve samo od sebe proći. To je iluzija, samoobmana. Čekati isceljenje od drugog je samoubistveno. Ne treba čekati! **Sopstvenom isceljenju pristupite sami, odmah sad, ne** oslanjajući se na druge, ne oslanjajući se na lekove i operacije. Oživite Isceljujuće sile unutar sebe, stupite u dijalog s njima, zamolite ih za pomoć, verujte u svoje sile – jer vaše zdravlje je u vašim rukama. I bolest će odstupiti. Počnite od pravilne ishrane. Organizam će vam uzvratiti brigu o njemu.

Ishrana, kao i kretanje – prirodna su svojstva svih živih bića i jedan od važnijih Zakona Prirode. Taj zakon glasi: sve što ulazi u organizam mora biti prožeto životvornom Silom Prirode. Takvu Silu nemaju lekovi, pa zato oni i ne nose materijal koji koristi čoveku. Živom može pomoći samo živo. Isceljujućim Silama organizma mogu pomoći jedino Isceljujuće Sile Života koje se nalaze u prirodi.

Svi znamo da bez hrane nema života. Da li se to odnosi na svaku hranu? Ne. Jedino na onu koja u sebi nosi posebnu vrstu životne energije. Jer, sam po sebi, život nije ništa drugo do uzajamno dejstvo različitih vrsta energije. Nijedno živo biće, počev od obične vlati trave, pa uključujući i čoveka, ne može da živi bez energije sunčevog svetla. Vazduh takođe predstavlja ogromnu i beskonačnu mudrost životne energije – on prenosi Zemlji energiju Vasiona. Najrazličitije vrste energije zrači i Zemlja. Čovekov organizam je sazдала Priroda tako da može da preobrazuje sve te energije i iskoristi ih za sopstvene potrebe – pretvarajući ih u hranu, u energiju krvotoka, rad mišića, podršku života organa i tkiva...

## ČIME SE HRANIMO?

Jedemo da bismo se održali u životu, a živeti znači dobijati energiju. Da bi živeo, čoveku je potrebna energija četiri elementa koji podržavaju opstanak svakog živog bića na Zemlji. Drevni filozofi su četiri elementa: Zemlju, Vodu, Vatru i Vazduh nazvali izvorom svega u Vasioni. Zbog toga je našem telu neophodna i korisna jedino hrana koja nosi u sebi energiju Vatre, Zemlje, Vode, Vazduha – energije Života. Hrana koja ne nosi u sebi energiju Života je „prazna kalorija”, otrov.

Gde se nalazi prazvor energije Vatre? U Suncu. Energijom Vatre je ispunjena sva hrana koja je rasla pod dejstvom Sunca. To su pre svega žitarice, voće, povrće, orašasto voće, zeleno povrće, jestivo korenje. Kada zeleni list upije sunčevo svetlo, on usvaja i energiju Sunca. Pritom, što je vrlo važno, energija Života, energija Sunca, najbolje se održava u namirnicama koje nisu bile podvrgnute termičkoj obradi.

Energijom Vazduha ispunjene su iste one žitarice, voće, povrće, biljke, izrasle na svežem vazduhu.

Voda je neraskidivi deo svakog živog organizma, pa tako i biljaka koje se koriste u ishrani, koje su rasle na otvorenom prostoru i koje su ispunjene životnom vlagom.

Bez hrane koja poseduje element Zemlje takođe je nemoguće dobiti pravu energiju Života. Zemlja pruža neophodne, važne i korisne minerale, mikroelemente, upravo u onom sastavu kakvi su potrebni čoveku. Znači, za čoveka je korisno samo ono što je niklo iz zemlje.

Zadatak hrane je da nam pruža energiju Života, da čisti organizam, obnavlja ga i leči, proizvodi ćelije koje su važne za život. S takvim zadatkom može da se izbori jedino zdrava hrana koja je ispunjena energijom Sunca, vazduha, vode i zemlje. Pre nego što nešto pojedemo treba da se zapitamo: da li mi je to pripremila Priroda, ili je veštački napravljeno? S početkom pravilne ishrane zasnivamo nauku ozdravljenja i podmlađivanja.

Zašto toliko toga zavisi od ishrane? Zato što zdravlje tela zavisi od stanja krvi. Krv se potpuno obnavlja u čovekovom telu svakih 10 dana. Svakih deset dana mi dobijamo potpuno novu krv! Kakva će ona biti – zavisi samo od naše ishrane. Jer, sastav krvi se formira iz onih materija koje dobijamo iz hrane.

Znači, dovoljno je samo deset dana pravilne ishrane da bismo dobili novu krv, a s njom i novo zdravlje. Pomoću ishrane za deset dana možete značajno da popravite svoje zdravlje. Ali ukoliko se vratite na pređašnji način ishrane, vratiće vam se i prethodna bolest. Zato, da biste vratili svoje zdravlje za deset dana, uz zdrav način ishrane potrebno je da se pridržavate unapred utvrđenog režima ishrane.

Na istoku su uvek smatrali da je najbolja hrana – ona koja ne beži od vas, tj. ne hrana životinjskog, već biljnog porekla. To ne znači da hranu životinjskog porekla i onu koja se podvrgava određenoj kulinarskoj obradi uopšte ne treba da

upotrebljavate. Nju takođe možete da koristite, ali osnovni jelovnik moraju da čine namirnice koje „ne beže”, pre svega žitarice.

Osnova makrobiotičke ishrane su žitarice. Žitarice su najzdravija i najbolja hrana za onoga ko želi da ima dobro zdravlje. To su integralni, neglazirani, pirinač, heljda, kukuruz, pšenica, ječam i brašna od tih zrna. Mogu se jesti u bilo kom vidu i u ogromnim količinama jedino ako su kuvani na vodi i ako ih sami pripremite. Izuzetak je hleb ako ne možete da ga pripremite sami. Ali potrebno je da koristite samo hleb koji je od celog zrna, može i sa mekinjama.

Ukoliko tek pristupate ozdravljenju, biće veoma dobro da se prvih deset dana, ili bar nedelju dana, hranite isključivo žitaricama. Ukoliko to nije moguće, tada bar prvenstveno žitaricama. Zatim u jelovnik možete dodati i druge namirnice.

Pre svega, potrebno je dodati povrće i voće. Veoma je važno sledeće: **treba isključivo i uvek trošiti sezonsko povrće i voće!** Na drugi način je upotreba voća i povrća neprirodna, jer protivreči Zakonima Prirode. Upotrebljavajte u ishrani samo ono što je prirodno i što odgovara tom periodu godine. Poželjno će biti da to bude povrće koje je niklo baš u vašoj okolini, bez ikakvih veštačkih đubriva. Biljna vlakna su neophodna da bi normalno funkcionisao sistem varenja i organizam dobio neophodne materije.

Zatim se mogu dodati jela od morskih trava i mahunarki, kao i namirnice poput koštunjavog voća, zapečenog jela, ili ribe.

Sačinite svoj jelovnik tako da 50-60% čine jela od celih žitarica, 25-30% povrće i voće, 5-10% morske alge i dodatna jela: ribe, koštunjavo voće, deserti. Namirnice kao što su meso, perad, životinjske masnoće i mlečni proizvodi mogu se upotrebljavati vrlo retko – u posebnim prilikama.

Da hrana ne bi bila otrov, već da bi koristila zdravlju, potrebno je ispoštovati nekoliko pravila ishrane. Ona su sledeća:

**Prvo pravilo:** ne upotrebljavajte hranu koja je prošla kroz industrijsku preradu. Bolje je sve pripremati od celih namirnica, koje nisu prerađivane.

**Drugo pravilo:** osnovni jelovnik (50-60% svakodnevnog unosa hrane) – mora da se sastoji od pirinča i žitarica – i to samo od celih, nesamlevenih zrna, i hranu pritom treba pripremati rukama. Takvu hranu možemo jesti u neograničenim količinama.

**Treće pravilo:** povrće i voće mora da sačinjava 25-30% namirnica koje se unose tokom dana. Bolje ih je upotrebljavati sveže, po mogućnosti s korom, ili kuvane ograničeno vreme, ali ne pržene.

**Četvrto pravilo:** 5-10% kompletne svakodnevne količine unete hrane moraju da čine mahunarke (grašak, sočivo, pasulj), morske alge.

**Peto pravilo:** 5-10% hrane koja se uzima tokom dana moraju da čine supe od povrća i žitarica.

**Šesto pravilo:** 5-10% svakodnevnog unosa hrane treba da sačinjavaju riba, koštunjavo voće i žitarice.

**Sedmo pravilo:** meso, perad, mlečni proizvodi, mast i jaja mogu se jesti retko, u posebnim prilikama.

**Osmo pravilo:** ne zloupotrebljavajte napitke, izbegavajte limunadu, kafu, crni čaj – prednost dajte zelenom čaju, kafenim napicima od žitarica, biljnom čaju, čaju od žen-šena ili od korena lotosa.

**Deveto pravilo:** hranu treba pripremati isključivo na vodi i kuvati je, a ne pržiti, u krajnjem slučaju – s dodatkom male količine ulja.

**Deseto pravilo:** povrće, koje je prezasićeno jinom – kao, npr., patlidžan, paradajz, krompir – treba što ređe upotrebljavati.

**Jedanaesto pravilo:** biće savršeno ukoliko ste u prilici da sami pravite hleb. Pravite ga od brašna grubljeg mlevenja, s mekinjama i celim zrnom. Ukoliko koristite gotov hleb od belog brašna, birajte onaj s mekinjama, ili od celog zrna.

**Dvanaesto pravilo:** svu hranu treba veoma dobro žvakati – minimalno 50 puta, a najbolje 100 puta. Ukoliko je hrana korisna, dobrim žvakanjem postaje ukusnija. Ukoliko budete dugo žvakali prženi komad mesa, osetićete da u njemu nema ukusa. A ako nema ukusa – nema ni energije. To je zakon. Žvaćite sve dok ne osetite ukus hrane. Kada osećate ukus – unosite u sebe energiju hrane.

**Trinaesto pravilo:** ne prejedajte se, već se odmaknite od stola sa osećajem lake gladi – to je normalno stanje, jer osećaj sitosti ne dolazi odmah, već pola sata nakon jela, kad hrana počne da se usvaja. Setimo se drevne mudrosti: “Ukoliko si se odmakao od stola sa osećajem sitosti – znači da si se prejeo; ukoliko si se odmakao sa osećajem da si se prejeo, znači da si se otrovao”.

Zašto je svakom čoveku koji želi da bude zdrav tako važno da se pridržava svih nabrojanih pravila? Zato što – pridržavati ih se – znači slediti Zakone Prirode u ishrani.

Još je i Hipokrit govorio: „*Neka hrana bude vaš najvažniji lek*”. Da bi hrana postala lek, ona mora biti prirodna, tj. tako prilagođena da je usvoji čovekov organizam, koji je takođe deo prirode. Za čoveka je najprirodnija makrobiotička ishrana bazirana na žitaricama. Ovaj sistem ishrane veoma je star, skoro 5 hiljada godina. Tokom tih 5 hiljada godina proverile su je sve ljudske kulture, a ne samo narodi sa istoka. Svim ljudima, bez izuzetka, u svim vremenima, najprirodniju i najkorisniju hranu predstavljale su žitarice, povrće, mahunarke i voće. To je hrana kojoj je čovek, po svom biološkom sastavu, najprilagođeniji, hrana koja nam donosi zdravlje a ne otrov, hrana iz koje organizam crpi maksimum neophodnih korisnih materija, koja formira idealni sastav krvi, što znači, i idealno zdravlje.

Hrana savremenog čoveka daleko je od savršenstva ne samo zato što u njoj preovlađuju namirnice životinjskog porekla, već i zato što industrijska proizvodnja na našu trpezu donosi hranu u izuzetno prerađenom, što znači unakaženom, osakaćenom vidu – onu koja je lišena i minimalne energije Života. Žitarice na naš sto dolaze uglavnom u obliku peciva od finog brašna, koje je takođe lišeno svih isceljujućih osobina. Isceljujuća svojstva očuvalo je jedino celo zrno žitarice, koje nije prošlo industrijsku prerađu. Ishrana u kojoj preovlađuju žitarice je u skladu sa Zakonima Prirode.

Hrana je jedan od načina našeg uzajamnog dejstva sa svetom. Kroz nju mi u sebe upijamo svet koji nas okružuje. Od toga kako sarađujemo sa svetom zavisi i

naše zdravlje. Da bismo bili zdravi potrebno je da se hranimo harmonično, prirodnom hranom.

## KAKO JEDEMO?

Zakoni Prirode kažu da nas čini ono što jedemo. Telo se sastoji iz ćelija, koje predstavljaju osnovnu strukturnu jedinicu organizma. Međutim, ćelija ne živi dugo – njen životni vek je mnogo kraći od čovekovog. Za trajanja čovekovog života, ćelije se neprekidno rađaju i umiru. Da bi telo opstalo, potrebno mu je da uvek iznova proizvodi nove ćelije kako bi zamenio one koje su umrle, a može da ih proizvodi jedino iz onoga što se nalazi u spoljašnjoj sredini.

Međutim, za izgradnju ćelija telo, naravno, ne može da koristi namirnice u njihovom prvobitnom obliku. Da je tako, čovek bi se sastojao od, na primer, jabuka ili hleba. Naravno, sve to organizam razgrađuje do molekula i najprostijih elemenata. Takođe, te iste elemente koristi i za svoju izgradnju.

Uslovno, to izgleda otprilike ovako: organizam dobija hranu, razgrađuje je do najsitnijih elemenata, korisne sastojke upotrebljava za izgradnju ćelija, dok nekorisne izbacuje napolje. Međutim, u praksi se ne dešava tako. Zašto? Zato što organizam koji se nepravilno hrani nikako ne uspeva da raščlani hranu do neophodnog nivoa i da iz nje izvuče sve ono što mu je neophodno.

Na primer, čovek nije navikao da pravilno žvaće hranu – i da je na taj način još u ustima učini kiselom. Neophodno je da hranu obilno natopi pljuvačkom jer se u njoj sadrže posebni alkali, koji su predviđeni za varenje ugljenih hidrata. U hrani koja je loše sažvakana – ugljeni hidrati nisu uspeli da se rastvore i organizam iz njih nije izvukao ništa korisno. Zatim se hrana dalje usmerava u želudac, gde će biti obrađena drugim materijama – kiselinama, predviđenim za razgradnju belančevina. To znači da nesvareni ugljeni hidrati ne donose nikakvu korist, već se jednim delom pretvaraju u „prazne kalorije”, a drugim u otpadne materije koje se teško izbacuju.

Sledeće... šta se dešava kad unesemo veliku količinu teške hrane u kojoj preovlađuju životinjske masti, šećer, peciva od rafinisanog brašna? Šta se s nama dešava? Mi jednostavno blokiramo strujanje energije u telu. Teška hrana nije ništa drugo do način blokiranja energije; ona nas umrtvljuje i čini malo pokretnim, pri čemu osećamo napetost u predelu leđa i ramena. Napetost mišića blokira cirkulaciju, a krv u nedovoljnoj meri hrani organe i tkiva. Umesto stvaralačkih procesa, u ćelijama započinju rušilački procesi. Osim toga, namirnice životinjskog porekla, šećer i dr., loše se obrađuju u organima za varenje, koje je Priroda predvidela za drugu vrstu ishrane – uglavnom za žitarice, povrće, mahunarke. Od namirnica životinjskog porekla više ima otpadnih materija i otrova, nego koristi. Sve to truje krv koja, kružeći po telu, truje organe i tkiva. Jer krv nadalje raznosi te materije po čitavom telu. Iz njih ne mogu da nastanu nove ćelije – jer je to otpad, prljavština. S druge strane, nemoguće ih je izbaciti iz organizma. Tada se ti produkti truljenja nagomilavaju ispod površine kože stvarajući mastan sloj, ili se talože na zidovima krvnih sudova. Ukoliko se čovek nađe u nekim neprijatnim

okolnostima – prehladi se, doživi stres ili povredu – štetne materije napadaju oslabljen, nezaštićen organ. I onda započinje ozbiljna bolest.

Sada vidimo da naše zdravlje zavisi od toga šta jedemo i kako jedemo. Od toga zavisi stanje naše krvi. A od tog stanja zavisi i zdravlje čitavog organizma.

Neophodno je da krv dobro cirkuliše, bez zastoja i usporavanja. Za to su neophodni određeni uslovi, a oni su sledeći: kapilari moraju dobro da rade; krv ne sme da bude gusta, već obogaćena kiseonikom; takođe mora imati zdrav sastav, biti bogata hranljivim materijama. Uzrok lepljivosti krvi je u promeni sastava tečnosti u organizmu, poremećaju balansa vode. Uzrok nedostatka kiseonika i nekvalitetnog sastava krvi sadrži se u nepravilnoj ishrani. Da bismo uspostavili normalnu cirkulaciju krvi i normalizovali balans vode, da bi sastav krvi bio zdrav, potrebno je da radimo vežbe za kapilare i hranimo se sirovom biljnom hranom.

Krv ne sme da bude zatrovana produktima truljenja, koji se zatim raznose po čitavom telu, izazivajući bolesti i prljajući krvne sudove, čineći ih krhkim, bolesnim i začepljenim. Uzrok nagomilavanja produkata raspada u krvi nalazi se u nepravilnoj ishrani. Kako se hranimo, takva nam je i krv. Kakva nam je krv, takvo nam je i zdravlje.

Još kao dečak shvatio sam da je za ozdravljenje važna pravilna ishrana, da je hranu potrebno vrlo pažljivo žvakati. Međutim, pažljivo žvakati hranu, a pritom zadržati predašnji način ishrane bilo je sve što je savetovalo kulinarsko umeće tog vremena. Tada nisam znao da se kulinarsko umeće veoma udaljilo od Zakona Prirode. Naše kulinarstvo nas, u suštini, nagovara da se hranimo protivprirodno – a ne onako kako to zahteva Priroda. Međutim, ono što je protivprirodno, što je usmereno protiv nje, ne može da bude korisno, već samo štetno.

Naravno, uz takav način života i uz takav način ishrane nisam mogao da ozdravim. Čak me ni pažljivo žvakanje hrane nije spasilo. Nenormalno pojačan apetit, prejedanje, zatvori i glavobolje, nastavili su da me muče. Tada sam se prvi put zamislio nad pitanjem uzajamne povezanosti svih organa i sistema čovekovog tela. Zašto su zatvori praćeni glavoboljama? Kakva veza postoji između njih? Ukoliko se obratimo lekaru, šta bi on trebalo da nam leči – glavu ili creva?

Odgovor mi je vrlo brzo došao sam. Beskorisno je zasebno lečiti glavu, a zasebno creva. Treba lečiti ceo organizam. Jer situacija je kristalno jasna: nesvarena hrana se taloži u debelom crevu, gde truli i proizvodi otrove. Ti otrovi ulaze u krv i pogoršavaju njen kvalitet, usporavaju njenu cirkulaciju, a da stvar bude gora ona ih pri tom raznosi po čitavom organizmu. Naravno, narušava se i cirkulacija krvi u mozgu, što uzrokuje pojavu glavobolja. Tada sam prvi put shvatio da hrana, bez koje nema života, može biti i otrov. I počeo sam da tražim prirodnu hranu ispunjenu Energijom Života.

Kada sam prešao na prirodnu hranu, moje stanje se primetno poboljšalo. Oslobodio sam se navike prejedanja, a moj organizam je naučio da se zadovoljava malom količinom hrane, dobijajući iz nje sve što mu je neophodno. Shvatio sam da je prejedanje protivprirodno, te sam se posvetio razmišljanju o tome šta je ono što

nas tera da se prejedamo. Došao sam do zaključka da se radi samo o navici da jedemo neprirodnu hranu.

