

pomoću pranja zagrejanog dela tela ili polivanja hladnom vodom, dolazi do njenog iskašljavanja.

Isceljujuće osobine vode se pominju u indijskom epu Rig vedi (1500 p.n.e.). Vodu su kao lek koristili stari Egipćani, Asirci, Vavilonci, Jevreji. Hipokrat je takođe lečio oživljujućom vodom. Tokom srednjeg veka hidroterapija je pala u zaborav, a oživela je tek u XXI veku, naročito zahvaljujući sistemu Knajpa. Jedan od osnovnih zakona ovog metoda glasi: što je jači nadražaj, time je snažniji dotok krvi ka mestu nadražaja. U tu svrhu se koristi polivanje vodom, brisanje i trljanje, kupke, zaranjanje celog tela ili njegovih određenih delova, hodanje u vodi, polivanje, tuširanja pod kišom ili jakim vodenom strujom, pijenje vode, oblozi i umotavanja, parne i suve kupke.

U selu Buča kod Kijeva Kaminski je pomoću obične vode izlečio hiljade pacijenata od kojih su lekari već digli ruke. Kaminski ih je lečio besplatno. Kad je ujutro u Buču pristizao prvi voz iz Kijeva, mase ljudi iz cele Rusije su hrlile ka kući Kaminskog. Neki su samostalno hodali, neki su bili u kolicima, a neke su vozili na konjima. Pridošlice su noćile u šumi, pored kuće iscelitelja. Dešavalo se da je ljudima davao hranu i plaćao im troškove za povratak kući.

Nikome nije uskratio pomoć, a obraćali su mu se oni koji su uglavnom bili bolesni na smrt. Nakon terapije vodom, beznađno bolesni ljudi bili bi isceljeni. Nekom prilikom je jedna žena dovela ćerku s upalom pluća, kojoj lekari nisu prognozirali duže od dva meseca života. Kaminski je oraspoložio devojčicu, rekavši joj je da će oni dočekati i njenu svadbu. Nakon lečenja, upala pluća je kao rukom odnesena.

„Kad su bolesni ljudi bili spremni da kleknu na kolena, s preklinjućim pogledom upućenim ocu, kao jedinom spasiocu, on nije mogao da ih odbije. Radio je do potpunog iscrpljivanja i danju i noću, padajući s nogu“ – prisećala se njegova ćerka Marija, koja je sa sestrom Eleonorom pomagala ocu u njegovim dobrim delima.

Oni koji su odlazili Kaminskom poštovali su njegove savete i nikad nisu koristili lekove.

Godine 1906. Kaminski je objavio knjigu „Priatelj zdravlja” (tj. voda). Nemci – osnivači hidropatije, prepoznali su ovu knjigu kao jedan od najboljih udžbenika hidroterapije. Japanski profesor Kacudžo Niši, koji je proučio više od 70 hiljada naučnih radova o zdravlju, u svoj jedinstven „Sistem zdravlja” (u izdanju IK „Aruna” – *Zlatna pravila zdravlja* – prim.izd.) uvrstio je samo 62 rada, uključujući i knjigu Kaminskog.

Kaminski je preminuo aprila 1931., u 72. godini života, od narušenog zdravlja usled iscrpljujućeg rada. Pre nego što je umro, završio je i drugu knjigu. Smatra se da je rukopis čuvala njegova ćerka, ali da je nekoliko godina pre njene smrti on nestao. Nemci su dolazili u Ukrajinu da bi otkupili taj rad, nudeći za njega veliki novac. Ali, nažalost, sudbina ovog dela je ostala nepoznata.

# Uvod

Vodu nazivaju „sokom života“, „prirodnim lekarom“, „Božjom blagodeti“. Voda, koja daruje život svemu što postoji, nalazi se unutar nas, gde dospeva sa svakim našim gutljajem, sa svakim udahom. Okružuje nas nežnim dodirom pare, kapljicama kiše, strujama isceljujuće vlage, snežnim prekrivačem poput krzna. Sve je to zagonetna i tajanstvena voda – isceliteljka, čarobnica, životvorna i svima dostupna.

