

KACUDŽO NIŠI



*Pravila
pročišćenja*

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.

PRAVILA PROČIŠĆENJA

Drugo ispravljeno izdanje

Prevod s ruskog:

Slobodanka K. Vanjkevič

Beograd, mart 2018.

KACUDŽO NIŠI

Pravila pročišćenja

Izdavač:

ARUNA

Beograd

Lektura i korektura:

Aleksandar Dramićanin

Distribucija i plasman:

ARUNA

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

Sadržaj

Uvod	8
PRAVILA PROČIŠĆENJA.....	10
Nekoliko reči o pročišćenju organizma	10
Pravila pročišćenja.....	12
Pravilo 1. Pročišćenje organizma.....	12
Pravilo 2. Pročišćenje emocija.....	13
Pravilo br. 3: Pročišćenje misli.....	14
Pravilo br. 4: Pročišćenje uma.....	16
Pravilo br. 5: Pročišćenje okruženja.....	18
PROČIŠĆENJE ŽELUDAČNO - CREVNOG TRAKTA	20
Kako odrediti stepen zaprljanosti organizma	21
Pročišćenje pektinima	22
Korist od celuloze	23
Pročišćenje agar – agarom	24
Pročišćenje digestivnog trakta vodom od otopljenog snega.....	25
Pročišćenje vodom.....	26
Kako napuniti vodu pozitivnom energijom	26
Normalizovanje rada želudačno – crevnog trakta	27
PROČIŠĆENJE JETRE	28
Ishrana za očuvanje zdrave jetre	29
Ishrana za jetru bazirana na Jin–Jang principu.....	30
Sezonska ishrana za jetru	32
Vegetarijanska ishrana	35
Riba i morski plodovi	35
Školjke.....	37
Suši.....	37
Hranljiva testenina	37
Dajkon.....	38
Načini pročišćenja jetre	38
Pročišćenje vodom	39
Kupke za pročišćenje	39
Pročišćenje muskovitom.....	40
PROČIŠĆENJE BUBREGA	41
Kako sprečiti stvaranje kamenja u bubrezima.....	42
Metodi čišćenja bubrega.....	42
Pročišćenje zelenim čajem.....	43
Metod 1.....	44

Metod 2	44
Pročišćenje vodom.....	44
Pročišćenje pločama belog nefrita.....	45
Energetska harmonizacija bubrega.....	45
Simptomi nedostatka Jin energije u bubrezima su:.....	45
Simptomi nedostatka Jang energije u bubrezima su:	46
PROČIŠĆENJE KRVI.....	47
Vežbe za kapilare	47
Vežba „Vibracija“ (četvrto Pravilo Zdravlja)	48
Vežba za ozdravljenje kapilara „Jesenji list koji leluja na vetru“	49
Afirmacija za isceljenje kapilara.....	49
Vežba „Spajanje stopala i dlanova“ (peto Pravilo Zdravlja)	50
Metodi pročišćenja krvi	52
Pročišćenje pomoću bilja.....	52
Pročišćenje čajem od breze	52
Pročišćenje šumskim jagodama	53
Pročišćenje listom od koprive.....	53
Pročišćenje borovnicom.....	54
Pročišćenje krvi čajem od čička	54
Pročišćenje čajem od maline	54
Pročišćenje čajem od plućnjaka.....	54
Hrana za pročišćenje krvi	55
Povrće.....	55
Sokovi.....	58
Pročišćenje krvi kamenjem	58
PROČIŠĆENJE PLUĆA.....	61
Pročišćenje fitoncida (isparenjima) biljaka	61
Aromaterapija.....	64
Pročišćenje pluća čajevima.....	65
Pročišćenje pluća pomoću ishrane	66
Vežbe disanja za pročišćenje pluća	67
Vežba „Nežno disanje“	68
Vežba „Pas koji odmara posle trčanja“	69
Vežba za pročišćenje pluća i prikupljanje životne energije.....	69
IZBACIVANJE NEČISTOĆA I ČIŠĆENJE OD PARAZITA	71
Toplotne procedure i izbacivanje nečistoća	71
Parna sauna	72
Umotavanja.....	72
Izbacivanje nečistoća kroz pokrete.....	73

Afirmacija za pročišćenje organizma od nečistoća	74
Pročišćenje organizma od parazita.....	75
Čišćenje od parazita semenjem bundeve	76
Metod 1.....	76
Metod 2	77
Metod 3	77
Metod 4	77
DUHOVNO PROČIŠĆENJE TELA. PROČIŠĆENJE MISLI, EMOCIJA I OSEĆANJA ...	78
Pročišćenje emocija	78
Ljubomora	78
Uvredenost.....	79
Zavist.....	79
Strah.....	80
Pročišćenje misli	81
Afirmacija za početak novog dana.....	81
Vežba za pročišćenje od briga.....	83
Vežba „Šetnja po crtežu“	83
Mentalno čišćenje organizma.....	84
Mentalno pročišćenje i jačanje bubrega.....	84
Mentalno pročišćenje i jačanje jetre.....	85
Pročišćenje organizma svetlošću	85
Mentalna usmerenost na zdravlje	86
Snaga želje	87
Snaga porodice	87
Svađa je pogubna po zdravlje	88
Oslobađanje od stresa.....	89
Domaće životinje i otklanjanje stresa.....	90
Smirivanje misli i otklanjanje stresa	91
Obnavljanje tela vitalnom energijom	92
Vežba „Zagrliti sunce sa zahvalnošću i radošću“	93
Pogovor	94
IZDANJA IK ARUNA	96
KNJIGE S.N. LAZAREVA.....	96
KNJIGE VADIMA ZELANDA.....	98
KNJIGE KACUDŽO NIŠIJA.....	99
RUSKI ISCELITELJ-ANATOLIJ MALOVIČKO	100
EDICIJA SISTEMI ISCELJENJA.....	101
PRIRODOM DO ZDRAVLJA	102
Distribucija i plasman knjiga:	103

Uvod



Moja filozofija zdravlja

Kada sam ozbiljno počeo da se bavim istraživanjem čovekove prirode, njegovim telesnim i duhovnim potencijalima, došao sam do sledećeg zaključka: to kako se osećamo veoma je tesno povezano sa stanjem naše duše. Organizam reaguje na sve ono što radimo vrlo brzo: ukoliko ne obraćamo pažnju na njega, on će početi da reaguje nezahvalnim izjavama poput: „Ovde me probada, ovde me boli, a šta mi je – ne znam“. Ukoliko se zamislimo, ukoliko zaustavimo svoju bezumnu jurnjavu i zagledamo se u sebe, u svoje potrebe i želje, te počnemo o sebi da brinemo, tada naša duša i naše telo doživljavaju procvat. Čim čovek zavoli sebe i počne da brine o sebi, odmah se podmlađuje, ispunjava se životnom energijom i, doslovno rečeno, može da crpi energiju čak iz vazduha.

Mi, Japanci, oduvek smo bili poznati po snažnom duhu, jasnom umu i dobrom zdravlju. U tome su nam pomagali tradicionalna ishrana, lagane meditacije i sposobnost da prijatne stvari pronađemo u svemu: u kućnoj atmosferi, sunčanom danu, divnom jutru, kupanju u jezeru, neobaveznoj šetnji i dr.

Objedinivši lična istraživanja, iskustvo i drevna znanja, oblikovao sam svoj sistem i filozofiju zdravlja. Najvažnije karike tog sistema su ljubav prema sebi i težnja ka harmoniji. Ukoliko volimo sebe i brinemo o sebi, tada ćemo zadobiti i zdravlje. Zbog čega to nazivam filozofijom? Zato što ne vršim podele na zdravlje duha i zdravlje tela, kao i zbog toga što sam uveren da je u zdravom telu – zdrav duh. Međutim, može se reći i obrnuto: zdrav duh je zdravo telo.

Moj sistem zdravlja je novi život, pravi život, prepun snage, harmonije i samopouzdanja. Kada počnete da živite u skladu s principima ove filozofije, tada ćete sa zadovoljstvom primetiti da vam u svakom novom danu sve manje mesta ostaje za melanholiju, lenjost, stres i zabrinutost.

Filozofiju zdravlja je lako propovedati. Njeni principi su pažljivo provereni i jednostavni, razumljivi i laki za realizaciju. U njoj nema sofisticiranih postupaka i radnji. Sve je prirodno, kao što smo i sami prirodni – a ono što želi organizam – to žele i Bogovi. Pozivam vas da ovom sistemu pristupite pribrano i razumno, proveravajući ga na svom iskustvu, posmatrajući pozitivne promene u svom zdravlju posle praktikovanja različitih procedura za ozdravljenje. Budite sigurni u sebe, budite čvrsto uvereni da svako vaše obraćanje ka istinskim potrebama tela neće ostati bez njegove pažnje i njegovog zahvalnog odgovora.

S ljubavlju vam darujem svoja znanja – budite srećni, uspešni, vladajte svojim duhom i telom i ne zaustavljajte se do pravog cilja – dostizanja blagostanja, telesne i duševne harmonije.

Sistem zdravlja se pretvorio u način života, koji, ako ga sledimo, proizvodi u nama „vedar i optimističan pogled na svet“, a bez njega je, kako smatram, nemoguć aktivan, dug i plodotvoran život.

Kao rezultat dugih i pažljivih istraživanja oblikovan je i Sistem zdravlja, koji sam nazvao „Sistemom četiri pravila“.

Ova pravila ili principi se sadrže u sledećem:

- pravilno jesti;
- pravilno spavati;
- pravilno se kretati;
- pravilno misliti.

Sistem zdravlja se sastoji iz sledećih osnovnih etapa:

1. Pročišćenje organizma.
2. Prelazak na pravilnu ishranu.
3. Obavezne fizičke vežbe, kao i vežbe disanja.
4. Vaspitanje uma pomoću meditacija i afirmacija.
5. Prelazak na pozitivno mišljenje.
6. Dostizanje procvata kao rezultat praćenja puta Sistema zdravlja.

Ova knjiga je posvećena prvoj etapi Sistema zdravlja, pitanjima kompletnog pročišćenja organizma na fizičkom, mentalnom i duhovnom planu.

PRAVILA PROČIŠĆENJA



Nekoliko reči o pročišćenju organizma

Deca na svet uglavnom dolaze zdrava. Odrastajući, čovek stiže ne samo iskustvo i znanja, već, nažalost, i različite bolesti. Mnoge bolesti nam dolaze zbog zaprljanosti organizma nepotrebnim materijama. Telo može da se uporedi s novom kućom – isprva je sve lepo i čisto, ali postepeno se u njoj taloži sve više starih stvari. Na njih zaboravljamo, a one su prepune prašine i zauzimaju nam životni prostor. Vremenom se kuća pretrpava, i, ukoliko se nepotrebne stvari ne bace, nećemo imati gde da boravimo. Tokom života, naš organizam se takođe prlja. Može li se to izbeći? Može! Zbog toga ćemo svoj put otpočeti potpunim pročišćenjem organizma. Jer, pre nego što podignemo novu kuću, neophodno je da prvo obavimo remont, izbacimo smeće koje se godinama gomilalo, pa tek onda pristupimo pravljenju kuće iz svojih snova. Isto je i sa telom. Pročišćenje je obavezna etapa prelaska sa bolesti na zdravlje.

Sprečiti bolest je prostije nego je lečiti. Ali da ne bismo dozvolili da bolest ovlada našim organizmom, potrebno ga je ojačati i nahraniti životnom snagom. Samo čist organizam može da sadrži u sebi ogromnu količinu životne energije. Najkraći put do pročišćenja je sprovođenje metodike „Pet pravila pročišćenja“.

Čovekov organizam je savršen samoorganizujući sistem kome predstoje duge godine aktivnog života. Ukoliko ste zdravi, organizam će se sam pobrinuti za to da bude čist, blagovremeno izbacujući iz sebe otpade i toksine. U naše vreme, kada čovek sistematski zagađuje vodu, vazduh i zemlju, pri čemu izmišlja i proizvodi sve novije veštačke materije, sačuvati prirodu je veoma teško. Organizmu je veoma teško da se izbori s povećanim teretom zbog čega mu je potrebna pomoć da se očisti od nepotrebnih štetnih materija.

Ovaj deo *Sistema zdravlja* posvećen je pitanjima pročišćenja organizma od štetnih materija, koje u njega ulaze zajedno s hranom, vodom, kao i putem štetnih uticaja iz spoljašnje sredine.

Za početak, formulisaću tri jednostavna pravila:

1. Pročišćenje ne sme da optereti organe za izlučivanje.

2. Pročišćenje treba obavljati u etapama, s prekidima neophodnim za samoobnavljanje i odmor organizma.

3. Najracionalnije je pročišćenje otpočeti čišćenjem i uspostavljanjem normalnog rada želudačno–crevnog trakta, a zatim,

- baviti se čišćenjem jetre i žučne kesice,
- pročišćenjem krvi, bubrega, zglobova.

Nemoguće je da sakura poraste za jedan dan, niti da se dete rodi za jedan mesec. Sve ima svoje vreme i svoj red.

Ne treba težiti pročišćenju koje se vrši jednom ili dva puta. Za očuvanje zdravlja su najbolji umereniji načini, da se organizam ne bi naprezao. Velika količina nečistoća, oslobođena u krv, može da otruje organizam, nanoseći štetu jetri i bubrežima, koji će biti prinuđeni da rade opterećeno.

Organizam se može uporediti s rekam na čijoj obali je mnogo kuća. Jedan lenji domaćin izbacuje smeće u reku, no ona ga rastvara i teče dalje, čista i prekrasna. Međutim, ako svi stanovnici sela budu bacali smeće u reku, ona će postati prljava i zagađena, a da bi se pročistila biće joj potrebno mnogo sveže vode. Ali organizam nije reka. Dotok sveže krvi je suviše slab i zato ga brzo čišćenje može otrovati.

Ne preporučuje se obavljanje brzog pročišćenja organizma (kao ni čišćenje agresivnim načinima – lekovima, klistiranjem i dr.), u slučaju dijabetesa, čira na želucu i dvanaestopalačnom crevu, holecistitisa, pankreatitisa, kolitisa, kod teških hipertenzija, srčanih i bubrežnih bolesti. Takvo čišćenje organizma može da izazove pogoršanje bolesti.

Veoma je važno kombinovati lečenje ishranom i fizičkim vežbama.

Pogled na vodopad pobuđuje u nama radost, a posmatranjem njegovih kristalnih kapljica punimo se snagom i istinskim zadovoljstvom. U nama su ostala prijatna sećanja na lepotu vodopada, ali kome donosi radost sećanje na ustajalu, blatnjavu vodu? Reka koja teče je čista i razigrana, dok ona ustajala izaziva u nama tugu. Tako je i za pročišćenje organizma potrebno kretanje – lagane šetnje, podnošljiva fizička opterećenja, specijalne vežbe.

Pravila pročišćenja

Pročišćenje organizma je važan faktor za očuvanje zdravlja. Kao što na prljavom platnu nije moguće nacrtati predivnu sliku, tako ni u zaprljanom organizmu nije moguće sačuvati zdravlje.

Volite svoj organizam, pazite na njega ne samo spolja, već i iznutra, oslušajte njegove potrebe i proživete dug, aktivan i zanimljiv život.

Pridržavajte se pravila pročišćenja i ojačaćete zaštitne sile organizma, kao i svoje zdravlje.

Pravilo 1. Pročišćenje organizma

Čistite svoj organizam u proleće i jesen, ne gomilajte u njemu nečistoće

Smatra se nekulturnim da izađete na ulicu prljavog lica, prljave kose, raščupani i neopranih zuba. To će od vas odbiti čak i poznanike, a i najrođenijima će biti veoma neprijatno da vas vide u takvom izdanju. Međutim, veoma mali broj ljudi brine o tome da održi svoj organizam u čistoći, iako je čistoća organizma izuzetno važna za očuvanje zdravlja. Kada su svi unutrašnji organi pročišćeni, svi paraziti uklonjeni iz organizma, tada se zaštitne sile toliko pojačavaju da se organizam neće razboleti ni ako se nalazi u centru epidemije. Savršeno zdravlje je prirodno stanje čoveka: ukoliko ne prljamo svoj organizam i pazimo na njegove intuitivne želje, tada će se on baviti samoregulacijom i ostati zdrav.

Najefikasnije je čistiti organizam u proleće i jesen, jer se u to vreme pojavljuju prirodni čistači.

U proleće će vam pomoći mlade biljke u čijim ćelijama još nisu uspele da se pojave mnogovrsni poremećaji. Biljke, ispunjene snagom vode od otopljenog snega, veoma su korisne. U proleće se priroda budi iz sna. To je vreme prirodnog pročišćenja, kada naš organizam izrazito reaguje na prirodan ritam i tada ga obavezno treba poslušati. Prolećno pročišćenje je čišćenje svežinom, koja nam prenosi mladost, radost i energiju. To je vreme podmlađivanja i ćelijskog obnavljanja.

U jesen se priroda priprema za zimu, i tom prilikom odbacuje od sebe sve ono što je nepotrebno i iskorišćeno, ali to čini na veoma lep način. Jesenje pročišćenje je teže i ozbiljnije. Čelije organizma se tad ispunjavaju snagom i jačaju, skladišteći zalihe za surovije uslove života.

Volim da u jesen sedim na obali jezera i uživam u purpurnim listovima javora koji se ravnomerno nadvijaju nad vodom, ogledajući se u njenoj

glatkoj površini. Kako je prekrasna plava voda sa odraženim listovima javora u njoj!

Pročišćenje organizma u proleće i jesen može da se upoređi sa generalnim spremanjem, ili renoviranjem, pa čak i periodičnim i uobičajenim čišćenjem – sa svakodnevnim spremanjem kuće.

Međutim, ukoliko se kuća čisti samo s proleća ili jeseni, zamislite u šta će se pretvoriti!? Isto se dešava i sa našim organizmom. Međutim, mi primećujemo prašinu na stolu, dok zaprljanost u digestivnom traktu – ne primećujemo. Ne razmišljamo o zaprljanosti organizma sve dok nam on ne postavi ultimatum u vidu bolesti. Prva reakcija je praktično kod svih ista: Odakle, zašto? A još juče je sve bilo dobro! Međutim, to je samo pahuljica slepljena za drugu pahuljicu od koje je nastala lavina. Pala je poslednja pahulja i – lavina je počela da se kotrlja. Želim da zauvek sprečite pojavu lavine u svom organizmu.

Pravilo 2. Pročišćenje emocija

Ne prljajte emocije

Čistite svoje emocije, uživajte u predivnoj prirodi i to će vam darovati veliki broj srećnih trenutaka u životu. Jer, život nam je dat za radost!

Uredite svoj život onako kako se vama dopada. Ne plašite se sopstvenih želja. Sunce sija svima podjednako.

Svake godine se povećava broj stanovnika na Zemlji. Živimo sve bliže jedni drugima, naš intimni prostor se neprestano sužava, zbog čega nam postaje tesno u zajednici s drugim ljudima. Da bismo sačuvali zdravlje neophodno je da se prilagođavamo. U svim svetskim kulturama ustanovljena su pravila ponašanja i to nije slučajno. Umeće ponašanja, kontrolisanja poriva i osećanja, garancija su procvata nacije i svakog pojedinačnog čoveka. Uvek su dobrodošli predusretljivost, mir, dobrota, ljubaznost. Ova osećanja čuvaju zdravlje čoveka i sredine koja ga okružuje.

Posebno je teško onima koji su u neprestanoj komunikaciji s velikim brojem ljudi; ne samo zbog profesije koju obavljaju, već i u gradskom prevozu, na pijaci. Ukoliko nemate dovoljno energije, tada vas poseta mestima u kojima cirkuliše veliki broj ljudi lomi i izaziva u vama razdražljivost. To je veoma opasno. Razdražljivost neprimetno podriva zdravlje, pogoršava stanje kože i ubrzava starenje organizma. Biološki uzrast je pravi i jedini uzrast. Čovek može da ima dvadeset godina, a da njegova biološka starost bude preko 40 godina. Njegovi unutrašnji organi su ostareli pre vremena. To se veoma retko dešava zbog

genetskih anomalija, a mnogo češće – zbog neodgovarajućeg odnosa prema sopstvenom organizmu, pa čak i potpunog zanemarivanja njegovih potreba.

Ponekad se prevremeno starenje organizma dešava nesvesno. Npr., duže stanovanje u blizini železničke pruge (duže od godinu dana), povećava čovekovu biološku starost za pet godina. Što se kuća nalazi bliže železničkoj pruzi, time su oni koji žive u njoj stariji. I obrnuto, život na planini, ili prirodi uopšte, podmlađuje čoveka: muškarac npr. ima 100 godina, a njegova biološka starost je oko 40 godina.

Posećivanje mesta gde boravi mnogo ljudi takođe može da poveća biološku starost. Da bismo otklonili negativna osećanja možemo meditirati ili uživati u prirodi, gledati na lepe stvari, ali ni u kom slučaju ne treba da podstičemo razdražljivost, jer to nam neće doneti ništa drugo osim štete.

Gnev, zavist, zloba, pohlepa i druge slične emocije potkopavaju čovekovo zdravlje, oduzimaju mu godine života, narušavaju zdravlje okruženja. Ljudi gledaju da budu što manje u doticaju s takvom osobom. Ukoliko imate negativne emocije, potrudite se da ih prevaziđete. Naravno, to nije jednostavno, ali smatrajte zavist, pohlepu i slične emocije bolestima, koje zahtevaju lečenje. Gnev uništava jetru, slabi sastav krvi, a ponekad narušava i normalan rad organa za disanje i kardiovaskularni sistem. Osim toga, bubrezi rade sa opterećenjem čisteći organizam od produkata raspada.

Potrudite se da shvatite uzrok negativnih emocija i da ga otklonite. Možda je vaš organizam nedovoljno fizički opterećen i negativne emocije se pojavljuju zbog poremećaja ravnoteže? Povećajte fizičku aktivnost, više hodajte, plivajte, vozite bicikl, radite specijalne fizičke vežbe – to veoma često pomaže!

Pravilo br. 3: Pročišćenje misli

Ne prljajte misli

Da bismo imali dug život neophodno je da budemo zdravi, a da bismo bili zdravi, neophodno je da imamo radostan i optimističan pogled na svet. Takav pogled na svet nije moguć bez pravilnog načina razmišljanja. Potrebno je da naučimo kako da disciplinujemo misli. Mnogi ljudi ne mogu da harmonizuju ni sopstvene misli, a šta tek reći o zdravlju!? Kontrolišite svoje misli, naučite da razmišljate pozitivno i videćete koliko će vam život postati lakši.

Ljubav prema sebi je prirodno osećanje koje omogućava čoveku da bude zdrav i da podržava tonus svog organizma. Bez ljubavi prema sebi čovek ne može da dostigne sreću. Ako ne oseća ljubav prema sebi, kako mogu da mu se dopadnu drugi? Bez ljubavi prema sebi teško je postići uspeh u karijeri, jer ako čovek ne voli sebe, tada ne voli ni ono čime se bavi. Bez ljubavi prema sebi čovek ne može da bude lep i privlačan – na njegovom licu će uvek biti

odražena zabrinutost. Bez ljubavi prema sebi nemoguće je dostići duhovni razvoj jer će sumnje biti prepreka tome. Bez ljubavi prema sebi ne može da se izgradi ni kuća, niti odgaja dete – sve će to trpeti zbog čovekovih bazičnih nedostataka.

Optimističan i radostan pogled na svet pomaže nam da kvalitetnije i duže živimo. Zbog toga zauvek odagnajte negativne i tužne misli. Volite sebe! Upućujte sebi prijatne reči, obradujte sebe malim poklonima i ne razmišljajte o lošem. Recite negativnim mislima: „Ta misao nije moja. Odakle je došla, tamo neka ide“. Razmislite ko je gospodar vaših misli? Verovatno je on taj koga treba dovesti u red.

Optimistične misli otvaraju vrata ka ispunjenju želja, dok ih negativne zaključavaju, a otključavaju vrata problemima.

Potrudite se da se oslobodite negativnih misli, one vam oduzimaju lepotu i mladost. Sačuvajte optimizam! On će vam doneti životnu energiju, rasplamsaće sjaj u vašim očima i to će privući druge ljude ka vama.

Uznemirujućim mislima nije mesto u glavi. Od njih nema nikakve koristi, one vas ne pripremaju za velike događaje, već se hrane vašom životnom energijom. Odagnajte ih što dalje od sebe! Ukoliko vam predstoje neke neprijatnosti, razmislite kako ih možete izbeći. Ukoliko to nije moguće, razmislite kako da se na njih što bolje pripremite ne biste li ublažili štetu. Davno je neko primetio: onoga čega se najviše plašimo, to nam se i dešava. Veoma često svojim negativnim mislima i strahovima privlačimo i realizujemo ono što uopšte ne želimo.

Npr., devojka se upoznala sa simpatičnim muškarcem s kim je počela da se viđa. Pritom se ona neprestano pribojavala i razmišljala o tome da ga nije dostojna i da će je on odbaciti. Muškarac, videvši da je devojka prilikom susreta s njim stalno zamišljena, zaključio je da joj se ne dopada, da možda razmišlja o drugom mladiću i zbog toga ju je napustio.

Drugi primer: mladoj majci se čini da joj je dete bolesno, i ona počinje da ga utopljava, štiti od mikroba, stalno briše alkoholom brave na vratima i svodi kontakt deteta s mikrobima na minimum. Ali na taj način opada snaga otpornosti organizma jer nema priliku da se bori. A kada dete pođe u školu, počinje da oboljeva zato što se na njega obrušava oblak mikroba i bakterija na koji nije pripremljeno.

Posebno su opasne misli o sopstvenoj bezvrednosti, zloj sreći, nesposobnosti. Setite se drevne izreke:

Čovek može da ostvari sve što želi i želi sve što može da ostvari!

U Japanu deci do pet godina dozvoljavaju da rade šta god žele, iskazujući samo blago neodobravanje. To se čini s ciljem da se vaspita snažna i srećna ličnost! Svaki čovek je jedinstven i poseduje određenu darovitost! Negativnim mislima zatvarate brojne mogućnosti koje se nalaze pred vama. Iščekivanje neuspeha privlači nesreću, guši životni polet, privlači siromaštvo i bolesti. Negativne misli nanose štetu i spoljašnjem izgledu; takva osoba izaziva nepoverenje kod okoline, te je među prvima otpuštaju s posla.

Misli su direktno povezane sa koordinacijom pokreta, mišićima i kostima, vidom i sluhom. Negativne misli, ukoliko su dugo prisutne u vašoj glavi, imaju moć da vam oslabe vid i sluh, da vam pogoršaju stanje krvnih sudova, da izazovu aritmiju i druge srčane bolesti. Posebno snažno digestivni trakt reaguje na negativne misli. Npr. gastritis se često pojavljuje zbog nedovoljnog samopouzdanja, a čir na želucu zbog neprestanih sumnji u lične sposobnosti. Čak se i najjednostavnija hrana u mirnoj i radosnoj atmosferi usvaja bolje i donosi više koristi, nego najhranljivija, ili skupa, ako se priprema s lošim mislima, posluhuje s nezadovoljstvom i jede u tužnom raspoloženju. Negativne misli veoma često dovode do pojave kamena u bubrezima. Kod nas postoji izreka:

Kamen na duši, kamen u bubrezima.

Ako čovek ne ume da se raduje životu, kako može tome da nauči svoju decu? Kako takva deca mogu da pokažu poštovanje i pomoć starim roditeljima? Deca treba da podržavaju roditelje iz ljubavi prema njima. U starijem uzrastu, kada mnoga zadovoljstva više nisu tako važna, veoma pomažu tople, brižne reči bliskih ljudi, njihova pažnja. Razdražljiv čovek, koji psuje sve odreda, često ostaje u samoći zato što deca i unuci gledaju da komuniciraju s njim što je moguće manje, a on ih grdi sve više, dok se svaka komunikacija ne prekine.

Nezadovoljan čovek treba da nauči da voli sebe, da veruje u to da u njemu postoje kvalitete. Ko može da zavoli onoga koji ne voli samog sebe?

Pravilo br. 4: Pročišćenje uma

Ne prljajte um

Potrudite se da pozitivne informacije, koje dobija vaš mozak, budu uvek brojnije od negativnih.

Veoma je korisno povremeno čistiti um od svih misli, stvarajući na taj način tzv. pustoš uma. To je stanje kada je vaš um oslobođen, kada ga ne uznemirava nijedna

misao. Osobe koje su sposobne da čiste svoj um mogu da dostignu sve što žele. Pred njima nema nijedne prepreke jer njihov um poseduje ogromnu snagu!