Iz neprirodne hrane, kao i one koja je nekvalitetno pripremljena, ili spravljena na industrijski način, organizam ne dobija ono što mu je potrebno – ne dobija Energiju Života i neophodne materije, već oseća da mu nešto nedostaje. Ne dobijajući neophodno, on to pokušava da nadoknadi uzimanjem sve veće količine hrane, nadajući se da će iz nje iscediti bar malo koristi. Pritom, čovek oseća glad ili lažni apetit i pokušava da izvuče korist od hrane povećavajući njenu količinu. Međutim, ti pokušaji ostaju besplodni. Ma u kojoj meri unosili protivprirodnu hranu – od nje neće biti koristi, a štetne posledice će se samo nagomilavati.

Ukorenjene tradicije porodičnih proslava takođe podstiču na prejedanje. Ljudi se od toga razboljevaju, a bolest dovodi do smrti. Ja sam želeo da živim; nisam hteo da umrem. Zbog toga sam počeo da menjam svoje navike iako je to bilo veoma teško.

Evo nekoliko saveta koji se tiču isceljenja krvi.

### **Da krv ne bude „gusta”**

Svaka bolest počinje s promenom sastava vode u organizmu, a u vodu spadaju sve unutarćelijske i vanćelijske tečnosti. Ona sačinjava oko 70% kompletne mase čovekovog tela. Kvalitet tečnosti je od prioritetne važnosti za stanje organizma, njegovo zdravlje ili bolest. Ukoliko telu nedostaje tečnosti, krv postaje lepljiva, cirkulacija biva otežana i telo se razboljeva.

Bez normalne količine tečnosti u organizmu nemoguća je normalna životna aktivnost. Krv usporava cirkulisanje, pri čemu mnogi misle da je problem u srčanom mišiću i da ga treba ojačati. Ali to nije dovoljno: krv loše cirkuliše zbog svoje gustine. Potrebno je uspostaviti normalan protok tečnosti u organizmu.

Obavezan uslov: između obroka treba piti do 3 litre vode dnevno. Hraniti se prirodnom, biljnom hranom, koja dobro zadržava vlagu. Pritom ne smemo zaboraviti da je uzimanje tečnosti za vreme i odmah nakon jela jako štetno. Potrebno je izbegavati unošenje vode za vreme aktivnosti: trčanja, bavljenja fiskulturom i sportom.

### **Da krv bude kvalitetnija**

Naše zdravlje zavisi od kvalitetnog sastava krvi, a to je uslovljeno onim što jedemo, pijemo, udišemo – što dobijamo iz spoljašnje sredine. Sve materije koje unosimo formiraju sastav naše krvi i kroz nju se dopremaju do svake ćelije, organa, telesnog tkiva.

Da bi krv bila kvalitetna ona obavezno mora da prima Energije Života i Prirode – svetlost, vodu, vazduh obogaćen kiseonikom, kao i sve ono što sadrži energiju



Zemlje – uglavnom, mineralne materije. One, kao i druge neophodne materije – glukoza, aminokiseline, mikroelementi i vitamini, u organizam mogu da se unesu jedino hranom. Postoji samo jedna vrsta hrane u kojoj se sve to sadrži u neophodnim razmerama, a to je voće.

Ukoliko redovno budete jeli voće, povrće i žitarice, dobićete sve neophodne aminokiseline iz kojih će telo samostalno sintetizovati belančevine. Na isti način belančevine dobijaju i svi sisari koji se ne hrane mesom.

U mesu ne postoje nikakve važne materije koje ne možemo da dobijemo iz biljaka. Između ostalog, čovekov organizam veoma teško usvaja životinjske belančevine, koje proizvode veliku količinu otpada. Da bi usvojio životinjske belančevine iz mesa, organizmu je potrebno 50-60 sati! Na to odlazi ogromna količina energije i životne snage. Organizam u prazno troši dragocenu energiju koju bi mogao da usmeri na pročišćenje i ozdravljenje.

Glukoza u organizam dospeva jedino iz prirodnih voćnih šećera – fruktoze, koja se sadrži u biljkama.

Neorganski šećer, kao i industrijski prerađeni šećer, otrovne su namirnice. Šećer je štetan za ceo organizam, kao i za krvne sudove. Šećer sagoreva kalcijum u organizmu, što dovodi do nekvalitetnog sastava krvi, do oštećenja kostiju i zuba. Za usvajanje takvog šećera neophodno je mnogo vitamina iz grupe B – jer ih organizam troši na taj proces, a posledica je manjak ovih vitamina, što dovodi do pogoršanog stanja krvi i nervnih bolesti. Organizmu je dovoljan šećer koji se nalazi u voću i biljkama, a druge vrste šećera ne samo da mu nisu korisne, nego su i štetne.

Vitamini se nalaze jedino u sirovim, termički neobrađenim namirnicama – povrću i voću. Osim toga, da bismo dobili te materije i da ne bismo naškodili organizmu, potrebno je da jedemo hleb od prirodnog brašna, grubo samlevenog, bez ikakvih dodataka.

Jedna od najštetnijih namirnica savremene industrije je beli hleb. On se priprema od fino mlevenog brašna, iz koga su odstranjene mekinje. A zajedno s mekinjama odstranjeni su i svi minerali, kao i veliki deo vitamina. Zatvor može biti posledica neumerene upotrebe belog hleba. Dospevajući u organizam, hleb bubri od crevnih sokova, kiseli unutrašnju sredinu organizma, pretvara se u nešto što liči na glineno grumenje, koje se lepi na zidove creva i čini ih neprohodnim.

Treba imati u vidu da se najveća količina neophodnih korisnih materija i vitamina sadrži u mekinjama, u ljusci žitarice. Između tanke ljuske i mekog ploda nalaze se sve nezamenljive materije neophodne čovekovom zdravlju, dugom životu i mladosti.

Stoga, svi koji žele da budu zdravi, moraju da se pridržavaju sledećih pravila:

- treba što više upotrebljavati sirovo voće i povrće, i to, po mogućnosti, sveže ubrano ili izvađeno iz zemlje, tj. da nisu duže vremena stajali na vazduhu i svetlosti.
- povrće treba pripremati zapečeno ili kuvano na pari: jedino tako pripremljeno može da sačuva mikroelemente i vitamine;

-ne treba zaboraviti da su namirnice koje sadrže šećer podjednako opasne kao i sam šećer.

### **Da se krvni sudovi ne začepljuju masnoćama**

Zbog upotrebe neprirodne hrane i pasivnog načina života, pogoršava se cirkulacija krvi, pri čemu krvni sudovi postaju slabi, krti, u njima se talože naslage masti i ugrušci usled čega se razvija bolest pod nazivom ateroskleroza. Zatim te masne naslage i ugrušci mogu da zatvore arterije, što ponekad dovodi do smrtnog ishoda.

Uzrok tome je upotreba masne hrane, kao i one koja je prošla termičku obradu, zatim višak šećera i skroba i pasivan način života.

Da bismo izbegli takvo oštećenje krvnih sudova, odnosno nastanak ateroskleroze, potrebno je da redovno radimo vežbe za kapilare, da spavamo isključivo na tvrdoj postelji, da sistematski uravnotežujemo sve destruktivne i konstruktivne sile pomoću vežbe „Spajanje dlanova i stopala“, kao i drugih fizičkih vežbi, da obezbedimo mišićnu aktivnost, te da se, pre svega, hranimo žitaricama, sirovim i svežim povrćem i voćem. Vežbe normalizuju cirkulaciju krvi i tečnosti u telu, a prirodna ishrana mu pruža neophodne materije i oslobađa ga štetnih.

Ukoliko postoji sklonost ka začepljenju krvnih sudova i kapilara masnim naslagama, ka aterosklerozi, potrebno je da se iz ishrane potpuno isključe životinjske masti, kao i sve namirnice koje su prošle termičku obradu, da se zauvek zaboravi na konzervisane hranu, suhomesnate proizvode i tvrde sireve. Povrće i voće treba jesti samo presno. Ukoliko je iz nekog razloga neizvodljivo da se povrće termički ne obrađuje, tada ga treba kuvati isključivo u vodi ili u sopstvenom soku, poklopljeno i vrlo kratko. Na ulju ne treba ništa pripremati. Biljno ulje treba upotrebljavati bez termičke obrade i isključivo sveže, kao i da ne stoji u otvorenoj flaši na toploti ili svetlosti.

# HRANA – PRIRODNI ISCELITELJ

## Pročišćenje krvi

Čistiti krv od štetnih materija i obnoviti njen sastav veoma se uspešno postiže pomoću sokova od povrća. Takav tretman omogućava da se štetne materije izbace iz krvi kroz pore. Najbolje je upotrebljavati mešavinu soka od šargarepe i cvekle. Bar jedan dan treba primenjivati dijetu bazirane na sokovima, a da se pritom ne uzima nikakva druga hrana, niti napici (sem čiste vode, koja se može piti u pauzama između sokova), što će dati veoma dobre rezultate. Sok treba piti 1-1,5 l na dan, u 4-5 porcija, a u pauzama piti po 1 čašu vode. Radi raznovrsnosti, soku od šargarepe i cvekle je dobro dodati i druge sokove crvene boje – npr., od nara ili višnje. Zapamtite: čist sok od cvekle ne treba koristiti – uvek ga treba mešati s drugim sokom.

Sok od cvekle i šargarepe stimuliše cirkulaciju, doprinosi povećanju hemoglobina u krvi, zatim povećava otpornost organizma na infekcije, obogaćuje krv neophodnim materijama, rastvara štetne otpadne materije i brzo ih izbacuje iz krvi. Zahvaljujući tome, neke bolesti brzo prolaze i bez uključivanja drugih metoda lečenja. (*Više o terapiji sokovima možete saznati iz knjiga dr Normana Vokera: „Lečenje sokovima od povrća” i „Lečenje sokovima od voća”, prim. izd.*)

## Pročišćenje krvnih sudova

Ovo pročišćenje ispira štetne naslage iz krvnih sudova i čini ih elastičnim, gipkim. Pročišćenje je zasnovano na delovanju soka od belog luka, u kome se sadrže mikroelementi kao što su aluminijum, selen, germanijum. Od tih mikroelemenata zavisi ne samo kompaktnost sluzokože opni, već i unutrašnjih opni krvnih sudova.

*Priprema čaja od belog luka:* uzeti 350 gr probranog i očišćenog belog luka, izgnječiti ga da bi se dobila kašica, staviti masu u staklenu teglu, zatvoriti poklopcem, i obmotati tamnom tkaninom. Ostaviti da odstoji. Posle toga, iz mase izvući, ne cedeći je, 200 gr najtečnijeg soka (tj. ređi sok će biti na dnu tegle, dok će se gušća masa podići). Tih 200 gr tečnosti sipati u teglu od litre i dodati 200 ml čistog medicinskog alkohola. Nikakve zamene nisu dopuštene! Teglu dobro zatvoriti, staviti na hladno mesto, ali ne u frižider, i pokriti odozgo drugom posudom, kao kapom. Ostaviti da stoji 10 dana. Nakon toga masu procediti kroz gustu lanenu tkaninu, a iscedenu tečnost poklopiti i ostaviti da stoji još 2-3 dana. Tek tada je sredstvo spremno za upotrebu.

*Šema pročišćenja:* prvog dana, pola sata pre doručka, uzeti 1 kap rastvora, pomešanu u 1/4 čaše hladnog, prokuvanog mleka, kiselog mleka ili vode; pola sata pre ručka – na isti način uzeti 2 kapi rastvora, a pola sata pre večere – 3 kapi. Drugog dana, pola sata pre doručka – 4 kapi; pola sata pre ručka – 5 kapi; pola sata pre večere – 6 kapi. Trećeg dana, pola sata pre doručka – 7 kapi, pola sata pre

ručka – 8, itd... sve dok ne bude 25 kapi, što će uslediti devetog dana lečenja. Zatim u tretman treba dodati mleko, kefir ili vodu i uzimati po 25 kapi rastvora, 3 puta na dan, pola sata pre jela, sve dok se ne popije sav pripremljeni rastvor. Poželjno je da korišćenje rastvora traje oko tri meseca. Najbolje ga je pripremati na jesen, kada je beli luk sazreo, i uzimati ga do januara-februara, dok beli luk ne izgubi svoju životnu energiju.

Tretman čišćenja ponoviti tek nakon 3-6 godina.

### **Regeneracija krvi i krvnih sudova**

Najbolje vreme za uzimanje hrane i njeno varenje je od podneva do 6-7 časova uveče. Posle 6-7 časova uveče organizam počinje da usvaja hranu i taj proces traje i do 4 časa ujutro. Od 4 časa ujutro do 12 časova, odvija se proces oslobađanja od viška materija – odstranjivanje otpada. Ukoliko se hrana konzumira iza 6-7 časova uveče, organizam ne uspeva da je svari i ona neće biti spremna za usvajanje. Zbog toga se proces usvajanja hrane pomera u vreme kada je telo već trebalo da počne sa oslobađanjem od otpada. Nadalje se odvija narušavanje ciklusa koji je Priroda isplanirala: konzumiranja, varenja i usvajanja hrane. Da bismo bili zdravi potrebno je da imamo u vidu te prirodne fiziološke cikluse organizma.

Prvi obrok u toku dana ne sme biti pre 12 časova (podneva). Do tada se organizam oslobodio otpada i spreman je za proces primanja i varenja hrane. Imajte u vidu da organizam u to vreme još nije prikupio dovoljno snage i energije, pa zato treba uneti hranu na čije varenje ne odlazi mnogo energije. Ukoliko to budu sirove namirnice u pravilnoj kombinaciji, organizmu će biti potrebna minimalna količina energije za varenje.

U 12 časova se preporučuje uzimanje kaše ili drugog jela od žitarica.

U 14 časova se može pojesti povrće i voće, ili jelo napravljeno od njih, kao i mahunarki i morskih algi. Po želji se može dodati i riba.

U 17 časova ponovo treba pojesti samo voće.

U 18:30 sveže sirovo povrće s malom količinom koštunjavog voća, morskih plodova, ribe, peradi, mesa (ukoliko je moguće, izostavite i njega) pod uslovom da povrća bude tri puta više nego belančevinaste hrane.

U pauzama između obroka (ne u toku, ili odmah posle jela) treba piti čistu vodu, najbolje prirodnu, neprokuvanu. Takođe je poželjno da se u pauzama ništa drugo ne jede i ne pije – potpuno isključiti kafu, čaj i alkohol. Strogo se pridržavati pravila kombinacije namirnica: **ne mešati belančevine sa ugljenim hidratima i skrobom.**

Pri takvom režimu ishrane hrana se lako usvaja za otprilike 3 časa, s minimalnim utroškom energije. Ako se hrana nepravilno kombinuje, na to odlazi 8-12 časova. Pravilnim unosom, hrana uspeva da se svari do trenutka odlaska na spavanje. San će biti dubok i kvalitetan, a probudićemo se potpuno odmorni. Do

12 časova narednog dana osećaćemo lakoću, ništa nam neće biti naporno, a otpadne materije će biti odstranjene. U organizmu je otpočeo proces ozdravljenja.

Sirovo povrće i voće poseduje ogromnu isceljujuću silu za krvni sistem, jer je bogato vitaminima i hranljivim materijama. Eto na koji način povrće i voće pomažu kod različitih bolesti krvi i krvnih sudova.

**Narušavanja cirkulacije:** osobama kojima je poremećena cirkulacija često otiču noge, mrznu ekstremiteti, javljaju se vrtoglavice. To se događa jer im se u elastičnim zidovima arterija talože naslage – najčešće od kalcijuma i masnoća, što dovodi do suženja krvnih sudova. Pritom dolazi do širenja vena usled nedostatka hranljivih materija. Ventili vena se teško bore da obave svoje zadatke te dolazi do obratnog toka krvi, zatim do prepunjavanja venskih kanala, a kao posledica toga – do snažnog pritiska na različite ogranke vena i do primetnog i neestetskog ispupčenja na koži. Sem toga, kroz istanjene zidove vena krv se izliva u okolno tkivo.

Protiv takve bolesti pomaže sveže sirovo voće i povrće, naročito plave i crvene boje. Ono u organizam doprema vitamin C, koji jača zidove krvnih sudova. Vitamin C, ulazeći u arterije, rastvara štetan talog, koji se pretvara u materije što se lako izbacuju kroz organe za izlučivanje.

Da bismo izbegli poremećaje cirkulacije i izbacili se od njegovih posledica, potrebno je da nekoliko puta dnevno jedemo plavo i crveno voće, kao i jagode, citruse, jabuke, kajsije.

**Proširene vene:** ukoliko su vene veoma oštećene zato što ventili ne mogu da se izbore sa svojim zadacima, pa dolazi do obratnog toka krvi, tada ispod kože, najčešće na nogama, dolazi do ispupčenja i proširenja vijugave i zadebljane vene sivo-ljubičaste boje. To se dešava zato što se zidovi krvnih sudova loše snabdevaju hranljivim materijama, pri čemu dolazi do povišenog pritiska u venama nogu. Da ne bi dolazilo do širenja vena potrebno je jačati njihove zidove pomoću vitamina C i drugih korisnih materija koje se sadrže u svežem voću. Takođe se preporučuju beli i crni luk. Oni sprečavaju nastanak štetnih materija koje uvećavaju zgrušavanje krvi, a poboljšavaju njenu fluidnost i sprečavaju širenje vena. Poželjno je takođe da u jelovniku budu zastupljene namirnice obogaćene korisnim materijama za krv – med i jabukovo sirće, kao i povrće: krastavci, spanać, šargarepa, banane, suvo grožđe, kupus, citrusi, mahunarke, paradajz. Da bi krvni sudovi bili elastični, a ne kruti, da ne bi gubili sposobnost da se skupljaju i šire, u ishrani je potrebno upotrebljavati mahunarke, kupus i karfiol, cvekl, orah. Morske alge, beli luk, špargla, šargarepa, kupus, dinja i pasulj odlično čiste krv, koja se lako razgrađuje i iz nje se izbacuju štetne materije. Normalan sastav krvi i ishranu krvnih sudova obezbeđuju pirinač, pšenične mekinje, zeleno povrće, jabuke, paradajz, zeleni grašak.

**Kardiovaskularne bolesti:** kod ovih bolesti se oseća glavobolja, umor, srčani bolovi, nedostatak apetita. Uzroci mogu biti različiti: od nervnog rastrojstva, do infekcija. Najčešći uzroci kardiovaskularnih bolesti su nezdrav način života i nepravilna ishrana.

Da bismo se oslobodili tih bolesti pomoći će nam pravilna ishrana, odnosno prvenstveno upotreba sirovog povrća i voća i smanjenje unosa životinjskih masti. Na taj način možemo sprečiti i nastanak ateroskleroze, kao i vezane za nju poremećaje u sistemu krvotoka. Pravilnu ishranu treba kombinovati sa vežbama koje su već opisane. To će blagotvorno uticati ne samo na poboljšanje razmene materija u ćelijama organizma, već će i pojačavati dejstvo vitamina. Trčanje kaskanjem u trajanju od 5 minuta povećaće efikasnost vitamina C 15 puta. Zato, pre praktikovanja vežbe, preporučujem vam da popijete čašu soka ili pojedete jabuku.

**Glavobolje:** često su izazvane spazmama krvnih sudova. Prvo se sužavaju arterije koje hrane mozak, zbog čega dolazi do narušavanja cirkulacije. Krvni sudovi mozga se potom šire i rastežu, a istovremeno se uvećava njihova propustljivost usled čega krv dospeva u priklješteno tkivo. Osobe koje pate od glavobolja najčešće su žrtve poremećaja razmene materija, zbog čega se u krvi i tkivima gomilaju brojni štetni sastojci koji izazivaju glavobolju.

Protiv glavobolje efikasno deluju vitamini koji sprečavaju nastanak pomenutih štetnih sastojaka. Ukoliko jedete meso i ukoliko ne možete potpuno da ga se odreknete, potrudite se da se uzdržite od njega barem mesec dana; u krajnjem slučaju zamenite ga ribom iako je najbolje da potpuno pređete na povrće i voće.

**Povišen krvni pritisak:** osnovni uzrok pasivnog načina života je u preteranoj telesnoj težini. Uzrok takođe može biti i u suvišnoj upotrebi kuhinjske soli. Do povišenog pritiska dovodi i prevelika upotreba belančevina životinjskog porekla.