Prvobitno u tečnom stanju, voda u prirodi poprima druga agregatna stanja, druge oblike, a u znalačkim rukama, kao i pri određenom delovanju na nju, poseduje neverovatne, neobične i čarobne uticaje koji omogućavaju da se u praksi široko koristi u lekovite, higijenske i kozmetičke svrhe.

Skrivene mogućnosti vode, tzv. tajne sile, pri određenim uslovima čovek može da otkrije, probudi i okrene u svoju korist, ne stupajući pritom u sukob s Prirodom.

U ovoj knjizi ćete saznati o fantastičnim osobinama vode koje se koriste u hidroterapiji: upotrebi „hladne pare“ u medicinskoj praksi: vlažnim utrljavanjima, umotavanjima, oblozima, aplikacijama, vodenoj masaži, inhalaciji, hidroizolaciji: o ozdravljenju, lekovitim i kozmetičkim tretmanima pomoću pare; lekovitim metodima u kojima se koristi pena; o terapiji ledom i snegom, kao i čeličenju pomoću vode, snega i pare; o isceljujućim čudima „tečnog leda“ (svežoj otopljenoj vodi); o lekovitim osobinama rose, rosoterapiji, spoljašnjim i unutrašnjim primenama; o lečenju vodom, a da je i ne dotičemo.

Nadamo se da će vam ova knjiga pomoći da osnažite veru u isceljujuće sile vode – prirodnog lekara, čiji arsenal sredstava je svima dostupan.

*Izdavač*

## OBLICI AKTIVIRANE VODE U HIDROTERAPIJI

**KIŠNICA:** Prirodna destilisana voda. Sadrži minimalnu količinu soli i organskih primesa, a ispunjena je suncem, atmosferskim elektricitetom i drugim prirodnim energetskim strujanjima. Organizam je odlično usvaja u vlažnim tretmanima, a pri unutrašnjoj primeni, pomaže u procesu raspodele hrane do svih organa i ćelija. Ona održava u ravnoteži telesnu vlagu. Nažalost, zbog aktuelne ekološke situacije, stanovnici većih gradova ne bi trebalo da je koriste za spoljašnju, a posebno ne za unutrašnju upotrebu.

**NAPUNJENA VODA:** Voda napunjena energijom i isceljujućom informacijom nastaje od minerala, tečnosti, biljaka, organskih ili neorganskih materija, različitih predmeta veštačkog ili prirodnog porekla, kao i od živih organizama.

**ČAROBNA I SUETA VODA:** Voda nad kojom se čita molitva ili obavljaju specijalni obredi s ciljem da poprими određene osobine.

**VODA ZA KRŠTENJE:** Voda za krštenje je sakupljena posle ponoći sa 18-og na 19-i januar, uoči praznika Jovana Krstitelja.

U svrhu pročišćenja kuće, voda za krštenje (kao i sveta voda) prska se po uglovima prostorija, po predmetima i nameštaju, uko-

liko želimo da sa njih otklonimo „naslage“ starih, negativnih energija. Zatim se malo vode sipa u staklenu posudu koja se otklopljena čuva u kući.

**PROKUVANA VODA:** Pozitivna osobina prokuvane vode sastoji se u tome što joj se „briše memorija“ (uglavnom negativna), uništavaju mikroorganizmi i negativna biopolja ne samo u njoj, već i na predmetima i namirnicama koji su se kuvali u njoj. Ova svojstva se široko koriste u domaćinstvu, kulinarstvu i medicini.

**DEGAZIRANA VODA:** Voda iz koje se na razne načine (vakuumiranjem, kuvanjem i dr.) odstranjuje gas. Takvu vodu ćelije 3-4 puta aktivnije upijaju, pri čemu vlaži organizam i snabdeva ga hranljivim materijama.

**MEŠOVITA VODA:** To je voda dobijena mešanjem vruće (prokuvane) i hladne vode (ili leda) u proporciji koja je temperaturno pogodna za piće ili lekovite tretmane.

**DESTILOVANA VODA:** Voda dobijena isparavanjem ili propuštanjem kroz glinenu pregradu ili porozan kamen, a takođe prirodna kišnica ili otopljen vodu s veoma malim sadržajem soli (maksimalno 0.01 mg/l) i sa veoma „lakim“ molekulima. Takva voda, koja je pročišćena od negativne informacije, može se napuniti pozitivnom energijom ili informacijom, što je čini isceljujućom i spremnom za korišćenje u raznim tretmanima (trljanja, oblozi).