Da bismo pročistili um, valjalo bi da redovno meditiramo, pri čemu možemo da izgovaramo mantrе ili molitve, da crtamo i opuštamo se. Pročišćenju uma takođe pogoduju opuštanje pokraj vode ili vatre, kao i duge šetnje ujednačenim tempom.

Čovek 20. veka, za razliku od čoveka 19. veka, kada sam se ja rodio, navikao je na to da neprekidno o nečemu razmišlja i rešava neke probleme. Njemu je teško da uđe u stanje kontemplacije.

Sedite u udoban položaj. Zatvorite oči i zamislite reku koja lagano protiče. Samo je posmatrajte. Neka vaše misli potpuno klize pored svega; ne obraćajte pažnju na njih, već posmatrajte reku koja lagano protiče. Povremeno radeći tu vežbu, možete lako da dostignete smirenost uma.

Postoji još jedna vrsta zaprljanosti uma, a ona nastaje od nepotrebnih informacija. Mnogi ljudi obožavaju da govore o bolestima, nesrećnim slučajevima, da u novinama čitaju članke u kojima se piše o ubistvima i kriminalu, neprekidno to komentarišući. Ali takva informacija smanjuje životnu energiju, okreće telo ka negativnoj i ubrzava starenje.

Osobe koje su za profesiju izabrale borbu s negativnim stranama ljudske prirode, mentalno su zaštićene svojim sposobnostima, karakternim osobinama (inače ne bi izabrale takvu profesiju) i stanjem duha. Organizam lekara se navikava na neprestane napade virusa i mikroba, uspešno ih odbijajući. Ali veoma često se dešava da, iako se sami ne razboljevaju, lekari donose bolesti u svoju kuću (zbog toga obavezno treba povećavati otpornost organizma).

Postoje i „dobronamerne“ osobe, one koje se neprestano rugaju drugim ljudima. One govore o našim nedostacima, čine opaske, savetuju nam kako treba da postupamo u jednoj ili drugoj situaciji i veoma se vređaju kada se tih saveta ne pridržavamo. Klonite se što dalje od takvih ljudi jer vam oni prljaju um i smetaju vam da živite srećno i uspešno. Veoma često, posle komunikacije sa „dobronamernicima“, započinju svađe u porodici, život iskače iz koloseka, a mogu su čak javiti i bolesti. To aktivira negativnu informaciju uspavanu u našem mozgu.

Ukoliko je nemoguće smanjiti komunikaciju s takvim ljudima (možda je reč o starijim rođacima kojima je neophodno ukazivati pažnju), razgovarajte s njima na neutralne teme: o vremenu, biljkama, umetnosti i muzici. Potrudite se da se oblačite lepo kada idete kod njih u posetu i obavezno im odnesite neki mali poklon, koji možete i sami napraviti, poput podmetača, ili, pak, umesite domaći kolač. Poklon skreće pažnju „dobronamernika“ i njihov negativan uticaj se tad ne ispoljava tako snažno. Uopšte uzev, uvek je korisno imati neki upečatljiv detalj na odeći koji će privući pažnju okoline i skrenuti pažnju sa vas lično.

Takvi „dobronamerni“ ljudi nanose vam veliku štetu kada vas posećuju kući. Kritikujući vaš nameštaj, slike i dr. pokušavaju, ostavljajući iza sebe „zatrovanu

hranu“ za vaš um, koja može mesecima da vas opседа i odvlači od važnih poslova. Zbog toga je poželjno u Tokonomi (dekorativna niša u japanskoj kući koja se koristi za odlaganje svitka živopisa, kaligrafije, vaza sa cvećem i dr. – *prim. prev.*) staviti neku predivnu vazu kako bi se pažnja „dobronamernika“ koncentrisala upravo na nju. Rad pravog umetnika može da upije negativne misli, da im ne dozvoli da vam uđu u um i da vas oslabe. Naši preci su to davno zapazili i vaze su postavljali na najistaknutije mesto u kući.

Takva vaza je pravi čuvar kuće koji neće dopustiti da se ni kući, niti ljudima koji žive u njoj dogodi nešto loše. Umesto nje se može okačiti slika ili svitak sa mudrim izrekama, kao i lep tepih. Najvažnije je da to bude umetnički rad, a ne kopija.

Pravilo br. 5: Pročišćenje okruženja

Ne zagađujte prirodu

Čuvajući sebe, čuvajte ono što vas okružuje i brinite se o tome, a ta briga će vam se vratiti dobrim zdravljem.

Čovek nosi u sebi pečat mesta gde živi. Ljudi koji žive u blizini prirode su smireniji. U gradovima je veoma brz ritam života i zbog toga su stanovnici gradova nemirniji.

Od značaja je i lepota mesta. Ukoliko vam se u blizini nalazi predivan vrt, veličanstvena planina ili čisto jezero, život na takvim mestima je prijatniji i korisniji za zdravlje. Međutim, ukoliko je čovek prinuđen da živi pored otpada i da uporno posmatra tu neveselu sliku, neće dugo čekati ni na bolest.

Od čovekove želje zavisi i u kakvim će uslovima živeti. Potrudite se da održavate čistoću mesta u kome živite, jer od toga vam zavisi zdravlje i dug život. Čak i zdrav i čist organizam oseća dodatno opterećenje u sredini koja nije prijatna.

Održavanje čistoće je neophodno i u kući. Vlažno čišćenje pomaže da se oslobodite od prašine s kojom toliko vole da putuju mikrobi i drugi patogeni organizmi. Sobno bilje, koje oslobađa fitoncide, čisti vazduh od izazivača bolesti i delimično „guta“ štetne hemijske materije. Svojim lepim cvetovima i listovima te biljke nas raduju, odvlače nam pažnju od briga i stresa, a donose nam trenutke odmora. Prijatno uređena soba nam pomaže da se opustimo i prikupimo snagu. Sunčana svetlost koja ulazi kroz otvorene prozore dezinfikuje prostor.

Čak i najmanji vrt ispod prozora, čak i samo nekoliko biljaka na prozoru, poboljšavaju kvalitet vazduha. Npr. mali vrt od kleke ima moć da pročisti od virusa grad od više miliona stanovnika. Dakle, kad bi svaka druga porodica posadila kleku i pažljivo je negovala, postepeno bismo zaboravili na epidemije.

Potrudite se da u opremanju kuće upotrebljavate samo prirodne materijale i time ćete sačuvati snagu organizma. Kada dodirnemo plastiku, osećamo ravnodušnost, a kada dodirnemo drveni sto, kroz ruke nam struji toplota, jer osećamo živo drvo. Dodir s drvetom izaziva prijatna osećanja, jer nas on raduje na prvi pogled.

Postoji veoma jednostavno sredstvo koje će nam pomoći da izbegnemo bolest: smeće ne treba da bacamo bilo gde. U njemu se brzo razvijaju mikrobi, koji se oslobađaju u vazduh i mi taj vazduh udišemo. A potom – za vazduh nema prepreka.

PROČIŠĆENJE ŽELUDAČNO - CREVNOG TRAKTA



Digestivni sistem je mesto gde su skriveni mnogobrojni uzroci bolesti! Pojava začepjenja u toj oblasti ima daleko više nego u drugim delovima tela. Hrana koja ne može na adekvatan način da bude svarena i razložena zbog različitih procesa začepjenja, ne donosi nikakvu korist, već samo štetu. Ukoliko se čovek nepravilno hrani, ili se ne pridržava prirodnih zakona, tada se u digestivnom sistemu talože otpadi koji imaju moć da zatruju ceo organizam i da učine čoveka bolesnim.

Hrana, kao i materije koje su neophodne za izgradnju organizma i koje podržavaju njegov rad, daju nam snagu. Jedino hrana koja je pripremljena s ljubavlju i lepo servirana zadovoljava podjednako i dušu i telo, ne ostavljajući taloge u organizmu.

Hrana nas ispunjava lepotom. Na primer, snežnobeli cvet irisa izrezan iz dajkona (japanske rotkve) veštih rukama kuvara, prelepo izgleda na zelenoj pozadini pirea od krompira koji je ukrašen listićima spanaća.

Prezir prema hrani i ravnodušnost prema lepoti jela se odražava i na taloženje nečistoća u crevima, kao i nastajanje kamenja u bubrezima i jetri. Hrana koja nije sveža, koja je loše pripremljena, koja ne izgleda lepo i nije ukusna, izaziva začepjenje u digestivnom traktu zato što je ravnodušan organizam loše vari. Zato je neophodno baviti se njegovim čišćenjem.

Postoje razni načini pročišćenja digestivnog trakta, te svako može da odabere onaj koji najviše odgovara njemu i njegovom organizmu.

Kako odrediti stepen zaprljanosti organizma

Čovek nastoji da bude zadovoljan, da ni o čemu ne brine niti da razmišlja. Postepeno se u njemu gomila umor, pojavljuju mu se negativna osećanja i razdražljivost. Kako da znamo da li su nam se u organizmu nagomilale nečistoće ili nam je potrebno da se malo odmorimo? Zaprljanost organizma se može ustanoviti po mirisu. Zdrav čovek miriše na svežinu ili se njegov miris uopšte ne oseća (nezavisno od stepena higijene).

Neprijatan miris znoja ispod pazuha, kože i izlučevina, čarape koje ubrzo dobijaju neprijatan miris, sve to ukazuje na razvoj procesa truljenja u debelom crevu, kao i činjenice da se štetne materije oslobađaju unutar samog organizma.

Dijagnoza se može ustanoviti i po izgledu jezika:

- bleđ jezik ukazuje na manjak sveže krvi, nepročišćenu krv, anemiju, kao i na bolesti organa za varenje;
- crven jezik svedoči o stanjima groznice;
- ružičast, purpurni ili plavičast jezik ukazuje na to da postoji prepreka u neometanoj cirkulaciji krvi, na bolest krvnih sudova srca i bolesti jetre;

- zadebljan i krupan jezik, kada je uvećan i na kome ostaju tragovi zuba, ukazuje na probleme sa slezinom i bubrezima;

- tanak jezik, naboran i sa pregibima, neravninama i pukotinama, kanalićima i udubljenjima ukazuje na probleme sa krvlju.

U svim tim situacijama neophodno je započeti umereno čišćenje organizma.

Dobro varenje je predznak zdravlja. Hrana ne sme dugo da se zadržava u organizmu te stoga u roku od 24 časa, ili čak manje, ona mora da bude razložena, a organizam očišćen od nesvarenih sastojaka. Različiti poremećaji varenja govore da u organizmu postoji disharmonija. Želudačni poremećaj upozorava na loš kvalitet hrane. Tome se ne treba čuditi, jer se svakog dana potrebe organizma za hranom menjaju. Juče je obnavljao krv i tražio hranu iz jednih namirnica, a danas brine o jačanju kostiju, pa su mu za to potrebni drugi elementi u ishrani. Jedino raznovrsna ishrana može organizmu da pruži sve što mu je neophodno. Ukoliko mu nešto nedostaje, organizam je u stanju da skoro sve neophodne sastojke proizvede sam, ali na to gubi energiju koja mu je potrebna za podršku zdravlja. Ne zaboravite da se organizam neprekidno obnavlja i svi problemi u njegovom radu zahtevaju vašu neprestanu pažnju.

Naročitu pažnju treba obratiti na zatvore. Oni govore da je u telu usporeno ćelijsko obnavljanje, tj. stare ćelije rade uz zastoje i telo postaje sklono razboljevanju. Zatvori dovode do prevremenog starenja kože, a pogoršava nam se i pamćenje. Kao posledica zatvora, u krv dospevaju štetne materije koje ne uspevaju da se izbace iz organizma, što dovodi do samotrovanja i opterećenosti rada bubrega, od čega se formira kamenje u njima, što zahteva velike napore za njihovo izbacivanje.

Nedostatak hrane, ili njena nedovoljna kaloričnost, mogu da izazovu želudačne probleme, i u tom slučaju treba samo povećati porcije ili ishranu učiniti raznovrsnijom, zato što jednolična ishrana može da šteti varenju. Da bi želudačno–crevni trakt bio normalno opterećen, neophodno je uvrstiti u jelovnik što više ugljenih hidrata, a manje – belančevina i masti.

Da bi sistem za varenje radio normalno i bio zdrav, neophodno je ishranu učiniti maksimalno raznovrsnom, uzimati bar četiri obroka dnevno, pripremati hranu od svežih namirnica i minimalno ih termički obrađivati. Potrudite se da porcija bude što manja i da je pojedete odmah, kako ne biste ostavljali hranu za kasnije niti je podgrevali.

Materije koje su neophodne organizmu za podršku unutrašnjih funkcija (normalna telesna temperatura, obnavljanje ćelija, rast kose i noktiju, lučenje pljuvačke i dr.) on dobija iz hrane, a ukoliko je ona jednolična, tada je luči sam, trošeći na to energiju koja je neophodna za podršku zdravlja i dugovečnosti. To je jedan od razloga zbog čega mnogi ljudi ne dožive godine koje su normalne za ljudsko telo – 130 ili 140.

Oni koji obožavaju da broje kalorije često ispuštaju iz vida energetske potrebe organizma i unose maloenergetsku hranu, a zatim se čude: zašto im se u četrdesetim godinama pojavljuju bolesti? Jednostavno, organizam je potrošio sve svoje rezerve i neophodna mu je pomoć. Potrebno je češće oslušivati njegove potrebe i ne zaboraviti da zdrava osoba nikada ne jede više od onoga koliko joj je neophodno.

Pročišćenje pektinima

Želudačno–crevni trakt je najjednostavnije čistiti hranom. Za početak se mogu smanjiti ili isključiti namirnice koje sadrže veštačke dodatke, kao i one koji se teško vare, tj. povećavaju otpad u našem organizmu. Umesto toga jelovnik treba obogatiti namirnicama koje sadrže pektine. Pektini imaju sposobnost da gutaju toksine i štetne materije, da ih vezuju za sebe i izbacuju iz organizma. Ne govori se uzalud da ako svakog dana pojedemo jabuku, nema potrebe da posećujemo lekare.

Pektini su predivan dar prirode: oni ne samo što izbacuju štetne materije i prljavštine iz organizma, već snižavaju nivo šećera u krvi, sprečavaju gomilanje holesterola, „čiste“ krvne sudove, sprečavajući na taj način razvoj ateroskleroze. Pektinska masa oblaže zidove želuca i creva ne dozvoljavajući da u krv ulaze štetne materije. Ona uništava toksine i izbacuje iz organizma nesvarene ostatke, ublažava dejstvo aktivnih materija na zidove želuca i creva, smanjuje upalne procese sluzokože i sprečava pojavu čira na želucu. Pektinske materije koje se sadrže u povrću, voću i morskim plodovima, služe kao pregradni zid razvoju ateroskleroze i sprečavaju trovanje organizma nekvalitetnom hranom i štetnim materijama.

Pektini iz organizma izbacuju teške metale. Olovo iz organizma možemo izbaciti efikasnije nego kada koristimo aktivirani ugalj. Uključujući u jelovnik sveže jabuke i ogrozd, kao i žele, sokove i marmelade napravljene od njih, bićete zadovoljni ukusnom hranom, a istovremeno ćete poboljšati svoje zdravlje – oslobodićete se štetnih materija iz organizma. Takvom pročišćujućom ulogom pektinske materije pomažu u izlečenju od bolesti, pri čemu ponekad to čine brže nego lekovi.

Veliki broj pektinskih materija se sadrži u jabukama i kruškama (i sokovima od njih), rabarbari, višnji, ribizlama, šljivi, algama, tikvi, repi, šumskoj jagodi, šipku, limunu, pomorandžama i dr. Oni se mogu jesti sveži ili kao žele, dinstani, a mogu da se piju i sokovi pripremljeni od njih.

Pektinske materije, koje se sadrže u jagodičastom voću, ostalom voću, povrću, algama i lekovitom bilju, odlično čiste organizam i spasavaju nas od:

- kardiovaskularnih bolesti;
- poliartritisa;
- dijabetesa;
- bolesti metabolizma;
- alkoholizma.

U zdravom organizmu se pektinske materije dobro vare, ali u slučaju proliva, dizenterije i drugih crevnih poremećaja, slabije se apsorbuju (zbog promene crevne flore) i aktivnije se iz organizma izbacuju štetne materije.

Povrće i voće koji sadrže pektinske materije naročito su korisni u lečenju proliva i dizenterije kod dece i starijih osoba koji su veoma osetljivi na hemijske supstance što se sadrže u lekovima i teško podnose neželjene sporedne efekte. Lečenje povrćem i voćem protiče bez neprijatnih posledica i uspostavlja normalan rad digestivnog trakta.

Deca i starije osobe su veoma kapriciozne kada su bolesne. Ali ko može da odbije čašu ukusnog kompota?! Suve jabuke imaju čak bolje dejstvo od svežih.

Dvesta grama sušenih jabuka preliti sa 1–2 l hladne vode i na tihoj vatri ih kuvati iz dva puta. Tečnosti treba da ostane oko jedne do pola čaše. Za normalizaciju varenja je dovoljna samo jedna porcija.

Korist od celuloze

Neprestana upotreba kašaste hrane začepkuje želudac i narušava normalan rad organa za varenje. Da bi sačuvao zdravlje, organizmu je neophodna celuloza. Ona se jednim delom apsorbuje, a drugim mehanički utiče na creva, stimuliše motoriku

organa za varenje, pojačava lučenje sokova koji su neophodni za njegov rad, povećava biološku vrednost hranljivih namirnica. Celuloza pomaže u pročišćenju digestivnog trakta. Namirnice koje sadrže nedovoljno celuloze mogu da izazovu zatvore.

Namirnice bogate celuloznim vlaknima (gljive, alge, voće i povrće) treba redovno jesti, najbolje svakodnevno. Posebno se korisnim smatraju samonikle biljke, bogate biološki aktivnim elementima. Veoma je koristan kupus, a salata od svežeg kupusa i sveže šargarepe, začinjena maslinovim uljem, veoma dobro čisti zidove digestivnog trakta od „zarobljenih„ ostataka prethodnih obroka.

Celuloza poboljšava razmenu materija u organizmu, te se momentalno oseti priliv snage, a posle izvesnog vremena čovekov fizički izgled postaje privlačniji, koža glatkija, kosa bujnija, dok mu u očima iskri sjaj.

Pored toga, celuloza stvara sredinu korisnih mikroba neophodnu za život, a izbacuje holesterol i štetne materije. Pored namirnica koje sadrže celulozu, preporučljivo je ponekad pojesti nekoliko semena jabuke ili semenje grožđa. Četiri-pet koštica nedeljno sasvim je dovoljno da se poboljša proces čišćenja debelog creva. U tu svrhu se koristi ljuska od jabuke ili kruške. Zbog toga jabuke i kruške treba jesti zajedno s ljuskom.

Za čišćenje želudačno-crevnog trakta veoma je korisno primenjivati skrob. Kiselj (voćni sirup ukuvan s krompirom) nežno čisti digestivni trakt, pomaže protiv kolitisa, gastritisa, čira na želucu, kao i pri nekim trovanjima. Skrob ubrzava razmenu želudačnih kiselina, njihovo izbacivanje i smanjuje holesterol u organizmu.

Najzdravija hrana je ona koja u organizmu ostavlja minimalnu količinu prljavština. To je hrana pripremljena od svežih namirnica koja biva odmah pojedena. U jelovnik treba uključivati samoniklo bilje kao izvor vitamina i biološki aktivnih materija, a ono pritom dobro čisti -trakt.

Pročišćenje agar – agarom*

Agar–agar smatram obaveznim sastojkom pravilne ishrane. Upravo su na Istoku prvi put uočili da od skuvane i osušene mrke alge nastaje neobična providna materija bez mirisa, ukusa i boje. Ukoliko se ta materija ponovo namoči vodom, nastaje gusta i čvrsta pihtijasta masa. Želatinska masa dobro upija sve toksine koji se nalaze u želucu i digestivnom traktu, otklanja štetne materije iz jetre i poboljšava njen rad.

* Agar-agar: isušena i očišćena stabljika raznih vrsta morskih algi. Lako topiv prah koji se koristi u prehrambenoj industriji kao zamena za želatin i emulgator.

Deserti od agar–agara su veoma ukusni i korisni. U Japanu se od njega prave najraznovrsnije marmelade, žele bombone, figure ili voćne pihtije, koje obožavaju deca i mladi.

Sve što je pripremljeno od agar-agara je veoma korisno. On apsorbuje i izbacuje toksine iz organizma, kao i produkte raspada patogenih mikroorganizama. Svakako da ne želite da oni podižu svoje groblje u vama?! Znači, potrebno ih je odstraniti iz organizma i to najbolje polazi za rukom agar-agaru i pektinskim materijama. Agar-agar pomaže i u mršavljenju – apsolutno se ne apsorbuje, i, nabubrivši u crevima, stvara osećaj sitosti, a želudac pritom aktivnije radi.

Pročišćenje digestivnog trakta vodom od otopljenog snega

Voda je život, a voda od otopljenog snega nam daruje „drugi“ život. Ona besprekorno čisti organizam, podmlađuje ga i zasićuje sve ćelije energijom. Mnoge ptice lete u proleće na sever da bi dočekale otapanja snega i da bi donele na svet zdravo potomstvo. Otopljeni sneg rađa život.

Želeo bih da vam preporučim metod pročišćenja digestivnog trakta pomoću vode od otopljenog snega. Voda je univerzalan, ali sporo delujući rastvarač, a najvažnije je da je svima dostupan jer veoma dobro čisti organizam, ispira nečistoće i toksine. Rezultati kod većine ljudi su primetni već posle deset dana. Povećava im se snaga, popravlja im se raspoloženje. Deluje kao da su se podmladili za nekoliko godina. Mogu da urade mnogo više, a manje se umaraju. Dopada mi se što je pročišćenje vodom od otopljenog snega jednostavno i ne zahteva znatnu energiju ni troškove, a rezultat je neverovatan! Pritom je metod veoma jednostavan.

Jednom dnevno treba piti 20 ml vode od otopljenog snega, 7 dana zaredom. Zatim treba napraviti pauzu u trajanju od 7 dana. Nakon toga, još 7 dana treba piti vodu od otopljenog snega, pa ponovo napraviti pauzu u trajanju od 1–2 meseca. Kao rezultat toga, dolazi do nežnog čišćenja organizma. Ukoliko osetite simptome nervoznog stomaka, probajte da uzimate vodu svakog drugog dana.

Voda poseduje pamćenje. Ono što joj kažemo i o čemu razmišljamo u njenom prisustvu – to će se i ostvariti.

U Japanu postoji običaj da se pre jela iskazuje zahvalnost, i to utiče na poboljšanje zdravlja. Možemo npr. uzeti manju čašu vode od otopljenog snega, zahvaliti joj se i saopštiti joj svoje želje. Npr. da bubrezi rade dobro, da nam koža bude „baršunasta“. Zatim tu vodu treba sipati u kadu napunjenu vodom i ležati u njoj.

Voda takođe reaguje na zvuk. Pod uticajem harmonične muzike, ili određenih zvukova, ona postaje harmoničnija, što poboljšava stanje organizma. Takva voda omogućava izbacivanje prljavština iz organizma.

Kada se upražnjava kupka, ili neka druga terapija vodom, treba razmišljati samo o pozitivnim stvarima. Loše ili uznemiravajuće misli u to vreme mogu da naškode vašem zdravlju. Organizam odlično mogu da očiste i kupke koje se primenjuju jednom nedeljno sa harmonizovanom ili otopljenom vodom.

Napuniti kadu vodom temperature 34–36°C, pa sipati u nju 20 ml (čšašicu) vode od otopljenog snega ili vode koja je harmonizovana. Nakon toga možete 5-15 minuta ležati u kupki, zamišljajući nešto prijatno, npr. sunčani dan, oblake koji plove plavim nebom. Možete zamisliti i neku lepu sliku, kao i sve ono što vam donosi radosna osećanja. Nemojte kvasiti kosu i glavu.

Pročišćenje vodom

Pomoću čistoće misli, dobrih reči, molitvi i mantri, čovek može da poboljša zdravlje i učini okolinu prijatnom za život. Piti vodu i druge napitke u nervoznom stanju znači nanositi štetu sopstvenom zdravlju. Pre upotrebe tečnosti neophodno je da čovek bude smiren. Jednostavnije je to da učini radeći sledeću vežbu.

Vežba za smirenje

Stati uspravno, razmaknuti noge (mogu da budu i u širini ramena). Ruke su opuštene uz telo, dlanovi su otvoreni. Načinite dubok udah. Udahnuti, misaono usmeravajući udišući vazduh u dlan, koji zatim treba skupiti u pesnicu. Sva uznemirenosti i bes treba usmeriti u pesnicu. Zamisliti kako se bes pretvara u pesak. Otvoriti pesnicu i istresti „pesak“.

Vežba se može raditi 3 puta zaredom.

Kako napuniti vodu pozitivnom energijom

Drevne legende i savremena istraživanja govore o istom: voda je nosilac informacije koju dugo može da pamti (sve dok ne pređe u stanje pare). Kada dopre u organizam, voda svim tečnostima prenosi informaciju koja se u njoj sadrži i zato je veoma važno koristiti vodu sa pozitivnom ili isceljujućom informacijom.

Uzmite čistu staklenu čašu, koja treba da bude lepo oblikovana kako bi izazivala pozitivne emocije. Nalijte u nju čistu, prokuvanu vodu. Neko vreme u vodi možete držati srebrnu kašiku. Potrebno je da u sobi bude tišina, da nema nikakvih prepirki

u okruženju, a televizor i radio-aparat treba isključiti. Ne sme da bude nikakvih ometanja.

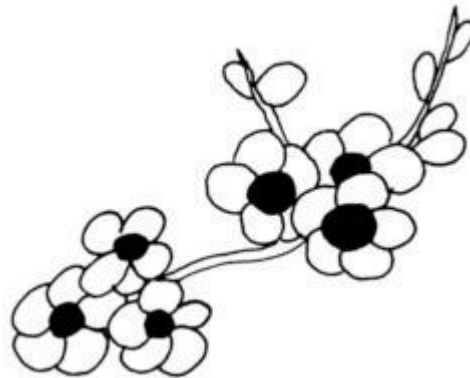
Potrebno je da budete u spokojnom duševnom raspoloženju, bez ikakvih misli. Najbolje je da unapred ponovite ono što želite da kažete vodi. Ja koristim univerzalnu reč „om“ (izgovara se kao „o-o-o-mmm“). Lupnite prstima po čaši s vodom. Izgovorite željene reči ili „om“, mantru ili molitvu i odmah posle toga popijte vodu. Zatim stavite praznu čašu na sto i mirno sedite ili ležite neko vreme. Poželjno je da pritom slušate prijatnu muziku.

Normalizovanje rada želudačno – crevnog trakta

Uzmite čašu prokuvane vode sobne temperature. Stavite je na sredinu dlana desne ruke i zatvorite je odozgo dlanom leve ruke. Zamislite kako se voda prožima ljubavlju i zahvalnošću, donoseći vam zdravlje. Posle nekoliko minuta je popijte. Takva voda pomaže protiv proliva.

Kao sredstvo protiv zatvora možete koristiti vodu pripremljenu na sledeći način: uzmite čašu prokuvane vode sobne temperature. Stavite je na sredinu dlana leve ruke i zatvorite je odozgo dlanom desne ruke. Zamislite kako vam voda, ispunjavajući se ljubavlju i zahvalnošću, daruje zdravlje. Posle nekoliko minuta je popijte.

PROČIŠĆENJE JETRE



Jetra se od davnih vremena smatra darovateljkom života. Ona je jedan od pet najvažnijih organa u ljudskom telu. Od zdravlja jetre zavisi nam raspoloženje, kao i životna aktivnost.

U jetri se stvara žuč (do 1,5 l za dan), koja je neophodna za normalno varenje. Jetra nam filtrira krv, čini neškodljivim toksine i mikrobe, vraća pročišćenu krv u krvotok. Da bi se pojačao rad jetre, krv se u nju doprema kroz dve vrste krvnih sudova: arteriju jetre i vratnu (portalnu) venu, a izlazi kroz jednu od vena jetre. Cirkulacija krvi u jetri je veoma intenzivna, naime tokom jednog minuta kroz nju prođe oko 1,5 l krvi. Zbog toga je izuzetno važno sačuvati ovaj organ zdravim. Jetra štiti organizam od štetnih materija, pomaže u izbacivanju toksina iz organizma, učestvuje u svim razmenama materija: belančevina, masti, ugljenih hidrata, vitamina, pigmenata, kao i u razmeni mineralnih materija, mikroelemenata i vode. Bez nje život ne bi bio moguć, jer bi organizam bio zatrovan. Zato je nju potrebno neprekidno podržavati, pomagati joj da se samoregeneriše, poklanjati joj „dane odmora“, piti dovoljnu količinu tečnosti.