Kod povišenog pritiska treba preći na upotrebu sirovog povrća i voća. Korisno je piti mešavinu sokova, po pola čaše, 3-4 puta na dan – od šargarepe, jabuke, cvekle, soka od sirovog krompira, kupusa ili drugih pet vrsta sokova od povrća.

**Nizak krvni pritisak:** kod niskog krvnog pritiska često se oseća umor, iscrpljenost, napadi vrtoglavice, preosetljivost na promenu vremena, pospanost, pri čemu je koža bleđa. Uzroci su u nedostatku kretanja, nervnoj napetosti, manjku hranljivih materija u krvi.

Od velike pomoći će biti ako se odreknete belog hleba i uključite u ishranu jedino hleb od grubo mlevenog, integralnog, brašna s mekinjama. Korisno je da svakodnevno pijete sveže isceden sok od 1-4 limuna, pomešan s toplom vodom.

**Malokrvnost:** ovu bolest karakteriše poremećaj u sastavu krvi, pad hemoglobina.

Za poboljšanje sastava krvi treba upotrebljavati breskve, kajsije, tikvice ili bundeve i med. Svakodnevno, tokom nekoliko meseci, treba piti 1-2 kašike smese sokova od cvekle, šargarepe i rotkve.

**Hladne ruke i noge:** ova pojava svedoči o usporenom kretanju krvi po krvnim sudovima i njenoj povećanoj lepljivosti. Zbog toga opada temperatura u ekstremitetima, dolazi do njihovog hlađenja, usporavaju se hemijski procesi, a talože se otrovi koji se ne izbacuju iz organizma u meri u kojoj je to neophodno, usled čega se zagađuju ćelije, dolazi do poremećaja njihove ishrane, što dovodi do ozbiljnih bolesti.

U tom slučaju pravilna je jedino ona ishrana koja će podržati normalan sastav krvi, odnosno ona koja je snabdeva neophodnim korisnim materijama i vitaminima. Nije dopuštena jednolična ishrana, a upotreba najrazličitijeg voća i povrća je obavezna. Za izlječenje su neophodne i fizičke vežbe.

## LEČENJE VODOM

Značajne Energije Života – Voda, Vatra, Zemlja i Vazduh, glavni su iscelitelji koji mogu da nam pruže neprocenjivu pomoć – pomoć same Prirode.

Pročišćujuće sposobnosti vode utkane su u samu njenu prirodu. Ljudi su je od davnina koristili u različitim duhovnim i verskim ceremonijama i ritualima. Voda se odavno povezivala s nekom naročitom tajnom ljudskog postojanja. U celom svetu postoje brojne legende zasnovane na verovanju da voda daruje mladost, život, mudrost i besmrtnost. Stari Egipćani su vodu smatrali mestom rođenja bogova. Indusi veruju da je voda početak i kraj svega na zemlji. Za stanovnike Mesopotamije, voda je predstavljala neiscrpan izvor mudrosti. U mnogim kulturama se razvijao čak i svojevrzni kult vode.

U hrišćanskoj tradiciji voda je osnovna komponenta obreda krštenja. Isusa je u vodu zagnjurio Jovan Krstitelj, nakon čega je On izašao iz vode preporođen, preobražen, a hrišćani i danas neguju ovu tradiciju.

Kod primitivnih naroda, voda se često koristila u ceremonijama isceljenja. Čiroki Indijanci su imali običaj da osobu koja je ranjena polože u vodu, izlažući je strujanju potoka ili reke da bi joj se ispralo telo. Verovali su da voda smiruje njen duh i spira rane s tela.

Kao nijedno drugo sredstvo, voda nas povezuje s celim svetom, s celom Prirodom. Jer voda koju pijemo, kao i voda koja teče kroz naše telo – ista je ona koja teče u rekama, koja je zaleđena u snežnim planinama. To je ista ona voda iz planinskih potoka koja se sliva u more i ista ona iz oblaka na nebu, koja u vidu kiše pada na zemlju. Vodu je stvorila Priroda i namenila je pročišćenju, obnavljanju i preporođanju. Ona leči, pročišćuje i podmlađuje.

Ništa nam, kao Voda, ne omogućava da osetimo jedinstvo s Prirodom. Za to je potrebno samo oslušnuti sebe, svoj organizam, zamisliti kako se raznovrsne tečnosti mešaju i protiču u našem telu. Osetite vlagu u telu, vlažnost kože, usta i očiju. Popijte čašu vode pokušavajući da osetite kako je telo upija svakom ćelijom, kako se voda rastvara u telu, hrani ga i pročišćava. Zatim zamislite vodu koja se iz planinskih potoka uliva direktno u more. Zamislite da je to ista ona voda koja teče unutar vašeg tela. Osetite jedinstvo, osetite da je vaša priroda ista kao priroda jezera, reka celog sveta, kao površina svih mora i okeana... Zamislite da ste sićušna kapljica rose, pa zatim kako postajete kiša i moćan planinski potok. Sve je to deo Prirode, a isto tako je i čovek deo Prirode, s njom je u nedeljivom jedinstvu.

Nijedno živo biće ne može da opstane bez vode. Čovekovo telo se sastoji iz vode 70%. Voda ulazi u sastav unutarćelijskih i međućelijskih tečnosti – krvi, limfe, želudačnih i crevnih sokova, moždane tečnosti, tečnosti očiju i ušiju, zglobova.

Za čoveka je vodena sredina prirodno okruženje. Sve što je za čoveka prirodno, što mu je dato od Prirode, za njega je najbolji lekar, najbolji način da povrati zdravlje.



## VODA JE HRANA

Telo se u velikoj meri sastoji iz vode, koja nije u stanju mirovanja. Razmena tečnosti se obavlja neprekidno: voda se izbacuje kroz znoj, isparava kroz kožu i pluća, izlučuje se kroz mokraćne kanale i debelo crevo. Čovekov organizam u toku dana izbaci prosečno 3,5 l vode. Naravno, taj gubitak mora biti nadoknađen. Stoga je, u toku dana, potrebno uzeti isto onoliko tečnosti koliko smo izbacili. Ukoliko se količina ne dopuni, otpad se taloži u ćelijama i krvnim sudovima, a krv postaje lepljiva i dolazi do oboljevanja. Nužnost uzimanja velike količine vode je Zakon Života, Zakon Prirode, koji ne smemo da narušavamo.

Medicina posmatra čovekovo telo kao sveukupnost pojedinačnih, suvih i tvrdih organa, što zapravo ne postoji u realnosti. Ona uopšte ne uzima u razmatranje postojanje prožimajućeg tečnog agensa organizma. Takav pristup nikako ne odgovara fiziološkoj realnosti.

Nijedan životni proces u telu ne može da se odigra bez vode. Telesna ćelija koja gubi tečnost jednostavno odumire i prestaje da živi. Organizmu je potrebno više od 5 l krvi da bi funkcionisao. Ta količina, i neophodan sastav krvi, ne mogu da se podržavaju ukoliko nedostaje vode. Čak ni pluća ne bi mogla da dišu ukoliko njihovo tkivo ne bi bilo vlažno.

Ni usvajanje hrane nije moguće bez vode. Pljuvačka i želudačni sokovi se sastoje iz vode 90%. Upravo se pomoću vode odvija razlaganje hrane, njeno pretvaranje u neophodne materije koje ulaze u krv i raznose se po tkivima i čitavom organizmu kao njegova hrana.

Rastvorljiv otpad se izbacuje iz tela takođe pomoću vode. Da bi se organizam čistio od otpada, neophodno je piti mnogo vode – ona bukvalno spira organizam, svaku njegovu ćeliju.

Krvna plazma se 80 % sastoji iz vode, koja joj omogućava da slobodno cirkuliše po telu.

Voda ne dopušta organizmu da se pregreje, jer zadržava njegovu telesnu temperaturu od 36,60 C.

Voda ulazi u sastav podmazivača organizma, koji organima omogućavaju da se međusobno ne taru, a kostima i zglobovima da se pokreću prirodno i ujednačeno. Bez tog podmazivanja ne bismo mogli da savijamo ni kolena ni laktove.

Mišićni tonus takođe ne bi mogao da se održava bez vode.

Telo počinje da se buni kad mu nedostaje vode. Pojavljuje se žeđ, smanjuje se količina pljuvačke, suši se sluzokoža. Postoje i drugi simptomi: glavobolja, nemogućnost koncentracije, poremećaji varenja. Svi ti neprijatni osećaji signaliziraju da je telu hitno potrebna voda. Voda u telo može da se unese u čistom vidu, ili kao deo namirnica koje sadrže vodu – pre svega voće i povrće.

Osnovno pravilo za upotrebu vode je sledeće: treba je piti samo u pauzama između obroka, ni u kom slučaju za vreme, niti odmah posle jela. U toku dana je potrebno popiti 3 l vode. Ukoliko ne osećamo naročitu glad, obrok se može

zameniti vodom. Ne treba zaboraviti da je voda ujedno i hrana; ona je zaista životno neophodna namirnica.

## VODA – PRIRODNI ISCELITELJ

Najbolja voda za piće je prirodna, neprokuvana. Jedino je u takvoj vodi sačuvana Energija Života. Prokuvana voda je „mrtva”, u njoj nema Energije Života. Živo se leči samo živim, pa zato „mrtva”, prokuvana voda, neće pomoći u isceljenju. Ukoliko nismo u mogućnosti da pročistimo neprokuvanu vodu, pri čemu sumnjamo u njen kvalitet, tada na 1 čašu vode možemo dodati 1 kapljicu joda, ili 1 kašiku jabukovog sirćeta, ili limunovog soka. U takvoj sredini mikroorganizmi ne mogu da prežive.

Naročitu pažnju treba da obratimo na to koliko je ogromna važnost sastava vode, a naročito prisustvo važnih prirodnih elemenata, posebno soli magnezijuma. Istraživanja su pokazala da u oblastima gde je zemljište bogato magnezijumom, što znači da ljudi piju vodu koja sadrži magnezijum i jedu povrće i voće koje takođe raste na tom zemljištu, mali je broj obolelih od onkoloških bolesti. Magnezijum ne samo što sprečava rak i što ga leči, već i blagotvorno deluje na mišiće, nerve, krvne sudove.

Ukoliko u vodi i hrani nedostaje soli magnezijuma, čovek ne može da bude zdrav. Magnezijum olakšava tok svih životnih procesa, a njegov nedostatak ih koči. Ukoliko u organizmu nedostaje magnezijum, dolazi do vrtoglavice, pri čemu može da se pojavi magla pred očima, opada kosa, lome se nokti, dolazi do pojačanog lupanja srca, grčeva i spazmi. Strahovi, nemir, neobjašnjivi nemiri – sve to takođe često biva povezano s nedostatkom magnezijuma. Ukoliko telo potpuno lišimo magnezijuma, vrlo brzo će doći do nastanka leukemije.

Kod bolesti krvnih sudova, kao i masnih naslaga u njima, **voda obogaćena magnezijumom** je prosto nezamenljiva. Da bi krvni sudovi mogli da se šire, a ne samo skupljaju, potreban im je magnezijum, koji nosi smanjenje rizika od bolesti krvnih sudova i srca. U prokuvanoj vodi soli magnezijuma se primetno menjaju i nemaju nikakvu korist. Zbog toga treba piti prirodnu vodu, najbolje – mineralnu, obogaćenu magnezijumom.

Treba je piti od ranog jutra – odmah posle buđenja. Prvo treba isprati grlo, pa zube, a zatim popiti čašu vode. Ne treba doručkovati odmah posle toga, već sačekati 15-20 minuta. Kasnije, vodu treba piti između obroka, do 3 l na dan. Neposredno pre spavanja ne treba piti vodu – poslednja čaša vode, kao i obrok, treba da bude do 19 časova.

Zašto ne treba istovremeno piti vodu i jesti, ili piti odmah posle obroka? Zato što hrana koja dospeva u želudac mora da bude natopljena samo pljuvačkom i ničim više. Navika da hranu zalivamo vodom nastala je zbog žurbe, zbog toga što smo lenji da žvaćemo, pa se nalivamo kako bismo brže progurali hranu u želudac, umesto da je sažvaćemo do stanja kiselosti i tako omogućimo prirodne uslove za slobodan prolazak hrane u želudac.

Međutim, šta se dešava u želucu kada u njega dospe takva mešavina hrane i tečnosti? Pre svega, takva hrana nije prerađena alkalima koji se nalaze u pljuvački,

što znači da nije spremna za varenje. Osim toga, voda razređuje želudačni sok, tj. hrana ne može da bude prerađena dovoljnom količinom kiseline koja se nalazi u želudačnom soku. Razređen želudačni sok ne može ništa da svari. Tako se dešava da hrana nije obrađena ni pljuvačkom, ni želudačnim sokom, što znači da ne može da bude ni svarena ni usvojena, tj. organizam ne crpi iz hrane neophodne materije, a hrana se razlaže i truli, te se kao otrov raznosi krvlju po celom organizmu.

Piti za vreme jela znači konstantno trovati samog sebe. Isto se dešava i kad čovek unosi tečnost odmah posle jela, ili kada jede supe i bujone.

Kada je najpogodnije vreme za unos vode?

Za preradu vode želucu je potrebno samo 15-20 minuta. Za to vreme voda se razgrađuje na molekule i kroz zidove želuca ulazi neposredno u međucelijski prostor, započinjući na taj način svoje pročišćujuće dejstvo. Hrana se može unositi u želudac samo kad u njemu nema vode. Znači, tek 15-20 minuta posle unosa vode možemo uzimati hranu, koju treba žvakati da bi bila što žitkija, kako bi lakše mogla dospeti u jednjak. Nakon jela, dok se odvija varenje, više ne treba unositi tečnost. Za varenje belančevina potrebno je 1,5-2 časa, a za varenje ugljenih hidrata – 20 minuta. Znači, voda se može piti tek sat i po do dva sata posle jela.

U prirodi vidimo da nijedno živo biće ne pije vodu za vreme jela, niti odmah nakon jela. Posle obroka životinja leži i odmara se, vari hranu, a tek zatim ide na pojilo. To je zakon prirode. Moramo znati da je unos vode u toku ili odmah posle jela besmislena navika, jer prava žeđ u to vreme ne postoji, niti je može biti. Prava žeđ se pojavljuje onako kako je priroda i predvidela, tek sat i po do dva sata posle jela.

**Pročišćenje srebrnom vodom:** posuda od srebra je oduvek bila predmet poštovanja, naročito ako je reč o čaši za piće. Drevni narodi su čuvali vodu u srebrnim posudama prilikom putovanja i pohoda. Indusi su u srebrnu posudu stavljali užareni mač. U mnogim zemljama su u bunare s pijaćom vodom ubacivali srebrne novčiće, što se i danas praktikuje. U hramovima se srebrna posuda koristi za svetu vodicu. Možemo izvući zaključak da su ljudi oduvek znali kakav čudesan uticaj srebro ima na vodu.

Mikroskopske čestice srebra, rastvorene u vodi, uništavaju brojne štetne mikroorganizme. Zlato, na primer, ima mnogo manju sposobnost da pročišćava vodu. Srebrnu vodu možemo piti u neograničenim količinama, u zavisnosti od toga koliko nam je potrebna.

## Lečenje morskom vodom

More, koje sam voleo od detinjstva, uvek je donosilo svemoguće darove – darove zdravlja. More je spremno da podeli svoje darove svim ljudima – onima koji su u potrazi za zdravljem, harmonijom, kvalitetnijim životom. Sam život je nastao u moru. A more nastavlja da nam daruje Život i Energiju.

Stenovite planine, prepune kamenog mermera, kao i more – uvek drugačije, olujno, mirno ili koje se lako poigrava s talasima i svakog trenutka menja svoju

boju – slike su koje pamtim i volim od detinjstva. More, bogato planktonima, školjkama, ribom. More, koje nosi najprirodniju hranu. More, koje nosi zdravlje.

Koliko mi je poznato, u drugim zemljama ne postoji običaj da se u hranu dodaje so dobijena prirodnim putem – isparavanjem morske vode. To se radi samo u Japanu. Zar se zbog toga Japanci ne smatraju najzdravijom nacijom? Ovde se retko pojavljuje rak limfnih žlezda, kao i srčane bolesti, rana skleroza, mentalne bolesti. Ne samo morska so, već i morske alge, koje se koriste u ishrani, ljudima donose zdravlje mora! U lečenju sam takođe koristio morske alge: proveravao sam njihovo dejstvo na sebi, a takođe sam ih preporučivao i drugim ljudima. I mogu reći da je to jedna od najzdravijih namirnica na zemlji, jedan od najboljih prirodnih lekova.

Postoji veliki broj različitih vrsta algi i skoro sve su isceljujuće. Ukoliko bismo sumirali njihovo isceljujuće dejstvo, bilo bi jasno da one pobeđuju više od 300 bolesti. Pritom, alge i jela spravljena od njih lek su u bilo kom stadijumu bolesti. Čak i kod najranijih simptoma mogu da otklone bolest, a pomažu u izlečenju i kada je bolest zapuštena i kad je otišla predaleko.

Alge su istovremeno i hrana i lek. Tačnije, hrana koja postaje lek. U njima su sadržane belančevine – jedna od osnovnih i najvažnijih komponenti ishrane. Pritom, belančevina u algama ima više nego u bilo kojim namirnicama. Međutim, belančevine iz algi su mnogo korisnije nego belančevine iz mesa, jer u njima skoro da nema holesterola. Stoga, redovna ishrana na bazi algi omogućava da se organizam zasiti neophodnim materijama, da se krvni sudovi oslobode od masnih naslaga i da se izborimo sa aterosklerozom!

U algama se sadrži veliki broj vitamina i najrazličitijih korisnih materija koji su neophodni za krv i njen prirodan sastav. Normalan rad nervnog, kardiovaskularnog i drugih sistema u telu nemoguć je bez tih materija. One veoma pozitivno utiču na zaštitne funkcije organizma. Pritom, sve te materije sadrže se u algama u najpogodnijoj formi za čoveka, koja je vrlo lako usvojiva.

Praktično, sve što nastanjuje more veoma je korisno za čoveka. Čak i sama morska so je vrlo korisna, jer faktički sadrži potpun kompleks neophodnih mineralnih materija. Beskorisna, pa čak i štetna postaje kad u procesu industrijske prerade od nje ostane čist natrijumhlorid. Obična kuhinjska so, koju većina ljudi na planeti upotrebljava, praktično je čist otrov.

Onaj ko brine o svom zdravlju upotrebljavaće samo prirodnu kamenu so, nepročišćenu hemijskim putem, a najbolje – **morsku so**.

Bez soli organizam ne može da opstane. Kakav je ukus krvi? Slan. Kakav je ukus znoja? Takođe je slan. Mnoge tečnosti u organizmu imaju prirodan slankast ukus, što znači da sadrže so – to je njihovo prirodno svojstvo, njihov prirodni sastav. I, bez obzira na to koliko pričali o štetnosti soli – ne možemo da je potpuno izbacimo iz ishrane. Organizam neće dobiti neophodne materije, a brojne namirnice će bez soli biti lišene svakog ukusa.

Poznato je da mnoge životinje vole da ližu znoj s čovekovih ruku – jer se u njemu sadrže važni mikroelementi. Postoje istraživanja koja svedoče o tome da rak krvi kod stoke može da se pojavi kao posledica nedostatka soli u ishrani.

Budući da bez soli ne možemo da živimo, a da je obična so štetna, preostaje nam samo jedno: da koristimo morsku so, koja je na prirodan način dobijena iz morske vode. Tim pre što se jedino u morskoj soli, nepročišćenoj hemijskom preradom, sadrže sve neophodne materije za normalan sastav krvi: magnezijum, kalcijum, natrijum, jod, itd.