**STRUKTURISANA VODA:** Voda koja ima određen i harmoničan raspored molekula. Takvu vodu telo lako usvaja. U strukturisanu vodu se ubraja i „voda iz sopstvene posude“ ili, jednostavnije rečeno, urin.

**OTOPLJENA VODA:** „Snežna voda“. Dobija se otapanjem snega; isto je što i destilovana „živa“ voda.

„Sleđena voda“ je voda dobijena otapanjem leda, koji nastaje zamrzavanjem vode na prirodnim površinama ili u posudama (u zamrzivaču ili na mrazu). Kvalitet takve vode je lošiji od „snežne“, jer je ona lišena sunčanog punjenja, te je stoga manje „živa“.

**SREBRNA VODA:** Za dobijanje srebrne vode koriste se razni metodi. Najrasprostranjeniji od njih su:

*Hladan-pasivni* - u vodu se određeno vreme stavljaju srebrni predmeti (krst, kašika, novčić, srebrni pesak) ili se voda propušta kroz srebrne filtere pod pritiskom (do 3 atm.)

*Vruć-pasivni* – u vodu se stavlja vruće srebro.

*Elektroliza* – u vodu se stavljaju dve elektrode specijalnog aparata za elektrolizu.

**SILICIJUMSKA VODA:** Dobija se tako što se u posudu s vodom dodaju komadići silicijuma, poželjno tamne boje, koji se u njoj drže najmanje sedam sati. U dodiru sa silicijumom voda se čisti od štetnih mikroorganizama i brojnih hemijskih svojstava (npr. za lečenje kožnih, želudačno-crevnih bolesti, kamena u žuči i bubrezima, pri opadanju tonusa organizma i dr.). Posuda mora biti od providnog stakla, a silicijum se drži u vodi na svetlom mestu 6-7 dana (ne direktno na Suncu), gde vazduh prirodno struji (nezaklopljena tegla) i na temperaturi od 40C. Silicijumska voda se potom sipa u flaše, zatvori i čuva duže vreme, pri čemu zadržava dobijene osobine i ne kvari se.

Takva voda sprečava virus gripa, brzo zaustavlja krvarenja, smiruje zubobolju, leči anginu i kijavicu, te pomaže u lečenju tuberkuloze i ateroskleroze. Ova silicijumska „otopina“ pomaže kod želudačnih bolesti, smanjuje sadržaj šećera u krvi kod dijabetičara, poboljšava rad bubrega, jetre, metabolizma, omogućava rast

kose (treba je utrljati u kosu i masirati glavu), zaceljuje rane. Paradentozu se pri ispiranju usta i masiranju desni silicijumskom „otopinom“ u trajanju od 5-6 dana značajno smanjuje, a pri dužoj primeni potpuno nestaje. U današnje vreme lekari i biolozi direktno povezuju bolesti kao što su dijabetes, hepatitis, hipertenzija, dizenterija, katarakta, artritis, čir na želucu, rak i reumatizam sa sniženim sadržajem silicijuma u krvi, tkivu i organima, ili s poremećajem razmene jedinjenja silicijuma.

Primećeno je da se u prostorijama gde stoji tegla sa silicijumskom vodom pročišćava vazduh!

Da bi se dobila silicijumska voda nije pogodan svaki silicijum, već samo sivkasti. Ni u kom slučaju nije dobar crvenkastosmeđi, u kome mogu da se sadrže štetne primese mutagenih metala – berilijum, olovo.

**NAMAGNETISANA VODA:** Dobija se proticanjem vode kroz magnetni prsten ili kroz specijalnu magnetnu napravu.

Spoljašnja primena namagnetisane vode (trljanje, oblozi) ne izaziva neželjene pojave, ne narušava mikromagnetni balans tečnosti u organizmu, dobro magnetno stimuliše i balansira mikrostrujanja u energetskim kanalima tela kroz biološki aktivne tačke na koži.