Prilikom poremećaja u radu jetre dolazi do psihičkih promena, kao i onih u varenju. Menja se koagulacija krvi, pojavljuju se bolovi u oblasti rebara i grudí, dolazi do vrtoglavice. Kod žena je moguć poremećaj menstrualnog ciklusa. Moguće su takođe pojave bezrazložnog besa, gneva (čak upadanje u jarost), povraćanja s primesama krvi.

Ukoliko je jetra oslabljena, čovek pati od nesanice, često ima košmarne snove, pada mu raspoloženje, depresivan je, oseća drhtavicu u ekstremitetima. Nokti mu postaju tanki i lomljivi, a njihova bleđa i mutna boja svedoči o poremećaju rada jetre.

Jetra je tesno povezana i sa vidom; njeno slabljenje može da izazove slepilo, crvenilo očiju, pucanje kapilara, a uveče se mogu pojaviti i bolovi u očima.

Intrakranijalni pritisak takođe zavisi od stanja jetre. Ova vrsta pritiska se može lečiti najsavremenijim metodima, ali potpuno izlečenje se ne može postići sve dok jetra ne bude zdrava.

Ishrana za očuvanje zdrave jetre

Jetra reaguje na materije koje u organizam dospevaju zajedno s hranom, tečnošću, lekovima i dr. Zbog nepravilne ishrane, preteranog gomilanja štetnih materija, smanjuje se mogućnost samopročišćenja, narušava se normalan rad jetre, pojavljuju se bolesti, a može da nastane i kamen u jetri i žučnoj kesici. „Zaprljanost“ jetre i žučne kesice pogoršava rad kardiovaskularnog sistema. Holecistitis i kamen u žuči mogu da izazovu pojačano lupanje srca i aritmiju.

Za normalan rad jetre, u svakodnevnoj ishrani mora da bude zastupljena dovoljna količina belančevina. Potreba za belančevinama nije ista za sve, ali prosečna preporučena norma je oko 100 grama dnevno. Poželjno je u ishranu uključiti belančevine životinjskog i biljnog porekla.

Jetra sintetizuje praktično polovinu belančevina koje su neophodne organizmu. U njoj se proizvode albumini koji čine sastavni deo krvi, najveći deo globulina, fibrinogena i protrombina. U jetri se odvija razgradnja i preuređivanje aminokiselina, sastavnih elemenata belančevina, a takođe se proizvode nove aminokiseline iz belančevina jetre.

Raznovrsna hrana s manjom količinom masti, pojedena odmah pošto je pripremljena, pročišćujuće deluje na jetru.

Za lečenje i preventivu kamenca u žuči primenjuje se cvekla – skuvana, zapečena ili sveža. Cveklu ne treba jesti nekoliko dana uzastopno, već je bolje to činiti svakog drugog ili trećeg dana u kombinaciji s drugim povrćem, a dnevna količina ne treba da prelazi 200 grama.

Kod oboljenja jetre i žučne kesice korisno je u ishranu uključivati pasulj, salatu od prkosa, morač, artičoku, brokoli.

Biljna ulja poseduju moćno dejstvo na ubrzano lučenje žuči. Zato, da žuč ne bi stagnerala, uključite u ishranu salate od svežeg ili kivanog povrća, začinjene svežim uljem. Prženo ulje je teško za jetru i zato u danima kada se vrši njeno čišćenje, treba ga maksimalno izbegavati.

Rotkva u kombinaciji sa šećerom i medom (1:1), kiseljak (koristan za preventivu bolesti jetre) i kim se koriste kao sredstvo za podsticanje lučenja žuči.

U istu svrhu pomaže blag čaj od nevena, kao sredstvo protiv zastoja žuči. On ima blago pročišćujuće dejstvo i preventiva je protiv zagađenosti organizma.

Da bi se povećala sekrecija žuči i da bi se isprali žučni kanali, može se povećati uzimanje tečnosti do 3 l dnevno. Ali, oslušajte svoj organizam i ako osetite neku nelagodnost – pijte manje. Deo tečnosti unosite u vidu sokova, kompoti, mineralne vode ili zelenog čaja. Pažljivo se odnosite prema pripremanju jela: laka i kašasta hrana s nedovoljnom količinom celuloze može da izazove zastoj žuči.

Jetra veoma voli kada s njom nežno razgovarate. Korisno je pripremiti blag čaj od cvetova nevena, držati šolju čaja u rukama, poželeti jetri zdravlje i uputiti joj

tope reči zahvalnosti. Već nakon dva ili tri puta upotrebe takvog čaja, jetra počinje da radi bolje. Efikasnost delovanja čaja se povećava ukoliko se pije u bašti, pored procvetalog nevena.

Za normalizovanje rada jetre često se koristi sveža salata od sedmolista (*Aegopodium podagraria*, a zovu ga još i bazjan, regovača, jarčevac), kao i kuvanog u supama ili prženog. Kuvani sedmolist se priprema na sledeći način:

Jedan list mladog sedmolista, ili pola kašike osušene biljke, prelići čašom vruće vode i ostaviti da stoji 10 minuta. Napitak treba piti pre jela. Kura lečenja traje 10 dana. Obično se sprovodi jednom godišnje, ali može i češće. Ponekad slabiji čaj sedmolista ljudi piju godinama i postižu sjajne rezultate: odlično zdravlje i bodrost.

Jetra „voli“ da se ponekad počasti nečim gorkim, npr. čajem od pelina. Gorki čajevi jačaju zdravlje jetre, ali ih treba piti oprezno, pažljivo se pridržavajući mere. Monasi u Grčkoj piju takve čajeve verujući da gorak čaj predstavlja sladak život, a sladak – gorak život.

Jetra je veoma osetljiva na kvalitet hrane, jer njeno zdravlje direktno zavisi od kvaliteta hrane. Hrana koja nije sveža nanosi štetu zdravlju jetre.

Zapamtite da što duže hrana stoji, više poprima Jin osobine. Pravilnom ishranom i pripremom može se regulisati balans Jin i Janga, dodajući im neophodan kvalitet u pravom trenutku. Onako kako se iz larve rađa leptir, tako i mi iz namirnica treba da sačinimo svoju svakodnevnu hranu da bismo bili zdravi, mudri i dugovečni.

Malo ću odstupiti od teme i reći vam nešto o ishrani u skladu sa Jin i Jangom.

Ishrana za jetru bazirana na Jin–Jang principu

U Vasioni postoje dve vrste energija: aktivna, sunčana, stvaralačka – Jang i pasivna, mesečeva i negujuća – Jin. Energije Jin i Janga menjaju mesta, što dovodi do toga da je ponekad jedna na vrhu, a ponekad druga, da bi se zatim spojili čineći harmoniju. Nakon toga se razdvajaju, a onda ponovo spajaju. To je večni zakon Neba. Četiri godišnja doba se smenjuju, naizmenično su hladna, pa topla, kratka, duga, surova i blaga. Sve stvari su se pojavile iz Velikog početka i razvile se zahvaljujući energijama Jina i Janga: bez njih ne bismo postojali ni mi.

Namirnice u kojima dominira Jang energija, a malo je Jina, smatraju se Jangom. One u kojima dominira Jin i ima malo Janga su – Jin. Hrana u kojoj se energije harmonično dopunjuju poseduje uravnoteženu energiju.

Jin hrana hladi telo, čini ga nežnim i slabim. Ukoliko je čovek unosi često i mnogo, tada gubi apetit, pokreti mu postaju usporeni, a on je zatvoren i ćutljiv.

Jang hrana zagreva telo, čini ga jakim, pokreti se ubrzavaju, san je čvrst. Ukoliko se Jang uzima u prekomernim količinama, dolazi do napetosti, razdražljivosti, koja vremenom prelazi u agresivnost.

Birajte hranu imajući u vidu uzrast, pol, prethodne navike u ishrani, svoje osećaje, fizičko stanje, kao i posao kojim se bavite.

Ukoliko ste bolesni, pripazite na energiju namirnica koje unosite. Jaki upalni procesi (Jang) leče se hranom koja rashlađuje (Jin). Opšta slabost, premor (Jin) leče se zagrevajućom hranom (Jang).

Između Jin i Jang namirnica treba da postoji harmonična povezanost. Ne treba da bude suviše jedne ili premalo druge energije. Zato je prilikom izbora potrebno imati u vidu naše stanje, raspoloženje, godišnje doba i vreme.

Različitim načinima prerade i pripreme namirnica možemo da pojačamo ili oslabimo njihov prirodni Jin ili Jang. Prženje pojačava Jang. Hrana pripremljena na drvenom, užarenom uglju je ona kojom dostižemo dugovečnost. Ona blagotvorno deluje na naše zdravlje. Kuvanje ili priprema na pari pojačava Jin u namirnicama.

Nadalje ću navesti Jin i Jang namirnice, ali, u zavisnosti od načina pripreme ili uzgajanja, one mogu malo da odstupaju i da pređu u suprotnu grupu.

Jang namirnice

Heljda, žen–šen, kavijar, đumbir, ćuretina, kupus, cimet, raćići, krecava salata, kurkuma, meso jarebice, praziluk, med, šargarepa, morska nerafinisana so, maslaćak, čaj od kamilice, peršun, pšenica, proso, rotkva, repa, sardine, haringa, som, majćina dušica, mirođija, patka, fazan, ren, cikorija, majćina dušica, zeleni čaj, čaj od šipka, beli luk, žalfija, šafran, jabuka.

Jin namirnice

Ananas, anis, pomorandža, kikiriki, lubenica, artičoka, plavi paradajz, banana, ovćetina, mahunarke, vanila, vino, grožđe, karanfilić, senf, gljive, kruška, dinja, zeleni grašak, tikvica, kakao, kupus, šaran, krompir, kefir, kafa, crvena paprika, pitomi zec, kukuruz, lovorov list, lešnik, limun, čaj od lipe, crni luk, mango, masline, ulje, badem, mineralna voda, muskatni orašćić, ovas, krastavci, maslinovo ulje, melasa, paprika, breskva, pivo, suncokretovo ulje, paradajz, raćići, raž, šećer, cvekla, svinjetina, slatki napici, šljiva, rafinisana so, špargla, feferone, smuđ, sir, teletina, kim, tunjevina, jegulja, sirće, jegulja, pasulj, urma, pastrmka, piletina, suve šljive, soćivo, šampanjac, kiseljak, pelin, jedra žitarica, jećam.

Namirnice sa uravnoteženom energijom su riba i pirinać. Riba je korisna svima. Ona pliva u morima, okeanima i rekama – prirodnom staništu Jin. Ali njenu

dubinu ispunjavaju sunčani zraci – Jang. Riba zadržava u sebi ravnotežu energije i zato je nezamenljiva u ishrani ljudi sa oslabljenim energijama Jin-Jang. Posедуjući energetsku ravnotežu, pirinač je takođe koristan za pravilnu ishranu, njegova zrna sazrevaju pod suncem, a koren mu se nalazi u vodi.

Sezonska ishrana za jetru

Za očuvanje zdravlja jetre veoma je važno hraniti se u skladu s godišnjim dobima. Hladno vreme oduzima čoveku mnogo energije, slabi mu jetru, zbog čega je tada neophodno dohranjivati organizam Jang namirnicama. Kada je vruće, primetan je višak energije i zato, da bi se sačuvala harmonija u organizmu, prednost dajte Jin namirnicama. U tmurno, vetrovito vreme, bolje je upotrebljavati više Jang namirnica, da se jetra ne bi suviše naprezala.

Klima takođe utiče na radnu sposobnost jetre. Kada je hladno, treba je podržati, dajući prednost hrani s većim sadržajem Janga, a kada je toplo, sa preovladavanjem Jin energije.

U prirodi sve živi u harmoniji s godišnjim dobima: u proleće sve rascvetava, leti dostiže životni vrhunac, u jesen vene, a zimi zamire.

Ljudi se, nezavisno od svoje želje, takođe potčinjavaju prirodnim ciklusima: naši organi slabe ili jačaju u skladu s trenutnim godišnjim dobom. Čak je i na najbolju pripremljenu hranu, ali koja ne odgovara sezoni, organizam ravnodušan, a prilikom česte upotrebe može da nam oslabi zdravlje. Prirodno je da i naša ishrana bude u skladu s godišnjim dobima. Jer, mi ne hodamo zimi bos i ne odevamo toplu odeću leti!

Hrana u čovekovom organizmu mora da podrži ravnotežu, koju često narušavaju neprijatni spoljašnji faktori.

Tradicionalno, godina se deli na četiri sezone, a u svakoj od njih hrana treba da bude u harmoniji i da se s njom slaže. Pogledavši na trpezu Japanaca, može se bez greške odrediti vreme godine – hrana je u potpunoj harmoniji s prirodom.

Proleće

*U prolećno polje pošao sam za cvećem,
Hteo sam da nabere mirišljave ljubičice,
I polja
Su mi se učinila tako mila srcu,
Da sam celu noć proveo među cvećem
Do svitanja!*

Jamabe Akahito

U proleće se budi Jang, budi se priroda. Za čoveka je to vreme čišćenja, kada je dobro jesti što više supa, namirnica koje čiste unutrašnje organe i tetive.

Na početku proleća, osnovu svih jela u Japanu čine *sansay*, to su divlje planinske biljke koje rastu po čitavoj zemlji. One pomažu organizmu da nadoknadi hranljive materije. Mlade biljke toniziraju i čiste organizam. Za pročišćenje organizma u proleće posebno su korisne supe. Na kraju proleća dobri su mlad zeleni čaj, klice od bambusa, lotos, đumbir i losos.

Leto

*Možda zbog toga,
što smo je čekali tako dugo,
zatalasa srca
ta pesma planinske kukavice,
koja nagoveštava početak leta...*

Fudživara Tosijuki

Leti je Jang u zenitu. Priroda se rascvetava. Bolešljivosti tokom leta se u jesen pretvaraju u bolesti. Stoga je potrebno jesti više svežeg povrća i voća direktno iz bašte.

U toplim danima je korisna hrana koja donosi osećaj prohladnosti i svežine. Nju donose jegulja, hobotnica, morske školjke i različiti želei. Visok sadržaj belančevina jegulje blagotvorno utiče na organizam čoveka, koji je izmučen vrućim i vlažnim vremenom: jegulja je posebno korisna za one koji teško podnose letnje vrućine. Još u VIII veku napisana je poema koja proslavlja jelo pod nazivom *unagi*, odnosno file od jegulje, propržene u šećeru, uz dodatak sojinog sosa i pirinčanog vina. U poemi se govori o tome da pržena jegulja sprečava letnji gubitak telesne težine. A u vruće letnje dane zadovoljstvo nam pruža hladna čorba *nabe* pod nazivom *Shabu*. U sparnim danima posebno je prijatno pojesti belosnežnu kuvanu, ali hladnu testeninu, koja je dekorisana lepim svežim crvenim listovima *Perile* (*Perilla frutescens*). Leti je takođe korisna i pastrmka.

U toku leta od velike koristi će biti hladne supe, osvežavajući darovi mora, hladni rezanci *ramen* i salate, jer organizam mora da popuni rezerve tečnosti i mineralnih soli. Takođe je potrebno povećati upotrebu povrća i voća. Gljive pomažu u snižavanju krvnog pritiska, dok ananas daje hrani lakoću.

Jesen

*"Jesen je već došla!" –
Šapnuo mi je na uho vetar,*

Prikrauš se mojoj postelji.

Macuo Bašo

U jesen dolazi do pada Janga i podizanja Jina. U prirodi je to vreme sazrevanja plodova i priprema za nadolazeću zimu. Čovek takođe treba da počne s pripremanjem za zimu.

U jesen je prijatno pogledati kroz prozor, videti planine, bagreme i pojesti tanjir supe spremljene od šargarepe, u obliku listića javora (šargarepa se narezuje u obliku javorovog lista, čime kuvar dočarava jesen). U jesen se više pažnje poklanja pečenom kestenju, testenini od heljadinog brašna i gljivama. Za kasniju jesen odlično pristaje na kriške narezana sirova riba *sashimi* i mlak *saki*. Blagotvorno utiče na organizam i riba sa tvrdim mesom – morska škarpina. U jesen se trpeza ukrašava crvenim listićima javora, borovim iglicama, cvetićima hrizanteme.

Zima

*Bez obzira na belinu snega,
Grančice bora ipak
Zelenilom plamte.*

Macuo Bašo

Zimi je Jin u zenitu. To je sezona odmora i prikupljanja snage. Priroda zamire. Mnogi životni procesi u čoveku se usporavaju. Zimi je neophodno jesti više Jin proizvoda. Vruća hrana i voda (napici) poboljšavaju cirkulaciju i smanjuju opterećenje srca.

Hrana zimske sezone je boje snega, večnozelenih borova, prigušenih plavih ili sivih tonova oblačnog neba. Izrendani dajkon (japanska rotkva) na plavom tanjiru, sa oslikanim planinama, podseća na zimu iza prozorskog stakla. Raznovrsne zimnice, listovi kupusa, šargarepa, jabuke i mandarine su tradicionalni zimski proizvodi. Najukusnija riba je ona koja je ulovljena u veoma hladnoj vodi. U hladno zimsko doba čudesno je za celu porodicu pripremiti *nabe* koji zagreva (jelo od kraba, rakova i lososa). Ovo jelo se jede neposredno u toku pripreme, sipajući u tanjir ključalu supu direktno iz lonca.

Životni procesi se zimi usporavaju i zato je, više nego u drugim godišnjim dobima, neophodna kaloričnija i masnija hrana. U toku zimskih hladnoća pogoduju meso, riba, topli napici i supe, a za vreme letnjeg znojenja bolje pristaju hladne supe, osvežavajuće vrste morskih darova, hladni rezanci ramen i salate.

Vegetarijanska ishrana

Da bi se odmorila jetra, veoma je korisno jedno izvesno vreme preći na vegetarijansku ishranu. U Japanu se od davnina pripremaju tradicionalna vegetarijanska jela, tj. *Shojin Ryori*. Budistički monasi, kojima vera ne dozvoljava da koriste meso, pripremali su predivna jela od povrća, samoniklog bilja, algi, oraha, sojinog sira, pretvarajući hranu u umetnost dovedenu do savršenstva.

Shojin Ryori je veoma stroga vegetarijanska ishrana u kojoj se u pripremi testa umesto jaja upotrebljava batat, tj. slatki krompir. U manastirskoj kuhinji praktično nema otpadaka. Hrana se jede istog dana kada je pripremljena, a to je veoma korisno jer se na taj način creva ne začepljuju. U jelima *Shojin Ryori* se koristi malo začina i uopšte nema sosova, nego ih zamenjuje bareno povrće blago začinjeno misom, a zatim proprženo u fritezi.

Tokom dana monasi jedu:

- Propržene tikvice, šargarepu, gljive i plavi paradajz.
- Spanać i tofu sa začinima.
- Luk sa krastavcima i đumbirom, iseckan na dugačke uske trake i predivno serviran.
- Supu miso s prženim plavim paradajzom i pečurkama, koja se servira u crnoj šolji, kao i raznovrsno ukiseljeno povrće.
- Pirinač s kuvanim sojinim zrnom ili samoniklim biljem (u proleće) i proprženi batat ili lepinjice od njega.

Riba i morski plodovi

Za jetru je korisna hrana od morskih plodova. Svakodnevna upotreba morskih plodova poboljšava moždanu cirkulaciju, jača imuni sistem, povećava tonus i radnu sposobnost.

*"Pastrmka na poklon! –
U gluvoj noći kuca
Na vrata ribar*

Macuo Bašo

Za organizam je veoma korisna tunjevina. Oni koji jedu tunjevinu najmanje dva puta nedeljno imaju veće šanse da prežive moždani udar i infarkt (prosečno za 80%).

Losos podržava zdravlje kardiovaskularnog sistema. To je veoma korisna riba. Svaka hrana koju unesemo zadržava se u organizmu neko vreme i pričinjava mu korist ili štetu. Korisne materije u lososu ozdravljaju naš organizam i deluju čak pet godina nakon što smo ih uneli u organizam.

Morska deverika sadrži mnogo belančevina, vitamina B2 i malo masti. Nju organizam lako razgrađuje. Veoma je ukusna i korisna pirinčana kaša sa morskom deverikom, naročito u proleće i leti. Ona uspešno normalizuje narušeno zdravlje. Da kaša ne bi imala intenzivan, riblji miris, pirinač treba kuvati zajedno s ribom.

Jegulja je predivna riba za letnje doba. Visok sadržaj belančevina blagotvorno utiče na organizam čoveka koji je izmoren vrućim i vlažnim vremenom. Jegulja posebno koristi onima koji teško podnose letnje vrućine.

Kozice. Meso kozica sadrži mnogo belančevina, nezamenljive aminokiseline, vitamine grupe B i mikroelemente (kobalt, bakar, mangan, cink, jod). Meso kozica u ishrani produžava čoveku život, a pomaže mu i kod ateroskleroze, povećava tonus organizma, poboljšava razmenu materija, podržava nervni sistem.

Kukumar japanski (morski krastavac) veoma je koristan za jačanje nervnog i kardiovaskularnog sistema, a lekovito deluje i na bolesti štitne žlezde.

Sipe. Meso sipe sadrži mnogo tečnosti i malo masti. Redovnom upotrebom ono snižava nivo holesterola u krvi, izbacuje toksine iz tela, jača kardiovaskularni sistem, sprečava stvaranje kamenja u bubrezima.

Dagnje su korisne za obolele od ateroskleroze. Meso je prijatnog ukusa; u njemu se sadrži malo masti i mnogo vitamina E, koji nam održava kožu zdravom i lepom.

Morski češljici. U njima je sadržan natrijum, kalijum, kalcijum, magnezijum, sumpor, fosfor, gvožđe, bakar, mangan, cink, jod i dr., vitamini grupe B1, B2, B6 i B12. Nisu uzalud u staroj Grčkoj i starom Rimu meso i sok morskog češljica koristili kao lek. Njihovo meso poboljšava razmenu materija, pojačava imunitet i životni tonus (kod kardiovaskularnih bolesti).

Hobotnica. Meso je nežno, skoro slatkasto, i ukusom podseća na sipu. Bogato je belančevinama, ugljenim hidratima, mikroelementima (gvožđe, jod, mangan, fosfor), vitaminima grupe B. Redovnom upotrebom njenog mesa uspostavlja se razmena materija, poboljšava zdravlje, povećava životna sila čoveka.

Sirova i sušena riba. U sirovoj ribi se nalazi mnogo korisnih materija. Npr. *sashimi* – komadići sirove ribe razne vrste, koji su poslagani na tanjir i ukrašeni povrćem služe se sa renom vasabijem, sojinim sosom i japanskim senfom. Što je riba svežija, time je korisnija. Riba ulovljena prethodnog dana mora se termički obraditi ili se mora pripremiti unapred za posluženje, ali to treba raditi na pravilan način.

Najčešće se jede sušena riba. Kao takva ona ne gubi ukus i hranljive kvalitete. Štetne bakterije bivaju uništene na suncu tokom nekoliko minuta. Sušenu ili

dimljenu ribu na ostrvu jedu stotinama godina i bez nje je tradicionalna japanska kuhinja nezamisliva.

Pahuljice sušene ribe – *katsuobushi* su veoma praktične, a mogu da se čuvaju nekoliko godina. Zajedno s morskim algama, *katsuobushi* se koristi za pripremu bujona – *dashi*.

Školjke

Morsko uho je bogato jodom; koristi se za obnavljanje zdravlja i preventivu. Jela od morskog uha su naročito korisna kod umora i hipertenzije.

Trepang se potpuno opravdano naziva morskim žen-šenom: biološki aktivne supstance, koje se iz njega oslobađaju, imaju puno lekovitih svojstava.

Japanci su oduvek voleli školjke, a njihove ljuštore su smatrali simbolom harmonije i vernosti supružnika koji se vole. Supa, pripremljena od školjki, često se servira u znak vernosti porodičnim vrednostima, na svadbama i devojačkim praznicima.

Suši

Ne sme se propustiti prilika da se pomene japansko jelo – *sushi*. To su ćuftice sa najrazličitijim nadevima. Kod nas, u Japanu, priprema se raznovrstan suši.

Nigirisuši su male pirinčane ćuftice (uzima se onoliko pirinča, koliko se može pojesti u jednom zalogaju, *nigiri* – „šaćica“), namazane ljutim renom vasabijem, s komadićima sirove ribe ili drugim morskim plodovima. Nigirisuši se jede rukama, a ćuftica se pravi čvrsta, da se ne bi raspala. Uz njega se služi *šoja*, tj. iseckan mariniran đumbir i vruć zeleni čaj.

Makisuši, ili *norimaki* suši je napunjena pirinčana ćuftica (svežim krastavcem, komadićima tunjevine), umotana u tanke listiće sušene alge – *nori*.

Ošizuši ili *hakosushi* je pirinač u drvenom sandučetu, odozgo dekorisan ribom.

Čirasiduši je pirinač serviran na tanjiru s komadićima morskih plodova, omletom ili povrćem.

Hranljiva testenina

Leti se prednost daje rezancima – *soba*. Soba ima visoka hranljiva svojstva. Količina belančevina u njoj je skoro ista kao i u ribi, a sadrži i mnoge mineralne materije, vitamine grupe B, vitamin P i aminokiseline.

Za blagotvoran uticaj *sobe* na čovekovo telo vezan je običaj da se jede na kraju godine. Smatra se da će osigurati zdravlje tokom predstojeće godine i da će nam život biti dug isto kao i njene niti koje se razvlače.

Soba je napravljena od smese heljdinog i neizbeljenog pšeničnog brašna u proporciji 40:60. To su tanki rezanci koji se pripremaju veoma brzo, dobro se natapaju bujonom, sosom ili začинима. Pripremljena sa dodatkom zelenog čaja u prahu naziva se *sobatya*.

Obe vrste rezanaca se koriste za pripremu letnjih jela, koja se jedu hladna.

Dajkon

U Japanu je dajkon rotkva omiljeno povrće, a njegova hranljiva i isceljujuća svojstva su vekovima poznata. Nije slučajno što ulazi u sastav redovnog jelovnika svakog Japanca.

Dajkon u velikoj količini sadrži soli kalijuma, koje izbacuju suvišnu tečnost iz organizma, beta-karotin i vitamin C, enzime koji olakšavaju varenje, kao i kalcijum, celulozu, vitamine, pektinske i druge materije koje usporavaju rast bakterija. Organizam ih lako usvaja; oni olakšavaju razgradnju masti, belančevina i ugljenih hidrata. Dajkon je veoma koristan za jetru i bubrege: on ih čisti, rastvara kamenac i omogućava da se lako izbacuje iz organizma.

Dajkon se može jesti sirov, mariniran, sušen ili kivan. Ukoliko se jede s temurom (sitno iseckanim morskim plodovima, koji se umotavaju u testo bez kvasca i zatim prže u fritezi), omogućava usvajanje masti, a iseckan na kockice i poslužen uz *sashi* – doprinosi boljem usvajanju belančevina. Izrendan dajkon se jede odmah, inače gubi svoje lekovite osobine. Dajkon se koristi i za kulinarske ukrase – iz njega se oblikuju listovi, irisi, ružice.

Sve dok se čovek hrani u saglasnosti s prirodom, hrana podržava i poboljšava njegovo zdravlje i čisti organizam.

Nepravilna ishrana može da naškodi zdravlju čak i najsnažnijeg čoveka. Većinu neophodnih materija koje ne dobija putem ishrane, organizam počinje da stvara sam, trošeći na to dodatnu energiju. Energija organizma može brzo da se istroši, pogotovo ukoliko je čovek fizički neaktivan i ne komunicira s pozitivnim ljudima.

Sve što jedemo i pijemo zarad zadovoljenja životnih potreba mora da bude u ravnoteži s organizmom. Samo će nam u tom slučaju zdravlje biti prirodno, a dugovečnost prijatan proces.

A sad ćemo nastaviti temu o pročišćenju jetre.

Načini pročišćenja jetre

Pročišćenje vodom

Metod 1

O pročišćenju jetre pomoću vode se znalo još pre nekoliko vekova i sve do danas ovaj metod postiže ogroman uspeh.

Svakog jutra, tačno u 7 sati, ležeći u krevetu, treba popiti čašu prokuvane vode sobne temperature. Ustati iz kreveta posle 10–15 minuta. Kura čišćenja traje 3 dana. Vodu treba piti uvek u isto vreme, tačno u 7 ujutro.

Zarad pojačanog dejstva, čaša vode se može neko vreme držati u rukama, pri čemu je poželjno izgovoriti mantru, molitvu ili jednostavno jetri poželeti da radi dobro, zahvaliti joj se za dobar rad, izraziti joj blagonaklonost, ljubav, a zatim popiti vodu. Takva voda, ispunjena pozitivnim emocijama, veoma blagotvorno utiče na njen rad.