Od detinjstva sam verovao u isceljujuću snagu mora. Provodeći po ceo dan na morskoj obali, posmatrao sam more i molio mu se za zdravlje isto kao što bih se molio Bogu. Kad je to dozvoljavalo lepo vreme, zagnjurivao sam se u njegove talase, nastavljajući da izgovaram molitve. Osećao sam kako mi isceljujuća morska so kroz kožu prodire u telo i isceljuje me, kako morski vazduh ispira moja bolesna pluća i isceljuje ih. Imao sam svetu veru u to. I, umnogome zahvaljujući baš mojoj usrdnoj veri, zaista sam se i iscelio. Zbog toga sam i danas zahvalan moru. Nisam se umorio da mu se zahvaljujem, niti da drugim ljudima pričam o njegovim isceljujućim osobinama.

*...Topao vetar duva s mora, šumi vodena struja, tromi talasi se razbijaju o obalu...Vazduh je zasićen kiseonikom i sićušnim, mikroskopskim, skoro neprimetnim kapljicama vode, koje nastaju od morskih talasa kad se razbijaju o obalu. Znači, vazduh je zasićen jodom, bromom i kristalima soli. Sve to upija koža, sve to udišu pluća. Ulazim u vodu i osećam lako podrhtavanje – to je zato što se krvni sudovi na površini kože skupljaju od dodira s vodom, čija je temperatura niža od temperature tela. Disanje mi postaje duboko i učestalo, srce počinje ubrzano da mi lupa, povećava se razmena materija u celom telu i njime se razliva prijatna toplina. Krvni sudovi se ponovo šire, pritisak se blago snižava, krv počinje da cirkuliše intenzivnije, bolje rade kapilari, pojačava se ishrana organa i tkiva... Čeličenje krvnih sudova je savršen trening! Mišići se opuštaju, morski talasi deluju kao laka masaža. Plivam i pritom duboko dišem, što znači da je telo obogaćeno kiseonikom.*

Najbolje je kupati se u moru kada je temperatura vode od 20 do 27°C. Najbolje vreme za kupanje je od 10 do 17 časova. Pre kupanja doručak mora biti izuzetno lagan. Ukoliko je obrok obilan, treba sačekati najmanje dva sata pre kupanja. U vodu ne treba ulaziti odmah, već prethodno izložiti telo svežem vazduhu i Suncu, pustiti ga da malo diše. Ukoliko je telo oznojeno, potrebno je da se rashladi i osuši pre nego što se uđe u vodu. Kupanje treba da traje od 3 do 20 minuta.

Kupanje u moru veoma isceljujuće deluje na kardiovaskularni sistem, otklanja malokrvnost, bolesti disajnih organa, migrenu. More je, praktično, korisno za sve. Kupanje u moru se ne preporučuje jedino deci do dve godine, osobama koje su u stanju jakog nervnog uzbuđenja, kao i u slučaju jako povišenog krvnog pritiska.

## Metodi lečenja vodom

Lečenje vodom je jedan od najprirodnijih i najboljih načina za isceljenje, koji podržava rad Isceljujućih Sila u organizmu i pomaže im u borbi za zdravlje.

Lečenje vodom je poznato čovečanstvu od najdavnijih vremena. Ljudi su vodu oduvek koristili ne samo za umivanje, već i za pročišćenje čitavog tela od štetnih materija kroz važan sistem za izlučivanje – kožne pore.

Lečenje vodom je prirodan način oporavka tela koji je darovala sama Priroda. Ono se razlikuje od mnogih drugih sredstava time što je dostupno i jeftino, potpuno bezbedno i može da se primenjuje čak i kod najtežih bolesti. To je metod koji donosi neizmernu korist i koji ima ogroman pozitivan efekat. Stručnim primenjivanjem tretmana vodom možemo potpuno da otklonimo veliki broj zdravstvenih problema, da se uspešno izborimo s bolestima i sačuvamo bodrost i radnu sposobnost sve do duboke starosti.

Jedan od najvažnijih zakona u lečenju vodom je zakon reakcije, koji glasi: što je jači nadražaj, time je jači priliv krvi u obolelo mesto. Voda, naročito hladna, ili, obrnuto, vruća, kao i njihovo kombinovanje, snažan je nadraživač. Znači, ona izaziva priliv krvi, stimuliše njenu cirkulaciju, zahvaljujući čemu se pojačavaju pročišćujući procesi, a tkivo i tečnosti se intenzivno obnavljaju. Kako je pisao Avicena: „*Kupanje u hladnoj vodi trenutno osnažuje svojstvenu unutrašnju telesnu toplotu, koja izbija na njegovu površinu dvostruko ojačana*”. Krvni sudovi se pri tom prvo sužavaju, zatim šire, što ih savršeno trenira i podstiče njihovu elastičnost. Zatim krv s najvećim intenzitetom počinje da spira sve organe i tkiva. Energija Života počinje da cirkuliše telom i da ga isceljuje.

Osnovni metodi lečenja vodom su **kupke, tuširanje, oblozi i umotavanja.**

### Kontrastne kupke

Kontrastni vodeni tretmani su jedinstveni i jedni su od najkorisnijih sredstava za isceljenje. Oni su moćan ozdravljajući nadraživač tela, koji čeliče organizam, treniraju krvne sudove, normalizuju krvni pritisak, otklanjaju nervnu napetost i stresove.

Obična topla kupka nema takvo dejstvo. Ona može da dovede do gubitka vlage, soli i vitamina C, kao i da naruši kiselo-alkalnu ravnotežu. Takođe, hladna kupka sama po sebi nije uvek i nije za sve korisna: hladna voda izaziva stres i dovodi do znatnog skoka adrenalina. Zato će najpravilnije biti kombinovati hladnu i toplu kupku. Takav tretman će pomoći da se organizam vrati u normalno stanje – stanje zdravlja.

Praktikovanje kontrastnih kupki treba počinjati s temperaturom vode koja će organizmu prijati i koja neće izazivati snažne neprijatne osećaje. Može se početi s temperaturom od 16-18°C za hladnu, a za toplu 39-40°C. Takva temperatura potpuno odgovara pojmovima „hladna” i „topla” voda. Međutim, treba imati u vidu

da se najbolji efekat kupanja u hladnoj vodi dostiže pri temperaturi od 14-150 C, a u toploj - 41-430 C.

Opšta pravila koja se primenjuju za kupke: temperatura vazduha u prostoriji gde se obavlja kupka ne sme biti niža od 200 C; kupke ne treba praktikovati punog želuca; najbolje je pre obroka, ili najmanje 2-3 sata posle jela; pre kupke telo mora da bude ravnomerno zagrejano pokretima, trljanjem ili toplotom, a naročito je važno voditi računa da vam ruke i noge ne budu hladne.

Ukoliko nismo navikli na vruću i hladnu vodu, najbolje je da primenu kontrastnih kupki otpočnemo od ruku i nogu.

**Kupka za ruke i noge.** Potrebna su dva lavana, od kojih u jedan treba sipati hladnu vodu, a u drugi – vruću. Ekstremiteti se naizmenično potapaju prvo u hladnu, zatim u vruću vodu, i u svakoj se drže po minut. Tako treba raditi do 11 puta, a poslednja voda mora biti hladna. Naročita vrsta kupki za ruke je kupka za laktove, kada se ruke savijenih laktova spuštaju pod oštrim uglom do polovine nadlaktice i ramena u posudu s vodom. Takve kupke pojačavaju razmenu materija u delovima tela koji su u kontaktu s vodom, navodeći u njih krv, a takođe pojačavaju priliv i snabdevanje krvlju u najbliže delove tela (grudi kad su u pitanju kupke za ruke, i trbušne organe prilikom kupke za noge).

**Kupka za ruke i noge.** Hladnu i vruću vodu treba sipati u dva dublja suda – kofu, kadicu ili kadu – i naizmenično spuštati ekstremitete prvo u hladnu, zatim u vruću vodu. Ruke se mogu spuštati skoro do pazuha, noge – do kolena ili sredine butine (to možete uraditi ako kleknete u kadu).

**Sedeća kupka:** kada se naviknemo na kontrastne kupke za ruke i noge, možemo preći na sedeće kupke sa uranjanjem u vodu do pazuha. Prvo treba obavljati klasičnu toplu kupku za celo telo, da bismo se zagrejali, zatim se treba obrisati i preći na kontrastne kupke, kombinujući hladnu i vruću vodu 5 puta, po jedan minut se izlagati svakoj, otpočinjući i završavajući s hladnom. Zatim se treba obrisati i po mogućnosti biti obnažen od 6 do 30 minuta. Kad se naviknemo i na ove kupke, možemo preći na sedeće kupke s dubljim potapanjem – do grudi.

**Kompletna kontrastna kupka.** Ova kupka se primenjuje tek kada smo se navikli na prethodne kupke. Potpuna kontrastna kupka se preporučuje za jačanje cirkulacije i snižavanje arterijskog pritiska, što može biti od koristi kod hipertenzije, bolesti krvotoka, kao i opšteg umora i prehlade. Temperatura hladne vode treba da bude od 14-150 C, a vruće od 41-430 C. Svaka kupka traje minut. Kupke se smenjuju, počinjući i završavajući hladnom, najmanje 11 puta, a ukoliko nam to prija, tada ih obavljati ne više od 61 put. Telo treba uranjati u vodu do nivoa vrata.



**Kupka kod ateroskleroze.** Obolelima od ateroskleroze preporučujem da malo promene kontrastnu kupku, tako da ona najprijetnije deluje na obolele krvne sudove. U tom slučaju lečenje počinje s najmanjom temperaturnom razlikom između hladne i vruće kupke. Prva tri dana se primenjuju kontrastne kupke s temperaturom hladne vode 350 C, i vruće 390 C. Sledeća tri dana temperatura hladne vode je 300 C, a vruće 400 C. Sledeća dva dana temperatura hladne vode je 250 C, vruće 410 C. Sledeća dva dana hladna voda je 200 C, vruća 420 C, a naredna dva dana temperatura hladne vode je 150 C, a vruće 430 C. Nadalje se poslednja varijanta kupke primenjuje svakodnevno. U svakoj kupki treba ostati 1 minut, sa primenom najmanje 11 kombinacija.

**Kupka s povećavanjem temperature vode.** Ovakva kupka veoma intenzivno odstranjuje otrovne materije iz tela. Kako se to dešava? Otrovi, nakupljeni u tkivu delimično splašnjavaju, dobijaju vodenu formu i izbacuju se zajedno sa znojem kroz kožu, a delimično se neutrališu s krvlju i izbacuju kroz organe za izlučivanje. Krv se pritom takođe čisti. Treba se spustiti do nivoa grudi u kupku s hladnom ili toplom vodom (30-350 C) i 15 minuta postepeno dosipati vruću vodu, koliko možemo da izdržimo. Posle toga se treba obrisati, umotati u vuneno ćebe i leći. U to vreme počinje intenzivno znojenje. Treba ležati dok se znojenje ne zaustavi – obično prestaje u roku od 15 minuta do 1 sata. Posle toga se treba ponovo spustiti u vodu temperature koja je za 2-40 C niža od temperature prve kupke.

**Kontrastni tuš.** Kontrastno tuširanje se praktikuje posle fizičkih vežbi opisanih u knjizi. Može se stajati ispod tuša, ili se polivati vodom iz kofe ili creva. Prvo se treba polivati hladnom, zatim vrućom vodom – i u jednom i u drugom slučaju temperatura vode mora biti prijatna. Glavu ne treba polivati. Hladnom vodom se treba polivati počev od peta do kolena, zatim do oblasti pupka, pa ramena. Tuširanje vrućom vodom počinje s leđne strane ramena. Kombinovati hladne i vruće tuševe treba najmanje 5 puta, a najbolje 11. Završiti hladnom vodom.

**Kontrastni vodeni oblozi.** Ovi oblozi mogu da se koriste ukoliko nema mogućnosti da se praktikuju kupke ili tuširanje. Uzeti dva latora, dve kofe, ili bilo koju drugu posudu u koju možete da stanete s obe noge. U jednu posudu naliti hladnu vodu (do 260 C), u drugu vruću (41-430 C). U posude staviti tanak čaršav. Stati nogama u posudu s hladnom vodom i umotati se u nakvašenu plahtu tako da se ona pripije uz celo telo. Držati je na sebi 1 minut. Zatim skinuti plahtu, vratiti je u vodu i preći u posudu s vrućom vodom. Ogrnuti plahtu potopljenu u vruću vodu. Takvih smena treba da bude najmanje 5, a najbolje 11. Šta se za to vreme dešava? Vruća voda širi krvne sudove, pore na koži se otvaraju i kroz njih počinju da izlaze otrovi.

Ne treba boraviti ogrnut u vruću plahtu duže od 1 minuta, jer u tom slučaju neće izlaziti samo otrovi, već i vitamini i mineralne soli. Da se to ne bi dogodilo treba na vreme preći u hladnu vodu, koja zatvara pore.

Rezultat takvog kombinovanja je taj da temperatura u telu postiže moćno „prestrojavanje“. Pojačava se cirkulacija i krv se tako obogaćuje kiseonikom; pojačava se protok krvi i ćelije se pune životnom snagom. Istovremeno dolazi do određene unutrašnje masaže krvnih sudova, što znači i do njihovog čišćenja.

### **Druge vrste kupki**

Zdravlje zavisi od cirkulacije, a normalna cirkulacija od toga da li dobro funkcionišu kapilari. Šta je starost? Ništa drugo do postepeno svenučće organizma kao posledica loše ishrane ćelija. Zbog toga je ozdravljenje uvek podmlađivanje. Karakteristika mladosti je pre svega u dobrom radu kapilara. Lečenje pomoću kupki je odlično sredstvo da se kapilari podstaknu na rad, što znači da je to način podmlađivanja tela.

**Terpentinske kupke.** Tako jednostavno i prirodno sredstvo kao što je terpentini ima ogromnu prednost: rastvoren u kupki, trenutno deluje na celu kapilarnu mrežu tela. Terpentinske kupke su bezbedno i najefikasnije sredstvo u borbi s bolestima i starošću. Mogu da ih praktikuju osobe u najrazličitijem dobu, skoro do poodmaklih godina. Starije osobe se posle terpentinske kupke osećaju podmlađene za nekoliko decenija. Iščezavaju ne samo staračke bolesti, već i sam osećaj starosti, i, uprkos godinama, čovek prestaje da izgleda staro.

Za kupku se koriste dve vrste terpentina: *bela emulzija* i *žuti rastvor*. Svaki ima svoje uputstvo za primenu. **Bela emulzija** predstavlja svojevrsnu gimnastiku za kapilare, stimuliše ceo kapilarni sistem, zahvata ne samo kožne pore, već i unutrašnje organe. Na taj način bela emulzija utiče na opšte stanje organizma. Ali treba imati u vidu da ona ima osobinu da povisi krvni pritisak. Zato se takve kupke preporučuju osobama sa niskim krvnim pritiskom, a one kod kojih je povišen treba da budu opreznije i da takve kupke ne zloupotrebljavaju.

Kupka od **žutog rastvora**, naprotiv, snižava krvni pritisak. Ona se preporučuje osobama s povišenim pritiskom i zahteva opreznost kod tendencije ka naglom sniženju pritiska. Kupka sa žutim rastvorom otklanja štetne naslage sa zidova krvnih sudova, širi kapilare, omogućava lečenje ateroskleroze. Primenuju se i kombinovane kupke: s belom emulzijom i sa žutim rastvorom istovremeno; one nemaju neželjene efekte za osobe kojima pritisak ne prelazi 180 mm živinog stuba.

Terpentinske kupke su jednostavne za upotrebu i mogu da se upražnjavaju u kućnim uslovima. Kod normalnog krvnog pritiska preporučuje se kombinovanje kupki – sa belom emulzijom i žutim rastvorom, a kod poremećaja pritiska pacijent može da odabere onu koja mu najviše odgovara, ili, pak, kombinovane kupke.

Lečenje traje od 10 do 30 dana. Kupke se upražnjavaju svakodnevno, ili jednom u 2 ili 3 dana, u zavisnosti od zdravstvenog stanja. Za terpentinsku kupku treba uzeti 100-120 ml bele emulzije, ili žutog rastvora terpentina, ili, u slučaju kombinovane kupke, po 50 ml jednog i drugog, pa ih rastvoriti u kadi pri temperaturi vode od 36°C. Posle 5 minuta dodati vruću vodu da bi temperatura

dostigla 390 C. Trajanje prve kupke je 10 minuta, druge – 15 minuta. Zatim se pri svakoj sledećoj kupki dodaje po 1 minut, dok dužina kupke ne dostigne 20 minuta. U trećoj kupki, u 12-om minutu temperaturu vode dovesti do 400 C; u petoj kupki poslednjih 4 minuta temperaturu održavati na 410 C, kod 12-te kupke temperaturu poslednjih 4 minuta (ali ne više) održavati na 420 C.

Iz terpentinske kupke ćete izaći obnovljeni i podmlađeni, sa prohodnim kapilarima, poboljšane cirkulacije, a ćelije će vam biti sposobnije da upijaju hranljive materije, pri čemu će se uspešno boriti sa izbacivanjem štetnih materija iz organizma. Primetićete da nakon terpentinske kupke prolaze svi bolovi, tako da je ona odlično sredstvo protiv bolova.

**Kupke sa slačicom.** Poboljšavaju cirkulaciju i proširuju kapilare. Sve to blago nadražujuće deluje na kožu. Taj zadatak dobro obavlja obična suva slačica (glavni sastojak senfa). Rastvorena u vodi ona poboljšava cirkulaciju ne samo površinskih krvnih sudova, već i svih unutrašnjih organa.

Za kupku od slačice s toplom vodom (35-370 C) dodaje se 200-300 gr suve slačice. Trajanje kupke je 10-15 minuta. Kod srčanih bolesti se ne preporučuje jer može da izuzetno jako i teško deluje na srce.

Najbolja varijanta kupki sa slačicom su kupke za ruke i noge. Takve kupke odlično treniraju ne samo krvne sudove ruku i nogu, već i čitavog tela – jer je čak i uticaj na pojedine delove dovoljan da se efekat prenese na sve ostale delove. Za te kupke potrebno je 1-2 kašike suve slačice, tako što ćete je sipati u platnenu kesu i staviti u kofu s toplom vodom, posle čega je procedite nekoliko puta. Ruke stavite u kupku do lakata, a noge do kolena.

Nožne kupke smanjuju višak krvi u krvnom sudovima mozga i snižavaju unutarlobanjski pritisak. Kupke za ruke korisne su kod blagih formi srčanih mana, stenokardije, kao i kod upalnih bolesti disajnih puteva. Kupke za ruke i noge treba da traju 10-12 minuta.

**„Španski ogrtač”.** Potpuno umotavanje, tzv. „španski plašt”, omogućava da se lako i brzo izbace nečistoće iz organizma. One kroz proširene pore izlaze zajedno sa znojem.

Potrebno je sašiti ili raseći već gotov „plašt” u vidu košulje od grubog pamuka, koji je dugačak do poda, i sa širokim dugačkim rukavima čiji se krajevi prebacuju jedan preko drugog, kao kod kimona. „Plašt” treba natopiti u hladnu vodu (ili toplu ukoliko ne možete da izdržite hladnoću), iscediti ga i obući, zakačivši napred krajeve tako da budu jako zategnuti. Zatim tako treba leći, što je moguće brže da se ne biste izlagali dejstvu vazduha, u ranije pripremljenu postelju, pokriti se vunanim ćebetom, a odozgo jorganom, kako bi se sprečilo dopiranje vazduha. Možete se pokriti i slojem pergamenta (ni u kom slučaju ne koristiti najlon). Tako treba ležati 1,5-2 sata, ali ustati pre nego što se „plašt” potpuno osuši. Prvo će se pojaviti osećaj hladnoće, zatim toplote, i na kraju ćete se jako znojiti. Sa znojenjem će početi procesi čišćenja.

Da biste se uverili u delotvornost tretmana pogledajte vodu u kojoj se plašt pere posle svake upotrebe. Voda će biti prljava, mutna. Neverovatno koliko nečistoća iz tela može da izvuče ovaj „plašt”. On širi pore i izvlači sve nečistoće iz tela, sluz, itd. – sve to iz vas izlazi sa znojem.