**ELEKTROHEMIJSKI AKTIVIRANA VODA:** („Živa“ i „mrtva“ voda): Elektrolizom obične vode (koja sadrži so) mogu se dobiti dve vrste vode: anodna (kisela ili „mrtva“) i katodna (alkalna ili „živa“ – u skladu s terminologijom istočnjačke medicine – to je voda s parametrima Jin i Jang). Takva elektroliza vode se vrši pomoću specijalnog pribora sa elektrodama i dielektričnim pregradama. Korišćenje „žive“ (katolit) i „mrtve“ (anolit) vode primenjuje se u zavisnosti od svrhe: „mrtva“ ubija bakterije i uništava proces ćelijske deobe, a „živa“ aktivira regenerativne procese u organizmu

na ćelijskom nivou. Iz toga proizilazi da treba načiniti šemu unutrašnje i spoljašnje upotrebe ovih oblika vode. Veoma oprezno se treba odnositi prema unutrašnjoj upotrebi „mrtve“ vode, tj. ovo treba raditi samo uz odobrenje iskusnog stručnjaka. Upotreba „žive“ vode nije toliko delikatna, ali takođe zahteva opreznost.

Pod uticajem „žive“ vode u telu se odvijaju određene pozitivne biohemijske promene, a na hiljade eksperimenata su dokazali da se poboljšavaju regenerišuće funkcije tkiva. Smatra se da anolit („mrtva“ voda), omogućava brzo stišavanje upalnih procesa, da čisti rane, a da katolit („živa“ voda) stimuliše epitelizaciju, odnosno zarastanje rana.

Voda se priprema 5, a ponekad i 15 minuta (u aparatu sa pozitivnim elektrodama u vidu jonizatora). Koncentracija „žive“ i „mrtve“ vode tokom vremena ne menja svoja svojstva. Tako pripremljena voda se upotrebljava do mesec dana (istraživanja su pokazala da „živa“ voda jačine 11.4 jed. i „mrtva“, jačine 4,21 jed., gube svoje dejstvo u periodu od mesec dana za stotine delova jedinica). Međutim, poželjno je da se pripremljena voda iskoristi u roku od najviše 5-7 dana.

Pod uticajem nepovoljnih faktora, kiselo-alkalna ravnoteža unutrašnje stanje našeg tela može da balansira bilo na stranu kiselosti, ili na stranu alkalnosti. Bilo jedno ili drugo nepovoljno deluje na organizam zbog čega podstiče slabljenje i pojavu patogenih procesa u organima. Primena elektrohemijski aktivirane vode može da neutrališe preteranu kiselost ili alkalnost organizma i da na taj način omogući ozdravljenje. Voda sa određenim kiselim ili alkalnim svojstvima, kao i neutralna voda, može se dobiti mešanjem određenih proporcija „žive“ i „mrtve“ vode.

Najjednostavniji aparat za elektrolizu sastoji se iz negativnih, pozitivnih elektroda, kao i ispravljača. Možemo ga sami napraviti i dobiti elektroaktiviranu vodu u kućnim uslovima.

**NAPOMENA!** Treba znati da „živa“ voda, budući da poseduje visoku sposobnost prodiranja, lako dospeva unutar živih ćelija



i, nakupljajući se u njima, dovodi do povišenja unutarćelijskog pritiska. To može dovesti do razaranja ćelijskih omotača i samih ćelija. Preterana upotreba „žive“ vode dovodi do izliva krvi u želudac i creva.

**„POZITIVNA“ I „NEGATIVNA“ VODA:** „Pozitivna“ voda hrani čoveka pozitivnim energijama biopolja i, obratno, usisava energiju čoveka koji ima negativnu energiju biopolja. „Negativna“ voda deluje suprotno: pozitivno biopolje čoveka se narušava, a negativno osnažuje.

**BORNA VODA:** To je 2-4% vodeni rastvor borne kiseline (1 kašičica borne kiseline na čašu vode). Upotreba je spoljašnja. Koristi se za ispiranje grla, ždrele, očiju, kao i u vidu obloga za kapke protiv „jastučica“ ispod očiju. Takođe se koristi pri krvarenjima iz uha, kao i u kozmetičke svrhe.