Može se obaviti i skraćena kura čišćenja – piti čašu vode u 7 sati ujutro u danima vikenda. Ovaj način je veoma jednostavan, ali daje odlične rezultate. Naravno, ukoliko je jetra jako zaprljana, treba primenjivati intenzivnije metode.

Metod 2

Naliti u čašu 50 ml čiste, tople i prokuvane vode (četvrt čaše). Uzeti čašu u ruke i izgovoriti da ste zahvalni jetri što dobro radi, da želite da je očistite od nepotrebnih materija i da je volite. Reči su proizvoljne, ali moraju biti dobronamerne: izgovaraju se smirenim, spokojnim glasom.

Posle toga treba leći u postelju i provesti pola sata u tišini, ili uz tihu muziku koja se izvodi na drvenim duvačkim instrumentima, oboi ili klarinetu.

Ovakvo čišćenje treba obavljati tri dana zaredom (a može i svakog drugog dana). U slučaju neprijatnih osećaja, čišćenje treba prekinuti. Možda ste tog dana suviše emocionalno napeti ili nervozni.

Kupke za pročišćenje

Za poboljšanje rada jetre ili žučne kesice mogu se dva puta nedeljno primenjivati osvežavajuće kupke od borovih iglica, pri temperaturi vode od 34 do 38 °C. Osobe koje imaju zdrav kardiovaskularni sistem mogu da koriste i topliju vodu. Kupku treba primenjivati 10 minuta. Posle mesec dana, ukoliko ne postoje neke neprijatnosti, trajanje kupke se može produžiti – do 15 minuta.

Pročišćenje muskovitom

Jedan od najboljih načina pročišćenja i uspostavljanja rada jetre jeste čišćenje pomoću muskovita. Muskovit je mineral, liskun. On se ranije dobijao u Sibiru, Indiji, Madagaskaru, Kanadi, Americi i Brazilu. Druge vrste liskuna nisu pogodne za lečenje.

Kada nabavljate ploču muskovita, trebalo bi da se konsultujete s geolozima (jer mogu da vam prodaju običan liskun). Ploču muskovita treba pažljivo staviti u čistu vodu i držati je u njoj sat vremena. U sobi, gde je potopljen muskovit, ne bi trebalo da bude bučno, niti da svira muzika (osim klarineta ili oboe), niti, pak, voditi neprijatne ili teške razgovore. Najbolje je da vlada potpuna tišina. Zatim muskovit treba izvaditi iz vode, staviti ga na meku tkaninu kako bi se ploča osušila. Postupajte prema njoj veoma pažljivo jer je lomljiva i može lako da se ošteti.

Zatim ležite na bok, ili na leđa, u predelu jetre stavite tanku pamučnu tkaninu, a preko nje – ploču muskovita. Držite je između 30 i 60 minuta. Zatim je sklonite, stavite u vodu ili oprezno operite u tekućoj vodi, postavite je na meku tkaninu, osušite i sklonite u kutiju na tamno mesto. Jednom nedeljno suhu ploču muskovita držite pola sata na suncu.

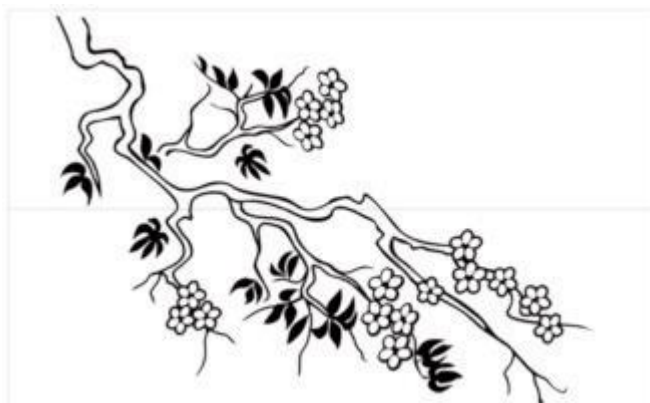
Procedura se obavlja svakog drugog dana. Za preventivno pročišćenje dovoljno je jednom ili dva puta godišnje stavljati muskovit na jetru i držati ga sedam dana.

Od tankog pamučnog materijala se može sašiti majica sa džepom u predelu jetre i ploču muskovita držati u njemu. Maksimalno vreme držanja je od 6 do 8 sati svaki dan, kako sam već govorio, sedam dana zaredom. Zatim, nedelju-dve posle procedure treba odmoriti, a ukoliko je neophodno – obaviti je iznova.

Prilikom korišćenja ploče od muskovita pridržavajte se tehnike bezbednosti:

- nikada nemojte da ležite na ploči, ona je krhka i može da vas izgrebe ili da vam poseče kožu;
- uvek je hvatajte za ravnu stranu, nastojeći da ne oštetite krajeve;
- posle korišćenja je odlažite u specijalnu kutiju s poklopcem.

PROČIŠĆENJE BUBREGA



Bubrezi su hram životne energije. Kada u njima ponestane energija, tada se završava i čovekov život.

Čovekova lepota i mladost takođe su u neposrednoj vezi sa stanjem bubrega. Kada su oni snažni i zdravi, čovek je mladolik, privlačan, bodar i veseo.

U naše vreme, značaj bubrega za čovekovo zdravlje se često potcenjuje. Kada je narušen njihov normalan rad, pojavljuju se tupi bolovi u predelu pojasa, umor, vrtoglavica, šum u ušima, slabi sluh, a mogu se pojaviti tamni krugovi ispod očiju, nesanica i pogoršanje pamćenja.

Bubrezi regulišu rast i lepotu kose, i nikakva kozmetika ne može da joj pruži takav divan i blistav izgled kao što mogu zdravi bubrezi. Ukoliko se kosa mrsi, narušava se njena struktura i pogoršava spoljašnji izgled; tad obratite pažnju na bubrege i videćete da rade sa opterećenjem. Iz toga se može zaključiti da je u hrani bilo mnogo štetnih materija.

Kod mnogih ljudi se s godinama pogoršava sluh, što govori o slabljenju bubrega. Energiju bubrega je potrebno podržati specijalnim vežbama, ishranom, ali i obaviti njihovo čišćenje. Imati zdrave bubrege znači imati zdrave kosti, zdravu koštanu srž, organizam koji normalno raste i razvija se. Ukoliko se kod čoveka dešavaju česti prelomi kostiju, potrebno je ispitati bubrege.

Nakon rođenja čoveka, bubrezi se razvijaju zajedno sa organizmom i prikupljaju snagu, a energija bubrega, koja se pojačava u određenim godinama, uzrokuje pubertet (ovaj organ je odgovoran za rađanje dece i reproduktivni sistem). Procvat čovekovog života je procvat rada bubrega. Starenje organizma je povezano sa iscrpljenošću bubrega ili poremećajem u njihovom radu.

Ukoliko se dete loše razvija ili raste, potrebno je obratiti pažnju na bubrege. Po pravilu, njihova harmonizacija značajno poboljšava zdravlje: samim tim se poboljšava pamćenje, ubrzava razvoj i detetu je lakše da usvaja novu informaciju. Ponekad je zaostalost u razvoju povezana sa stanjem bubrega, a ne sa psihom.

Nakon prehlade, često se u predelu kolena i u bubrezima stvara kamenje. Da bi se bubrezi sačuvali, u hladnim danima kolena treba utopljavati.

Bubrege treba paziti, brinuti o njihovom zdravlju, povremeno ih čistiti. Od stanja bubrega zavisi i dugovečnost i pokretljivost čoveka, njegov spoljašnji izgled, duševno stanje i lepota.

Kako sprečiti stvaranje kamenja u bubrezima

Najlakše je podržavati zdravlje bubrega ako uključimo u ishranu neophodne namirnice. Pravilna ishrana sprečava nastajanje kamenja u bubrezima.

Da bismo sprečili nastanak kamenja u bubrezima, u salate možemo dodavati sveže listove biljke potočarke (*Nasturtium officinale*) i to maksimalno dva komada dnevno. List potočarke pretvara kamen u bubrezima u pesak, međutim, ukoliko se jede više od dva komada, kamenje može da se pokrene i izazove bubrežne grčeve. Primenjivati se može i sušen list.

Bubrežni kamenac se može sprečiti i povremenom upotrebom sočiva, korena paštrnaka (kuvan ili dinstan, svež), kuvanog ili dinstanog peršuna (list, koren), praziluka (posebno je koristan beli deo), sveže ili sušene borovnice (jela pripremljena od nje slabije deluju).

Za podršku zdravlja bubrega korisno je u ishranu uključiti:

- dajkon rotkvu – svežu, izrendanu;
- ren – svež, izrendan;
- morač – svež ili dinstan;
- mirođiju, svežu u salatama, glavnim jelima, kao i sušenu;
- borač svež i u salatama;
- repu sirovu ili obrađenu na pari, dinstanu;
- bundevu u svežem vidu, kuvanu, dinstanu ili kao sok;
- šljivu svežu ili mariniranu, sušenu, u kompotima, dinstanu ili kuvanu;
- celer – koren i list – u svežem, kuvanom, dinstanom obliku, kao i sušenom.

Kod naboranih bubrega pomaže orah od kedra. Jede se očišćen ili se od njega pravi kedrovo mleko na sledeći način: izgnječiti kedrov orah sa nekoliko kapljica ključale vode dok se ne dobije smesa gustine punomasnog mleka. Kedrovo mleko je posebno korisno za iznemogle stare osobe.

Metodi čišćenja bubrega

Bubrege odlično čisti jestiva biljka, tj. voće – orlovi nokti (*Lonicera caerulea* var. *kamtschatica*). Ne mešajte ga s drugim, nejestivim vrstama. Jestivi orlovi

nokti imaju plav, jagodičasti plod koji sazreva u junu mesecu i liči na crnozrnu, pasju borovnicu. Orlovi nokti su korisni za bubrege i imaju gorčinu. Plodovi se suše, od njih se pravi sok, jede se svež sa šećerom, kuva se slatko, prave kompoti. Koristi se svakog ili svakog drugog dana po dve kašike, ili se obavlja kura u trajanju od sedam dana zaredom. U ishrani se orlovi nokti mogu upotrebljavati bez ograničenja.

Redovna upotreba papaje omogućava dobro čišćenje bubrega. Koristi se sveža ili sušena, kao i čaj.

Pročišćenje zelenim čajem

Najjednostavniji i najpriятniji način čišćenja bubrega je upotreba zelenog čaja tri puta dnevno. Čaj uspešno izbacuje štetne materije iz organizma, a zadržava korisne. Za pročišćenje bubrega, čaj treba piti vruć, ali ne toliko da peče jezik. Važno je da nam njegova toplota prija. Piti čaj nije samo ukusno, već i veoma korisno za preventivu bolesti. Čisteći bubrege zelenim čajem, spajamo prijatno s korisnim.

Pogotovo je dobro čišćenje zelenim čajem za decu i starije osobe jer poslednji, po pravilu, nisu spremni za neke ozbiljne promene u životu. Međutim, čaj prihvataju sa zadovoljstvom, pogotovo ako uz njega mogu s nekim i da porazgovaraju. To će im pričiniti dvostruko zadovoljstvo, a i korist će biti dvostruka: ozdravljenje organizma i podizanje životnog tonusa i raspoloženja.

Može se organizovati porodična tradicija večernjeg pijenja čaja. Šta može biti korisnije od šolje zelenog čaja?! On blago čisti organizam, izbacuje nečistoće i toksine, sprečava razvoj dizenterije. Korisno ga je piti nekoliko puta dnevno, ali treba uzimati zeleni čaj dobrog kvaliteta, jer samo kao takav ima isceljujuća svojstva.

Najbolji je čaj sakupljen u proleće, dok listići nisu izgubili boju sušenjem. Prilikom pripreme čaja oni se lagano otvaraju, poklanjajući nam ono najbolje što im je dala priroda.

Zajedničko pijenje čaja učvršćuje veze u porodici, pomaže boljem razumevanju ukućana i razmenjivanju toplih reči koje nisu uspeli da upute jedni drugima tokom dana.

Za čišćenje bubrega i izbacivanje štetnih materija potrebno je koristiti najbolje sorte čaja. Dobar zeleni čaj je lek, ali istovremeno i hrani naš organizam mineralnim materijama i vitaminima.

Naročitu pažnju treba pokloniti vodi, koja se koristi u pripremi čaja za pročišćenje bubrega. Voda mora da bude maksimalno čista (ne destilovana), a najbolje je koristiti onu od otopljenog snega ili pročišćenu kroz filter. Voda za čaj ne treba da se prokuvava u aluminijumskom čajniku.

Metod 1

Pola kašike listića zelenog čaja staviti u čašu i preliter čistom vrućom vodom temperature oko 80 °C. Ostaviti da stoji 3–4 minuta i popiti.

Ukoliko niste sigurni u kvalitet vode (nimate filter ili vodu od otopljenog snega), tada je najbolje prokuvati je do stanja „belog ključa“, kada, prilikom ključanja, nastaje mnogo mehurića i ona kao da pobeli.

Zakuvati pola kašike listića zelenog čaja i ostaviti da stoji 3 minuta. Kada se čaj ohladi do prijatne topline, popiti ga. Piti tri čaše dnevno u trajanju od nedelju dana.

Možete napraviti pauzu i piti zeleni čaj samo zato što vam pričinjava zadovoljstvo. U tom slučaju, dobar zeleni čaj se može piti do 5 puta dnevno. On pomaže u izbacivanju nečistoće, soli teških metala i čisti bubrege. Bubrezi se mogu čistiti zelenim čajem i na drugi način.

Metod 2

Izaberite dan kada ne morate nigde da idete. Ujutro pripremite zeleni čaj u proporciji: četvrtina kašike (čak i manja količina), na čašu vode. Tokom dana pijte samo svež, topao zeleni čaj na svaka 4 sata (može i na 3). Tog dana ne treba ništa jesti. Možete uzimati i med, rastvoren u vodi (1 kašika meda na čašu tople vode). Takvo čišćenje se obavlja maksimalno jednom mesečno.

Zeleni čaj se može primenjivati kod trovanja hranom, jer se njime uspešno izbacuju toksini iz organizma. Osim toga, deluje i kao jako antibakterijsko sredstvo, zatim protiv virusa, upala, a može se koristiti u lečenju disbakterioze, kao i za poboljšanje rada endokrinog sistema.

Pročišćenje vodom

Sipati u staklenu čašu 50 ml čiste, tople i prokuvane vode (četvrt čaše). Uzeti čašu u ruke i glasno uputiti reči zahvalnosti svojim bubrezima, jer vas oni postepeno čiste od štetnih materija. Recite im da ih volite, isto tako da osećate kako se ispunjavaju životnom energijom i kako se vaš organizam podmlađuje. Reči su proizvodljne, ali treba da budu izgovorene s ljubavlju, smirenim i spokojnim glasom.

Posle toga treba da legnete u postelju i provedete pola sata u tišini ili slušajući muziku, najbolje instrumentalnu, izvedenu na saksofonu. Televizor i radio bi trebalo da budu isključeni. Najbolje je da zažmurite da vam ništa ne bi odvlačilo pažnju. Zamislite nešto prijatno.

Obavljajte ovakvo čišćenje pet dana zaredom (može i svakog drugog dana). U slučaju bilo kakvih neprijatnosti čišćenje treba prekinuti – jer ste možda suviše emocionalni ili uznemireni.

Pročišćenje pločama belog nefrita

Postoji još jedan, veoma drevan metod čišćenja bubrega: pročišćenje pločama belog nefrita.

Nefrit se u lečenju koristi duže od tri hiljade godina. Posebno se ceni beli nefrit, koga ponekad nazivaju bubrežnim kamenom. Beli nefrit smanjuje i sprečava bubrežne bolove, čisti bubrege i smanjuje bol u jetri. Za ozdravljenje bubrega se koriste ploče i prstenje.

Potrebno je uzeti dve ploče belog nefrita koje imaju istu boju, bez crnih primesa i bez primesa drugog kamena. Ploče moraju da budu glatke, obrađene. Poželjno je da nedelju dana (i danju i noću) stoje napolju, pod otvorenim nebom, da bi u sebe upile energiju zvezda i sunca. Posle toga ih treba oprati u čistoj tekućoj vodi, osušiti i stavljati u predelu bubrega; držati ih sat vremena, a zatim skinuti i ponovo oprati u tekućoj vodi i osušiti. Do sledeće procedure treba ih držati u čvrstoj kutiji, da se ne bi oštetile.

Ukoliko je neophodno radikalnije čišćenje, na čistu pamučnu majicu treba našiti džepove iznad predela bubrega i stavljati u njih ploče belog nefrita. Treba ih propuštati kroz vodu pre i posle korišćenja.

Za veoma intenzivno čišćenje bubrega ploče nefrita treba držati u džepovima između 4 do 8 sati. Primenjivati kuru 10 dana zaredom, a zatim načiniti pauzu u trajanju od 10 do 20 dana.

Za sporije pročišćenje bubrega može se nositi prsten od belog nefrita. On mora biti od istovetnog belog nefrita, bez primesa. Dopušten je i prsten od bež – belog nefrita. U većini slučajeva nošenje prstena sprečava stvaranje kamena u bubrezima.

Energetska harmonizacija bubrega

Simptomi nedostatka Jin energije u bubrezima su:

- nesanica;
- bol u kolenima;
- crvenilo jezika;
- vrtoglavica;
- crne tačkice u očima;
- šum u ušima;
- bol u predelu pojasa;
- slab puls.

Simptomi nedostatka Jang energije u bubrežima su:

- ubrzano lupanje srca;
- plitko disanje;
- „kratko,, disanje;
- pad energije;
- nervna napetost;
- nedovoljan priliv krvi u ekstremitete;
- često noćno mokrenje;
- oslabljena polna funkcija;
- bled jezik;
- slab puls.

Za harmonizaciju energije u bubrežima primenjuju se Čigun vežbe i masaža.

PROČIŠĆENJE KRVI



Krv je život. Krv je reka našeg života. Dok je čista i nabujala, osećamo se odlično i ne razmišljamo o očuvanju reke svog života. Ali čim se reka zaprlja, račva i pretvara u potoke, mi se hvatamo za glavu i krećemo u hitno preduzimanje mera. Ali uvek je jednostavnije sprečiti, nego lečiti!

Ćelija dobija hranu iz krvi, međutim, samo čista i zdrava krv, koja bez prepreka cirkuliše u telu, može potpuno da nahrani zdrave ćelije. Rad srca zavisi od kvaliteta i količine krvi koja snabdeva srčane mišiće i ventile. Zdravlje organa pre svega određuje stanje krvi: u zavisnosti od sastava i čistoće, krv može da ojača organe, ili da ih otruje. Zato je veoma važno pokloniti veliku pažnju kapilaroterapiji. Bez malih uspeha ne mogu se postići ni veliki!

Veliki trudenik u našem organizmu, krv, ne smiruje se ni danju ni noću. Ona neutrališe štetne i toksične materije, koje dospevaju u organizam, uništava nepoznate belančevinaste molekule i ćelije, spasavajući organizam od brojnih infekcija. Zaštitne sile organizma u velikoj meri zavise od stanja krvi.

Krv se brine o zdravlju svake ćelije; ona doprema hranljive materije ćelijama kroz tečnost tkiva, koja ih spira. Sve nepotrebne i štetne materije iz ćelije dospevaju u krv kroz tečnost tkiva i otklanjaju se iz tela. Tkivna tečnost predstavlja proizvod znoja iz krvnih kapilara, što još jednom potvrđuje važnost održavanja njihovog zdravlja.

Vežbe za kapilare

Mnogo je već rečeno o pasivnom načinu života savremenog čoveka, a u naše vreme hipodinamika je vrlo česta pojava. Omogućavajući joj da napreduje, mi pružamo medveđu uslugu organizmu jer su se naši unutrašnji organi formirali u

uslovima konstantne visoke aktivnosti i potrebno im je stalno ispiranje od zagađenosti.

„Oprati“ unutrašnje organe možemo ritmičkim prodrmanjima (protresanjima), kojima idealno odgovaraju lagano trčanje, skokovi, čak i brzo hodanje. U toku nabrojanih fizičkih aktivnosti, organizmu je potrebno više kiseonika, te zbog toga kapilari počinju intenzivnije da se kontrahuju. Na taj način se poboljšava cirkulacija u celini i krv češće prolazi kroz organe pročišćujući ih.

Sve bi bilo dobro da ovde ne postoji i jedno „ne“: trčanje i intenzivna fizička opterećenja mogu da naškode kičmi i zglobovima, a neke osobe, npr. starije dobi, slabe i prikovane za postelju, uopšte ne mogu da urade takve vežbe. Upravo zbog toga postoje specijalne vežbe za kapilare koje proizvode isto ono što se dešava i prilikom laganog trčanja, međutim bez opterećenosti kičme i zglobova.

Gornji i donji ekstremiteti su protkani velikim brojem kapilara. Prilikom trešenja rukama i nogama, u kapilarima dolazi do dodatne vibracije, koja ih primorava da se češće grče i aktivnije potiskuju krv. Na taj način se poboljšava rad kapilara, s obzirom na to da krvni sudovi u telu stvaraju jedinstven sistem cirkulacije krvi, pa poboljšanje rada kapilara vodi ka poboljšanju cirkulacije u celom telu.

Vežbe za kapilare se rade u ležećem položaju, na tvrdoj i ravnoj podlozi (ili na podu) sa vertikalno podignutim rukama i nogama. Zašto sam izabrao upravo takav položaj ekstremiteta za ovu vežbu? Stvar je u tome što u takvom položaju krv, koja se nalazi u gornjim ekstremitetima, stremi nadole i izaziva ubrzanu cirkulaciju.

Vežba „Vibracija“ (četvrto Pravilo Zdravlja)



Ležite na leđa, na tvrdu podlogu. Naizmenično podižite ruke i noge i intenzivno ih tresite u vazduhu. Pokrećite prste na rukama, zatim zamislite brod koji je nošen olujom. Idealno je da se ova vežba radi ujutro po 3-4 minuta i uveče po 5-6 minuta.

Vežba za ozdravljenje kapilara „Jesenji list koji leluja na vetru“

Vežba se izvodi na leđima, a ispod vrata može da se stavi jastučić.

Podignuti ruke i noge vertikalno u odnosu na pod, dok su stopala zategnuta i izbačena paralelno s podom. U tom položaju treba energično i snažno protresti rukama i nogama. Vežbu raditi 1-2 minuta.

Pomoću ove vežbe možete da „trčite“ dva puta dnevno, ne izlazeći iz kuće. Ovo je posebno dragoceno za bolesne, slabe ili starije osobe, koje ne mogu da rade vežbe napolju. Vežba za kapilare praktično zamenjuje lagano trčanje, ali istovremeno isključuje opterećenje srca i zglobova. Ako radite ovu vežbu nagi, imaćete veliku korist, jer kod pojačanog kožnog disanja dolazi do mnogo bržeg pročišćenja organizma od prljavština. Ova vežba zamenjuje lagano trčanje, jača kapilare, ubrzava pročišćenje organizma.

Afirmacija za isceljenje kapilara

Odbacujem u stranu sve tuge i uznemirenja, sve uvrede i očajanja. Smirujem se, opuštam svaki mišić svog tela. Sada sam smiren, apsolutno smiren. Opušten sam, mir me ispunjava. Ništa mi ne smeta da živim, savršeno sam smiren.

Mogu da upravljam energijom. Energija je razlivena oko mene – u vodi, zemlji, vazduhu, kosmosu. Osećam struje te energije. Ona prolazi kroz mene, ispunjava moje telo životnom snagom. Otvoren sam za te struje, dopuštam im da prožmu moje telo. Ovi tokovi su čisti, svetli, sveži, ispunjavaju me životnom energijom. Prepun sam životne energije koja će trajati ceo dan. Kao i ranije, otvoren sam za energiju, primam je u sebe, spreman sam da je iskoristim u blagotvorne svrhe.

Osećam harmoniju Jin i Janga. Osećam borbu i jedinstvo ta dva principa. Osećam muški princip stvaranja ovog sveta – energiju Jang. Osećam aktivan, sunčan, rađajući početak. Osećam njegovu toplotu, svetlost, njegovu energiju. Jang je dan. Osećam ženski princip stvaranja ovog sveta – energiju Jin. Osećam taj pasivan, mesečev, suptilan početak. Osećam njegovu svežu prohladnost. Mogu da kontrolišem ove energije. Znam da mi donose dobro. Znam da će mi pomoći.

Osećam svoje telo. Znam da je ono savršeno. Osećam svoje noge, koje čvrsto stoje na zemlji. Osećam svoje ruke, kojima mogu da podignem bilo kakav teret. Osećam svoja pluća, koja udišu svež, prohladan, čist vazduh. Osećam želudac koji vari ukusnu, zdravu i korisnu hranu. On snabdeva energijom celo moje telo. Osećam srce, koje ravnomerno kuca, mirno, ritmično. Zahvalan

sam im za svoje zdravlje. Zadovoljan sam sobom, onakvim kakav jesam. Ne želim da budem drugačiji. Znam da je moje telo savršeno.

Posedujem šest čula. Moje oči, blistave i jasne, daju mi vid. Zahvaljujući njima mogu da vidim predivne slike. Uši mi daju oštar sluh. Zahvaljujući njima mogu da slušam božanstvenu muziku. Moj pokretljiv jezik mi pruža čulo ukusa. Zahvaljujući njemu mogu da uživam u najlepšim jelima. Moj oštar nos mi poklanja mirise. Zahvaljujući njemu mogu da uživam u mirisu predivnog cveća. Moja glatka koža mi daruje čulo dodira. Zahvaljujući njoj mogu da osetim prijatnu toplinu ili nežnu prohladnost. Moja intuicija podiže zavesu budućnosti i štiti me od grešaka. Zahvalan sam svojim osećanjima za mir koji mi poklanjaju. To je najbolji svet koji postoji.

Zahvalan sam svom razumu. Zahvalan sam mu zbog toga što mi daje pravo da se nazivam čovekom. Ponosim se time što sam čovek i što mogu da razmišljam. Moje misli su brze i čiste. Razum mi pruža izlaz iz najtežih situacija. On je moje utočište. Zahvalan sam svom razumu.

I danju i noću ovi organi rade. Ceo dan su sa mnom. Čine me srećnim, daruju mi mir i mogućnost da se osećam čovekom. Zahvalan sam im za to.

Ali najviše sam zahvalan svojim kapilarima. Upravo mi oni omogućavaju da živim, da se krećem, da sakupljam energiju, da volim i da mrzim. Upravo oni obezbeđuju zdravlje svakog mog organa. Zdravi kapilari su – zdravo srce. Zdravi kapilari su – zdrav mozak. Zdravi kapilari su – zdrav želudac. Zdravi kapilari su – zdrava jetra. Zdravi kapilari su – zdravi bubrezi. Zdravi kapilari su – zdrava pluća. Zdravi kapilari su – zdrave ruke. Zdravi kapilari su – zdrave noge. Zdravi kapilari su – zdravlje celog mog tela.

Moji kapilari su uvek zdravi. Oslobođeni su od prljavština i sami izbacuju nečistoće iz organa. Svim organima donose svežu krv, zasićenu kiseonikom. Moji kapilari su u harmoniji. Večni su i neuništivi. U svetu nema ničeg čvršćeg od mojih kapilara. Oni su moj ponos. Ja ih volim.

Vežba „Spajanje stopala i dlanova“ (peto Pravilo Zdravlja)

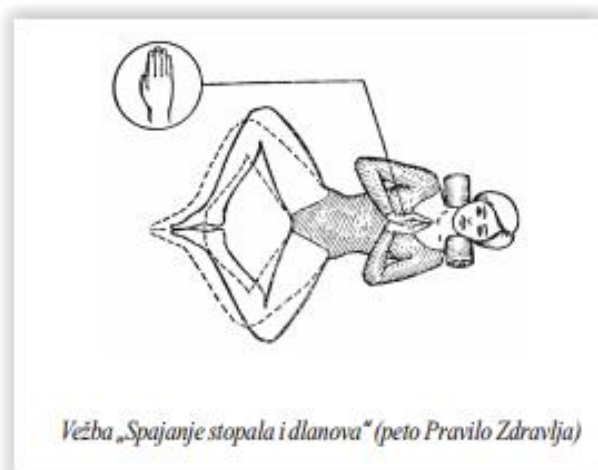
Osim kapilara, srce ima još jednog nezamenljivog pomoćnika – dijafragmu. Ona pumpa krv mnogo jače od samog srca, pojačava cirkulaciju i pročišćuje unutrašnje organe.

Ova vežba pomaže rad dijafragme, i, osim toga, koordinira mišićnim funkcijama i nervima leve i desne polovine tela. Ova vežba je posebno korisna za trudnice.