# LEČENJE POMOĆU SVETLOSTI I VAZDUHA

## ENERGIJA SUNCA

Život na Zemlji zavisi od sposobnosti svakog živog bića da upija energiju sunčevog svetla. Svako živo biće je svojevrsni prijemnik i pretvarač mnogobrojnih snopova sunčeve energije. Bez Sunca naša Zemlja bila bi beživotno hladno mesto, obavijena večnom maglom. Čovek ne samo što je dete Zemlje, on je i dete Sunca, transformator sunčeve i životne energije. Sveštenici u drevnom Egiptu nisu slučajno obožavali Sunce. Sva živa bića na Zemlji objedinjuje isto poreklo, koje treba da zahvale Suncu.

Vidljivo ljudskim okom, svetlost donosi energiju koja greje materiju i u njoj aktivira različite hemijske reakcije. Kada svetlosni zraci stignu do zemlje, upijaju ih sve materije na njoj, uključujući biljke i čovekovo telo. Ti svetlosni zraci se bukvalno rastvaraju u živoj materiji, prožimaju se s njom i obogaćuju je novim svojstvima. Materija, upivši u sebe sunčeve zrake, ne samo što se zagreva, već počinje i da svetli. Na našoj planeti sve, bez izuzetka, svetli, sve zrači nevidljivim zracima: biljke, minerali, voda, životinje, ptice i čovek.

Nedostatak svetlosti svedoči o poremećajima i bolestima organizma. Ukoliko telo ne upije dovoljno sunčevog svetla, ono neminovno počinje da se razboljeva.

Sunce je iscelitelj, ono nam pruža jednu od najvažnijih Energija Života – Energiju Vatre.

Na koji se način najbolje možemo ispuniti sunčanom energijom? Pomoću solarnih tretmana.

## Solarni tretmani

Zahvaljujući sunčevim zracima, moguć je život svih bića, pa tako i čoveka. Pomoću njih možemo da poboljšamo zdravlje i produžimo život. Osobe koje izbegavaju Sunce su blede i nezdrave. Priroda nas je tako sazdala da izgleda sasvim prirodno ako smo malo pocrneli. Koža je prirodno osposobljena da se izlaže Suncu i da bude malo zagasitija. Uzrok mnogih bolesti je u tome što se takvi ljudi malo izlažu Suncu.

Sunčevi zraci, sami po sebi, bez bilo kakvih pomoćnih sredstava, uništavaju brojne štetne mikroorganizme. U meri u kojoj koža upije sunčeve zrake, toliko pre će u telu doći do akumulacije zaštitnih sila, što znači da će se snabdeti energijom koja je sposobna da se suprotstavi bolestima. Sunčevi zraci ubijaju mikrobe i čine neškodljivim njihove otrove, čime pojačavaju zaštitne sile organizma. Zlatnosmeđa boja kože nastaje zahvaljujući potkožnom pigmentu, koji je specifična biološka supstancija zadužena da štiti organizam. Pod uticajem sunčevih zraka u telu dolazi do ubrzanog sagorevanja masnoća, poboljšava se razmena materija, smanjuje nivo šećera u krvi, poboljšava njen kvalitet, jer se povećava hemoglobin. Ultraljubičasti zraci podstiču preradu vitamina D i kalcijuma, što obogaćuje sastav krvi i

omogućava organizmu da se izbori sa svim bolestima. Lakše zarastaju čak i duboke rane.

Primenu solarnih tretmana treba izvoditi postepeno, naročito ukoliko se telo odviklo od sunčevog svetla. Isuviše velika doza sunčeve energije deluje loše. Neophodno je postepeno se izlagati Suncu, najbolje na morskoj obali – gde kapi morske vode štite telo od pregrevanja. Najbolje vreme za solarne tretmana je ujutro od 8 do 11 časova, i posle ručka od 16 do 17 časova. Između 11 i 16 časova se ne treba izlagati Suncu, jer je u to vreme njegovo zračenje veoma jako i sadrži mnogo radijacije. Tokom prvih nekoliko dana telo ne treba podvrgavati dejstvu direktnih sunčevih zraka; najbolje je nalaziti se pod blagom senkom drveća. Glava mora biti zaštićena tendom, suncobranom ili peškirom. Najbolje je solarne tretmane primenjivati ležeći. U takvom položaju telo se ravnomerno izlaže zračenju. Preporučuje se menjanje položaja svakih 5 minuta. Poželjno je okupati se posle solarnih tretmana.

Solarni tretmani daju vrlo dobre rezultate kod hronične tuberkuloze limfnih čvorova, bolesti zglobova i kože, blagog stepena malokrvnosti, opšte slabosti, poremećaja krvnog pritiska (snižen i blago povišen). Ne preporučuju se u slučaju velike malokrvnosti, kod jako visokog krvnog pritiska i krvarenja iz oblasti različitih organa.

## Sunčeva hrana

Ćelijama našeg tela neophodni su ne samo sunčevi zraci, već i sunčeva hrana.

Kakva je to hrana? Ona koja je najviše ispunjena energijom svetla. To su sveže voće, povrće, zeleniš, koštunjavi plodovi, semenke. Kad zeleni list upije sunčevu svetlost, on usvaja njegovu energiju. Upotrebljavajući voće i povrće koje je raslo na suncu, mi praktično upotrebljavamo sunčevu energiju u čistom vidu - Energiju Života iz „prve ruke”. Termička obrada lišava biljke Energije Života, lišava ih sunčeve energije koja je neophodna organizmu, bez koje on gladauje bez obzira na to koliko čovek unosio hrane. Zelene biljke su ispunjene hranljivim hlorofilom, a hlorofil nije ništa drugo do deo sunčeve energije koji se taloži u biljkama. Voće i povrće, koji su rasli pod velikom količinom sunčevih zraka, najbolja su i najkorisnija hrana za ljudski organizam.

Zelene biljke „znaju” kako da prikupljaju sunčevu energiju i da je predaju čoveku i drugim živim bićima. Izvori zdravlja, koji su pod uticajem direktnih sunčevih zraka i u hrani, predstavljeni su uglavnom svežim voćem i povrćem.

**Zasićenje energijom Sunca.** Bez dovoljne količine sunčeve energije organizam pati od slabosti i umora. Ukoliko dobijamo nedovoljno sunčeve energije kroz oči, tad se energetske tokovi unutar tela slabe i troše. Osim solarnih tretmana i sunčeve hrane, potrebno je da praktikujemo i apsorbovanje sunčeve energije kroz oči. Pored svega, to je vrlo korisno za vid.

Počnite tako što ćete dopustiti očima da jednostavno prodišu. Na svežem vazduhu, pri sunčanom vremenu, ali ne gledajući direktno u Sunce, udahnite

punim plućima, zadržite disanje, savijte se u struku i nagnite glavu prema zemlji, tako da vam oči budu niže od nivoa srca. Čvrsto ih zatvorite na 5 minuta i iz sve snage napregnite mišiće grudnog koša. Pritom će se krv zasititi kiseonikom, sliti u glavu i na taj način isprati ili spaliti toksine.

Nakon toga oči treba navikavati da dobijaju sunčevu energiju neposrednim putem. Pritom ne treba gledati direktno u Sunce – već pogled treba da bude usmeren ka njemu, ali ne koncentrisan na svetleći disk. Osim toga, ne treba gledati u Sunce sa oba oka istovremeno, već naizmenično. Najbolje je raditi vežbu za vreme izlaska i zalaska Sunca. Posmatrajte ga jednim okom, žmirkajući na njega, a drugo prekrijte dlanom. Ne naprežite pogled, a, ukoliko je potrebno, slobodno trepćite. Zatim ga posmatrajte drugim okom. Kad nakon toga zažmurite, videćete svetleće tačkice. Što je više tačkica, tretman je korisniji.

## ENERGIJA VAZDUHA

Prilikom dolaska na ovaj svet, prvo što činimo je udah. Napuštajući ovaj život, prestajemo da dišemo. Čovekov život potpuno zavisi od disanja, od vazduha. Disanje je funkcija našeg organizma, kao što su krvotok ili varenje. To je ono što nam je dato od prirode. Nikada nas niko nije učio da dišemo; rodili smo se i odmah smo prodisali.

Čovek može da diše i vazduh koji nije preterano čist i svež, i takav vazduh je dovoljan za život da ne bismo umrli. Ali da bismo bili zdravi i da bismo dugo živeli, takav vazduh nam je nedovoljan. Za to je potreban svež vazduh koji sadrži kiseonik.

Jednom sam se upitao: šta se dešava u organizmu kada mu nedostaje kiseonik?

Kiseonik uvek nedostaje savremenom čoveku. Priroda nije predvidela odeću za nas – izmislio ju je čovek. Takođe je predvidela da nam koža bude nepokrivena, kako bi mogla da diše. Čovek mora da diše celim telom, celom površinom kože. Umesto toga, savremeni čovek boravi u prostorijama gde ima malo svežeg vazduha, pri čemu jede i veštački napravljenu hranu, lišenu prirodnog kiseonika, što znači energije Vazduha. Zbog svega toga ćelije ljudskog tela gladuju, nedostaje im svetlosti, vazduha, kiseonika.

Nedostatak kiseonika veoma je često uzrokovan lošom cirkulacijom, posledicama povreda i lošim radom kapilara. U takvom slučaju količina kiseonika koja dospeva u naš organizam nije ista količini ugljendioksida izbačenog iz njega. Organizam počinje da se truje otrovima i ugljendioksidom. To može postati uzrok brojnih bolesti. Osobe koje malo borave na svežem vazduhu izlažu svoje zdravlje ozbiljnoj opasnosti. Zbog nedostatka kiseonika može nastupiti bilo koja bolest!

To još uvek nije sve. Istraživanja pokazuju da namirnice koje upotrebljavamo prvo stvaraju glukozu u organizmu, zatim veštačku kiselinu, potom mravlju kiselinu, i na kraju se pretvaraju u ugljenični gas i vodu. Ukoliko nam nedostaje kiseonika, umesto ugljeničnog gasa i vode u organizmu se stvara neorganska oksalna kiselina – veoma štetna materija. Ona proizvodi soli koje se praktično ne mogu izbaciti i koje se talože u vidu nerastvorljivih jedinjenja u ćelijama, tkivima, krvnim sudovima, usled čega nastaje kamenje i dolazi do bolesti zglobova, ateroskleroze i drugih oštećenja krvnih sudova. Osim toga, nedostatak kiseonika uzrokuje nastanak velike količine ugljenmonoksida, što je jedan od osnovnih uzroka pojave mnogih bolesti, pa tako i raka.

Kiseonik igra važnu ulogu u procesu razmene materija, poboljšava cirkulaciju, pomaže da se bolje usvajaju hranljive materije. On pomaže u čišćenju krvi, ne dozvoljavajući joj da se zatrue i zaprlja otrovima i štetnim materijama. Dovoljna količina kiseonika obezbeđuje telu uspostavljanje i jačanje imunog sistema, tj. pojačanu prirodnu zaštitu od bolesti. Osim toga, to smirujuće i u isto vreme stimulatивно utiče na nervni sistem. Obogaćivanje tela kiseonikom ključ je za život.



Više od 90% energije u organizmu prerađuje se zahvaljujući ulasku kiseonika u organizam. Što više kiseonika dobijamo, toliko imamo više životne energije. Naša sposobnost da razmišljamo, osećamo i dejujemo, umnogome se može zahvaliti upravo energiji kiseonika. Na deficit kiseonika u organizmu najčešće ukazuje naš umor. Zbog toga je telo izloženo najrazličitijim neprijatnostima – od iscrpljenosti do ozbiljnih bolesti.

Ukoliko imate malo energije, uzrok može biti u nedostatku kiseonika. Kada ga nema dovoljno, organizam preduzima svoje mere: čuva energiju smanjujući njenu upotrebu. Usled toga telo jednostavno ne dopušta da iskoristite sve energetske resurse, pa niste u stanju da se izlažete ni fizičkom naporu, niti da s punom parom radite, već prilikom najmanjeg napora osećate umor.

Još jedan ozbiljan problem: zbog nedostatka kiseonika ne možemo da izbacimo iz tela štetne mikroorganizme zbog čega se oni slobodno razmnožavaju. Stoga, obogaćivanje tela kiseonikom može biti metod isceljenja. Obogaćivanje krvi kiseonikom pomaže u izbacivanju toksina, kao i zadržavanju štetnih mikroorganizama i uzročnika infekcija na bezbednoj udaljenosti, budući da oni ne mogu da se razmnožavaju u krvi koja je obogaćena velikom količinom kiseonika. Sve to mora da nas navede da obratimo pažnju na to koliko disanje ima važnu ulogu za zdravlje.

Visok sadržaj kiseonika u krvi takođe pomaže u smanjivanju nemira i nervoze, koji su uzrok brojnih fizičkih bolesti. Usled nedostatka kiseonika nastaju i česte glavobolje. Glavobolje najčešće ne možemo da se oslobodimo pomoću tableta, ali će od pomoći biti nekoliko dubokih udaha i izdaha na svežem vazduhu.

Kiseonik nam spasava telo i od otrova. To se odvija pomoću krvnog i limfnog sistema. Toksini i otrovi cirkulišu po telu putem krvi i talože se u limfnim čvorovima kao u kantama za smeće. Ukoliko ih odatle ne iščistimo, čvorovi će početi da bole i otiču. Osim toga, otrovi će prodreti u krv koja će i sama biti zatrovana, pa će doći do trovanja celog organizma. Jedino će nam duboko disanje obogaćeno kiseonikom pomoći u jačanju cirkulacije krvi i limfe, te će na taj način sprečiti da se otrovi talože u krvnim sudovima i zadržavaju u limfnim čvorovima, a omogućiće da se izbacuju kroz organe za izlučivanje.

Ali kako treba disati da bi krv, limfa i ceo organizam bili zasićeni kiseonikom i čistili se od otrova? Naravno, treba udisati svež prirodan vazduh obogaćenim kiseonikom. Međutim, to još uvek nije sve. Treba disati pravilno.

### **Šta znači pravilno disanje?**

Svim ljudima je od prirode data sposobnost pravilnog disanja. Ali nepravilan način života i narušavanje Zakona Prirode doveli su do toga da se čovek deformiše i da mu se pojavljuju različite patologije. U većini slučajeva, savremeni čovek ne diše kvalitetno, onako kako je to zamislila Priroda. Kvalitetno disanje je duboko disanje. Većina ljudi ne zna da diše duboko, već to čini plitko. Pravo, duboko, disanje nisu samo duboki udasi i izdasi, već potpuno i duboko disanje, kad u tom

procesu učestvuju sve ćelije a organizam diše bukvalno na ćelijskom nivou. Kvalitetno disanje, neophodno za zasićenje organizma kiseonikom – nije samo disanje putem disajnog sistema, već i kroz kožu. Koža je takođe organ za disanje, to su druga pluća.

Kroz pore koža neprekidno udiše kiseonik i izdiše ugljeničnu kiselinu. Ta funkcija kože je od životne važnosti za organizam. Ukoliko životinju stavimo u atmosferu ispunjenu ugljeničnom kiselinom, a glava joj ostane napolju, na vazduhu, ona će ubrzo uginuti, bez obzira na to što se čini da može da diše na nos ili usta pomoću pluća. Ukoliko kožne pore ne udišu kiseonik – živo biće će umreti! Ako su sve telesne pore iz nekih razloga začepljene – na primer, usled opekotine koja prekriva celu površinu tela, ili ukoliko čitavo telo prekrijemo slojem boje ili smole – čovek će početi da se guši, čak i ukoliko su mu organi za disanje i pluća zdravi. Otkucaji srca se tad usporavaju, postepeno se snižava telesna temperatura i nastupa smrt. Poznat je slučaj, opisan u biografiji Leonarda da Vinčija, dečaka koga su, za prazničnu predstavu obojili zlatnom bojom, a zatim zaboravili da je speru. Dečak je umro zato što je došlo do prestanka disanja kože.

Priroda nas je stvorila obnažene, bez sumnje pretpostavljajući da nećemo disati samo pomoću pluća. Međutim, koža današnjeg čoveka izgubila je značajan deo svojih prirodnih funkcija. Ljudi žive u zagušljivim kućama, provode vreme u loše provetrenim prostorijama, na ulici udišu vazduh koji je zatrovan gasovima iz automobila i fabričkim dimnjacima. Osim toga, nose odeću koja smeta koži da normalno diše.

Kvalitetno disanje pre svega ometa loše stanje u kome se nalazi koža, jer su joj zatvorene pore, kao i navika da neprekidno nosimo odeću. Drugo, disanje zavisi od pokretljivosti dijafragme. Slaba pokretljivost dijafragme uslovljava nekvalitetno disanje i postaje uzrok mnogih bolesti. Treće, sposobnost dubokog disanja uslovljena je stanjem kapilara.

Da bi se poboljšalo stanje kapilara neophodno je praktikovati već opisanu vežbu „Oživljavanje kapilara”, primenjivati metode lečenja vodom i biti fizički aktivan, odnosno primenjivati ono što proizvodi efekat vibracije u telu. Jer to pojačava prokrvljenost kože, puni kapilare krvlju, nagoni ih da rade, te ceo organizam počinje bolje da diše.

Da bismo stimulisali pokretanje dijafragme, takođe je neophodno da radimo fizičke vežbe, pre svega „Spajanje stopala i dlanova”. Dijafragma je drugo srce našeg organizma. Ona se kontrahuje, a njene kontrakcije su jače od srčanih. Ona potiskuje krv kroz vene ka grudnom košu. U zdravom orga-nizmu dijafragma ima 18 oscilacija u minutu. Pri svakoj oscilaciji ona se premešta za 2 cm gore i za 2 cm dole. Taj najmoćniji mišić u čovekovom telu obavlja ogroman posao. Poboljšavanjem rada dijafragme možemo naterati zaustavljenu krv da se kreće aktivno i da se na taj način izlečimo od mnogih bolesti.

Da bismo koži vratili funkciju disanja potrebno je da primenjujemo lečenje pomoću obnaživanja i vazdušnog tretmana.

## Lečenje i obnavljanje kožne funkcije

Cilj ovih tretmana sastoji se u poboljšanju kožnog disanja. Kada obnažujemo kožu, s njene površine se odstranjuju različiti produkti otpada i otrovi se izbacuju zajedno sa znojem. U kožu ulazi kiseonik i uništava ugljenmonoksid koji proizvodi organizam i pretvara ga u bezopasne materije. Na taj način čovek postaje zdraviji i zaštićeniji od bolesti.

Tretman je najbolje primenjivati pre izlaska Sunca, ili otprilike do 10 sati ujutro, ili uveče oko 21 čas. Fizički slabim osobama se preporučuje da ga obavljaju u podne, kada je topliji vazduh. Tretmane treba obavljati 30 dana zaredom, zatim načiniti pauzu od 3-4 dana i 30 dana ih ponovo primenjivati. Za ozdravljenje je neophodno obaviti 3 takva ciklusa.

Ukoliko je moguće, obnažite telo na vazduhu, ili bar u dobro provetrenoj prostoriji sa otvorenim prozorima, bez obzira na to kakvo je napolju vreme. Prvog dana obavite šest tretmana, od kojih se svaki sastoji od obnaživanja a zatim i zagrevanja u odeći.

*Prvi tretman:* obnažite se i tako sedite na stolici ili ležite 20 sekundi. Zatim se obucite malo toplije nego što zahteva sezona da biste se zagrejali, ali ne dozvolite da se pregrežete do znojenja. Ostanite obučeni mirno sedeći ili ležeći 60 sekundi.

*Drugi tretman:* ponovo se obnažite i ostanite tako 30 sekundi, a obučeni - 60 sekundi.

*Treći tretman:* obnaženi – 40 sekundi, obučeni – 60 sekundi.

*Četvrti tretman:* obnaženi – 50 sekundi, obučeni – 90 sekundi.