**SAPUNJANA VODA:** Voda u kojoj je rastvoren sapun u prahu. Koristi se uglavnom za ispiranje rana.

**OLOVNA VODA:** Sastoji se iz dva dela rastvora osnovnog ugljeno-kiselinskog olova i 98 delova vode. Koristi se za obloge kod udaraca, podliva krvi, zapaljenja kože i sluzokože, isključujući sluzokožu očiju (olovo može da izazove zamućenje očnog sočiva).

**JODIRANA VODA:** Voda u kojoj je rastvorena alkoholna otopina joda: 5-7 kapi 2% rastvora joda na čašu vode. Dobro dezinficuje rane i omogućava brzu regeneraciju epitela.

# HIDROTRETMANI ZA ISCELJENJE I PROČIŠĆENJE

Lečenje vodom se sastoji od raznovrsnih tretmana koji se koriste u skladu s metodom opšteg i lokalnog dejstva.

## TRLJANJA

Trljanje se primenjuje kao uvodna procedura u lečenju vodom, a takođe se i zasebno primenjuje kod osoba koje pate od hroničnog umora, neurastenije, asteničnih stanja, usporenog metabolizma (kod gojaznosti).

Trljanje može da obavlja sam pacijent, ili medicinski radnik. Za primenu ovog tretmana, na telo ili deo tela se stavlja laneno platno potopljeno u vodu i dobro ocedeno. Preko njega se telo energično trlja rukama sve dok se ne pojavi osećaj toplote. Zatim se platno uklanja, telo poliva vodom i energično trlja grubom tkaninom. Slabim pacijentima (naročito deci) tretman obavlja drugo lice. Ukoliko stanje pacijenta dopušta, svi delovi tela se trljaju natopljenim i dobro ocedenim peškirom ili rukavicom, a zatim suvim peškirom, nakon čega se pacijent pokriva čaršafom i ćebetom. Da bi se pojačala povratna reakcija tela, nakon kompletnog trljanja pacijenti se ponekad poliju sa 1-2 kofe vode, koja ima malo nižu temperaturu od one kojom je namočeno platno pri trljanju. Ponekad se u vodu dodaju so, sirće, alkohol i dr.

Ovaj tretman deluje osvežavajuće i tonizirajuće, a ponekad se preporučuje za „čeličenje“ (drevni narodni metod). Takvo trljanje doprinosi jačanju perifernog krvotoka, regenerisanju tkiva, pojačanoj razmeni materija.

Ovaj tretman se ne preporučuje osobama koje su jako uznemirene, licima sa srčanim manama i osobama koje su preležale teške bolesti (npr. upalu pluća). Tretman trljanja otpočinje s vodom temperature 32-30° C, koja se postepeno snižava do 20-18° C, i više, u trajanju 3-5 minuta.

**TRLJANJE SLANOM (MORSKOM) VODOM:** Da bi se osnažila povratna reakcija organizma, trljanje se često obavlja slanom ili morskom vodom. Obično se koristi 3% rastvor (1 kašičica morske soli, na 1 čašu vode) temperature 38° C. Ovaj tretman deluje osvežavajuće i tonizirajuće, a ponekad se preporučuje u cilju čeličenja. Trljanje slanom vodom omogućava poboljšanje perifernog krvotoka, regeneraciju tkiva i stimuliše proces razmene materije u organizmu.

**TRLJANJE TOPLOM SLANOM VODOM:** Da bi se telo zasitilo toplotom, ili, suprotno, izbacio iz njega višak toplote, primenjuju se vrući tretmani trljanja tela ili delova tela. Za pojačanje isceljujućeg efekta koristi se vruća slana (ili morska) voda. Slana vruća utrljavanja su nezamenljivo sredstvo protiv letnjih žega, sparine, malaksalosti. Tretman se primenjuje na sledeći način: noge staviti u lavor ili posudu s toplom vodom; peškir natopljen u vrućoj vodi se stavlja na telo – na leđa, grudi, lice, vrat. Preko peškira se obavlja samomasaža: pritiskanje, trljanje, i dr. Može se takođe primenjivati viščasovna vruća masaža s ciljem čeličenja organizma.

**JOGIŠTIČKO TRLJANJE:** Energično istrljajte vlažno telo peškirom od grube tkanine. Možete raditi i suprotno – trljati suvo telo