Zadatak ove vežbe je da stimuliše cirkulaciju. Takva stimulacija pomaže ne samo u poboljšanju rada svih organa, već i pročišćenju organizma. Nečistoće su prljavštine koje se neosetno gomilaju u organima. One dolaze iz spoljašnje sredine ili predstavljaju nusprodukt našeg načina življenja. Zagađen vazduh, nepravilna ishrana, nedostatak fizičkih aktivnosti, osnovni su uzroci gomilanja nečistoća. One ozbiljno otežavaju rad organa i mogu da dovedu do teških bolesti, zato je neophodno boriti se protiv njih. Vežba „Spajanje stopala i dlanova“ otklanja upravo takve posledice.

Sigurno je svakome od nas poznat položaj kada se dlanovi sklope u visini grudi. U tom stavu se sadrži dubok smisao, ali najvažnije je to što on poboljšava zdravlje i zbog toga je uvršćen u osnovu petog *Pravila zdravlja*.

Vežba se izvodi ležeći na leđima, na tvrdoj podlozi; dlanovi su spojeni, kolena razdvojena, stopala spojena.



Početni položaj: ležite na leđa (na tvrdu, ravnu površinu, ispod vrata staviti valjkasti jastuk), pa spojite dlanove, spojite stopala, a kolena raširite na suprotne strane. Zatim:

1. Pritiskajte jastučice prstiju na rukama (10 puta).
2. Pritiskajte prvo jastučice prstiju, a zatim dlanove ruku (10 puta)
3. Stiskajte oba spojena dlana (10 puta).
4. Ispružite spojene ruke koliko god možete, zabacite ih iza glave i lagano ih vraćajte prema oblasti pojasa, bukvalno kao da sečete telo na pola, a pri tome su vam prsti usmereni ka glavi (10 puta). U predelu pojasa se zaustavite.
5. Usmerite spojene dlanove ka stopalima i uradite 10 pokreta gore-dole od prepona do pupka.
6. Maksimalno ispružite ruke sa spojenim dlanovima i načinite 10 pokreta iznad tela, kao da sečete vazduh sekirom (10 puta).

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

8. Stavite spojene dlanove iznad solarnog plexusa i pokrećite spojena stopala po podu (otprilike za 1–1,5 dužinu stopala) u pravcu lica, pa nazad, vodeći računa da se ne razdvoje (10 puta).

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

Metodi pročišćenja krvi

Postoji mnogo načina za pročišćenje krvi, ali ćemo obraditi samo one najjednostavnije:

- pomoću bilja;
- pomoću promene načina ishrane;
- upotrebom kamenja.

Pročišćenje pomoću bilja

Čišćenje krvi pomoću lekovitog bilja jedan je od najdostupnijih i najstarijih metoda. Struktura biljaka je bliska strukturi ljudskog tela, zato ih organizam prihvata bolje od hemijskih preparata. Biljke su dostupne, primenjivale su se vekovima, recepti za korišćenje su poznati i provereni dugim vremenom.

Potrebno je obratiti pažnju na biljke iz celog sveta, ne samo na one koje rastu pored vas. Čovek u sebi sadrži složenu kombinaciju gena koji su mu ostali od predaka. Ljudski preci su mogli da vode poreklo iz bilo kog dela zemljine kugle, pa zbog toga biljke, koje najviše odgovaraju čoveku, takođe mogu da budu sa teritorija cele zemaljske kugle.

Pročišćenje čajem od breze

Ovo je veoma jednostavno, ali veoma efikasno sredstvo za pročišćenje organizma koje ima dugotrajni efekat. Loše strane nisu poznate. Čaj od majskog lista breze ne samo što čisti krv, već i veoma dobro uspostavlja proces razmene materija.

Čišćenje se vrši u proleće, jednom godišnje (može i jednom u 5 godina). Ukoliko je neophodno, dopušta se i u bilo koje drugo doba godine, ali će delovati slabije – najverovatnije će biti potrebno da se kura lečenja ponovi posle mesec dana.

Kada na brezi počnu da izbijaju listići i kad porastu do veličine od oko 1-2 cm, uberu se i suše prevrnuti.

Za pročišćenje krvi, dva manja lista breze preliteri čašom vruće vode i ostaviti da stoji. Piti toplo ili hladno – kako se kome više dopada. Čaj ne sme da bude gorak (ukoliko jeste – stavite manje listova ili dolijte više vode). Obično se pije 1 šolja čaja na dan. Trajanje kure je od 5 do 30 dana. Ukoliko je neophodno, može se ponoviti posle mesec dana.

Može se sakupiti i lišće breze veličine do 3 cm, ali je ono slabijeg dejstva. Listovi treba da se suše u senci. Pravilno osušen list ne gubi svoju boju.

Obično mi postavljaju pitanje: „Kada je najbolje piti čaj“? Može se piti ujutro ili uveče, jer ozbiljnijih razlika u efektu nema.

Pročišćenje šumskim jagodama

Ovaj metod pročišćenja krvi se može primenjivati ukoliko nemate alergiju na šumsku ili običnu jagodu. Najbolji efekat imaju šumske jagode koje su sveže ubrane s grma. Treba jeste otprilike 1-2 čaše jagoda svakog drugog dana, u trajanju od 10 dana.

Šumske jagode ne treba zamenjivati običnom jagodom. Šumska jagoda upija u sebe više aktivnih materija, sadrži više energije, životne sile i mnogo je korisnija.

Posebno je korisna šumska jagoda ubrana ujutro, pre nego što nastupe vrućine. Pre branja, biće od koristi zahvaliti se grmu. U tom slučaju će vam jagode pomoći više nego ako ih samo uberete, a tim pre ukoliko je to neko drugi uradio umesto vas.

Pročišćenje listom od koprive

Kopriva je drevna čovekova saputnica. Postoji legenda koja kaže da je nekada davno jedan mudrac nagovorio koprivu da živi pored kuća, da bi ljudima uvek bio lek pri ruci. U zamenu za to mudrac je obećao koprivi da će joj uvek iskazivati poštovanje, đubriti zemlju oko kuća, kako bi joj bilo lakše da raste. Kopriva nas i leči i hrani i odeva. Čorba od ove biljke, salata sa orahom, omlet od listova, nisu samo ukusni, već sadrže mnoge materije neophodne organizmu. Odeća od njenih stabljika je veoma meka i korisna za čoveka. Torbice i tepisi, ispleteni od stabla koprive, koriste ljudima već vekovima.

Za pročišćenje krvi, kopriva se primenjuje na sledeći način:

Dva listića koprive preliteri čašom vruće vode. Kada se malo ohladi, popiti sve odjednom. Ovaj čaj bi trebalo oprezno da koriste osobe koje pate od pojačanog zgrušavanja krvi – kopriva zgrušnjava krv.

Pročišćenje borovnicom

Borovnica je odavno poznata po svojim isceljujućim osobinama; ona je jedna od malobrojnih vrsta jagodičastog voća koja ima moć da produži život, podari bistar um i dobro zdravlje.

Pročišćenje krvi pomoću borovnice vrši se veoma jednostavno. Kada sazri njen plod, treba ga jesti po 2 čaše na dan, 7 dana zaredom, najbolje u prvoj polovini dana, i to isključivo sveže ubrane plodove, ne ostavljajući ih za sledeći dan. U tim danima je poželjno upotrebljavati uglavnom povrće i mlečne proizvode.

Pročišćenje krvi čajem od čička

U Japanu čičak (gobo) uživa zaslužen poštovanje, te se stoga uzgaja kao baštenska biljka i jede svakog dana. Čičak produžava život.

Za pročišćenje krvi jednu kašiku korena čička treba prelići čašom vruće vode i kuvati na tihoj vatri 30 minuta uz često mešanje. Procediti.

Topao čaj uzimati po pola čaše 2 puta dnevno pre jela.

Čaj se priprema samo za upotrebu tokom jednog dana. Što je svežiji, time su rezultati bolji. Čaj uzimajte nedelju dana. Kura može da se ponovi posle mesec dana.

Koren čička mora da bude jednogodišnji i izvađen u jesen, sa neoštećenom kožicom. Može da se isecka i osuši na temperaturi ne većoj od 40 °C.

Pročišćenje čajem od maline

Za pripremu čaja se prikupljaju mladi listovi maline (3 gornja listića). Oni se suše na temperaturi od 40 °C, zatim se krupno izdrobe (ne sasvim u prah), i čuvaju u hermetičkoj zatvorenoj staklenoj ili drvenoj tegli.

Priprema: Jednu kašiku samlevenih listova maline prelići kipućom vodom i ostaviti da odstoji. Piti dok je topao. Čaj od listića maline uspešno čisti krv i snižava sadržaj šećera u krvi. Najbolji po kvalitetu su tri gornja listića šumske maline.

Pročišćenje čajem od plućnjaka

Plućnjak (*Pulmonaria officinalis L.*) je neverovatna biljka! Kada procveta, njegovi cvetovi budu roze, a zatim menjaju boju u plavoružičaste. List sadrži čitav niz materija korisnih za čoveka.

Čaj od plućnjaka otklanja umor, povećava zaštitna svojstva organizma, aktivira rad žlezda za unutrašnje lučenje. On takođe veoma uspešno čisti krv i normalizuje njen sastav posle krvarenja.

Jednu kašičicu listova plućnjaka preliti čašom vruće vode, ostaviti da odstoji i piti po pola čaše 3 puta dnevno, pola sata pre jela. Čaj treba čuvati na tamnom mestu.

Kura lečenja traje nedelju dana (može se piti i svakog drugog dana).

Hrana za pročišćenje krvi

Mnoge vrste povrća, voća i začina koje svakodnevno upotrebljavamo imaju moć da čiste krv. Ukoliko nam se javi potreba za tim, nije zgoreg da ih u ishrani češće koristimo. Mogu se probati neke namirnice na koje nismo navikli, ali je vrlo verovatno da će nam se dopasti. Npr. može se izdinstati sitno iseckan koren čička (gobo) kao sastavni deo ragua od povrća. Niko neće primetiti da se radi o čičku, nego će ga pojesti sa zadovoljstvom i pritom će imati očiglednu korist po zdravlje. Deseti deo brašna od korena čička se može dodati u brašno za pripremu kolača, koji će od toga biti samo rumeniji.

Povrće

Šargarepa

Šargarepu jedemo skoro svakog dana, ali za poboljšanje sastava krvi je veoma koristan sok od šargarepe. Potrebno ga je piti po čašu svakog drugog dana. Veća količina soka popijena u toku jednog dana može da oboji kožu u žutu boju, kao kod žutice. Posle prestanka uzimanja soka boja kože se normalizuje. Zarad poboljšanja sastava krvi šargarepa se jede i u svežem obliku: u salatama, začinjena uljem ili nečim drugim (vitamini šargarepe se bolje razlažu uz dodatak ulja), kao i kuvana ili dinstana. Deca veoma vole pire od šargarepe, a ukoliko mu se doda pire od bundeve i pire od spanaća, dobija se pire „semafor“. Slatko od šargarepe odlično poboljšava sastav krvi. Ali sve je dobro ukoliko postoji mera. Ne treba jesti više od 300 gr dnevno (ukoliko, naravno, naš organizam ne zahteva veću porciju).

Cvekla

Dobro čisti krv blago posoljena i začinjena biljnim uljem salata od sveže izrendane cvekla, kao i dinstana, pečena ili kuvana cvekla. Ona povećava nivo hemoglobina, posebno ukoliko se koristi u svežem obliku (ne preporučuje se kod obolelog želuca). Svakodnevna upotreba cvekla dopustiva je samo u cilju pročišćenja, pri čemu ne duže od 7 dana zaredom i u količini koja ne prevazilazi 50 gr dnevno. Najbolje je ograničiti upotrebu cvekla na dva dana nedeljno. Sok od cvekla takođe pomaže u pročišćenju krvi – bolje je primenjivati sveže isceden sok po 20-30 gr na dan. Leti mogu da se prave hladne supe od soka cvekla. Ukiseljena cvekla se ređe koristi.

Bundeva

Bundevu uzgajaju i vole u celom svetu; ona je nezamenljiva u pročišćenju organizma i krvi. Njen sok i meso se mogu upotrebljavati u praktično neograničenim količinama. Mogu se jesti salate od sveže bundeve, naročito u kombinaciji sa suvim grožđem. Iskusni kuvari prave od bundeve irise i drugo cveće za ukrašavanje trpeze. Bundeva se takođe može iseći na kriške i osušiti. *Kampyo*–isečena na kriške bundeva se koristi kada nestane sveže, ili za neka posebna jela.

Paradajz

Naš omiljeni paradajz, kako se ispostavlja, veoma je koristan za pročišćenje krvi i lečenje malokrvnosti. Jedna čaša paradajz soka dnevno veoma poboljšava sastav krvi. Paradajz se ne preporučuje kod kamena u želucu jer može da izazove spazme žučne kesice. Zdravom čoveku je sasvim dovoljno da pojede 200 gr paradajza za očuvanje zdravlja.

Ren i beli luk

Ren je odličan čistač krvi, a posebno je koristan za žene posle četrdesete godine života. Jedna kašičica izrendanog rena dnevno pomaže u stabilizaciji sastava krvi i leči od preobilnog krvarenja.

Osobama starijeg uzrasta savetujem da upotrebljavaju beli luk, on blagotvorno deluje da kardiovaskularni sistem, a zaceljuje i sitne krvne sudove. Veoma je dobro dodavati beli luk u svakodnevnu ishranu – jer čisti krv i limfu i ima podmlađujuće dejstvo. Dovoljno je pojesti 1-2 čena belog luka dnevno.

Praziluk

Praziluk se proslavio svojom sposobnošću da čisti krv i izbacuje štetne materije iz organizma. Sadrži u sebi mnogo belančevina, mikroelemenata i vitamina. Ako se uvrsti u ishranu, sprečava razvoj mnogih bolesti, između ostalih reumatizam i kostobolju. Njegovu sposobnost da sačuva čovekovo zdravlje veoma su cenili Egipćani i Grci.

Paprika i paštrnak

Crvena slatka paprika stimuliše proizvodnju krvi i čisti je. Primenjuje se sveža u salatama, glavnim jelima, a isto tako za filovanja i dinstanja.

Umesto krompira, ranije se jeo paštrnak, koji donosi veliku korist zdravlju. Paštrnak (koren) daje organizmu bodrost, pojačava životnu energiju, čisti krv i normalizuje njegovu proizvodnju. Paštrnak se dodaje supama, od njega se pravi pire, kao i salate sa krastavcem i paradajzom.

Koren čička

Koren čička (gobo) čisti krv od štetnih materija, normalizuje njen sastav i poboljšava stanje limfnog sistema.

Gobo se jede s biljnim uljem, ponekad se dinsta ili kuva, a veoma je ukusan pržen ili pečen (posebno jednogodišnji koren). Koren čička se može sušiti, samleti i koristiti kao začín za jela, a takođe se može i marinirati. Mlad list se upotrebljava u salatama. Osušén koren čička se melje i dodaje kao zamena brašnu za hleb (do trećine od obima ukupnog brašna). Brašno od čička daje crvenkastu boju testu. Propržen koren se može koristiti umesto cikoriije kao dodatak kafi.

Lekovito bilje

- Plućnjak se retko nalazi na našem jelovniku, što je sasvim pogrešno! Salata od listova ove biljke je veoma korisna za normalizovanje kvantitativnog i kvalitativnog sastava krvi. Listovi plućnjaka se mogu dinstati, pri čemu će sačuvati svoja korisna svojstva.

- Biljka „hoću–neću“ obavezno ulazi u sastav kaše za prolećno čišćenje organizma premda je veoma korisna i u drugo doba. Od njenih listova se pravi salata, a dodaju se i u supe u manjim količinama. Radi se o veoma lekovitoj biljci – zaustavlja krvarenja u materici, bubrezima i plućima, poboljšava kvalitet krvi, snižava arterijski pritisak. Koristi se i kao preventiva raka ženskih polnih organa. Poželjno je u proleće jesti kašu od listova „hoću-neću“ u trajanju od nedelju dana. Za pročišćenje krvi se može piti čaj: po pola šolje svakog drugog dana, u trajanju od jedne nedelje.

- Crni koren (*Scorzonera hispanica L.*) je nažalost malo poznat, a to je jedinstvena biljka s mnogobrojnim svojstvima. Korisna je za očuvanje zdravlja organizma i krvnog sistema. Ukusom podseća na šparglu. Prilikom upotrebe u ishrani, koren se prelije vrućom vodom, otkloni se crna ljuska i kuva se kao špargla.

- Borago daje salatama miris krastavca i svež ukus. Ova biljka obnavlja i čisti krv, a posebno je efikasan čaj od cvetova i mladih listova. Osim toga, ona pojačava životnu energiju.

- Koren od crvene deteline je koristan za zdravlje, ali je to malo kome poznato. Mala količina se dodaje u supu ili u dinstano povrće i meso. Deluje kao blago sredstvo za čišćenje krvi.

Šljive i lešnik

Jedno od najboljih sredstava za čišćenje krvi su šljive *umeboshi*: slane, sušene na suncu ili one koje su odstojale godinu dana.

Lešnik nije samo omiljena hrana, već njegov plod omogućava povećanu proizvodnju krvi, jača krvni sistem, poboljšava rad srca, pojačava imunitet, uvećava životne sile organizma. Za starije ljude je korisno tzv. mleko koje se pravi mrvljenjem lešnika u avanu, uz dodatak male količine vode.

Sokovi

- Sok od nara podiže hemoglobin, tonizira krvni sistem, čisti krv.
- Odlično čisti krv i sveže isceden sok od grejpfruta (100-150 grama posle doručka).

Začini

- Cimet blago čisti krv i jača krvni sistem. Koristili su ga i tri hiljade godina pre naše ere!
- Crvena paprika stimuliše proizvodnju krvi, a ujedno je i čisti. Ljuta paprika se uzima u malim dozama.
- Kurkuma odlično čisti krv i stimuliše proizvodnju novih krvnih zrnaca.
- Šafran (u kulinarstvu se koriste sušeni tučkovi) je skup začin: od 100 hiljada cvetića dobije se samo 1 kg šafrana! Ali on odlično obnavlja krv, uspostavlja sistem cirkulacije, poboljšava proces razmene materija, blagotvorno utiče na žensku polnu sferu. To je jedan od najomiljenijih i najcenjenijih začina na Istoku; pre svega se koristi, naravno, za pripremu pirinča. Šafran se dodaje i u razne bistre supe – obavezan je u čuvenoj marseljskoj supi. Dodaje se i u testo, kao i u jela od povrća. U njemu se harmonično kombinuju lekovita i ukusna svojstva. Veoma je nepravedno što se ovaj začin polako zaboravlja jer je nezamenljiv za očuvanje zdravlja!
- Karanfilić – osušeni cvetići drveta karanfila. Odavno se karanfilić cenio više od zlata zbog svojih isceliteljskih osobina. Koristi se u pripremanju različitih napitaka: likera, kompota, a dodaje se i u voćne sokove, supe, razna jela, marinade. Uspešno pročišćuje limfni sistem. Ali karanfilić se ne preporučuje u slučaju upala i kod hipertenzije.

Pročišćenje krvi kamenjem

Pre i posle čišćenja, kamen koji se koristi treba oprati u mlazu čiste tekuće vode, osušiti na vazduhu i čuvati ga u specijalnoj kutiji.

Ukoliko vas tokom kure čišćenja noću budu mučili košmari ili neprijatni snovi, od izabranog kamena treba odustati jer vam on ne odgovara.

Aventurin

Za pročišćenje krvi se od davnih vremena pa sve do danas koriste ogrlice, narukvice i broševi od zelenog aventurina. Ogrlica ili narukvica se nose bez skidanja 3-7 dana.

Za pojačanje efekta pročišćenja svake večeri treba skidati ogrlicu ili prstenje, prati ih u tekućoj vodi, ostaviti da se osuše na vazduhu i zatim se ponovo mogu nositi.

Za pojačanje uticaja, aventurin se pre čišćenja može nedelju dana ostaviti napolju, na takvo mesto gde neće biti dostupan pticama, životinjama i ljudima. Narukvica ili ogrlica mogu se staviti na grančicu drveta i dobro pričvrstiti.

Ametist

Za pročišćenje krvi pomoću ametista nosi se prsten s kamenom ili ogrlica. Pre nego što pronađete ukras sa ametistom, s njim treba ljubazno popričati, zamoliti ga za pomoć u čišćenju krvi, i na kraju mu se zahvaliti. Ogrlicu ili prsten treba nositi bez skidanja 7 do 30 dana.

Za pojačanje dejstva, ogrlice, prstenje i broševe treba svake večeri prati u tekućoj vodi, ostaviti da se osuše na vazduhu i ponovo ih nositi.

Krv se može čistiti pomoću neobrađenog ametista. Potrebno je leći u krevet, okrenuti se na bok, ametist staviti sa strane leđa, zatvoriti oči i opustiti se, zamišljajući da se krv čisti. Posle pola sata treba ustati. Tim kamenom se čisti krv tri puta mesečno.

Amazonit

Amazonit odlično čisti i normalizuje krv, pri čemu zelena vrsta ovog kamena deluje bolje nego plava.

Za pročišćenje krvi treba uzeti neobrađeni amazonit ili ploču načinjenu od njega. Sesti na stolicu s naslonom, leđa priljubiti uz naslon, držeći glavu uspravno, i staviti kamen ili ploču amazonita maksimalno blizu krstima. Stopala treba da budu ravno na podu, a ruke da leže na kolenima. Oči držati zatvorenim. Mogu se izgovarati mantre ili razmišljati o nečem pozitivnom. Vreme čišćenja traje od 30 minuta do sat vremena. Posle toga lagano ustanite i prošetajte nekoliko minuta. Zatim operite kamen tekućom vodom i osušite. Možete ga čuvati na prozoru, izloženog sunčevim zracima.

Radi pojačanja dejstva, amazonit treba držati napolju, na zemlji, a povremeno ga treba staviti u vodu u trajanju od 10 do mesec dana.

Od amazonita se mogu nositi ogrlice koje valja povremeno očistiti protočnom vodom. Upotreba amazonita s crnim primesama se kategorički zabranjuje u kuri pročišćenja!

Heliotrop

Za pročišćenje krvi se takođe koristi heliotrop (tamnozeleni kalcedon ili istočna jašma). Ogrlica ili narukvica se nose bez skidanja od 3 do 7 dana. Heliotrop se, pre početka čišćenja, može uveče držati na desnom ramenu, zatim ga skinuti i leći na spavanje.

Hematit

Čišćenje krvi je moguće i uz pomoć hematita („krv zemlje“). Neobrađeni kamen ima crveni nanos na crnom ili crvenomrkom kamenu. Hematit je oksid gvožđa. Njegov naziv vodi poreklo iz grčke reči „*ajma*“ – krv. Posle obrade i poliranja, hematit dobija tamnu boju i metalni bljesak. Za pročišćenje krvi pomoću tog kamena primenjuju se ogrlice (nose se mesec dana), prsten (nosi se najmanje mesec dana, a može se nositi i neprekidno), broševi (nose se nekoliko dana uzastopno), narukvice (nose se najmanje mesec dana, a mogu se nositi i stalno), neobrađeno kamenje (nosi se u džepovima ispod pojasa nedelju dana), obrađene pločice. Hematit se pere u tekućoj vodi jednom u 7 dana, a ukoliko je neophodno dublje čišćenje – svakodnevno. Jednom u pola godine hematit treba „puniti“ pod otvorenim nebom najmanje 7 dana.

Žadeit

U Meksiku se žadeit cenio mnogo više od bilo kog drugog kamenja, a veoma je poštovan i u Indiji. Za pročišćenje krvi je veoma dobar, posebno onaj zelene boje. Kamen se nosi neprekidno 10 dana, zatim se pere tekućom vodom i nosi još 10 dana.

Mačje oko (vrsta hrizoberila)

Za pročišćenje krvi primenjuje se mačje oko. Sada se prodaje mnogo veštačkog kamenja sa optičkim efektom, koji je karakterističan za prirodno mačje oko, ali su oni beskorisni. Ogrlice, narukvice i prstenje s tim kamenom se nose minimalno nedelju dana. Mogu se nositi do 6 meseci, ali onda treba napraviti pauzu. Pravila postupanja sa ovim kamenom su ista kao ona koja važe i za ostalo kamenje.

Karneol

Obnavlja sastav krvi. Mora da bude tamnocrven, narandžastocrven ili narandžast bez crnih primesa. Bele primese i pruge su čak korisne. Nosi se u ogrlicama, prstenju, narukvicama, privescima, nekoliko meseci zaredom, a nakit se skida samo onda kada je potrebno da se pročisti.

Idealan način pročišćenja krvi je da se leži na toplom kamenju od karneola nekoliko sati dnevno tokom nedelju dana.

Pri drugom načinu pročišćenja, karneol se zagreva i drži u rukama ili stavlja na stopalo. Kamen se skida kada se ohladi. Zatim se pere u protočnoj vodi. Kura lečenja na taj način traje od 7 do 14 dana.

Dobro pomaže ukoliko toplim karneolom „peglate“ obnaženo telo.

PROČIŠĆENJE PLUĆA



Od zdravlja pluća zavisi zdravlje čitavog organizma i zbog toga ih je neophodno pročišćavati, kao i celokupni disajni sistem.

Oboljenja disajnog sistema su u velikom porastu u svetu. To je posebno primetno u industrijski razvijenim zemljama, gde zapaljenja pluća i teške bolesti umnogome ugrožavaju zdravlje ljudi, a ponekad dovode i do smrti. Bolesti disajnih puteva zauzimaju skoro vodeće mesto u svetu među uzrocima smrtnosti i zbog toga očuvanju zdravlja disajnog sistema treba posvetiti veću pažnju. Usled industrijskog razvoja, kvalitet vazduha na planeti je pretrpeo velike promene.

Štetne materije se raznose putem vazduha po čitavoj atmosferi i zato je problem pročišćenja pluća veoma važan. Metodi pročišćenja su različiti, s obzirom na to da je organizam svakog čoveka individualan, tako da on treba da izabere metod koji mu najviše odgovara. Trudio sam se da izaberem najjednostavnije i najefikasnije metode pročišćenja pluća, koje ne zahtevaju velike materijalne izdatke i vreme.

Danas mnogi nemaju vremena da se bave sobom, a većina metoda za pročišćenja pluća uglavnom ne zahteva mnogo vremena. Zapamtite: mnogo je jednostavnije sačuvati zdravlje, nego ga kasnije uspostavljati.

Jedan od najprostijih načina za pročišćenja pluća je svakodnevno šetanje po šumi, ili pored obale mora, kao i boravak u planinama. Ali, nažalost, ovo nam nije uvek dostupno. Kako se mogu pročistiti pluća uz minimalne troškove?

Pročišćenje fitoncidima (isparenjima) biljaka

Za pročišćenje pluća se mogu koristiti biljke ili bonsai drveće. U tome će nam pomoći fitoncidi, odnosno isparenja koje biljke oslobađaju u svom okruženju. Isparenja mogu da unište ili uspore razvoj bakterija koje u čoveku izazivaju bolesti, kao i druge izazivače bolesti (npr. isparenja luka uništavaju bacile tuberkuloze), tj. mikroorganizme.

Razne biljke poseduju različite efekte i fitoncidne osobine, ali mi ćemo za pročišćenje pluća koristiti one najjače.

Kleka

Kleka ubija praktično sve štetne mikrobe i viruse. Za pročišćenje pluća potrebno je da sednemo maksimalno 50 cm udaljeni od grma kleke, u udobnom položaju u kome je telo opušteno i da dišemo malo dublje nego obično, naslađujući se mirisom kleke i uživajući u njenoj lepoti. Možete zatvoriti oči, ravnomerno disati i zamisliti kako lagano šetate po šumi. Udišete isparenja koje oslobađa kleka i čistite svoja pluća. Čišćenje traje od 10 do 30 dana a može se obavljati i svakog drugog dana.

Ukoliko osećate da vam se bliži bolest, možete 5 minuta sedeti pored kleke i udisati vazduh na rastojanju od 5 cm od grančica. Ne trudite se da dišete duboko jer osoba nenaviknuta na dublje disanje može da se onesvesti.

Poljski geranijum

U slučaju alergije na kleku pronađite drugu biljku. Na primer, veoma dobro pomaže poljski geranijum (*Geranium pratense*).

Svakog dana postavite biljku na sto, ili neku drugu površinu, na rastojanju od 15 do 30 cm od lica, udobno sedite pored nje i lagano udišite i izdišite vazduh, osećajući miris lišća.