*Peti tretman:* obnaženi – 60 sekundi, obučeni – 90 sekundi.

*Šesti tretman:* obnaženi – 70 sekundi, obučeni – 120 sekundi.

Vežba se može izvoditi i drugačije: kako se ne biste svaki put oblačili, pređite iz prostorije sa otvorenim prozorima u toplu prostoriju. Završnih dana treba uraditi 10 tretmana, dodajući svaki put po 10 sekundi za obnaženo sedenje, da bi u desetom tretmanu to vreme iznosilo 10 sekundi, a vreme zagrevanja, počinjući od šestog tretmana, ostalo isto: 120 sekundi.

Dok ste obnaženi, možete da trljate razne delove tela, ili radite fizičke vežbe. Obučeni treba da ležite mirno, čvrsto spojivši dlanove iznad solarnog pleksusa. Posle završetka tretmana ležite obučeni 10 minuta u položaju spojenih dlanova i stopala.

Ovaj tretman treba raditi sat vremena pre jela i najmanje sat vremena posle kupanja.

Ovaj metod ne samo što pojačava kožno disanje, već i funkciju izlučivanja putem kože, koja izbacuje štetne materije sa znojem, kroz znojne žlezde. Znojne žlezde dnevno izbace 600-900 grama znoja, a ponekad, naročito u toplim danima, kada se unosi puno tečnosti, ili u situacijama koje pojačavaju znojenje (nerviranje, strah, bes), do 1400 grama.

Istraživanja koja su se sprovodila s ciljem objašnjenja uzroka lošeg stanja, ili čak padanja u nesvest, koja se dešavaju zbog dugog boravka u prostorijama prepunih ljudi, pokazala su da je razlog tome što se u prostoriji nakupilo previše otrovnih produkata koje isparava ljudsko telo.

Da bi organizam bio zdrav sve njegove ćelije moraju biti zdrave. Da bi ćelije bile zdrave iz njih je neophodno odstraniti sve prljavštine. Priroda je predvidela nekoliko načina za odstranjivanje nečistoća – jedan od njih je kroz znojne žlezde. Pre deset hiljada godina, kada je prvobitni čovek bio prinuđen da neprestano bude u pokretu kako bi obezbedio hranu, celokupan sistem za izlučivanje je radio punim kapacitetima. Današnji čovek je pasivan, a pritom je zaštićen odećom, koja često ne propušta vazduh. Stoga, sve otrove koji moraju biti izbačeni kroz kožu čovek nosi u sebi, trujući svoju krv i ćelije. Kao posledica toga, krvni i limfni sistem rade preopterećeno. Usled preopterećenja počinju da se razvijaju bolesti. Osim obavljanja lekovitih tretmana, treba se potruditi, što je moguće češće, obnaživati se na svežem vazduhu.

Priroda je zamislila čoveka kao „mašinu” osposobljenu za rad na otvorenom prostoru. Biljke koje nisu rasle na svežem vazduhu izgledaju beživotno, što se može reći i za čoveka. Čovek, lišen svežeg vazduha u dovoljnoj količini, lišava sebe životne sile, energije, moćne podrške prirode.

Lečenje obnaživanjem odličan je način da se krv obogati kiseonikom, da se uspostave funkcije kožnog izlučivanja i disanja. Međutim, imajte na umu da lečenje obnaživanjem ponekad izaziva različite reakcije organizma – u nekim slučajevima može da se pojavi osip ili svrab na koži. Ali to su samo prolazne pojave, koje ukazuju na to da se kroz kožu aktivno odstranjuju otrovne materije sakupljene u krvi. Najčešće se svrab pojavljuje kod osoba koje upotrebljavaju mnogo lekova.

Pri pojavi svraba ili osipa ni u kom slučaju se ne treba češati ili stavljati obloge ili meleme. Potrebno je nositi donji veš od higijenski prirodnih tkanina, češće ga menjati i piti što više vode. Da biste ublažili svrab, trljajte delove tela sokom od crnog luka, rastvoren u vodi u odnosu 1 deo vode i 1 deo soka od luka. Upotrebljavajte namirnice bogate kalijumom – suve kajsije, suvo grožđe ili čajeve od njih. U jelovnik uključite što više svežeg povrća.

Moguća je pojava i nekih drugih neprijatnih simptoma – želudačno rastrojstvo i dr. Te pojave su takođe prolazne i svedoče da je počeo proces ozdravljenja. Budite uporni, radite opisane fizičke vežbe i praktikujte metode lečenja vodom.

### **Kako disati pravilno?**

Kada smo poboljšali funkciju disanja pomoću fizičkih vežbi, obnaživanja, kontrastnih vazdušnih tretmana i vazdušnih kupki, možemo preći na najvažniji isceljujući disajni proces – ovladavanje pravilnim disanjem.

Pravilno disati – znači duboko i potpuno disati. Dubokom i potpunom disanju smeta stanje u kome se nalaze koža, dijafragma i kapilari. Otklanjanjem uzroka

koji ometaju duboko i potpuno disanje treba preći na ovladavanje metodom takvog disanja.

Mehanika disanja sastoji se u elastičnim pokretima pluća, te bočnih i donjih delova grudnog koša gde se nalaze pluća. Grudni koš je deo trupa između vrata i trbuha, velikim delom ispunjen plućima i srcem. Okružuje ga kičma, rebra, grudna kost a, odozdo, dijafragma. Može se uporediti sa kupastom, sa svih strana zatvorenom kutijom, u kojoj je kupa usmerena ka vrhu, zadnja strana sačinjena od kičmenih pršljenova, prednja – od grudne kosti, a bočna – od rebara.

Rebara ima 24, po dvanaest sa svake strane. Ona se račvaju od kičme. Sedam gornjih parova spaja se napred sa grudnom kosti, pet donjih se nazivaju „lažnim rebrima” i od njih su samo dva gornja para spojena sa grudnom kosti hrskavicama, a tri donja nemaju hrskavicu; njihovi krajevi su slobodni. Pokretanje rebara omogućavaju površinski mišići, tzv. međurebarni mišići.

Prilikom disanja muskule rastežu pluća tako da u njima nastaje praznina, u koju, u skladu s poznatim zakonom fizike, prodire vazduh. U procesu disanja sve zavisi od tzv. „disajnih mišića“. Bez njihove pomoći pluća ne bi mogla da se pokreću. Uspešno upravljanje tim mišićima sastoji se u sposobnosti pluća da se šire što je više moguće kako bi zahvatila najveću količinu životvornog vazduha.

Indijski jogini su pomno istražili „nauku o disanju” i koristili veliki broj metoda da disanje učine dubokim i kvalitetnim.

## **Joga vežbe disanja**

Joga razlikuje četiri glavna načina disanja: gornje disanje, srednje disanje, donje disanje, kao i potpuno, tj. idealno disanje. Prvi način je nepoželjan za čoveka koji želi da bude zdrav. Drugi je bolji, ali opet nedovoljno dobar. Treći je prihvatljiv, ali nije idealan. Celokupna joga nauka o disanju zasnovana je na četvrtom načinu. Razmotrimo ukratko prva tri načina, a četvrtom ćemo pokloniti više pažnje.

**Gornje disanje:** u „gornjem” disanju učestvuje samo gornji deo grudnog koša. Pri takvom disanju podižu se samo ključna kost i ramena, ispupčuju se gornja rebra, a dijafragma se pokreće vrlo teško i ograničeno. Pri takvom disanju u pluća ulazi jako malo vazduha. To je najgori način disanja. Pri takvom disanju troši se jako mnogo energije, a u zamenu praktično ne dobijate životnu energiju. Veliki broj bolesti disajnog sistema se dešava upravo zbog takvog načina disanja. Kada se brzo podiže grudni koš, a ostali delovi tela ostaju nepomični, takvo disanje je naročito karakteristično za žene, premda i mnogi muškarci pate zbog sličnog nedostatka. Čak i pevači, propovednici, advokati, i svi oni koji bi, reklo bi se, morali bolje da znaju svoju glasovnu profesiju. Promukao, neprijatan glas, česta je posledica upravo takvog disanja. Gornje disanje je karakteristično za osobe koje imaju ružnu naviku da dišu otvorenih usta.

Ukoliko čitalac sumnja u istinitost rečenog, to može lako da proveriti. Izdahnite iz pluća sav vazduh i stanite uspravno opustivši ruke uz telo. Zatim udahnite,

podizujući ramena i ključnu kost. Na taj način svako može da se uveri da će količina udahnutog vazduha biti mnogo manja od uobičajene. Zatim, udahnuvši punim plućima, spuštenu ramena i ključne kosti, dobićete očiglednu potvrdu da je ovaj način disanja mnogo bolji od gornjeg načina disanja.

**Srednje disanje:** ovaj način disanja poznat je na zapadu pod nazivom rebarno ili međurebarno disanje, te, iako je bolji od gornjeg disanja, po rezultatima je mnogo gori od „idealnog” joga disanja. Prilikom srednjeg disanja dijafragma se podiže a creva se uvlače unutra. Rebra se pritom malo odmiču i grudni koš se širi.

**Donje disanje:** takvo disanje je daleko ispravnije, a na zapadu mnogi misle da ono predstavlja kvalitetno duboko disanje. Za jogine, međutim, ta vrsta disanja je samo deo metode koja im je poznata već stotine godina i koju nazivaju „idealnim” disanjem.

Prilikom donjeg disanja pluća imaju veću slobodu pokreta nego pri gornjem i srednjem disanju, pa zbog toga mogu da apsorbuju više vazduha. Međutim, gornje disanje ispunjava vazduhom samo gornji deo pluća, srednje – samo srednji i deo gornjeg, a donje – srednji i donji. Očigledno, način disanja koji ispunjava vazduhom cela pluća bolji je od sva tri nabrojana, jer pruža plućima mogućnost da iz vazduha usvoje najveću količinu prane, životne energije koja je razlivena po čitavom svetu, koju čovek direktno upija u sebe.

### **Idealno joga disanje**

Idealno disanje sjedinjuje sve dobre strane gornjeg, srednjeg i donjeg disanja, a pritom je lišeno njihovih nedostataka. Ono angažuje ceo disajni plućni aparat, svaku njegovu ćeliju, kao i mišiće disajnog trakta. Crpi se maksimum dobrobiti uz minimalni utrošak energije. Grudni koš se širi u svim pravcima, a svaki deo njegovog disajnog mehanizma radi punom snagom. Jedna od važnih karakteristika takvog načina disanja je u tome što su svi mišići disajnog aparata u pokretu, dok se pri drugim načinima disanja deo mišića uopšte ne pokreće. Pri idealnom disanju istovremeno se pokreću svi mišići gornjeg, srednjeg i donjeg dela grudi i dijafragme, što donosi najbolje rezultate. Idealno disanje uopšte ne znači potpuno ispuniti pluća vazduhom sa svakim udahom. Idealnim disanjem se može udisati srednja količina vazduha, ali veliku ili malu količinu vazduha treba pravilno rasporediti po čitavim plućima.

Treba reći da idealno disanje nije veštačko i neprirodno. Naprotiv, to je direktan povratak Prirodi. Na taj način, idealnim načinom disanja, dišu kako prvobitni čovek tako i zdravo dete, rođeno u današnjem vremenu. Međutim, današnji čovek, naviknut na nenormalan način života, na nenormalnu odeću, hranu, gubi moć normalnog, idealnog disanja. Ova jednostavna vežba će vam pomoći da shvatite šta je potpuno, idealno disanje.

## Vežba „Idealno joga disanje”

Ovu vežbu je bolje raditi u stojećem položaju.

*Početni položaj:* stanite uspravno, kičma mora da vam bude ispravljena.

Načinite lagan, miran udah, trudite se da ne udišete šumno vazduh kroz nozdrve – već on treba da ulazi neusiljeno i prirodno. Potrudite se da usmerite protok vazduha u „donji” deo pluća, što bliže dijafragmi, primećujući kako se, pritom, dijafragma spušta kao da oslobađa mesto za vazduh, pritiskajući trbušnu duplju i prisiljavajući stomak da se ispupči.

Zatim usmerite vazduh u srednji deo pluća i dok vam stomak ostaje ispupčen, osetite kako vazduh širi i donja rebra, a zatim i srednji deo grudnog koša.

Sada usmerite vazduh u gornji deo pluća, prateći kako se istovremeno širi gornji deo grudi, kako se razmiču gornja rebra. Da bi vazduh dospeo do gornjeg dela pluća, pri završetku udaha treba uvući donji deo stomaka. Pritom se podiže dijafragma, koja počinje da podupire grudni koš odozdo i nagoni vazduh da se probije do samog vrha pluća.

Obratite pažnju na to kako se udah ne sastoji iz tri odvojena pokreta, nego je fluidan; to je jedan talasasti pokret svih delova koji u njemu učestvuju – stomak se uvlači, rebra razmiču, grudi zatim uvlače stomak i gornji deo grudi se širi do krajnosti. Neka udah bude tečan i lagan, bez napora i zastoja.

Kad udahnete, zadržite disanje nekoliko sekundi.

Sada počnite lagano da izdišete. Na početku izdisanja grudi su ispravljene, stomak, koji ste uvukli na kraju udaha, počinje pomalo da se opušta i ispupčava. Pri izdisaju stomak se izbacuje, a grudi ostaju raširene. Na kraju izdaha smanjujete naprezanje u grudima, koja se uvlače, a stomak je, kao ranije, izbačen; zatim opustite i stomak. Stomak i drugi delovi tela su u svom prirodnom položaju, nisu izbačeni, niti uvučeni.

Posle malo vežbanja ovaj način disanja će vam biti prirodan i lagan.

Ovim načinom disanja pokreće se ceo disajni aparat, ispunjava se vazduhom i životnom energijom, a vazduhom i životnom energijom se pune i svi delovi pluća, do najudaljenijih ćelija. Krv, obogaćena kiseonikom, počinje da donosi mnogo više energije svim organima i tkivima. Odvija se proces ozdravljenja čitavog organizma i vi ćete odmah osetiti poboljšanje. Kad naviknete na „idealno” disanje, nećete više želiti ni da se vraćate uobičajenom načinu disanja. Pri „idealnom” disanju više neće biti prisutne greške koje su svojstvene mnogim ljudima. Ne treba podizati ramena, jer vazduh i bez toga odlično prodire u pluća, ispunjavajući ih do kraja. Ne treba disati suviše učestalo, jer čak i pri retkom disanju u pluća ulazi dovoljna količina vazduha, te nema potrebe da je uvećavate učestalijim disanjem. Ne treba udisati vazduh šumno, kao da je nos pumpa, jer pri dobrom radu dijafragme vazduh ulazi u nosnu šupljinu spontano, tiho i bešumno. Takvo disanje je tiho i mirno, a organizam se pritom zasićuje kiseonikom i životnom energijom kao ni pri jednom drugom tipu disanja.

Takav način disanja veoma poboljšava kvalitet krvi, koja zavisi od toga koliko je zasićena kiseonikom, čisti je od otpada i obnavlja njen sastav. Ishrana celog organizma i svih njegovih delova i organa zavisi od krvi; nečista krv loše deluje na telo. Najbolje sredstvo protiv trovanja organizma lošom krvlju predstavlja idealno joga disanje.

U jogi se široko praktikuje nekoliko vrsta idealnog disanja, koja se primenjuju s raznim ciljevima. Evo nekih od njih:

### **Vežba „Pročišćujuće disanje”**

*Početni položaj:* ovu vežbu je bolje raditi u stojećem položaju. Stanite pravo, a kičmu držite ispravljenom.

Udahnite kao prilikom „idealnog” disanja” i zadržite dah nekoliko sekundi. Usne oblikujte kao da njima držite slamčicu, što znači da ih ispupčite.

Kroz tako oblikovana usta snažno izdahnite malo vazduha, zatim na sekundu zadržite izdah i ponovo snažno izdahnite malo vazduha. Tako postepeno, uz male pauze, izdahnite sav vazduh iz pluća. Veoma je važno da to činite snažno.

Pročišćujućim disanjem treba završavati sve druge vežbe disanja. Ova vežba će neverovatno osvežiti umornu osobu.

### **Vežba „Joga disanje za regenerisanje nerava”**

Ova vežba vraća snagu umornom čoveku. Njen cilj je po-boljšanje rada nervnog sistema, uvećanje nervne energije, ispunjavanje organizma životnom energijom.

*Početni položaj:* stojte uspravno, udahnite idealnim načinom disanja i zadržite dah.

Ispružite ruke napred i opustite mišiće koliko god je moguće, čineći napor samo koliko je potrebno da ih držite u ispruženom položaju.

Lagano savijte ruke podižući pesnice ka ramenima, postepeno napregnite mišiće ulažući napor tek koliko je potrebno da pesnice budu čvrsto stisnute i da se u mišićima oseti drhtanje.

Kao ranije, držeći mišiće napregnute, lagano otvorite stisnute pesnice a zatim ih brzo stegnite.

Ponovite ovaj pokret nekoliko puta. Snažno izbacujte vazduh na usta. Uradite pročišćujuće disanje.

### **Vežba „Podsticanje cirkulacije”**

*Početni položaj:* stojte uspravno, udahnite idealnim načinom disanja i zadržite dah.

Lagano se nagnite a u ruke uzmite palicu ili štap.



Snažno stegnite oba kraja palice, postepeno prenoseći svu snagu u ruke.

Pustite palicu i ispravite se, lagano izbacujući vazduh.

Ponovite nekoliko puta. Završite pročišćujućim disanjem.

Ova vežba može da se radi i bez palice, tako što ćete je samo zamišljati, ali unoseći svu snagu u zamišljeno stezanje palice rukama. Ova vežba pojačava prliv arterijske krvi u ekstremitete, a venozne ka srcu i plućima, tj. omogućava organizmu da dobije veliku količinu kiseonika i da se oslobodi prerađenih čestica krvi. U slučaju loše cirkulacije može se desiti da pluća nemaju dovoljno krvi da apsorbuju povećanu količinu kiseonika za vreme udisanja, i zato organizam ne može da dobije neophodnu korist od poboljšanja disanja. U takvim slučajevima naročito je korisno praktikovati ovu vežbu, kombinujući je sa pravilnim „idealnim“ disanjem.

# LEČENJE SNAGOM DUHA

## DUŠEVNE I DUHOVNE SILE

Svi napred nabrojani metodi isceljenja ne samo što jačaju fizičko zdravlje, već i čeliče volju, pružaju čoveku snagu i nagrađuju ga moćnim i zdravim nervnim sistemom. Da bismo bili zdravi potrebno je da budemo jaki duhovno i duševno. Poznato je da je bolest sudbina ljudi koji su slabi duhom, dok je zdravlje sudbina onih koji su jaki duhom.

Međutim, može se reći i drugačije: *bolest nam ne dolazi kao kazna, već kao lekcija, da bismo, prošavši kroz nju, postali duhovno jaki i iscelili se.* Stoga, ne odnosite se prema bolesti kao prema kazni, već kao prema prilici da postanete jaki.

### **Zdravlje duha – zdravlje srca i krvnih sudova**

Bio sam slab duhom, a takav bih i ostao da nije bilo mojih bolesti. Upravo su me bolesti primorale da se pozabavim svojim zdravljem – fizičkim i duhovnim. Već od svoje devete godine počeo sam da čeličim duh i moja prva pobjeda na tom putu bila je čvrsta rešenost da odolim bolesti i smrti, da odolim bez obzira na sve. Najvažniji posao koji sam obavio u životu bio je taj što sam ozdravio, čemu sam posvetio sve svoje snage, ne dozvoljavajući sebi nikakva popuštanja i odstupanja s tog puta, bez obzira na sablasti koje su se pojavljivale preda mnom. Iskušenja je bilo mnogo: lenjost i slabost tela, bolesti, tradicionalni način ishrane, ukusan, ali štetan; nedostatak želje da se fizički razvijam – uopšte rečeno, sve ustaljene navike i nezdrav način života. Pobeđujući svaku od tih navika, mi razvijamo volju, čeličimo nervni sistem, postajemo snažni duhom.