Vreme pročišćenja pluća traje 15 minuta. Potrebno je da neprekidno 30 dana udišemo isparenja geranijuma. Obično nije potrebno da se tretman ponavlja tokom godine. Zahvaljujući ovoj prijatnoj proceduri, ne samo što se pročišćavaju pluća, već se otklanja i stres, normalizuje nervni sistem, poboljšava rad kardio-vaskularnog sistema i pojačavaju se zaštitne sile organizma.

Limun

Miris lista limunovog drveta odlično čisti pluća. Potrebno je udisati miris lišća (može i cveta) sa dosta bliskog rastojanja – približno 15-20 cm. Naravno, lišće mora da bude čisto, bez prašine. Poželjno je da se opere pod mlazom vode dan pre početka pročišćenja pluća.

Miris limuna treba udisati 10 do 20 minuta. Drvo limuna je dobro staviti u spavaću sobu da stoji šest meseci ili dve godine. Za to vreme se obnavlja zdravlje pluća, čak i ako su bila oštećena čestim upalama. Drvo limuna se može odnegovati iz semena, što će dati još veći efekat. Može se takođe izrendati limunova kora i staviti u sobu. Vazduh će se očistiti, a vi ćete, udišući takav vazduh, pročistiti pluća.

Eukaliptus

U čišćenju pluća pomaže drvo eukaliptusa koje treba uzgajati kao sobnu biljku. Reč „eukaliptus“ u prevodu označava „dobar vazduh“. U Australiji eukaliptus nazivaju čudotvornim drvetom, drvetom života. Vazduh u kući, u prisustvu eukaliptusa, čisti se od izazivača bolesti, što znači da se postepeno pročišćavaju i pluća.

Mirta

Mirtino drvo dobro čisti pluća i uništava izazivače tuberkuloze. Kada se u kući rodi žensko dete, kod nekih naroda je postojao običaj da se u manju saksiju zasadi mirta. Ona je rasla zajedno sa devojčicom, a kada se udavala, stavljala je mirtin cvet u kosu. Drvo mirte je prelazilo u kuću muža zajedno s nevestom. Smatralo se da ono štiti porodicu od nesreće i bede, kao i da čuva zdravlje. Kod Grka je mirta bila simbol lepote i mladosti.

Valerijana

Blagotvorno dejstvo na pluća imaju osušena trava i koren valerijane stavljeni u platnenu vrećicu. Takvu vrećicu treba okačiti iznad glave na pogodno mesto koje je nedostupno okolini. Kesica se može okačiti iza zavese ili držati na ormaru. Najpriyatnije dejstvo čišćenja valerijanom se postiže u spavaćoj sobi. Vreme pročišćenja pluća traje od 1 do 3 meseca.

Luk

Ponekad smo prinuđeni da radimo ili se nalazimo u blizini osoba koje boluju od zaraznih bolesti. Tada je neophodno da pluća brzo pročistimo od izazivača bolesti. Veoma dobro u tom slučaju pomažu kaše od luka. Crni luk je potrebno očistiti od ljuske, sitno ga izrendati nekoliko puta (do 5), a zatim udisati i izdisati njegov svež miris. Kašicu od luka treba držati udaljenu 15 cm od nosa i usta (ne bliže). Luk deluje pročišćujuće za 5 minuta od trenutka kada se izrenda, a kasnije njegova isceljujuća svojstva slabe. Miris luka se može udisati jednom u toku sat vremena nekoliko puta dnevno, ali maksimalno četiri puta. Sasvim je dovoljno to raditi 3 puta dnevno, dva dana zaredom.

Beli luk

Fitoncidi belog luka uništavaju izazivače gnojnih procesa u plućima. Da bi se napravila kašica od belog luka, čen belog luka treba očistiti od ljuske i sitno ga izrendati. Odmah posle toga treba (u trajanju do pet minuta) udisati i izdisati svež miris belog luka. Kašicu od belog luka treba držati maksimalno 15 cm udaljenu od nosa i usta. Od trenutka rendanja on deluje 5 minuta, a kasnije se njegova isceljujuća svojstva gube.

Dovoljno ga je udisati dva puta dnevno, svakog drugog dana. Treba koristiti isključivo svež čen belog luka, zdrav i bez tačkica. Proklijale čenove ne treba koristiti, jer imaju slabije dejstvo.

Mahovina-sfagnum

Šetnja pored močvare veoma dobro čisti pluća. Specifičan vazduh močvare na najprijatniji način deluje na stanje pluća, posebno ako su ugrožena čestim upalama i bolestima. U staklenu vazdu se može sipati malo peska, dodati malo vode i sfagnum (močvarnu mahovinu). Najbolje je da vaza bude od providnog stakla, prilično visoka (da mahovina ne pređe gornje ivice). Sfagnum nije zahtevan, potrebna mu je samo vlažnost. Vazduh u sobi sa rastućim sfagnumom će održati vaša pluća čistim.

Aromaterapija

Aromaterapija je nezamenljiva u pročišćenju pluća i zato je čovečanstvo primenjuje stotinama godina.

Za pročišćenje vazduha u kući i za zdravlje pluća se može primeniti tamjan u manjim količinama.

Sa uspehom se u pročišćenju pluća i protiv izazivača bolesti koristi ulje od jele (odlično pomaže u slučaju epidemije gripa). Način primene ulja od jele je veoma jednostavan. Deset kapljica ulja treba nakapati na vatu ili drvenu pločicu od borovog drveta i staviti je na sto ili ormar. U zavisnosti od veličine prostorije, broj pločica sa uljem se može povećati (jedna pločica je dovoljna za prostoriju površine 10-15m², u zavisnosti od visine plafona). Vatu svakodnevno treba menjati, a na daščicu dodavati jelino ulje. Vreme pročišćenja pluća traje nedelju dana.

U slučaju epidemije gripa, svakodnevno treba kapati od 5 do 10 kapi jelinog ulja, sve dok postoji opasnost od zaraze. Miris ulja ne sme da razdražuje i izaziva neprijatnost.

Ulja od anisa, eukaliptusa, bora i jele su i sredstva za iskašljavanje, koji pospešuju razređivanje i izbacivanje šljama iz organizma. Eterična ulja u malim dozama dospevaju u krv iz vazduha i aktiviraju disajne centre. Aromatizacija vazduha u prostoriji čisti pluća, sprečava bolest i ubrzava ozdravljenje sistema za disanje. Na vatu je potrebno staviti četiri kapljice eteričnog ulja.

Eterična ulja bosiljka i lavande pojačavaju imunitet, poboljšavaju stanje pluća i smanjuju upalne procese. Plućnu ventilaciju pospešuju i eterična ulja žalfije, nane, limuna, a ulja jele, anisa, eukaliptusa, lavande, žalfije i bora se primenjuju za aromatizaciju prostorije, uništenje štetnih mikroba i pomažu nam da sačuvamo zdravlje.

Eterično ulje iđirota deluje ozdravljujuće i sprečava upalu pluća i bronhitis.

Ulje lavande se koristi za inhalaciju kod bronhitisa i promuklosti. Pri epidemiji gripa ulje lavande se koristi kao aromatizator vazduha (mogu se nakapati 4 kapi ulja na vatu, a tanjirić treba staviti u ormar ili kutiju), kao i za sprečavanje bolesti. Osim toga, ulje lavande otklanja spazme muskulature disajnih puteva. Aromatična kupka sa lavandinim uljem (5 kapi) veoma opušta i omogućava čišćenje organizma. Kupka se upražnjava jednom nedeljno u trajanju od 15 minuta. Temperatura vode treba da bude približna telesnoj temperaturi.

Ružino eterično ulje može da se koristi za aromatizaciju prostorije, ali i za preventivu i lečenje gornjih disajnih puteva.

Ulje i seme mirođije se koriste za lečenje i preventivu tuberkuloze.

Eterično ulje bora pojačava razređivanje i izbacivanje šlajma iz bronhija. Protiv bronhitisa i katara gornjih disajnih puteva je korisno udisati paru eteričnog ulja bora (najbolje je aromatizovati prostoriju).

Eterično ulje žalfije pomaže protiv kašlja, prehlade, angine. Aromatizacija prostorije omogućava pročišćenje pluća.

Eterično ulje kedra poboljšava rad organa za disanje. Za pročišćenje pluća veoma je korisno šetati po kedrovoj šumi, ali ukoliko ne postoje takve mogućnosti – prostorija se može aromatizovati kedrovim uljem ili odgajiti drvo kedra kao bonsai drvo, iz kedrovog oraha. Za kompleksnije pročišćenje pluća korisno je kombinovati aromatizaciju prostorije kedrovim uljem i kedrov orah u ishrani.

Pročišćenje pluća čajevima

Za pročišćenje pluća se mogu koristiti ne samo fitoncide, već i druge biljke. U preventivne ciljeve mogu se piti čajevi.

- Čaj od belog sleza se pije kod upale pluća i gornjih disajnih puteva, kao i kod magarećeg kašlja. Priprema se na sledeći način: 20 gr samlevenog korena belog sleza treba prelići čašom hladne, prokuvane vode i ostaviti da stoji 8 sati. Procediti. Uzimati po 2 kašike 5 puta na dan.

- Čaj od anisa se pije kod upale sluzokože gornjih disajnih puteva, bronhitisa i upale pluća.

- Oman pomaže razređivanju gustog i lepljivog šlajma kod kašlja, a efikasan je kod bronhitisa i bolesti gornjih disajnih puteva.

- Čaj od majčine dušice je dobro koristiti protiv bronhitisa u slučaju nemogućnosti da se izbaciti šlajm.

- Čaj od deteline pomaže kod bronhitisa i teškog disanja.

- Čaj od koprive se pije kod plućnih i nosnih krvarenja.

- Sluz od semena lana (3 gr semena treba prelići sa pola čaše kipuće vode i ostaviti da se hladi 15 minuta uz neprekidno mućkanje. Procediti i uzimati po 2 kašike 4 puta na dan). Pomaže kod upalnih procesa bronhija.

- Čaj od sušenih plodova maline se koristi kod prehlade i upale pluća, a čaj od osušenih plodova s peteljka – kod gripa.

- Čaj od podbela se pije kod bolesti pluća i gornjih disajnih puteva.

- Čaj od lista oraha (2 kašičice na čašu kipuće vode, ostaviti da odstoji sat vremena, procediti, piti po pola čaše čaja 4 puta na dan pre jela), pomaže protiv tuberkuloze.

- Čaj od lista ženske bokvice daje odličan efekat kod bolesti disajnog sistema, posebno bronhija.

- Čaj od korena plave jasenovke (*Polemonium caeruleum*) se koristi kod bolesti pluća i bronhija, posebno onih koje protiču sa apscesom. Upalni procesi brzo prestaju.

- Čaj od lišća crne ribizle odlično je sredstvo kod prehlade, magarećeg kašlja, angine i bronhitisa.

- Čaj od majčine dušice se koristi kod upale pluća, prehlade, magarećeg kašlja, angine i bronhitisa.

Ne trudite se da za pročišćenje pluća koristite nekoliko načina istovremeno. Izaberite samo jedan, koji vam se najviše dopadne. Kada završite tretman, napravite pauzu u trajanju od mesec dana, a tek nakon toga pređite, po potrebi, na drugi.

O pogoršanju stanja pluća svedoče procesi na koži i dlačicama. Ukoliko se pojavljuju kožne bolesti, treba obratiti pažnju na pluća – možda se njihovo zdravlje pogoršava.

Stanje pluća možete poboljšati unoseći promene u ishranu.

Pročišćenje pluća pomoću ishrane

Pročišćenje sokovima

Na pluća blagotvorno deluju sledeći sokovi:

- Sok od krompira: protiv upale disajnih puteva;
- Šargarepe (naročito s medom): protiv angine;
- Cvekla: kod bolesti pluća i pleuritisa;
- Svežeg kupusa: kod upale pluća i prehlade;
- Kajsije: kod bolesti gornjih disajnih puteva;
- Crne rotkve s medom: kod bronhitisa;
- Smokve: bolesti gornjih disajnih puteva;
- Belog dudu: kod pneumonije, hroničnog bronhitisa.

Sve sokove treba upotrebljavati sveže iscedene.

Hrana koja osnažuje pluća

- Kajsija: pomaže protiv suvog kašlja.
- Dunja: protiv tuberkuloze pluća i bronhijalnih bolesti.
- Nar: svež nar pomaže kod kašlja i prehlade.
- Orah (može se pomešati s medom): jača disajni sistem.
- Brokoli: poboljšava rad pluća.
- Crna rotkva: pomaže kod prehlade i tuberkuloze. Jede se u salatama, izrendana ili pržena.
 - Krecava salata: jača pluća.
 - Borač: poboljšava rad pluća. Jede se svež, u salatama, dinstan i kuvan.
 - Repa: pomaže kod kašlja usled prehlade. Jede se sveža, izrendana, kuvana, parena, u vidu pirea.
 - Jaja od prepelice: jačaju pluća i leče upalne procese u njima (izmučkati dva jajeta i kašiku meda i piti ujutro, na prazan želudac).
 - Belo ćureće meso (grudi).
 - Meso
 - Riba
 - Mleko i mlečni proizvodi, sitan sir i sl.

Pročišćenje kuhinjskom solju

Ovo je veoma jednostavan i efikasan metod. Nekoliko kilograma kuhinjske soli treba sipati na velike poslužavnike u tankom sloju i staviti na ormar u sobi ili na mesto koje je nedostupno životinjama i deci. Poslužavnici sa solju se mogu prekriti i tankim slojem gaze. U toku mesec dana boravite u ovoj sobi najmanje dva sata dnevno. Kura pročišćenja se može obavljati dva puta godišnje.

Pročišćenje kamenjem

Za pročišćenje pluća potrebno je da mesec nosite ogrlice ili priveske od ćilibara. Pre nego što ih stavite, potrebno je da ih propustite kroz mlaz tekuće vode i osušite na vazduhu.

Vežbe disanja za pročišćenje pluća

Za pročišćenje pluća uvek koristite prirodne metode. Čovek je deo prirode i ništa mu ne može bolje pomoći u čišćenju organizma nego prirodna sredstva. Zaprljana pluća se sama čiste ukoliko živite okruženi drvećem ili na obali

mora. Potrudite se da boravite u tom okruženju, a ukoliko živite u gradu, što češće boravite pored drveća i mora, jer će vam oni pomoći da vratite prvobitno, čisto disanje.

Vežbe disanja koje radimo ujutro, na svežem vazduhu i u prirodi, pomažu nam da dostignemo dugovečnost. U brzom ili naizmeničnom ritmu, uključujući u rad velike grupe mišića, one treniraju srce, pojačavaju ventilaciju pluća i poboljšavaju njihovu funkciju.

Za pročišćenje pluća korisno je izdvojiti pet minuta dnevno kada ćete upražnjavati zevanje koje vam donosi zadovoljstvo. Dobar efekat takođe ima plivanje u toploj vodi mora ili jezera, najmanje sat vremena dnevno tokom sedmice, ili klizanje na ledu, na temperaturi ne nižoj od $-5\text{ }^{\circ}\text{C}$.

Sve vežbe za pročišćenje pluća treba raditi napolju (razume se, na čistom vazduhu), na prijatnom mestu jer to ima dodatni terapijski efekat. Ne treba ih praktikovati na mestima gde je drveće bolesno ili osušeno (pogled na njih uznemirava čoveka). Morate biti uravnoteženog i prijatnog duševnog raspoloženja da bi one imale blagotvoran uticaj. Ako smo primorani da ih radimo u zatvorenom prostoru, tada soba treba da bude čista, da sadrži što manje predmeta od veštačkih materijala. Stoga treba da bude dobro provetrena.

Blagotvoran uticaj na vežbe ima sobna fontana. Ona treba da radi minimalno sat vremena pre početka vežbi. Nije tragedija ukoliko je ne posedujete, postoji i druga dobra varijanta: ovlažite vazduh tako što ćete postaviti na pod (nekoliko sati) čaše sa toplom vodom. Ukoliko se u vodu doda kap omiljenog parfema ili eteričnog ulja, vazduh u prostoriji će se ispuniti blagom aromom. Treba reći da je ovlaživanje vazduha veoma važno: u nekim gradovima je prirodna vlažnost nedovoljna i zbog toga se suši sluzokoža, uglavnom nosa, što smanjuje mogućnost njene zaštite. Biće odlično ukoliko, preko noći, u spavaću sobu ispod kreveta stavite tanjirić s vodom. Ona će održavati idealnu vlažnost, a, osim toga, pomoći će da vam san bude čvršći.

Ne savetujem vam da vežbe za pročišćenje pluća radite u prostoriji čiji je pod prekriven linoleumom. Tim pre vam ne savetujem da u takvoj prostoriji boravi onaj kome pluća nisu potpuno zdrava. Pod od drveta najbolji je za one koji žele da sačuvaju zdravlje pluća.

Vežba „Nežno disanje“

Vežba „Nežno disanje“ omogućava uspešno pročišćenje pluća. Treba je izvoditi samo u mirnom i opuštenom raspoloženju. „Nežno disanje“ povećava životne sile organizma, čisti pluća, poboljšava stanje kože, mišića i tetiva.

Ne pokušavajte da brzo savladate „nežno disanje“. Vežba će uspešno biti izvedena ako je sporo radite. Ovladaćete njome nakon tri ili četiri meseca. Ne žurite.

Najprijetnije je raditi vežbu na svežem vazduhu, u vrtu ili pored mora. Stavite prostirku na zemlju, sedite na nju (u položaj „Lotosa“ ili na pete), uspravnih leđa. Ruke neka vam budu opuštene i položene na kolenima. Vežbu možete raditi i u zatvorenoj prostoriji, koju prethodno treba dobro očistiti od prašine i provetriti. Za praktikovanje vežbe treba da sednete na stolicu, s leđima priljubljenim za naslon.

Potrudite se da se maksimalno opustite. Uдах i izdah moraju da budu lagani, ravnomerni i prilično duboki. Dubinu uдахa povećavajte postepeno, iz dana u dan. Na početku radite malo dublji uдах nego uobičajeno. Uдах i izdah moraju da budu laki i nečujni, bez ikakvog napora prilikom disanja. Vazduh koji se uдиše i izdiše mora da ide u tankom strujnom mlazu, bez ubrzavanja i usporavanja.

Uдах (na odbrojanje "jedan, dva, tri") i izdah (na isti broj). Uradite tri ili četiri uдахa i izdahа uzastopno. Sledeće nedelje uradite četiri ili pet uдахa ili izdahа, a ukoliko vam to predstavlja teškoću, vratite se na prvobitni ritam. Treće nedelje povećavajte dužinu disanja do broja "četiri". Povećavajte svake druge nedelje dužinu disanja do "šest" (uдах – na "šest", i izdah – na "šest").

Završavajući vežbu otklonom ruku u stranu (prilikom uдахa) i sastavljanjem (prilikom izdahа), dlanove stavite na predeo solarnog pleksusa. Zatim ih vratite na kolena i nekoliko minuta dišite uobičajenim ritmom. Posle toga možete ustati. Vežba je završena.

Vežba „Pas koji odmara posle trčanja“

Da li ste primetili kako diše pas posle brzog trčanja? Disanje mu je brzo i duboko, uдах i izdah idu kroz usta. Takav način vraća snagu, tonizira organizam. Pre porođaja ženama obavezno objašnjavaju tehniku psećeg disanja: u tim trenucima je to posebno važno za povrat snage.

Vežbu treba raditi u sedećem položaju. Uдахnite malo dublje nego obično. Izdišite vazduh u malim „porcijama“, imitirajući disanje psa posle dugog trčanja. Uradite 8 uдахa-izdahа, zatim jedan minut dišite uobičajenim tempom. Ponovite vežbu dva puta.

Ova vežba se praktikuje jednom nedeljno. „Pas koji odmara posle trčanja“ pojačava zaštitne sile organizma, čisti pluća.

Vežba za pročišćenje pluća i prikupljanje životne energije

Naše zdravlje direktno zavisi od stanja naših pluća, jer kiseonik, koji je nosilac energije i životno je neophodan organizmu, upravo kroz njih ulazi u tkivo. Ukoliko su pluća izgubila čistoću zbog toga što je čovek proveo neko vreme udišući zagađen vazduh, obavezno ih treba što pre očistiti.

Ali čak i ako ne primećujete da je vazduh zagađen, svejedno bi trebalo da pluća pročistite bar jednom nedeljno: štetne materije se u manjim količinama sadrže čak i u najčistijem vazduhu. Kada je takvih materija malo, one nisu opasne po naš organizam, međutim, ne treba dozvoliti da se nagomilaju.

Na „četiri“

Pravimo lagan udah, brojeći: jedan, dva, tri, četiri. Zadržavamo vazduh u plućima, brojeći: jedan, dva, tri četiri. Lagano radimo pun izdah, brojeći: jedan, dva, tri četiri. Zadržavamo disanje, brojeći: jedan, dva, tri, četiri.

Na „šest“

Vežbu radimo brojeći do „šest“.

Lagano pravimo udah, brojeći: jedan, dva, tri, četiri, pet, šest. Zadržavamo vazduh u plućima i brojimo: jedan, dva, tri, četiri, pet, šest. Lagano radimo pun izdah, brojeći: jedan, dva, tri, četiri, pet, šest. Zadržavamo disanje, brojeći: jedan, dva, tri, četiri, pet, šest. Vežbu treba da ponovimo šest puta i praktikujemo jednom mesečno.

IZBACIVANJE NEČISTOĆA I ČIŠĆENJE OD PARAZITA



Toplotne procedure i izbacivanje nečistoća

U toku bolesti znojne žlezde pojačavaju rad, oslobađajući organizam od toksina i drugih štetnih materija koje ne mogu da izbace bubrezi, pluća i digestivni trakt. Istraživanja koja su se vršila s ciljem da se objasni razlog lošeg zdravlja ili nesvestica prouzrokovanih dužim boravkom u prostoriji prepunoj ljudi, pokazala su da se uzrok tome krije u povećanju toksičnih materija u obliku gasova koje oslobađa ljudsko telo, a ne u nedostatku kiseonika, kako se ranije smatralo.

Odavno je poznato da je koža tesno povezana sa zaštitnim reakcijama organizma. Klinička posmatranja potvrđuju da kožni omotač ima zaštitnu funkciju kod grozničavih stanja i koža se s pravom može nazvati grobnicom mikroba. Solarne kupke, boravak na svežem vazduhu, a pogotovo bavljenje sportom u prirodi, pomažu da se povećaju njene zaštitne funkcije.

Svakodnevno znojenje čuva zdravlje i omogućava dostizanje dugovečnosti. Čovek koji teži očuvanju svog zdravlja mora znati da upotreba različitih dezodoransa i hemikalija, koji sprečavaju znojenje, truje organizam, pogoršava zdravlje i upropaštava život. Ukoliko se prekine sa dugotrajnim korišćenjem dezodoransa, tada će znoj biti veoma gust i sa intenzivnim mirisom, što pokazuje da organizam pokušava da se oslobodi prljavština koje su se nagomilale.

Kod gripa i drugih infekcija čovek se aktivno znoji da bi izbacio toksine i to je posledica borbe organizma sa infekcijom. Znoj treba otklanjati toplim i vlažnim peškirom da se ne bi upio u kožu i trovao organizam. Zatim se treba obrisati suvim peškirom i presvući se u čistu pamučnu odeću.

Uviđajući olakšanje koje doživljava osoba koja se dobro preznojala, došlo je do primene metoda koji ima za cilj da izazove znojenje zarad čišćenja tela veštačkim putem. Pre nekoliko stotina godina preznojavanje se široko rasprostranilo kao

metod lečenja otoka na rukama i nogama, kod vodene bolesti i u svim slučajevima kada se organizam pacijenta prepunjavao vlagom i vodom.

Da bi se čovek dobro preznojao primenjivale su se različite toplotne procedure.

Parna sauna

Najpoznatija toplotna procedura je parna sauna. Ona se u terapiji primenjuje duže od hiljadu godina, u skoro svim zemljama sveta. U sauni je temperatura viša od temperature tela, zato dolazi do aktivnog lučenja znoja, a zajedno sa znojem se izbacuju i nečistoće koje se kasnije spiraju vodom. Izbacivanje nečistoća se poboljšava ukoliko se u sauni, ili nakon boravka u njoj, uradi masaža.

Sauna i druge toplotne procedure mogu se primenjivati najmanje dva sata posle jela.

Sauna je zabranjena:

- kod gripa;
- kod pogoršanja hroničnih bolesti;
- kod jakih infekcija;
- kod grozničavih stanja;
- u slučaju visoke temperature;
- kod ateroskleroze krvnih sudova sa povredama pojedinih sistema i organa;
- u slučaju sklonosti ka krvarenjima, trombozama, embolijama;
- kod primetnih poremećaja vezanih za metabolizam;
- kod dijabetesa;
- kod tuberkuloze u aktivnoj fazi;
- kod kožnih infekcija;
- u slučaju zloćudnih tumora;
- kod glaukome;
- kod psihičkih bolesti;
- kod srčane dekompenzacije i srčanih mana;
- kod hipertenzije;
- kod aritmije;
- kod stenokardije.

Umotavanja

Prilikom umotavanja, na tvrdoj, ravnoj površini, treba raširiti veliko ćebe, najbolje vuneno (ono se ne hladi kada se pokvasi), pa ga prekriti zamočenim u vruću vodu i dobro ocedenim čaršavom. Obnažena osoba se umotava u čaršav, a zatim u ćebe. Da bi se postigao efekat preznojanja, potrebno je da leži 50–60

minuta. Zatim treba da se istušira, dobro osuši, umota u toplu suhu odeću i sedi ili leži još sat vremena.

Povećanje temperature na površini kože od 40 do 42 stepena, aktivira termoregulaciju i stimuliše lučenje znoja. Zbog pregrevanja kožnog pokrivača, krvni sudovi kože se šire, potpuno se ispunjavaju krvlju, poboljšava se propusnost i osetljivost kože, pojačavaju se disajna aktivnost i zaštitne sile organizma. To poboljšava stanje unutrašnjih organa, ojačava organizam i sprečava bolesti.

Posle saune, i drugih toplotnih procedura, korisno je popiti nekoliko čaša zelenog čaja ili drugog biljnog čaja.

- Naročito je koristan čaj od lišća crne ribizle jer izbacuje iz organizma soli teških metala, radioaktivne materije i snižava nivo holesterina, pri čemu ima okrepljujuće dejstvo i hrani organizam mikroelementima.

- Čaj od lista šumske jagode se pije kao sredstvo za opšte jačanje i pročišćujući je napitak.

- Čaj od nane čisti i tonizira organizam.

- Čaj od lista maline popunjava rezerve organizma mikroelementima i pojačava pročišćujući efekat.

- Blago zasoljen čaj treba piti da bi se dopunile zalihe soli u organizmu.

Možemo se preznojati i pomoću čajeva, a najpoznatiji čajevi te vrste su od lipa (ne treba ga koristiti kod srčanih problema), od maline, ali i jak, vruć crni čaj. Treba obući pamučni donji veš, popiti čašu čaja sedeći u postelji, zatim leći i pokriti se s dva topla ćebeta. Sat vremena treba da se dobro preznojimo. Ukoliko nam je veš postao mokar, treba ga brzo zameniti suvim pamučnim vešom; prethodno telo istrljati suvim ili vlažnim frotirskim peškirom, a zatim suvim. Posle toga treba ležati u toploj postelji najmanje sat vremena. Ukoliko veš ponovo bude mokar, treba obući suv. Odeća u koju se presvlačimo treba da bude telesne temperature.

Čovek koji ima zdravo srce posle toga može opet da popije čaj za preznojanje i to dva sata nakon što je uzeo prvi. Posle nekoliko sati treba da popije čaj za jačanje, od listova crne ribizle ili zeleni čaj. Nakon sat vremena može da ustane iz postelje, ali je najbolje da ostane u krevetu do jutra.

Ukoliko se čovek znoji i bez fizičkih opterećenja, to označava slabost organizma. Potrebno je da prikupi životnu energiju i da podigne zaštitne sile. Da se ne bi razboleo zbog čestog znojenja, na nago telo treba da obuče majicu od čiste meke vune (bez primesa drugog materijala). Vuna odlično upija vlagu, a tom prilikom se ne hladi. Čovek se u vunenoj majici, obučenju na golo telo, neće prehladiti čak i ako se dobro oznoji. Takvu majicu ne treba oblačiti direktno na telo u slučaju da postoji alergija na vunu.

Izbacivanje nečistoća kroz pokrete

Za čišćenje organizma su se od davnina koristile aktivne vežbe. Postojali su razni načini za pročišćenje pokretima, ali većina se svodi na nekoliko:

- naterati čoveka da se preznoji kako bi se sa znojem odstranile toksične materije iz organizma;
- dodatno opteretiti telo (ali ga ne dovesti do znojenja) da bi sistemi za izlučivanje aktivno proradili.

Pre svega se radi o trčanju na svežem vazduhu i to ujednačenom i dovoljno dugotrajnom (oko pola sata). Ne treba trčati brzo. Potrebno je samo trčati, uživajući u prirodi i dopuštajući telu da uspostavi tempo koji najviše odgovara organizmu. Pri tome se aktiviraju procesi razmene materije i otpočinje izbacivanje prljavština. Posle trčanja se treba malo odmoriti, pa istuširati. Pola sata nakon toga se može popiti zeleni ili neki drugi biljni čaj.

Veoma dobro organizam čisti i gimnastika koja se radi u vodi. Aktivno izvodite sledeće pokrete: mašite rukama i nogama, radite vežbe okreta trupa i dr., dakle one vežbe koje se obično rade na zemlji. Takvo opterećenje omogućava aktivno izbacivanje štetnih materija iz organizma. Vežbe treba primenjivati 20 do 30 minuta dnevno. Najveći efekat se postiže vežbanjem uz muziku.

Plivanje u toploj vodi (ako je temperatura niža od 25 °C tad plivanje usporava rad organa za izlučivanje. Što je voda hladnija – tim više), u trajanju od pola sata takođe blagotvorno utiče na čišćenje organizma od nečistoća. Kombinacija kretnji i pritiska vode na telo ubrzava cirkulaciju i izbacivanje prljavština iz organizma.

Veoma korisna je i vožnja biciklom, pogotovo svakodnevna.

Samo zdravi ljudi sa zdravim srcem mogu primenjivati sledeći metod: potrebno je obući se toplo (dvoje-troje toplih pantalona ili vatirane pantalone, nekoliko jakni) i preskakati uže. Time dolazi do odličnog čišćenja organizma, ali za čoveka koji je bolestan ovakav metod je isuviše težak i može da dovede do pogoršanja njegovog stanja.

Navešću afirmacije za izbacivanje nečistoća iz organizma.

Afirmacija za pročišćenje organizma od nečistoća

Odbacujem u stranu sve tuge i uznemirenja, sve uvrede i očajanja. Smirujem se, opuštam svaki mišić svog tela. Sada sam smiren, apsolutno smiren. Opušten sam, mir me ispunjava. Ništa mi ne smeta da živim, savršeno sam smiren.

Mogu da upravljam energijom. Energija je razlivena oko mene – u vodi, zemlji, vazduhu, kosmosu. Osećam struje te energije. Ona prolazi kroz mene, ispunjava moje telo životnom snagom. Otvoren sam za te struje, dopuštam im da prožmu moje telo. Ovi tokovi su čisti, svetli, sveži, ispunjavaju me životnom energijom. Prepun sam životne energije koja će trajati ceo dan. Kao i ranije, otvoren sam za energiju, primam je u sebe, spreman sam da je iskoristim u blagotvorne svrhe.

Osećam harmoniju Jin i Janga. Osećam borbu i jedinstvo ta dva principa. Osećam muški princip stvaranja ovog sveta – energiju Jang. Osećam aktivan, sunčan, rađajući početak. Osećam njegovu toplotu, svetlost, njegovu energiju. Jang je dan. Osećam ženski princip stvaranja ovog sveta – energiju Jin. Osećam taj pasivan, mesečev, suptilan princip. Osećam njegovu svežu prohladnost. Mogu da kontrolišem ove energije. Znam da mi donose dobro. Znam da će mi pomoći.

Osećam svoje telo. Znam da je ono savršeno. Osećam svoje noge, koje čvrsto stoje na zemlji. Osećam svoje ruke, kojima mogu da podignem bilo kakav teret. Osećam svoja pluća, koja udišu svež, prohladan, čist vazduh. Osećam želudac koji vari ukusnu, zdravu i korisnu hranu. On snabdeva energijom celo moje telo. Osećam srce, koje ravnomerno kuca, mirno, ritmično. Zahvalan sam im za svoje zdravlje. Zadovoljan sam sobom, onakvim kakav jesam. Ne želim da budem drugačiji. Znam da je moje telo savršeno.

I dan i noć rade ovi organi. Ceo dan su sa mnom. Čine me srećnim, daruju mi mir i mogućnost da se osećam gospodarem. Zahvalan sam svojim organima za to.

Moji organi su čisti, oslobođeni od nečistoća, rade ravnomerno i dobro. Oni ne znaju šta su prljavštine. Udišem čist vazduh, jedem pravilnu i zdravu hranu, trudim se da se krećem što je moguće više. Sve prljavštine se odmah izbacuju iz organizma. Pomažem svom organizmu u tome.

Pomažem svojim organima da se oslobode od nečistoća. Pomažem svojim organima da se oslobode prljavština, da rade dobro i slobodno. Radim posebne vežbe i nečistoće napuštaju moje telo. Postižem predivne rezultate. Moji organi su čisti. Jačam postignute efekte. Pristupam izvođenju vežbe.

Pročišćenje organizma od parazita

Pročišćenje organizma ne može da se smatra potpunim, dok u njemu žive skriveni paraziti svih vrsta koji se hrane i uživaju na račun organizma domaćina, dovodeći ga do bolesti, pa čak i smrti.

Da bi pročišćenje tela bilo kompletno, potrebno ga je očistiti od parazita koji ga nastanjuju. Naravno, doživljavamo šok pri samoj pomisli da u svakom od nas žive paraziti koji nam slabe organizam i dovode ga do bolesti. Čak i ako smo ubeđeni da

nam je organizam čist, svejedno treba sprovesti mere za sprečavanje neželjenih gostiju, koji mogu da nam prirede ogroman broj problema.

Tokom mnogih vekova suživota sa štetnim pridošlicama, čovekovo telo je izgradilo mehanizme zaštite od njih. Da čovek ne bi postao hranljiva sredina za sve parazite, pre svega je neophodno da ojača imunitet. U zdravom stanju se organizam odlično bori sa svim „agresorima“, ne dopuštajući im da se nastane u njemu i da se hrane njegovim životnim sokovima. Ukoliko su zaštitne sile neznatno smanjene, paraziti iz organizma se mogu prognati pomoću biljaka, prirodnih sredstava i promenom ishrane. Kao krajnje sredstvo se primenjuju hemijski preparati, pa čak i hirurške intervencije. Nakon pročišćenja od parazita, čovek se oslobađa od bolesti koje nije mogao godinama da izleči.

Ali uvek je jednostavnije ne dopustiti razvoj bolest, nego je lečiti. Povremeno u ishranu treba uključivati:

- semenje bundeve;
- dinju (posebno u vidu sveže iscedenog soka);
- svežu šargarepu i sok od nje;
- koru jasike i čaj od njene kore;
- karanfilić (kao začim);
- čaj od lista ženske bokvice (takav čaj ne treba piti u slučaju gastritisa i čira na želucu sa pojačanom kiselinom);
- čaj od gorkog pelina (jednu kašičicu gorkog pelina treba preliti sa dve čaše kipuće vode, procediti i posle 20 minuta piti po kašiku pola sata pre jela);
- čaj od običnog pelina.

Čišćenje od parazita semenjem bundeve

Među nabrojanim arsenalom koji pomaže u oslobađanju od parazita, posebno ću izdvojiti seme bundeve koje je odlično sredstvo protiv glista. Sirovo semenje bundeve treba očistiti od tvrdog omotača, ostavljajući zelenu tanku kožicu.

Navešću neke od metoda za primenu semena od bundeve.

Metod 1

U toku sat vremena treba na prazan želudac pojesti u manjim porcijama 300 grama svežeg, istucanog semena bundeve pomešanog sa šećerom ili medom (3 dela semena i jedan deo šećera ili meda). Posle 3 sata treba uzeti laksativ (može se koristiti ricinusovo ulje; za decu je najbolje odabrati drugo sredstvo), posle 30 minuta uraditi klistiranje. Deci seme treba davati u sledećim proporcijama: 15 gr na svaku godinu života, započinjući od trogodišnjeg uzrasta.

- Deca od 4 godine – 60 gr bundevinog semena za tretman
- Deca od 5 godina – 75 gr

- Deca od 6-7 godina – 100 gr
- Počev od desete godine može se davati 150 gr odjednom.

Ovaj metod se koristi za uništenje valjkastih crva kod dece, trudnica i osoba starijeg uzrasta.

Metod 2

Samleti očišćeno seme bundeve i uzimati 2 kašike ujutro na prazan želudac uz toplo mleko. Kura traje 3 dana i namenjena je oslobađanju od glista.

Metod 3

Za odrasle: 100 gr semena bundeve samleti i pomešati sa šećerom; uzimati ujutro na prazan želudac po 3 kašike i odmah piti ricinusovo ulje za oslobađanje od pantljičare.

Metod 4

Za odrasle: Pomešati 100 gr očišćenih, suvih, sitno samlevenog semena bundeve, 50 gr prirodnog kakaoa, malo šećera i nekoliko kapi vode. Od dobijene smese umesiti testo, od njega napraviti 20 pogačica, posuti ih šećerom da se ne bi zalepile.

Dan pre lečenja ne treba ništa jesti ni piti. Ujutro treba pojesti jednu za drugom sve pogačice, s pauzama od 10 minuta. Gliste brzo počinju da izlaze.

Preventivno, svi treba povremeno, ali obavezno, da jedemo semenje bundeve – to je veoma ukusno i korisno. Semenom bundeve mogu da se posipaju i razna jela.

Za čišćenje od glista može se na prazan želudac popiti sveže isceden sok od dinje.

Sa istim ciljem se može pojesti 2 kg šumskih jagoda u jednakim porcijama tokom dana.

Rezultat oslobađanja od parazita će biti bolji ukoliko se nedelju dana pre procedure pređe na vegetarijansku dijetu baziranu na povrću, a poslednja 3 dana treba piti sokove i biljne čajeve.

DUHOVNO PROČIŠĆENJE TELA. PROČIŠĆENJE MISLI, EMOCIJA I OSEĆANJA



Pročišćenje emocija

Osim pročišćenja tela na fizičkom planu, obavezno ga je potrebno očistiti i na duhovnom. Pre svega, savetujem vas da naučite da kontrolišete sopstvene emocije i osećanja. Najjednostavnije je početi upravo od njih.

Svaka snažna emocija ima moć da uništi zdravlje, a čak i ogromna radost može da ošteti srce. Možda zbog toga osobe koje su jako uzbuđene počinju da hodaju ili trče kako bi zauzdali snažnu reakciju?

Pretvorite snažne emocije u pokrete i tada vam one neće nauditi.

Ljubomora

Većini ljudi je poznat osećaj ljubomore. Ona uništava naš organizam brže od bolesti. Najčešće ljubomora izaziva nesanicu ili pojačano lupanje srca. Ukoliko se neozbiljno postavite prema tom osećaju, ili vam se isprva čak i dopada, te ga smatrate znakom ljubavi, tada u vašem organizmu počinju da se događaju neprijatne promene: dolazi do jakih želudačnih bolova, problema s crevima, glavobolje. Zatim se pojavljuju napadi anksioznosti, pomućenje rasuđivanja, skoro do potpunog gubitka kontrole nad svojim postupcima. Počinje da vam strada imuni sistem, nestaju lepota i zdravlje kože, a moguće su i pojave raznih ekcema.

Ljubomora negativno utiče i na spoljašnji čovekov izgled, te on brzo stari i gubi privlačnost, skraćuje mu se dužina života zbog čestih hormonalnih oscilacija. Da biste sebi dokazali da vas neko voli, nije potrebno da pobuđujete takve emocije.

Biti ljubomoran znači, isto tako, naškoditi svom zdravlju i sreći. Da biste se izborili sa ljubomorom recite sebi da ste jedinstveni i neponovljivi, da vas svi vole i obožavaju, a da je ljubomora suviše prizemna emocija da biste je gajili. Ne zahtevajte od partnera podrobnu informaciju jer mu može dosaditi stalan nadzor zbog kog će vas napustiti. Na taj način će vam se i dogoditi ono čega ste se toliko plašili.

Uvređenost

Ukoliko je uvređenost jaka i traje dugi niz godina, tada ćete verovatno morati da potrošite mnogo vremena da biste se nje oslobodili. Samo nemojte iznova da je proživljavate i, kako se kaže, da se zbog nje usijavate. Ukoliko su vam određeni ljudi opravdano izneli neku kritiku – to je korisno za vaš duhovni rast i zbog toga ne bi trebalo da se vređate, a to ćete shvatiti kada budete razmislili. Ukoliko su vas nepravedno uvredili, tim pre ne treba da brinete, jer takav čovek još nije dorastao do vašeg nivoa, te mu zato oprostite. Ukoliko se nezaslužene uvrede od istog čoveka ponavljaju, prestanite da komunicirate s njim. Ukoliko je nemoguće da prekinete komunikaciju, tada razgovarajte mirnim glasom i maksimalno ljubazno. On će konačno shvatiti da ne može da vas izbaci iz takta i prestaće da vam upućuje ružne reči. Interesantno je vredati samo one koji reaguju i koji su uvredljivi. Kakav je smisao vredati čoveka koji na to ne reaguje?

Kada prestanete da se ljutite, postaćete samouvereni i tako će vam pojačati imunitet. Uvrede slabe imunitet i pomažu bolestima da prodru u naše telo. Zastarele uvrede mogu da izazovu hronične bolesti, pa čak i invalidnost! Zar su uvrede vredne vašeg zdravlja? Očistite dušu od uvređenosti i budite zdravi!

Zavist

Ako ne zavidite i ne živite na račun drugih, možete da dostignete procvat uz pomoć sopstvenih želja i snaga.

Odavno je poznato da je zavist veoma štetna emocija. Ona iscrpljuje čoveka, lišava ga sna i spokoja. Dešavaju se čak slučajevi kada zavist gurne čoveka u zločin. To je veoma žalosno.

Više od svega emocije zavisti nanose štetu onome koji zavidi: skraćuje mu se život, troši životnu energiju i dobija ceo „buket“ bolesti. Zavist se odražava i na kvalitet spoljašnjeg izgleda. Ukoliko jako zavidite drugoj osobi, dolazi do uspostavljanja emocionalno-energetske veze, koju je veoma teško prekinuti. Često se to dešava na sledeći način: objekat zavisti se preseli u drugi grad, a onome koji zavidi posao ne ide kako treba, nego ga prate nesreće. U stvari, desilo se da su se

kod čoveka koji se preselio pojavili problemi, a onaj koji zavidi je preuzeo deo tih problema na sebe. Iz ovoga vam se učinilo da ukoliko sve sjajno ide, i zavidniku će se posrećiti? Ne, zavidnik nije programiran da prima dobro, već da uništava. Zato mu se vraćaju njegove rušilačke misli, a kod snažne zavisti takav „poklon“ mogu dobiti i deca i njegovi unuci, koji će imati probleme u životu. Izgleda da oni nisu krivi, ali u skladu sa principom harmonije u prirodi, onaj kome su zavideli takođe nije kriv.

Dešava se da se zavist pojavljuje niotkuda i da ne možemo lako da je se oslobodimo. „Shvatam da nije dobro, ali tu ništa ne mogu da učinim...“ U tom slučaju, pomaže ponavljanje sledeće želje: „Želim i tebi i sebi duplo više sreće, radosti i zdravlja“.

Može se zamisliti neka želja, ali ona mora da bude dobronamerna, ali nemojte zaboraviti: želje se vraćaju!

Strah

Strah smo dobili u nasledstvo od dalekih predaka kao sredstvo za obezbeđivanje opstanka. U naše vreme strah je takođe neophodan, ali, u svakom slučaju, ne u takvoj količini u kakvoj smo navikli da ga osećamo. Strah, nemir i uzrujanost često postaju naši saputnici i mi se tešimo rečima: „Pa takvo je vreme u kome živimo“...

Naši strahovi su se proredili u poređenju s pređašnjim vremenima. Civilizacija nas je oslobodila mnogih strahova, ali je napravila još veći broj novih. Npr. plašimo se da će nas otpustiti s posla i mi apsolutno ne shvatamo čime bismo tada mogli da se bavimo.

Da, postoje i takvi strahovi. Kako se s njima boriti? Negujte u sebi emocionalnu trpeljivost na neprijatne događaje, ne dopuštajte uznemirenjima da ovladaju vašim razumom. Sačuvajte optimističan pogled na situaciju. Nemir i stres smanjuju imunitet i životnu energiju, narušavaju zdravlje.

Čovek koji stalno zamišlja negativan ishod događaja (na primer kada se muž ne vrati kući na vreme, supruga odmah zamišlja scenario poput: otišao je kod druge žene, pije s drugovima ili je imao sudar; ili ako je šef namršten, to sigurno znači da će nas otpustiti), postaje vrlo osetljiv na stres i prvi je izložen različitim bolestima – skoro do predinfarktnog stanja.

Pazite na svoje misli i blagovremeno ih čistite od uznemirenosti i straha. U stanju smirenosti jednostavnije je analizirati kako se mogu izbeći neprijatnosti, odreagovati na vreme na neprijatnu situaciju da biste izbegli loše posledice.

Nekada je strah pomagao našim precima da prežive, mobilisao je zalihe organizma pred opasnostima. Ali u današnje vreme od straha češće imamo više štete nego koristi. Veoma se često strah pojavljuje usled napetosti vratnih mišića; stoga ih treba izmasirati i strah će nestati. Potrebno je više opteretiti telo fizičkim

poslom, pa će se tada i bezrazložni strah (upravo strah koji nas najviše uznemirava) manifestovati mnogo ređe. Intenzivni fizički naponi jačaju naš nervni sistem.

Pročišćenje misli

Prilikom sprovođenja kompletnog čišćenja organizma, ne treba ispustiti iz vida pročišćenje misli, jer, bez obzira na to koliko se mi trudili da očistimo organizam od prljavština, uticaj negativnih misli će brzo obrisati sve naše učinke.

Misli o tome kako se osećamo realno se odražavaju na rad celog organizma.

Obavljena su različita istraživanja pri čemu je dokazano da mentalno delovanje (ne treba ga mešati sa hipnozom) na telo u priličnoj meri može da se iskoristi za pročišćenje i ozdravljenje.

Izgovarajući pozitivne afirmacije o svom telu, mi usmeravamo sebe ka talasu zdravlja i radosti. Ukoliko verujete da su svi vaši organi u potpunom redu, da rade pravilno i da su zdravi, a da je bolest samo kratkotrajni poremećaj koji će ubrzo proći, da je ispred vas dug, plodotvoran, aktivan i srećan život, tada ćete se postepeno približavati sjajnom zdravlju, te dugom i srećnom životu.

Otpočnite svako jutro sa osmehom! On će usmeriti vaš organizam na pozitivne emocije i očistiti ga od tužnih misli. Osmehnite se sebi posle buđenja, čak i ako ste loše raspoloženi, recite sebi: „Kakvo divno jutro! Danas ću sve uraditi na najbolji mogući način!“

Preporučujem vam da svako jutro otpočnete afirmacijom koja sledi, a koja će vam sigurno obezbediti energiju i harmonizovati vašu svest tokom celog dana.

Afirmacija za početak novog dana

Postojim u ovom svetu. Deo sam ovog sveta. Čovek sam, savršeno biće, ličnost. Bez mene ovaj svet nije potpun. Posedujem moć nad ovim svetom; mogu da ga promenim.

Mogu da upravljam energijom. Energija je razlivena oko mene – u vodi, zemlji, vazduhu, kosmosu. Osećam tokove te energije. Ona prolazi kroz mene, ispunjava moje telo životnom snagom. Otvoren sam za te struje, dopuštam im da prožmu moje telo. Ovi tokovi su čisti, svetli, sveži, ispunjavaju životnom

energijom. Prepun sam životne energije koja će trajati ceo dan. Kao i ranije, otvoren sam za energiju, primam je u sebe, spreman sam da je iskoristim u blagotvorne svrhe.

Osećam harmoniju Jin i Janga. Osećam borbu i jedinstvo ta dva principa. Osećam muški princip stvaranja ovog sveta – energiju Jang. Osećam aktivan, sunčan, rađajući početak. Osećam njegovu toplotu, svetlost, njegovu energiju. Jang je dan. Osećam ženski princip stvaranja ovog sveta – energiju Jin. Osećam taj pasivan, mesečev, suptilan početak. Osećam njegovu svežu prohladnost. Mogu da kontrolišem ove energije. Znam da mi one donose dobro. Znam da će mi pomoći.

Osećam svoje telo. Znam da je moje telo savršeno. Osećam svoje noge, koje čvrsto stoje na zemlji. Osećam svoje ruke, kojima mogu da podignem bilo kakav teret. Osećam svoja pluća, koja udišu svež, prohladan, čist vazduh. Osećam želudac koji vari ukusnu, zdravu i korisnu hranu. On snabdeva energijom celo moje telo. Osećam srce, koje ravnomerno kuca, mirno, ritmično. Zahvalan sam im za svoje zdravlje. Zadovoljan sam sobom, onakvim kakav jesam. Ne želim da budem drugačiji. Znam da je moje telo savršeno.

Posedujem šest čula. Moje oči, blistave i jasne, daju mi vid. Zahvaljujući njima mogu da vidim predivne slike. Uši mi daju oštar sluh. Zahvaljujući njima mogu da slušam božanstvenu muziku. Moj pokretljiv jezik mi pruža čulo ukusa. Zahvaljujući njemu mogu da uživam u najlepšim jelima. Moj oštar nos mi poklanja mirise. Zahvaljujući njemu mogu da uživam u mirisu predivnog cveća. Moja glatka koža mi daruje čulo dodira. Zahvaljujući njoj mogu da osetim prijatnu toplinu ili nežnu prohladnost. Moja intuicija podiže zavesu budućnosti i štiti me od grešaka. Zahvalan sam svojim osećanjima za mir koji mi poklanjaju. To je najlepší svet koji postoji.

Zahvalan sam svom razumu. Zahvalan sam mu zbog toga što mi daje pravo da se nazivam čovekom. Ponosim se time što sam čovek i što mogu da razmišljam. Moje misli su brze i čiste. Razum mi pruža izlaz iz najtežih situacija. On je moje utočište. Zahvalan sam svom razumu. I danju i noću, ovi organi rade. Ceo dan su sa mnom. Čine me srećnim, daruju mi mir i mogućnost da se osećam čovekom. Zahvalan sam im na tome.

Volim svoju porodicu. Volim svoje roditelje, svoju braću i sestre, svoju ženu (muža), svoju decu. Znam da smo mi jedna porodica, mi smo uvek zajedno. Znam da nam je dobro zajedno. Znam da među nama vlada harmonija. Poštujem sećanje na svoje pretke. Pamtim ih, ponosim se njima. Znam da je moja zemlja bila ponosna na moje pretke.

Volim svoju zemlju. Znam da živim u najlepšoj zemlji na svetu. Volim svaki njen ugao, svaki njen centimetar. Volim ceo svet. Volim ljude koji žive sa mnom u istoj kući. Volim ljude koji žive sa mnom u istom gradu. Volim ljude koji žive sa mnom u istoj zemlji. Volim sve ljude na Zemlji. Među ljudima vlada harmonija. U svetu vlada harmonija.

Spreman sam da otpočnem novi dan. Taj dan će biti harmoničan. Ovaj dan će biti predivan. Želim da ovaj dan bude harmoničan i najbolji. Energija, razlivena svetom, pomoći će mi u tome.

Ovakva afirmacija može vam pomoći da se lako izborite sa teškoćama u toku dana. Možda vam je na duši sumorno, ali svejedno se osmehnite! Prvih dana će vam to izgledati neprirodno, i osmeh neće ispasti iskren, ali ne brinite, posle nedelju dana naučićete da jutro započinjete sa osmehom i uskoro ćete primetiti da se vaše zdravlje popravilo.

Vežba za pročišćenje od briga

Uzmite list hartije i nacrtajte na njemu stazu koja vodi ka horizontu – tom stazom ćete se udaljavati od briga. Duž staze nacrtajte ogradu od čvrsto priljubljenih daščica. Svaka daska će predstavljati jednu brigu, koju ostavljate iza sebe. Blizu horizonta nacrtajte kuću, u kojoj biste želeli da živite, i baštu, odnosno drveće i cveće koje želite da zasadite. Dok crtate, zamišljajte kako će sve to izgledati u realnom svetu. Zamišljajte spokojan i tih život u kome možete da se odmorite od briga. Što je više detalja na crtežu, tim bolje. Obavezno treba da zamislite kako će sve biti dobro. Ukoliko vam se na crtežu nešto ne dopadne, nacrtajte drugi crtež, koji je bliži željenom. Daske u ogradi, koje predstavljaju različite brige, mogu da se oboje u razne boje, prijatne brige u jarke boje, i na njima se mogu nacrtati mašnice ili pričvrstiti baloni. Ukoliko imate mačku, možete nacrtati ogradicu od mačjih briga: kako pojesti, spavati, uloviti miša, mjaukati.

Takav crtež nam pomaže da osvestimo da su neke naše brige apsolutno nerealne, da smo ih sami izmislili. A nekih drugih briga sa čuđenjem postajemo svesni, posmatrajući crtež. Ispostaviće se da smo na njih potpuno zaboravili.

Vežba „Šetnja po crtežu“

Najbolje je da izaberete neku svoju omiljenu sliku, koja u vama pobuđuje prijatna osećanja. Sedite u udoban položaj i razgledajte sliku. Zamišljajte šta je skriveno ispod listića ili iza okuke na putu? Kuda ide brod? Ko njime upravlja?

Kako izgleda kapetan i gde živi? Potrebno je da uđete u svet slike kao da je stvaran. Za ovu vežbu ne treba koristiti apstraktne slike s negativnim porukama. Najpodesnije su slike sa motivima prirode, mora, gradova. Takve šetnje poboljšavaju pamćenje, koordinacija pokreta postaje bolja, brzo se rešavaju svakodnevn i poslovni problemi.

Mentalno čišćenje organizma

Sedite na stolicu, leđa neka vam budu čvrsto priljubljena uz naslon. Noge razmaknite u širini ramena, a stopala čvrsto fiksirajte na pod. Ruke stavite na kolena. Telo je opušteno. Glavu držite uspravno. Oči su zatvorene.

Načinite lagan udah zamišljajući kako udišete čist vazduh, koji vam donosi zdravlje.

Udah ne treba da bude dubok niti usporen.

Izdahnite lagano, zamišljajući da se oslobađate štetnih materija. Načinite tri udaha i izdaha (može i 5), otvorite oči. Mirno sedite nekoliko minuta. Posle vežbe je najbolje da se bavite nečim što smiruje i opušta.

Ova vežba jača organizam i bubrege.

Mentalno pročišćenje i jačanje bubrega

Sedite na stolicu, leđa neka vam budu čvrsto priljubljena uz naslon. Noge razmaknite u širini ramena, a stopala čvrsto fiksirajte na pod. Ruke stavite u predeo bubrega: dlan leve ruke u predelu levog bubrega, a dlan desne ruke u predelu desnog bubrega. Telo je opušteno. Glavu držite uspravno. Oči su zatvorene.

Načinite lagan udah i pritom zamislite da udišete čist vazduh koji vam donosi zdravlje i jača bubrege.

Ne treba da zadržavate udah niti da bude suviše dubok.

Izdahnite lagano, zamišljajući da se sa izdahom oslobađate od štetnih materija. Načinite tri udaha i izdaha. Otvorite oči. Mirno sedite nekoliko minuta.

Sat vremena nakon vežbe ne treba da upražnjavate vodene procedure, niti da perete ruke.

Mentalno pročišćenje i jačanje jetre

Sedite na stolicu, leđa neka vam budu čvrsto priljubljena uz naslon. Noge razmaknite u širini ramena, a stopala čvrsto fiksirajte na pod. Dlan desne (samo desne!) ruke stavite u predeo jetre. Dlan leve ruke stavite na levo koleno. Telo je opušteno. Glavu držite uspravno. Oči su zatvorene.

Načinite lagani udah, zamislite da udišete čist vazduh koji vam nosi zdravlje i jača jetru.

Ne treba da zadržavate udah niti da on bude suviše dubok.

Izdahnite lagano, zamišljajući da se sa izdahom oslobađate od štetnih materija. Načinite tri udaha i izdaha. Otvorite oči. Posle vežbe mirno sedite deset minuta. Broj udaha ne treba povećavati.

Sve ove vežbe ne treba raditi češće od dva puta nedeljno. Ukoliko prilikom vežbanja osećate neku neprijatnost, napravite pauzu u trajanju od 10 dana. Ukoliko ponovo budete osećali nelagodnosti, pronađite neku drugu vežbu koja će vam biti prijatnija.

Pročišćenje organizma svetlošću

Pročišćenje svetlošću se obavlja pod otvorenim nebom, kada ste potpuno sami.