Osoba koja poseduje snažan duh je ona koja poseduje veliku zalihu nervne i mentalne energije. Takva osoba je zaštićena od ateroskleroze i infarkta, moždanog udara, staračke skleroze. Do poslednjih godina svog života ona će očuvati bistrinu uma i imati zavidnu radnu sposobnost.

Osoba snažnog duha oseća da je jedno sa svime što živi; ona doživljava sebe kao deo svega što postoji i za nju je logično ne samo da čuva svoje zdravlje, već i prirodu koja ga okružuje.

Snaga duha, nervna i psihička snaga, zaista jačaju srce i krvne sudove. U to je možda teško poverovati, ali je tako. Osoba snažnog duha u svom srcu uspostavlja vezu sa čitavim svetom, tj. otvara srce prema svetu i Prirodi. Upravo zahvaljujući otvorenom srcu ona počinje da prati Više Zakone Prirode (jer oni se mogu doživeti jedino srcem, a ne umom) i zahvaljujući tome ozdravlja.

Ljudi su oduvek znali da srce ima poseban značaj. Ono se od davnina smatralo simbolom plemenitih kvaliteta ljudske duše. U hrišćanstvu, s ciljem duhovnog preobražaja, isposnici su mentalno, ali u srcu, oblikovali molitvu Hristu. U budizmu postoji “Doktrina Srca”, koja propoveda put predane ljubavi kroz

žrtvovanje. Sve najmoćnije Energije Života struje kroz srce, koje predstavlja ogromnu „laboratoriju“ gde se dešava preobražaj čovekove svesti. Srce je središte psihičke i nervne energije.

Jedino kroz srce, koje je otvoreno za Zakone Prirode i Životne Energije, Svet i Kosmos kao i sve što postoji, možemo zadobiti zdravlje, a takođe i isceliti krvne sudove, krv i ceo organizam. To znači da je zdravlje moguće samo ukoliko imamo snažan duh koji otvara srce Zakonima Prirode. Jer samo osoba snažnog duha može na pravi način da otvori svoje srce ka svetu, dok slaba, zastrašena, koja se skriva od sveta, to ne može da učini. Budite snažni duhom. Bez toga, srce, krvni sudovi i krv teško da mogu biti zdravi.

Osoba koja je stekla duhovnu snagu nalazi se u stanju trajne duševne ravnoteže, pri čemu živi mudro i osmišljeno. Kada posedujemo dovoljno nervne energije, prepuni smo entuzijazma i sreće, zdravlja i samopouzdanja, spremni smo da prevaziđemo sve teškoće i da dostojno prihvatimo svaki sudbinski izazov. Tada ne strahujemo od problema, jer jaka osoba zna da s njima može da se izbori.

### **Gde nas nosi reka života?**

Šta nam je potrebno da bismo postali jaki duhom, da bismo izgradili jaku nervnu energiju? Da u snažnom telu imamo snažan um. A imati jak um znači umeti kontrolisati svoju svest i usmeravati je u neophodnom pravcu.

Život podseća na ogromnu reku koju čine dva toka što teku u suprotnim pravcima. Jedan tok nas nosi ka zdravlju, sreći, snazi i mudrosti, a drugi – ka bolestima, preranoj starosti, nesrećama, slabostima i neuspesima. Ljudi ne naslućuju da oni sami biraju kojim će tokom broditi u reci života. Ukoliko budemo postali gospodari svoje svesti i upravljali brodom koji će nas odvesti tamo gde nam je potrebno, uplovićemo u tok zdravlja, sreće i uspeha. Ukoliko ne budemo umeli da vladamo sobom i svojom svešću, tok će nas odneti ka nesrećama i bolestima.

Koja je to čarobna reka, iz čega se sastoji, iz kakve je vode potekla? Njena „voda“ nije ništa drugo do naše sopstvene misli i osećanja. Pozitivne misli i osećanja stvaraju srećan tok. Negativne misli i osećanja nas vode ka nesrećnom toku. Tok biramo sami tako što biramo svoje misli i osećanja. Jer, misli i osećanja ne zavise od događaja i situacija koje nas u realnosti okružuju, kako mnogi misle, već od nas samih. Mi biramo jedne ili druge u različitim situacijama. Obratite pažnju: različite osobe u istoj situaciji misle i osećaju različito! Neko u nesreći tuguje i plače, a neko u istoj takvoj situaciji prikuplja snagu i rešenost da dejstvuje. To znači da misli i osećanja ne zavise od situacije, već od čoveka. Ukoliko nečemu pristupimo svesno i ostanemo gospodari misli i osećanja, možemo da izaberemo svoja osećanja i misli u različitim situacijama. Tada nama neće upravljati okolnosti, već ćemo mi postati gospodari, što znači da ćemo na kraju zagospodariti sobom, svojim životom, sudbinom i zdravljem.

Usavršavanjem svesti mogu se kontrolisati misli i osećanja, tako što ćemo odabrati korisne, a odstraniti štetne. Možemo da nateramo svoje misli i osećanja

da rade za nas, a ne protiv nas. Kao što se fizička snaga razvija pomoću vežbi, tako se i snaga duha i razvoj svesti postižu treningom.

### **Cirkulacija krvi u mozgu – zalog života i zdravlja**

Da bi u snažnom telu bio snažan duh, potrebno je, pre svega, imati zdrav nervni sistem. Čovek poseduje centralni i periferni nervni sistem. Prvi kontroliše smisljena čovekova dejstva, a drugi povezuje centralni nervni sistem sa celim organizmom i šalje „komande” do svake ćelije. Da bi svest bila zdrava, neophodno je, pre svega, uspostaviti red u centralnom nervnom sistemu. Što znači, u velikom mozgu.

Rad mozga delimično ili potpuno zavisi od cirkulacije krvi u njemu. Ukoliko se cirkulacija prekine na samo dva minuta – uslediće ogromna oštećenja. Od životnog je značaja prevencija narušavanja cirkulacije krvi u mozgu.

Mozak se sastoji od velikog broja nervnih ćelija – neurona, koje prehranjuju arterije i kapilari. Upravo su krvni sudovi ose oko kojih su raspoređeni neuroni. To znači da je krvotok osovina i osnova rada mozga. Neuroni moraju neprekidno da dobijaju hranu – kiseonik i hranljive materije, koji dolaze s krvlju. Rad neurona zahteva neprekidno snabdevanje kiseonikom. Dovoljno je na samo nekoliko minuta zaustaviti dopremanje kiseonika – i neuroni umiru. Stoga, poremećaji koji nastaju u krvotoku mozga mogu da imaju nepopravljive posledice i da dovedu do smrtnog ishoda. Na sreću, naše telo poseduje sposobnost samoregulacije: npr., ukoliko se, usled nekog razloga, blokiraju pojedini krvni sudovi pronalaze se zaobilazni putevi za dopremanje krvi u mozak. Ukoliko se pojedine arterije skupe, zbog čega ne mogu da propuste krv, tada se šire neke druge i propuštaju krv. Međutim, takva samoregulacija nije beskonačna. Ukoliko se ne pridržavamo Zakona Prirode i ne težimo svesno poboljšanju zdravlja, organizmu će biti sve teže da se samostalno izbori sa svojim neuspesima.

### **Vežba za poboljšanje cirkulacije krvi u mozgu**

Do pogoršanja cirkulacije krvi u mozgu dolazi usled pasivnog načina života, nedostatka fizičkih vežbi i dugotrajnih aktivnosti u sedećem položaju, posebno ukoliko pri tome glava dugo vremena ostaje u jednom istom položaju. Još je gore ukoliko je glava vazda nepomična, nagnuta samo u jednu stranu.

Vežbe za pokretanje glave povećavaju elastičnost krvnih sudova koji hrane mozak, što doprinosi njihovom širenju. Sve to, zajedno s ritmičnim disanjem kroz nos, povećava protok kiseonika kroz ćelije mozga i poboljšava mentalnu aktivnost. Takve vežbe je najbolje raditi u stojećem položaju, ponavljajući svaku 4-5 puta.

### **Vežba 1.**

*Početni položaj:* ruke su uz telo. Podići ruke iz ramenog pojasa, stegnute šake u pesnice i nagnuti glavu napred. Zatim podići laktove, a glavu zabaciti unazad. Vratiti se u početni položaj. Vežbu ne treba raditi ni brzo niti polako, već – umerenim ritmom.



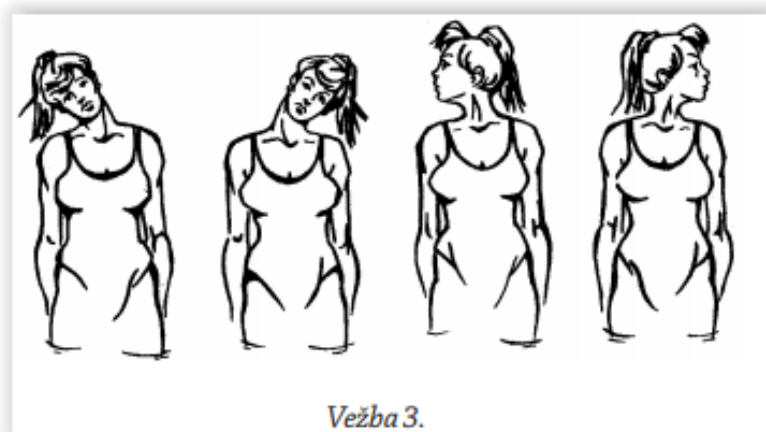
### **Vežba 2.**

*Početni položaj:* ruke su ispružene sa strane. Saviti ih u laktovima i raditi trzajeve sa savijenim laktovima, desnom rukom – napred, levom rukom – nazad, iza leđa. Vratiti se u početni položaj. Istu vežbu nekoliko puta uraditi desnom rukom – nazad, levom – napred umerenim tempom.



### **Vežba 3.**

*Početni položaj:* ruke su spuštene uz telo, glava je uspravna. Glavu okrenuti prema desnom ramenu, vratiti se u početni položaj, a potom je okrenuti prema levom ramenu i vratiti se u početni položaj. Držeći glavu uspravno, ne savijajući vrat, gledajući ispred sebe, okrenuti je desno i vratiti se u početni položaj. Zatim, isto tako držeći glavu uspravno, ne savijajući vrat, i gledajući ispred sebe, okrenuti je levo, pa se vratiti u početni položaj. Vežbu raditi laganim tempom.



### **Poboljšavanje cirkulacije krvi u mozgu pomoću disanja**

Zadržavanje daha, ma kako to čudno izgledalo, omogućava poboljšanje snabdevanja mozga krvlju. S vremena na vreme to treba činiti da bi se pročistila krv koja dospeva u mozak i da bi se naterala da aktivnije cirkuliše. Načinite jednostavniji eksperiment. Sedite ispred ogledala i zadržite dah koliko god je to moguće. Posle nekog vremena pojaviće se crvenilo u licu i osećaj pulsacije krvi u slepoočnicama. Čim se pojave takvi znaci, eksperiment treba prekinuti i nastaviti sa uobičajenim disanjem. Iskustvo govori da zadržavanje disanja nagoni krv u oblasti mozga da aktivnije cirkuliše. Ukoliko se pri zadržavanju disanja izvode i fizičke vežbe, u moždanoj oblasti će doći do vibriranja svih tkiva i materija. O tome koliko su korisne vibracije za poboljšanje rada kapilara, više puta smo govorili u ovoj knjizi.

### **Vežba „Zadržavanje daha”**

*Početni položaj:* u stojećem položaju dišite srednjim ili donjim načinom disanja.

Prilikom udaha zadržite dah i izmerite koliko sekundi najviše možete da ne dišete. Zatim se odmorite 5 minuta.

Podelite dobijeni broj sekundi sa 2 – toliko sekundi ćete maksimalno moći da ostanete bez disanja. U početku vežbajte zadržavanje daha onoliko sekundi koliko ste izračunali deljenjem sa dva.

Posle odmora ponovo zadržite dah onoliko sekundi koliko ste dobili deljenjem sa 2, što predstavlja maksimalno vreme koje možete izdržati bez disanja. Odmorite se 5 minuta.

Zatim ponovo zadržite disanje isto toliko sekundi, i dodajte još 2 sekunde.

Posle odmora produžite zadržavanje daha za još 2 sekunde. Tako postepeno vreme zadržavanja disanja treba dovesti do već dobijene maksimalno moguće dužine.

Sledećeg dana ponovite vežbu, dišite onoliko sekundi koliko maksimalno možete da izdržite (taj broj sekundi ste već izračunali), ali dodajte još 1 sekundu. Sledećeg dana – dodajte još 2 sekunde. Dalje više nije potrebno produžavati vreme zadržavanja daha. Nastavite da radite vežbu svakodnevno, sa istom dužinom zadržavanja daha. Nadalje vežbajte u zavisnosti od toga kako se osećate. Ukoliko želite, možete sve duže zadržavati dah. Maksimalna dužina je 120 sekundi (2 minuta) – i ona će svedočiti da je vaš organizam zdrav, krv pročišćena, a cirkulacija u mozgu normalizovana.

Od prakse zadržavanja daha možete preći na praksu zadržavanja daha u kombinaciji s fizičkim vežbama.

### **Vežba „Zadržavanje daha uz fizičko opterećenje”**

*Početni položaj:* stojeći. Udahnite i palčevima stisnite nozdrve da biste zaustavili disanje.

Zatim savijte trup da bude paralelan s podom i sagibajte oblast butina u kolenima što je moguće više puta, uz zadržavanje disanja.

Kad se odmorite, ponovite vežbu najmanje 5 puta. Vežbu treba raditi tri puta pre jela.

Svakodnevno praktikovanje ovih vežbi omogućiće kvalitetno snabdevanje mozga krvlju, a istovremeno će jačati krvne sudove celog kardiovaskularnog sistema.



### **Ishrana za poboljšanje rada mozga**

Pravilna ishrana neophodna je mozgu da bi proizvodio ćelije, kao i da bi krv mogla kontinuirano da mu dostavlja hranljive materije – građevinski materijal. Kakav je građevinski materijal potreban mozgu? Potrebne su mu u dovoljnoj količini masne kiseline biljnog porekla, čiji je osnovni izvor biljno ulje. Od mineralnih materija potrebni su mu fosfor, sumpor, bakar, cink, kalcijum, gvožđe i magnezijum.

Fosfor omogućava izgradnju moždanih ćelija. Namirnice koje sadrže fosfor su: mahunarke, karfiol, celer, krastavac, rotkva, soja, orah.

Sumpor je neophodan da bi ćelije mozga mogle normalno da se zasićuju kiseonikom. Sumpor se sadrži u kupusu, šargarepi, krastavcima, belom luku, smokvama, luku, krompiru.

Cink povećava mentalne sposobnosti i poboljšava sastav krvi, a takođe sprečava pojedine nervne bolesti. Cink se sadrži u proklijalnoj pšenici i pšeničnim mekinjama.

Kalcijum je neophodan za normalnu cirkulaciju i sprečava da u krv prodru bolesni mikroorganizmi, što znači da sprečava infekcije. Kalcijum sadrže jabuke, kajsije, cvekla, kupus, šargarepa, višnja, krastavci, grožđe, zeleno povrće, badem, pomorandže, ananas, jagoda, celo zrno žitarica.

Gvožđe obezbeđuje normalan sastav krvi i neophodan nivo hemoglobina u krvi. Bez njega su nemogući važni procesi u moždanim tkivima. Gvožđem su bogati pasulj, kupus, višnja, zeleno povrće, slačica, pomorandže, grašak, ananas, paradajz, pirinač.



Magnezijum je neophodan za normalno funkcionisanje nervnog sistema i za preventivu nervnih bolesti, nesanice, nemira, glavobolje, uznemirenja. Magnezijum se može dobiti iz proizvoda kao što su: badem, nana, cikorija, masline, kikiriki, krompir, bundeva, šljiva, orah, celo pšenično zrno.

Osim toga, mozgu je neophodan i čitav niz vitamina, naročito grupe E i grupe B. Ti vitamini se sadrže u listu salate, suncokretovom ulju, pšeničnim klicama, orasima, suvim mahunarkama, glaziranom pirinču, zelenoj slačici, kupusu, spanaću, pomorandžama, grejpfrotu, dinji, avokadu, bananama.

I, naravno, mozgu je neophodna velika količina kiseonika. Namirnice, kao što su krompir, peršun, nana, ren, rotkva, luk, paradajz, omogućavaju zasićenje mozga kiseonikom.

Gotovo najvrednije namirnice za mozak su jabuke. U njima se sadrže materije koje blagotvorno utiču na krvne sudove. One jačaju i ozdravljuju ćelije, oblažu njihove unutrašnje zidove, povećavaju elastičnost krvnih sudova i sprečavaju začepljenje. Jabuke takođe smanjuju verovatnoću izlivanja krvi u mozak, što postaje veoma čest uzročnik smrti. Jedna od najtežih bolesti – izliv krvi u mozak, povezana je s poremećajem cirkulacije u mozgu usled začepljenja krvnih sudova. Da bi se sprečila ta opasna pojava dovoljno je pojesti jednu jabuku na dan.

## TRENING UMA

Izgradnja snažnog uma ne svodi se samo na fizičko isceljenje mozga i njegovih krvnih sudova, već i na trening uma. Međutim, postoji direktna i obratna veza: zdrav mozak sa normalnom cirkulacijom čini da i um bude jasan, čist i kontrolisan, dok njegova kontrola isceljuje mozak.

Često zatičemo sebe kako razmišljamo o tome da ne možemo zaustaviti tok negativnih misli i emocija, koji nas nosi nizvodno rekom života ka bolestima i nesrećama. Često smo nemoćni, pri čemu osećamo strah, ljutnju i beznadežnost. Tako sam se i ja osećao u periodu svog usamljenog detinjstva i dečastva. Nisam mogao da se izborim sa strahom od smrti i osećajem beznadežnosti, sve dok se nisam okrenuo Prirodi. Posmatrajući je, video sam da u njoj nema straha, ljutnje i beznadežnosti. U njoj postoji jedino večan Život, Preporađanje, večna Radost postojanja.

Od Prirode sam počeo da učim. Ona me je naučila da se izborim sa osećajem opustošenosti, besmisla života, iscrpljenošću od depresije. Kako čovekov život može da bude besmislen kad u Prirodi nema ničeg besmislenog? Sve je osmišljeno, neophodno, logično, sve ima smisla iako mi često ne razumemo u čemu se on zapravo sastoji. Ali treba znati da smisao uvek postoji prosto zato što je čovek deo Prirode, a u Prirodi sve ima smisla. Čovek je upropastio sebe nepravilnim načinom života, odstupio je od Prirode i zato je izgubio osećaj smisla. Kako vratiti taj radostan i srećan osećaj? Za to je potrebno vežbati misli i osećanja.

Trening se sastoji u zadržavanju pozitivnih misli i emocija u umu. Umesto da iznova preživljavamo svoje nesreće i neuspehe potrebno je da se okrenemo ka nadi i radosnim mislima. Pozitivne misli treba negovati i na njih treba navikavati um.

Razmislite koliko ste godina gušili sebe tužnim mislima. Pogledajte na svoj život sa strane: ono što on predstavlja – to je ono što ste vi sami proizveli svojim mislima. **Mi sami, svojim mislima, gradimo svoj život, svoju sreću i nesreću, svoje zdravlje i bolesti.** Naš život je ovaploćenje naših misli. Ukoliko u našem životu nešto nije u redu, možemo samouvereno reći: nešto nije u redu zbog naših misli. Bolesni smo zato što su bolesne naše misli. Godinama možemo da uništavamo sebe mračnim mislima, ogorčenostima i samosažaljenjem – a da i ne slutimo da smo sami stvorili razloge svoje bolesti.

Naše telo reaguje na sadržinu naših misli. Kod samouverene i srećne osobe čak je i držanje tela sasvim drugačije nego kod one koja je snuždena i večno umorna. Recite sebi: „Srećan sam i zdrav”; ponovite to nekoliko puta dok reči ne budu ubedljive i lake za izgovaranje – i osetićete kako vam se ispravljaju ramena, kako vam se pojavljuje osmeh na licu, popušta vam mišićna napetost, a držanje glave vam postaje gordo.