Može se raditi i u zatvorenoj prostoriji koja mora biti provetrena, očišćena od prašine i obrisanog poda. Tek tada možete otpočeti sa vežbom pročišćenja. Savetujem vam da je radite u samoći, da se ne biste dekoncentrisali. Obavezan uslov je da budete u smirenom i uravnoteženom stanju.

Stanite bosim nogama na pod (može na krparu, tepih, a leti – na zagrejani pesak, toplu zemlju). Noge su spojene. Ruke opušteno leže pored tela, dlanovi su usmereni ka telu. Gledajte ispred sebe. Zamislite da ste okačeni temenom za nebo. Ruke lagano podižite na maksimalnu visinu; dlanovi moraju biti okrenuti napred.

Načinite udah, istovremeno se blago protežući nagore. Načinite izdah, ne spuštajući se.

Udah, protezanje i izdah uradite tri puta, a posle toga zamislite da se odozgo na vaše telo spušta zlatna svetlost. Ona se polako kreće nadole i prolazeći kroz vaše telo, odnosi sve negativne misli, štetne materije i mrtve ćelije, zamenjujući ih novim.

Svetlost ulazi u zemlju.

Načinite udah istovremeno se lagano spuštajući. Načinite izdah, ne istežući se gore. Udah, lagano spuštanje i izdah uradite tri puta.

Veoma lagano spuštajte ruke u početni položaj. Izbrojte do 9.

Ova vežba se radi minimalno sat vremena pre ili sat vremena posle jela. Ukoliko pušite, pre vežbe se potrudite da se uzdržite od ove štetne navike.

Posle vežbe je preporučljivo da uživajte u prirodi ili da prošetate. Svojim obavezama se vratite minimalno sat i po vremena posle vežbanja.

Mentalna usmerenost na zdravlje

Smatram da se mnoge bolesti razvijaju zbog toga što su ljudi narušili zakone prirode. Koliko god čovek težio odvajanju od prirode, on ostaje njen deo i surovo plaća za svoje greške. Odavno se smatralo da ne treba graditi kuću na planinskim obroncima. U tome se krije duboka mudrost i narodno iskustvo. Na planinskim obroncima se lako može narušiti ravnoteža, zbog čega će stradati stabla i trava, pokrenuće se lavine i poplave i čovek će biti surovo kažnjen zbog nepromišljenosti.

Uzrok bolesti je u poremećaju ravnoteže organizma jer je on zdrav samo onda kada se sve ono što ga čini fiziološkim, fizičkim i duhovnim nalazi u ravnoteži. Šta sprečava da se postigne harmonija? Disharmoničan pogled na svet. Bolest tela je odraz našeg neharmoničnog pogleda na život.

Čovek je jedinstvena i nerazdeljiva celina i stoga je nemoguće izdvojiti bilo koji zasebni organ. Sve se u ljudskom telu nalazi u tesnoj uzajamnoj vezi: stanje pluća utiče na kožu, stanje bubrega – na koštani sistem, sluh i reproduktivnu sposobnost; od slezine zavisi stanje mišića i usana; od srca – boja tena (zdravo srce čini da lice bude prijatne, roze boje) i rad krvnih sudova; zdravlje jetre tesno je povezano s vidom; ukoliko se pogoršava stanje jetre, gubimo vid.

Sva čovekova mentalna aktivnost: raspoloženje, svest, duhovni razvoj, tesno su povezani sa stanjem unutrašnjih organa. U harmonično razvijenom telu prebiva harmoničan duh; ukoliko je telo uznemireno, a organi bolesni, to se odražava na stanje nervnog sistema, raspoloženja i misli. Postoji i obrnuta veza: zbog gneva strada jetra, a od tuge srce.

Da bismo bili zdravi, potrebno je da budemo svesni odgovornosti prema svojoj sudbini, da bolesti prihvatimo kao posledicu pogrešnog načina života i pogleda na svet.

Kontrola emocija pomaže čoveku da bude zdrav. Misli su jednako važne kao i telo. Kada napredujemo samo u jednom, tada uništavamo sopstveno zdravlje. Potrebno je da živimo u skladu sa zakonima prirode i uvek radimo u skladu s prirodnim ritmom. Ići protiv prirode je podjednako besmisleno kao i trčati po planini u toku snažnog odrona kamenja.

Snaga želje

Biti spreman na zdravlje je jedan od najvećih uslova za njegovo očuvanje. Dobre misli pružaju čoveku životnu energiju, a negativne misli i sažaljenje ih oduzimaju. Životni vek mogu u velikoj meri da skrate zavist, gnev, pohlepa, neispunjene želje. Nemojte se zaustavljati na jednoj želji: ako ona dugo ne može da se ispuni, ne brinite zbog toga. Recite sebi: moje želje će se sigurno ispuniti, samo treba malo sačekati. Formulшите još osam želja, tada će se ispuniti brže.

Poželite nešto dobro ne samo sebi, već i svojim bliskim, rodbini, kolegama. Poželite da uskoro procveta vaša omiljena ruža, i ona će vam obavezno uzvratiti na to.

Čovek može sve da postigne sam. Zapamtite staru mudrost: čovek može da dobije sve što poželi.

Snažne želje se hrane na račun naše životne energije, zato je potrebno da razmislite kako ćete živeti kada vam se želja ispuni. Da li vam je to zaista potrebno? Možda želite da se oženite najlepšom devojkom u gradu samo da biste dokazali prijateljima da ste vi „najmuževniji“, a, u stvari, ona koja može da vas usreći živi u susednoj ulici?

Nije uzalud što se iz pokolenja u pokolenje prenosi izreka: „Plaši se ispunjenja želja“. Na prvi pogled je ona neshvatljiva zato što znamo da je dobro kada se snovi ostvaruju. Ali kada se želja ispuni, počinjete da budete svesni mudrosti tih reči i ponekad vam već samim vremenom postane jasno da ta želja i nije bila vaša, da u njoj nije bila izražena istina niti vaša stvarna volja. Naše želje nisu uvek u harmoniji s našim telom, a neke koje su se pojavile pod uticajem drugih ljudi, obratno, mogu da ga učine napetim pa čak i da izazovu pogoršanje rada kardiovaskularnog sistema.

Veoma se često kod oboljenja jetre, ili pri njenom pogoršanom radu, pojavljuju gnev i razdražljivost. U takvom slučaju potrebno je povratiti zdravlje jetre i učiniti sve da kontrolišemo svoje emocije.

Snaga porodice

Osobe koje neguju jake porodične tradicije, koje se sa punim uvažavanjem odnose jedni prema drugima i pružaju svetu ogromnu podršku, poseduju „*ikigai*“, odnosno ono što daje smisao životu. Takvi ljudi mogu da dožive i 120 godina, ne gubeći zdravlje ni duhovne kvalitete.

Čovek živi među ljudima i od njegovog odnosa s njima takođe zavisi zdravlje – kako lično tako i njegovog okruženja. Zdravlje zavisi od odnosa koji prema nama

imaju bliske osobe i rođaci. Na žalost, zaboravlja se na drevnu tradiciju neophodnosti očuvanja zdravlja sopstvenog roda. Često pokušavamo da se brinemo samo o svom zdravlju, a ono se sastoji iz nekoliko delova: našeg zdravlja, zdravlja roditelja, braće i sestara, supruga ili supruge, dece i unuka. Svi oni čine jednu celinu i utiču međusobno jedni na druge.

Bliski ljudi su veoma tesno povezani, bolest jednog čoveka se odražava na drugom. Zato su od davnih vremena u kulturu komunikacije unošene dobronamerne međusobne želje. Deca roditeljima kažu: „Dobro jutro“! Roditelji odgovaraju „Dobro jutro“. Pomoću takvih jednostavnih sredstava, kao što su želje: „Laku noć i lepe snove ti želim“, „prijatno“, „budite zdravi“, od davnina se podržavalo zdravlje u porodici.

Čuvajte zdravlje svojih bližnjih, a oni će sačuvati vaše zdravlje, podržati ga u teškom trenutku. Jednostavne reči „Kako se osećaš?“, „Želim ti lepe snove“, pomažu da se sačuva zdravlje nama bliskih osoba. Zato, češće jedni drugima govorite prijatne reči i poželite dobro.

Ukoliko su svi ukućani zdravi, a dete počinje da se razboljeva, tada njegovo zdravlje mogu da osnaže zdravi roditelji. Dete će ozdraviti, ili će bolest proticati lakše. Isto se dešava i među supružnicima; njihovo zajedničko zdravlje podržava zdravlje svakog ponaosob.

Svađa je pogubna po zdravlje

Naš organizam sadrži veoma mnogo vode, a voda dobro upija informaciju. Dobru ili lošu – svejedno. Nadalje organizam deluje u saglasnosti sa dobijenim programom: ako je snimljena negativna informacija – organizam počinje da radi lošije, pojavljuju se bolesti, rđavo raspoloženje, apatija, depresija. Ništa mu ne pričinjava radost. Počinju da opadaju vitalne funkcije tela i ono brzo stari.

Ukoliko u organizam dopre dobra, pozitivna informacija – on tada bolje radi, bolesti prolaze, telo se podmlađuje. Zaljubljeni ljudi praktično nisu bolesni, oni su energični i srećni – u njihovom organizmu ima više pozitivne informacije.

Ukoliko majka govori detetu da je loše, taj program će se zabeležiti u njegovom organizmu i ono će postati onakvo kakvim ga vidi majka kada ga grdi. Ukoliko detetu kažete da vas je ogorčilo svojim ponašanjem, ali da je dobro i da će sve da ispravi, tada će se zaista sve i ispraviti. Raspoloženje je veoma važno! Grdeći sopstveno dete, mi mu donosimo bolesti, bez i najmanje želje.

Naročito oprezno treba razgovarati s trudnom ženom – svaka svađa s njom će se odraziti na zdravlje budućeg deteta. Nije besmisleno što su svi narodi smatrali da trudnica mora da uživa u prirodi i lepom okruženju, da gleda lepe slike i lepe ljude, sluša melodičnu muziku kako bi se rodilo zdravo dete. Svaka svađa sa trudnom ženom odražava se na stanje nervnog sistema budućeg deteta i tada roditelji moraju da ulože mnogo snage da bi dete bilo smireno, kako ne bi bilo

kapriciozno u svakoj situaciji; mnogo je jednostavnije da budemo dobronamerni jedni prema drugima.

Nemoguće je ostati zdrav ukoliko se u našem okruženju ljudi neprestano svađaju. Čak i ako ne učestvujete u svađama, npr. ukoliko se svađaju komšije, to svejedno utiče na vaše zdravlje. U tom slučaju, bolje se preselite na mirnije mesto.

Svaka svađa je udarac na zdravlje, jer se u krv oslobađa višak hormona. Posle svake svađe organizmu je potreban dodatni napor za pročišćenje. Praktično, svi dugovečni ljudi su smireni, prepuni samokontrole. Kontrola nad emocijama je garancija dobrog zdravlja.

Svaki konflikt vodi ka uzajamnom slabljenju njegovih učesnika. Za očuvanje zdravlja je veoma važno pronaći kompromise. Potrudite se da u svakoj situaciji razgovarate ljubazno i mirno; eksplozije emocija nikome nisu doneli sreću i zdravlje. U slučaju nesuglasica koje ne mogu da se reše, bolje je razdvojiti se na neko vreme i razmenjivati samo lepe želje za praznike. Vremenom konflikt može da se stiša i više neće imati tako jak uticaj na vas. Najverovatnije će se na kraju ispostaviti da konflikta i nije bilo, a da se svađa pojavila zbog toga što je jedna osoba u stanju besa i razdražljivosti rekla uvredljive reči, a druga je samo reagovala na njih.

Oslobađanje od stresa

Dobronamerna komunikacija produžava život i čini ga prijatnijim. U skladnoj porodici čovek se brže izbori sa spoljašnjim stresovima, psihički i emocionalno je izdržljiviji jer zna da postoji mesto na kome će ga uvek razumeti i podržati. Ukoliko čovek ne želi da podeli svoje probleme s vama – prihvatite to s poštovanjem, možda je potrebno da ih prvo sam definiše. Ne treba ga pitati i insistirati na tome da vam odgovori jer to, osim razdražljivosti, po pravilu ništa ne donosi. U zavisnosti od karaktera, jednog čoveka treba ostaviti samog, a drugog, obrnuto, pozvati u šetnju u park ili šumu, na fudbalsku utakmicu, da biste ga odvucli od neprijatnosti i teških misli.

Odlično sredstvo za otklanjanje stresa je čitanje knjige. Ona mora da bude lako štivo i da vas ne tera mnogo na razmišljanje. Verovatno su zato toliko popularni krimići i ženski romani. Mnogi imaju svoje omiljene knjige koje im pomažu u teškim situacijama.

Odlično sredstvo za otklanjanje stresa, koje nema kontraindikacije, jeste akvarijum sa zlatnim ribicama (ili bilo kojim drugim ribicama), sa lepim algama, ili specijalan holandski akvarijum sa podvodnom baštom i jatom sitnih ribica koje dočaravaju prirodni efekat. Posmatranje podvodnog sveta u trajanju od 15 minuta do pola sata svakodnevno, poboljšava stanje nervnog sistema, otklanja stres, napetost posle teškog dana, podiže raspoloženje i normalizuje pritisak.

Akvarijum mora da bude dobro osvetljen. Posmatranje ribica se može praktikovati i uz tihu melodičnu muziku, što pojačava pozitivan efekat. Istraživanja

su pokazala da uživanje u akvarijumu otklanja čak i ranije proživljene stresove, i takve osobe se vraćaju normalnom životu i radu (ukoliko zbog zdravstvenog stanja nisu mogle da rade). Razume se, što se čovek duže nalazi u stresu, time će organizmu biti potrebno duže da se normalizuje.

Postoji još jedno jednostavno sredstvo za otklanjanje stresa, a to je sobna fontana, naročito ukoliko se nalazi u okruženju cveća i dekorativnog listopadnog drveća. Predivno je odmoriti se od briga sedeći pola sata pored sobne fontane. Ona odlično čisti vazduh u prostoriji, a udisanje takvog vazduha je prijatno i korisno.

U otklanjanju stresa odlično pomaže crtanje. Potrebno je uzeti list papira i crtati sve što nam padne na pamet: listiće, ljude, brodove, kružiće, imena i fraze, a mogu se crtati spirale i talase. Najvažnije je da pritom ne razmišljamo i nervna napetost će nestati.

Od gline ili plastelina se mogu praviti figure, što takođe blagotvorno utiče na nervni sistem. Svakodnevno bavljenje crtanjem, lepljenjem, vezenjem, šivenjem i drugim zanimanjima, čine čoveka izdržljivijim na emocionalnom planu, ne dopuštaju mu da doživi stres.

Domaće životinje i otklanjanje stresa

Domaće životinje veoma efikasno leče nervne bolesti i pomažu u prevazilaženju stresa.

Na jednom od prvih mesta po efikasnom dejstvu je mačka. Danas se mačke koriste čak i u bolnicama za lečenje bolesnika.

Poznat je slučaj, kada je dečak, posle nervnog sloma, izgubio moć govora i praktično se nije kretao, a slabo je reagovao i na ono što ga okružuje. Nakon što su, bez zadovoljavajućeg rezultata, bili isprobani razni metodi lečenja, pokušali su da ga leče pomoću mačke. Donosili su mu velikog riđeg mačora (zbog nečega se smatra da upravo riđi mačori najviše pomažu u takvim slučajevima). Postepeno je dečak počeo da pokazuje interesovanje, da miluje životinju, a zatim i da se igra s njom. Posle pola godine mu se vratio normalan govor, a ubrzo je i ozdravio. Mačora je poneo kući jer nikako nije mogao da se rastane od svog spasioca.

Istraživanjima je dokazano da mačke normalizuju pritisak (otklanaju visok i podižu nizak), otklanjaju nervnu napetost, ubrzavaju ozdravljenje posle infarkta i moždanog udara, olakšavaju tok mnogih hroničnih bolesti.

Mačke instinktivno pronalaze obolelo mesto i greju ga, pomažući izlečenju bolesti krvnih sudova, bubrega i želuca. Na hronične bolesti i stresove dobro utiču mačke svih boja, a nervne bolesti najbolje leče riđe mačke – mužjaci i ženke.

Pas takođe pomaže čoveku da sačuva zdravlje. Istraživanja i prikupljena statistika pokazuju da se brže i bolje posle infarkta i moždanih udara oporavljaju ljudi koji imaju pse. Postoji teorija da se vlasnici pasa mnogo kreću, ali izgleda da se ovde kriju još neki dodatni faktori. Vlasnici pasa su manje podvrgnuti stresovima i imaju jači imunitet. Interesantno je da psi često upozoravaju na razvoj raznih bolesti (skoro do raka!), počinjući da ližu mesto na koži domaćina gde se skriva tajna bolest.

U mnogim zemljama pse specijalno treniraju da otkriju različite bolesti, zato što već u početnoj fazi bolesti počinje da se menja čovekov miris, a oštar njuh psa to detektuje. Psi su u stanju da dijagnostikuju stotine bolesti. Ne grдите psa zbog toga što pokušava da lizne vašu nogu, već se zamislite: zbog čega se kod psa pojavljuje ta želja? Možda u toj oblasti noge nije sve u redu? Pogledajte je pažljivije, možda je došlo do malog otvrdnuća? Ukoliko niste ništa pronašli, proveravajte nogu još neko vreme, možda su se na njoj našli tragovi neke ukusne hrane. Ponašanje psa može i tako da se objasni.

Od davnih vremena konj se smatrao nezamenljivim čovekovim pomoćnikom. Osim velikog broja vrlina, zbog kojih čovek voli te životinje, uvek je cenio i to što mu konji čuvaju i vraćaju zdravlje. Jahanje pospešuje otklanjanje stresa, pročišćujuće deluje na kičmu, ponekad leči čak i stare povrede. Brojni novi doživljaji i senzacije prilikom jahanja poboljšavaju stanje nervnog sistema, kao i raspoloženje.

Stres brzo otklanja i poboljšava rad nervnog sistema (neki istraživači smatraju da čoveka čak čine pametnijim) plivanje u društvu delfina, ali ono, nažalost, nije svima dostupno.

Smirivanje misli i otklanjanje stresa

Desetominutno uživanje u zalasku sunca pomaže vam da se opustite i otklonite stres posle napornog posla, kao i da poboljšate vid. Posmatrati zalazak možete i kroz prozor svoje sobe, sa obale mora, ili sedeći na klupi u parku. Potrebno je da se udobno smestite kako bi vam telo bilo opušteno i mirno i posmatrate sunce koje zalazi iza horizonta. Oslobodite um od svih briga, mirno dišite i ravnomerno se spuštajte zajedno sa suncem iza horizonta. Ukoliko vam je um nemiran i misli o poslu ili brige ne žele da vas napuste, u mislima možete da recitujete prigodne stihove, tiho i lagano izgovarate „*ommm*“, ili druge zvukove koji, po vašem mišljenju, odgovaraju trenutku zalaska sunca.

Za otklanjanje stresa korisno je da slušate udaranje talasa o obalu mora. Ukoliko je more udaljeno od vas, možete da sedite zatvorenih očiju i slušate zvukove snimljene na traci. Potrebno je da sedite u udobnom položaju i nastojite da vas ništa ne uznemirava. Možete i leći. Potrudite se da vam misli o brigama ne

odvlače pažnju od zvukova plešućih talasa. Udubite se u njih, zamislite napuštenu plažu i talase koji je zapljuskuju.

Svi prirodni zvuci imaju sposobnost da otklanjaju stres i nahrane čoveka životnom energijom. Sunce nam može pružiti veliku vitalnu energiju.

Obnavljanje tela vitalnom energijom

Mnogi ljudi su toliko opterećeni poslom i brigama da čak i ne primećuju u kojoj meri slabi njihova vitalna energija. Brzo pojavljivanje umora, apatije, razdražljivosti, nezadovoljstvo okolinom predstavljaju prve znake slabljenja životne energije. Potrebno je da okrenete leđa takvim brigama i posvetite malo vremena sebi i svom telu.

Odsustvo želje da vreme posvetimo sebi direktan je put do bolesti. Ne treba podizati sopstvenu vrednost iluzijom nezamenljivosti, što je štetno za zdravlje i duhovni razvoj. Uvek se može izdvojiti nekoliko sati da bismo podigli životni tonus. Energična osoba će obaviti mnogo više posla od one koja radi tako što stalno ulaže poslednje atome energije. Ona koji ume da odmori – ume i da radi.

Mnogi smatraju da su za povećanje životne energije – Ki – potrebne specijalne vežbe koje posvećene osobe čuvaju u tajnosti. Ali sve je mnogo jednostavnije. Svako onaj koji želi može da poveća svoju životnu energiju. Postoji urođena životna energija, koju smo dobili rođenjem, tj. nasledili smo je od roditelja, i koja ostaje s nama tokom celog života, do same smrti.

Dobijena od roditelja, životna energija se često nalazi u našim bubrezima. Zato je toliko važno čuvati bubrege, jer oni predstavljaju naš život! Urođena energija Ki zajedno sa Ki koja se crpi iz hrane i pluća, utiču na formiranje čoveka. Energija Ki je osnova žive materije, ona ispunjava čovekovo telo i zahvaljujući njoj funkcionišu svi organi.

Na urođeni deo životne energije mi ne možemo da utičemo, ali imamo sposobnost da povećamo dobijenu energiju, onu koju uzimamo iz prirode, hrane, našeg uma i tela.

Šetnja po šumi uz cvrkut ptica ili tajanstveni šapat lišća otklanjaju napetost i podmlađuju nam organizam, čiste ga od suvišnog adrenalina, pothranjuju ga životnom silom. Što češće budete upijali prirodu koja vas okružuje, bićete duhovno bogatiji, a fizički snažniji. Ravnomeran šum kiše predivno opušta, odnosi brige i otklanja stres. Ne ljutite se na loše vreme, slušajte u njemu melodiju – verujući da će se vaša životna energija povećati. Mnogima veoma pomaže u jačanju i

otklanjanju napetosti jutarnja šetnja bosim nogama po rosnoj travi. Osim što osnažuje, takva šetnja duševno uzdiže, pruža osećaj svežine tokom celog dana. Pronađite sopstveni način za povećanje životne energije i osetite da vas upravo ona čini jačim. Tek tada ćete jačati iz dana u dan i zaboraviti na neprijatnosti koje potiču od bolesti.

Ne pothranjujte stres i negativne situacije sopstvenom životnom energijom!

Čovek može da poseduje veliku količinu životne energije, ali da istovremeno bude fizički slab, mlitavih mišića, nedovoljno fizički pokretan. Takav način života vodi ka bolestima, bez obzira na potencijal dugog života. Normalan protok životne energije se tada narušava, pri čemu se ona gomila i začepkuje na određenim mestima, izazivajući u organizmu upalu i dobroćudne tumore. U takvom slučaju potrebno je promeniti način života, više se kretati, voditi aktivniji način života. U harmonizaciji kretanja životne energije organizmu pomaže ples, naročito narodne igre – one su se vekovima birale za ljude koji žive u određenoj sredini.

Pevanje narodnih pesama i, uopšte, melodičnih pesama, takođe harmonizuje i povećava životnu energiju. Slušati pesme u lošoj interpretaciji znači gubiti životnu energiju, naprezati želudac i jetru. Ukoliko dugo budemo slušali loše pevače, to može da dovede do hroničnih bolesti. I obrnuto, kada slušamo dobru muziku i kvalitetne izvođače, njihov živ, čudesan glas, to može da nas oslobodi od mnogih bolesti. Šta mislite zašto su vladari država u prošlosti nagrađivali pevače zlatom i dragocenostima? Zato što su ih pevači zabavljali? Naravno da ne. Vladari su ih nagrađivali zbog pozitivnog uticaja na svoje zdravlje, zbog produžetka života, zbog mudrosti koju su dobijali iz tih prelepih melodija! U detinjstvu mi je otac pričao priču o kineskom caru koji se razboleo i umalo umro kada više nije mogao da sluša svog voljenog slavuja. I to je istina, jer čudesna pesma slavuja može da nas izleči od bolesti, vrati nam snagu i zdravlje.

Za povećanje životne energije često praktikujem sledeću vežbu:

Vežba „Zagrliti sunce sa zahvalnošću i radošću“

U prvoj polovini dana, bez obzira na godišnje doba, možete se napuniti životnom energijom od sunca. Ukoliko sunce nije vidljivo zbog oblaka, potrebno je okrenuti se licem prema suncu koje se krije iza oblaka.

Stanite licem okrenuti ka suncu; noge razmaknite u širini ramena. Ruke neka vam budu opuštene pored tela. Leđa uspravna, opuštена, pogled uprt ispred sebe. Lagano okrećite dlanove napred. Počinjite lagano da podižete levu i desnu ruku, okrećući dlanove napred. Dok se lagano podižu, ruke kao da grle ogromno sunce.

Pritom je potrebno da tiho, mirno i s dužnim poštovanjem i zahvalnošću izgovorite sledeće reči: „Zdravo, Sunce!“ Ruke se susreću iznad glave i spuštaju. Ponovite tri puta.

Poslednji put ruke treba spustiti do nivoa solarnog plexusa gde počnete lagano da oblikujete zamišljenu loptu. Činite to 30 sekundi, zamišljajući kako je topla. Zatim njome treba „protrljati“ oblast solarnog plexusa, istovremeno izgovarajući: „Hvala, Sunce!“ Sada loptu možete da bacite gore i zahvalite se Suncu. Životna energija se upila u dlanove i ona čuva naš organizam.

U drugoj polovini dana tu vežbu ne treba praktikovati: ona ima snažan uzbuđujući efekat, odnosno posle nje dugo ne može da se zaspi. Četiri sata nakon vežbanja ne treba upražnjavati vodene procedure.

Udobnije je vežbu raditi u laganoj odeći, napolju. Može se raditi i u zatvorenom prostoru, samo mnogo sporije, ali prostorija mora da bude dobro provetrena, ispunjena svežim i čistim vazduhom.

Pogovor

Lepo je biti zdrav. Naročito je lepo kada u zdravlje ne treba ulagati naročite napore i kada se ne zahtevaju veliki materijalni troškovi. Da biste na ovakav način sačuvali zdravlje, pomoći će vam moj *Sistem zdravlja*.

Ljudi češće i sa većom pažnjom uređuju prostor u kome žive, nego što održavaju čistoću svojih unutrašnjih organa. U pročišćenju tela ne postoji ništa teško ili tajanstveno, potrebno je samo naviknuti na činjenicu da ono takođe zahteva brigu i negu. Muškarci treba da se pročišćavaju češće nego žene. Žene, kao nosioci prođetka vrste, fiziološki su zaštićenije, jer im je potrebno da rode zdravo dete. Ali i žene treba povremeno da obavljaju čišćenje organizma, naročito 25 dana nakon porođaja ili godinu dana pre planirane trudnoće.

Najprijatnije je jednostavno u ishranu uključiti pročišćujuće namirnice, kao i povremeno raditi specijalne vežbe. Ne štedite na hrani i kvalitetu vode; zakoni života su takvi da novac koji nije potrošen na neophodnu hranu odlazi na lekove i lečenje (najčešće sve to bude skuplje od normalne hrane!).

Najvažnije je da se najbolji i najdugotrajniji efekat postigne istovremenim čišćenjem uma i tela. Naime, negativne misli brzo zaprljaju očišćeni organizam, a negativne emocije oštećuju unutrašnje organe. I obrnuto: oštećena jetra i krv s primesom teških metala brzo će vratiti u staro korito vaše pročišćene pozitivne misli i lepe emocije.

Da bismo dostigli dugovečnost, sva tri puta: fizički, mentalni i duhovni, trebalo bi da se razvijaju podjednako snažno, da se ne dozvoli skretanje s njih.

Naglo čišćenje organizma dovodi do istog šoka kao i kad je reč o trovanju. Organizam mora postepeno da se navikava na novo stanje, a proces podmlađivanja i jačanja zaštitnih sila zahtevaće određeno vreme.

Ne treba žuriti, jer onaj koji ide polako – brže stiže.

Bez obzira koliko se čovek udaljio od prirode i kakve moći poseduje, on zauvek ostaje deo koji se potčinjava njenim zakonima. Sve naše bolesti i neuspesi proishode zbog narušavanja harmonije s prirodom i samim sobom. Mi podsvesno znamo pravilan put, ali umesto da kontrolišemo svoje želje i emocije, mi im služimo. Istinske želje se uvek ispunjavaju – takav je zakon prirode. Ne gubite vreme trudeći se da dostignete ono što vam nije svojstveno. Budite prirodni. Želim vam ispunjenje snova, srećan i aktivan dugovečan život!

Neka se vaš put pročisti od nevolja, teškoća i briga! Neka bude lak i prijatan, jer se spotičemo o kamenje samo onda kada koračamo nepoznatim putem!

Vaš
Kacudžo Niši

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

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