Čovek poseduje prirodnu sposobnost da upravlja svojim nervnim sistemom, što znači i svojim organizmom. Najveće majstorstvo u tome dostižu istočnjački fakiri, koji naređuju sebi da leže na ekserima. Običnim ljudima tako nešto nije potrebno.

Ali svaki čovek može naučiti da kontroliše svoje misli, svoje nerve i svoje telo u cilju očuvanja zdravlja.

Taj metod sam otkrio samostalno i spontano. Ležao sam na obali mora i nisam ni primetio kako sam se uz lagani šum talasa potpuno opustio. Osećao sam se mnogo bolje, stanje mi je bilo veoma prijatno. Shvatio sam da je to ono što nazivamo isceljujućim stanjem. Počeo sam pravilno da dišem dubokim, potpunim disanjem, i osećao sam se još bolje, doslovno, iznenadna radost mi je zahvatila čitavo biće. Napetost je postepeno napuštala sve delove mog tela, ali hladne ruke i noge su mi i dalje pričinjavale neugodnost. Tada sam zamislio da mi noge postaju tople. Počeo sam da sugerišem sebi i uskoro sam primetio da noge zaista počinju da mi se zagrevaju. Zatim sam sugerisao da su mi i ruke toplije – i one su se takođe zagrevale. Prijatno opuštanje i toplota proželi su mi telo. Zatim mi se pojavio osećaj prijatne težine. Osetio sam kako krv počinje snažnije i jače da mi cirkuliše, pa sam pokušao svesno da zadržim to stanje govoreći sebi: „Moja krv teče brže, ona je čista i hrani mi celo telo energijom zdravlja”. Posle toga sam zaspao. Kad sam se probudio, osećao sam se divno, a bolesti kao da su rukom odnete.

Od tada sam počeo stalno da praktikujem taj metod, koji je davao uvek pozitivne rezultate.

Svako može da se opusti. Za to je potrebno pronaći usamljeno mesto, koje će biti tiho i spokojno. Potrebno je leći, zatvoriti oči i zamisliti neku prijatnu sliku – na primer, mirnu površinu mora, lagani šum talasa koji se razbijaju o stene. Zatim je potrebno pravilno disati, i pri svakom ciklusu udaha-izdaha raditi na tome da se opuštaju mišići određenog dela tela. Npr.: udah – napetost u desnoj nozi; izdah – opuštanje desne noge; udah – napetost leve noge; izdah – opuštanje leve noge. Zatim, takođe naizmenično, treba opuštatati leđa, grudi, ruke, ramena, potiljak, lice, čelo, kapke. Potom treba zamisliti da se telo zagreva – prvo noge, ruke, pa ostali delovi tela, osim glave – u glavi mora biti osećaj hladnoće i lakoće. Dostignuvši takvo stanje, recite sebi: „Osećam se divno. Moje zdravlje je krepko”. Neka vas ne zbuni ukoliko vam prvo bude teško da u to poverujete, jer u stvarnosti sve to nije tako, pa će vam biti teško da lako i ubedljivo izgovarate ove fraze. Nemojte prestati da ulažete napor, nego vežbajte izgovaranje ovih reči. Jer. na takav način programirate svoje telo za ono što želite da dostignete. U svoje telo možete da unesete bilo koji program, da dobijete sve što želite od života ukoliko opušteno budete govorili o tome u afirmativnoj formi. Veoma je važno da to neprestano praktikujete, jer autosugestija ne daje momentalne rezultate.

Sa autosugestije pređite na oblikovanje mentalnih obrazaca. Formirajte u svom umu misli i osećaje koji potvrđuju zdravo stanje vašeg tela. U stanju potpune opuštenosti i topline, recite sebi: „Moji krvni sudovi su čisti i zdravi. Krv struji po krvnim sudovima lako, brzo i bez prepreka. Ona je čista i zdrava, zasićuje sva tkiva neophodnim korisnim materijama”. Nije obavezno govoriti glasno, već najbolje u sebi – zamislite što je moguće upečatljiviju sliku svojih zdravih krvnih sudova i krvi.

Sledeća etapa: sugerišite pozitivne misli i osećanja dok radite fizičke vežbe opisane na početku knjige. Radeći ih, govorite sebi: „Svaka ćelija mog tela se obnavlja, krv postaje čista i sveža, krvni sudovi su mladi i elastični” Činite to svakog dana.

Svaki dan počnite od pozitivne afirmacije: „Zdrav sam, mlad, prepun snage, moje telo je savršena tvorevina prirode, u koju su ugrađene moćne Isceljujuće Sile, koje mi dan za danom donose zdravlje, bodrost, snagu, samopouzdanje”.

Naučite da neprekidno pratite svoje misli. Mnogi ljudi primećuju da im glavu nastanjuje neki doslovno neprijatan unutrašnji glas koji uporno pokušava da im sugeriše negativnosti, poput: život je težak; ti nisi dobar; nisi zdrav; ne umeš da rešavaš svoje probleme; nikada nećeš ozdraviti. Taj štetan unutrašnji glas moramo naučiti da primetimo i isključimo. Čim primetite da govorite negativne fraze, naredite sebi da začutite. Zatim recite neku pozitivnu frazu. Na primer, unutrašnji glas kaže: „Nećeš ozdraviti”. Naterajte ga, naredite mu da začuti i recite: „Ja već ozdravljam. Već sam zdrav”!

Takva neprekidna kontrola uma dovodi do toga da kompletna forma misli i osećanja postaje pozitivna, a vi ulazite u srećan tok reke života, i ona vas nosi ka sreći i zdravlju.

## PRAVILA SNAŽNOG ČOVEKA

Snažna osoba je prvenstveno ona koja ume da upravlja svojim umom. Ona pozitivno reaguje na sve što joj se događa. Kada sam zapazio da negativne misli uzrokuju negativna stanja u telu, počeo sam da istražujem šta dovodi do tih negativnih misli i kako je moguće pretvoriti ih u pozitivne. Došao sam do zaključka da negativne misli uzrokuju strahovi, kao i brige povezane s prošlošću, tj. samosažaljenje. Razmišljao sam na koji način je moguće izbeći slična negativna osećanja.

Iz tih razmišljanja i eksperimenata na sebi formirala su se **Pravila snažnog čoveka**.

Jednom prilikom sam u obližnjem grmu začuo šuštanje. Od straha sam odskočio što dalje, ali što sam dalje trčao, time je moj strah postajao jači. Strah nije popuštao, već je trčao za mnom i sustizao me. Što sam brže trčao, brže me je pratio strah, a iza leđa su mi se njegovi približavajući koraci činili sve jeziviji. U tom trenutku sam shvatio da ne mogu da pobegnem od straha. Bežeći od straha, ne samo da se ne spasavamo, već ga vučemo sa sobom. Tada sam skupio odvažnost i zaustavio se. Okrenuo sam se za 180 stepeni da bih pogledao strahu u oči, koji me je, kako mi se činilo, pratio i teško mi disao u potiljak. Međutim, iza mojih leđa nije bilo nikoga! Strah je nestao, ispario je. Spokojno sam se vratio do grma koji me je uplašio, pomerio njegove grančice i zavirio unutra. Video sam neku zverku, nalik mišu kako je šmugnula u travu. Verovatno je tamo bilo gnezdo. Eto! Sav moj strah se ispostavio kao potpuno iluzoran.

Veoma često se naši životni strahovi na kraju pokažu izmišljenim. Plašimo se neprijatnosti čak i ako se one ne dogode.

**Iz toga se formiralo prvo pravilo snažnog čoveka: ne bežati od straha.**

Naravno, postoje i realni strahovi, ali ni od njih ne treba bežati, niti se skrivati. Potrebno je časno pogledati u lice svom strahu i priznati sebi sve; treba ga razjasniti i analizirati. Strah kome ste pogledali direktno u oči više nije strašan. Strah, kome se plašite da pogledate direktno u oči, bukvalno ima moć da vas ubije. Pogledajte svoje strahove. Istražite šta je ono čega se u životu plašite. Pogledajte strahu u oči i shvatite da mu se ne treba prepuštati.

Šta znači otvoreno pogledati strahu u oči? Znači da treba zamisliti, kao na javi, šta sve može da vam se dogodi ukoliko se to, čega se plašite, desi i u realnosti. Potrebno je zamisliti najgoru varijantu onoga što bi moglo da usledi. Zamislite to i proživite ga u svojoj mašti što je moguće celovitije. Nesumnjivo je da će izazvati neprijatnosti u vama, ali zato ćete se izbaviti od straha. Jer sve što ste već preživeli prestaje da vam uliva strah.

Kada sam shvatio da se veoma plašim svojih bolesti, zato što mi je zbog njih suđeno da umrem, pomislio sam: Ako je to neizbežno, zašto ne bih zamislio kako će sve to izgledati? Počeo sam da zamišljam sliku kako postajem sve slabiji i slabiji, kako ne mogu da hodam, kako me savlađuju neopisivi bolovi, kako me moji bližnji nemoćnog neguju, kako plaču nada mnom, umirućim... Slike koje su mi se pojavile pred očima bile su toliko upečatljive da nisam mogao da zadržim suze. Plakao sam, valjao sam se po pesku od užasa i bola, ridao i urlao od očajja... Kada sam se smirio, shvatio sam da je moj strah negde nestao. Ja sam već „umro” u svojoj mašti – i na taj način sam se oslobodio straha od smrti. Oslobodivši se straha od smrti, postao sam snažniji duhom. Snažan duh mi je pomogao da se izborim s bolestima i produžim svoj život. Znači, kad pogledamo strahu u oči, mi lišavamo snage i vlasti nad sobom ne samo strah, već i ono što on izaziva. Pogledavši strahu od smrti u oči, oslobodio sam se vlasti koju je smrt imala nada mnom.

Kada sam bio bolestan, često sam žalio sebe. Svaki put me je sažaljenje lišavalo snage. Ono mi nije donelo olakšanje, a teralo me je da se još više mučim. Shvatio sam da je sažaljenje gubljenje snage i energije. A snaga i energija su mi potrebni za nešto drugo – za ozdravljenje.

Tako se rodilo **drugo pravilo snažnog čoveka: ne gubite snagu na samosažaljenje koje vas iscrpljuje i pustoši, ne dajući vam apsolutno ništa u zamenu.** Ono nas nagoni da se krećemo po zatvorenom krugu, da se godinama vraćamo na jedne te iste gorke misli i ne dozvoljava nam da se vinemo ka svetlu, slobodi, nadi i optimizmu.

Mnoge ogorčenosti i žaljenja za prošlošću takođe nas teraju da gubimo snagu u prazno, udaljavajući nas od isceljenja. Kad sam saznao od čega bolujem, prisećao sam se blaženih dana svog ranog detinjstva, kada još nisam znao da sam bolestan, a osećao sam sreću. Bio sam ogorčen na život i sudbinu i žalio nad nepovratno izgubljenim detinjstvom sve dok nisam shvatio da na takav način samo pogoršavam svoje stanje i ubrzavam kraj. Prestao sam da uzdišem nad prošlošću i sve svoje misli sam ustremio ka budućnosti, trudeći se da je formiram onakvu kakvu sam hteo da je vidim, tj. srećnu i zdravu.

Tako se rodilo **treće pravilo snažnog čoveka: ne živite u prošlosti.**

Zapamtite, nikada nije kasno početi ispočetka. Ali da bismo naučili da se menjamo, da bismo otpočeli nov život, potrebno je da otpustimo prošlost, bez obzira na to da li je ona bila dobra ili loša. Ne treba živeti opterećen prošlim gubicima i nesrećama. Ne treba živeti ophrvan žaljenjem za pređašnjom srećom. To nam oduzima snagu i lišava nas nade u budućnost. To je sve prošlo i zato pustite prošlost na miru, ne trudite se da vratite ono što, svejedno, nije moguće vratiti. Živite u današnjem danu.

Iz tih pravila proističu i posledice. Nabrojaćemo ih:

**Ne zadržavajte se na mislima o lošem.** Sačuvajte u sećanju mrvicu lepih uspomena i češće se vraćajte onome što je bilo dobro u vašem životu, ali bez žaljenja, već s radošću što se to uopšte desilo, što znači da ono ostaje zauvek s vama.

Maštajte o dobrim stvarima. Pravite planove, naučite da vidite dobro oko sebe i ne zadržavajte pažnju na ono loše.

**Naučite da opraštate.** Čovek koji nosi sa sobom brdo uvređenosti ne može da bude zdrav. Oprostiti znači otpustiti iz sebe gorčinu usled uvreda, bola, tužnih uspomena, svega lošeg i nepoželjnog što se zbilo u vašem životu. Ne budite ljuti na one koji su vas uvredili, kao i na neprijatelje, ne pravite planove za osvetu. Zapamtite da je najbolja osveta – ignorisanje. Ignorišite uvrede, kao i one koji su vas uvredili; ne nosite ih u sebi, ne razmišljajte o njima. Budite zdravi.

## NAUČITE DA BUDETE SREĆNI

Svakodnevno, u trajanju od deset minuta, zatvorenih očiju, podstičite u sebi pozitivne, konstruktivne misli. Recite sebi: „Svaka ćelija mog organizma ozdravlja, čisti se i preporuča. Krv teče neusiljeno i slobodno, ona je čista, sveža i zdrava. Moji krvni sudovi su elastični, mladi, čisti i zdravi. Mozak savršeno funkcioniše. Svi organi su u prvobitnom stanju i rade odlično; zdravi su, čisti i sveži. Svakim danom postajem sve zdraviji, mlađi, jači. Svakim danom mi biva sve bolje.“ Ukoliko budemo verovali u te reči i izgovarali ih iskreno (to ne mora da se dogodi odmah, ali obavezno će uslediti), rezultati neće izostati. Nije uzalud u Bibliji rečeno da je u početku „bila Reč“. Reč je uistinu početak svih početaka. Onakve kakve su nam reči i misli – takvi smo i mi. Postoji zakon zdravlja: **„Ono što mislim o sebi, tako se i osećam”**.

Naučite da sve radite sa zadovoljstvom. Trudite se da, uzimajući hranu, ne mislite kako je ona korisna i neophodna da biste bili siti, već da to činite radi sopstvenog zadovoljstva. Kada se trudimo da crpimo zadovoljstvo iz hrane, automatski je pravilno uzimamo, tj. žvaćemo je kako treba, lagano i dugo, ne žureći. Dok radite fizičke vežbe, takođe razmišljajte jedino o sopstvenom zadovoljstvu. Ne treba se opterećivati, terati se na vežbanje kada nam se to ne radi. Zapamtite: **korisno je samo ono što se radi sa zadovoljstvom. Sve ostalo je štetno.**

Što češće razmišljajte o tome čime možete da obradujete sebe. Ali čuvajte se lažnih radosti. Ponekad čovek misli da ako se prejede, pričinjava sebi radost. Ali to je samoobmana. Jer posle takve „radosti” obično nam uopšte nije radosno, već vrlo loše – i telu i duši. Zapamtite: **istinska radost je radost koja, i kada prođe, ostavlja iza sebe prijatno sećanje i lepo raspoloženje.** Držite se takvih radosti i birajte samo onakva zadovoljstva koja se neće preokrenuti na loše – telesne i duševne muke. Tada će vam se ceo život postepeno pretvoriti u radost.

Naučite da primećujete ljude oko sebe kojima je mnogo lošije nego vama. Naučite da saosećate s njima i da im ulivate veru i optimizam. Ali ne ponižavajte ih sažaljenjem. Sažaljevajući čoveka, vi osnažujete njegovu nesreću. Bolje je da verujete u njega, u to da će on imati dovoljno snage da se izbavi iz svojih nesreća i bolesti. Naučite da pomažete takvim ljudima u skladu sa svojom snagom, ali ne nauštrb sebe. Kada pomažete drugome, ne uništavajući pritom sebe, samim tim pomažete i sebi samom.

Naučite da se ponašate kao da je kod vas sve savršeno, bez obzira na to kakve su okolnosti, kakvo je vaše zdravlje. Ono što mislimo o sebi, to i postajemo – ne zaboravite to! Ali ne pretvarajte svoje ponašanje u lažno predstavljanje, kada želite drugim ljudima da demonstrirate kako je kod vas sve dobro. Ne činite to zbog drugih, već zbog sebe, čak i kada ste sami. Kad visoko držimo glavu i izjavljujemo da je kod nas sve dobro, svojim pozitivnim mislima u život privlačimo sreću.



Nikada ne recite sebi: „Ne mogu”, bez obzira da li je u pitanju zdravlje, posao, fizičke aktivnosti. Bolje recite: „Neću”. Govoreći: „Ne mogu”, uveliko ograničavamo sopstvene mogućnosti. Takođe, iza tih reči često ne stoji naša nesposobnost da to uradimo, već nedostatak želje i nesigurnost. Ukoliko vam se učini da niste dorasli nekom poslu, potrudite se da ne razmišljate preterano o tome da li to možete da uradite ili ne, već pokušajte, bez imalo razmišljanja, da to i radite. Iznenadićete se kad otkrijete da možete vrlo mnogo – daleko više nego što ste mislili. Radite ne govoreći: „Ne mogu”! I videćete da možete! Govoreći: „Ne mogu”, mi na taj način postavljamo granicu, plafon iznad kog dalje ne možemo da idemo. A čovekove mogućnosti su praktično bezgranične. Nije potrebno ograničavati sebe. Kad nešto započnemo da radimo bez razmišljanja „mogu – ne mogu”, postajemo jači duhom i telom, jer širimo svoje mogućnosti, osvajamo nove horizonte, što čini da verujemo u sebe i da se prema sebi odnosimo s poštovanjem.

Zapamtite da se neuspesi, porazi, bolesti, pa i zdravlje, ne pojavljuju niotkuda, sami od sebe. Čovek je sazdan od onoga što je radio i o čemu je razmišljao u prošlosti. Iz toga se formira naša sadašnjost. A ovog trenutka, u sadašnjosti, mi sadimo seme svoje budućnosti. Sve što čovek misli, sve u šta veruje, što radi, iz svega toga se oblikuje budućnost.

Pitanje da li ste zdravi ili niste – posledica je onoga što ste radili u prošlosti. Da li ćete biti jaki ili slabi u budućnosti – zavisi od toga u šta verujete, šta mislite i kako postupate. *Sistem Zdravlja* je neophodan da biste u najpozitivnijem mogućem smeru promenili svoju sadašnjost – promenili misli, postupke, dejstva i veru. Kada u pozitivnom pravcu promenite svoju sadašnjost, uz pomoć *Sistema zdravlja* izgradićete svoje zdravlje i srećnu budućnost.

Isto kao što voda menja svoj oblik i prilagođava se posudi u koju je sipamo, tako i svi molekuli od kojih su izgrađene ćelije našeg organizma menjaju svoje stanje u skladu s našim mislima, postupcima i verom. Ukoliko su oni ispunjeni optimizmom i verom, tada ćelije prelaze u režim zdravlja, harmonije. U skladu sa Zakonima Prirode i Isceljujuće Sile organizma počinju da rade punim kapacitetom.

Neophodno je da verujete u to da će vam zaista biti bolje, da ćete ozdraviti, da snaga vašeg duha može da se suprotstavi svim nedaćama. A tamo gde je vera, tu je, po pravilu, i Istina. Tamo je Zdravlje. Tamo su istinska snaga i besmrtnost duha. Tamo je sreća ujedinjena s predivnom i svemogućom Prirodom. Živite u skladu sa Zakonima Prirode – i postaćete svemogućí i čarobni, kao što je i ona sama.

## O autoru



Čuveni 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: navici 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. Samo 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 „*Zlatna pravila zdravlja*“ (prevod na srpski jezik je objavila naša izdavačka kuća - *prim. izd.*), 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 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.

# 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 Karme (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 naštimavanja

# **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 zaizbavljenje 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 začinima
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](mailto:aruna@aruna.rs)

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