

1. sv. knih G.P.Malachova:
PRVNÍ KNIHY

1a

DOKONALÁ OČISTA TĚLA

1b

TOTÁLNÍ DETOXIKACE

1c

HLADOVĚNÍ

- 1.svazek: **1_MALACHOV_cs_Prvni_knihy_v1_a?.pdf**
1a **Dokonalá očista těla** (ru1996_cs1999)
1b **Totální detoxikace** (ru1997_cs2000_v2002)
1c **Hladovění** (ru1996_cs1999)

- 2.svazek: **2_MALACHOV_cs_Ocista_a_vyziva**
2a **Zlatá pravidla stravování** (ru2006_cs2008)
2b **Očista těla a správná výživa** (cs2005)
2c **Individuální konstituce a zdraví** (ru2002_cs2009)

- 3.svazek: **3_MALACHOV_cs_Energetika**
3a **Energetická rovnováha organismu** (ru2003_cs2007)
3b **Bioenergetika člověka** (cs2005)
3c **Uzdravení karmy** (ru2001_cs2005)

- 4.svazek: **4_MALACHOV_cs_Jak_vylecit**
4a **Jak se zbavit parazitů** (ru2001_cs2010)
4b **Jak vyléčit 200 nejčastějších nemocí** (ru2002_cs2007)
4c **Neobvykle způsoby uzdravení a léčby** (ru2005_cs2009)

- 5.svazek: **5_MALACHOV_cs_Urinoterapie**
5a **Urinoterapie a biorytmologie** (ru2003_cs2006)
5b **Urinoterapie 1 - teorie** (ru2002_cs2007)
5c **Urinoterapie 2 - praxe** (ru2002_cs2008)

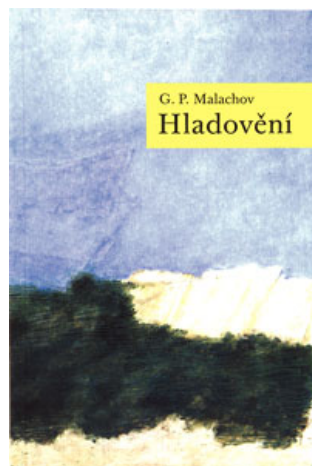
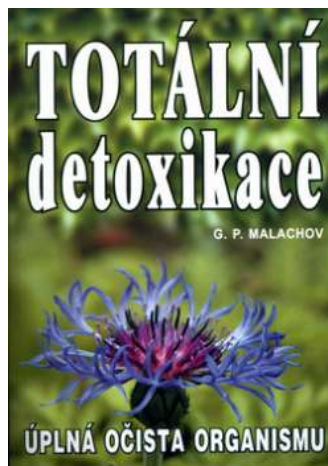
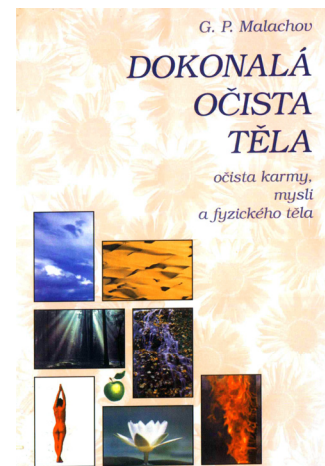
- 6.svazek: **6_MALACHOV_cs_Ocista_a_hladovka**
6a **Zlatá pravidla očisty a hladovění** (ru2008_cs2010)
6b **Léčiva detoxikace hladem - teorie** (ru2002_cs2007)
6c **Léčiva detoxikace hladem - praxe** (ru2003_cs2007)

- 7.svazek: **7_MALACHOV_cs_Osud_Povaha_Kalendar**
7a **Osud život zdraví** (cs2008)
7b **Povaha člověka** (cs2001)
7c **Lunární kalendář pro zdraví** (cs2003)

Jako **vše ryzí**, i moudrost, je-li (nejlépe kolem 90%) obsažena v textu, **pochází od Stvořitele** všeho a všech, a jako světlo **je šířeno** z bezpodmínečné lásky **všem**, i tato **moudrost patří každému**, kdo ji je připraven používat v životě k duchovnímu růstu.

Je však velmi důležité **STÁLE VYCIŤOVAT**, CO je správné a aktuální ! Každý krok „poutník“ nejlépe učiní vědomě pod křídly duchovního vedení.

Správné je **nečíst** knihy o dějích a věcech **převážně negativních** -nad 60%, a **bez duchovního řešení**. Tak napájíte a podporujete zlo v sobě a okolí.



DOKONALÁ OČISTA TĚLA

OČISTA KARMY, MYSLI A FYZICKÉHO TĚLA

Autorova učebnice

**Genadij Petrovič Malachov
1996**

Překlad Andrej Dragomirecký 1999

Zadní obálka knihy: V průběhu života se v lidském organismu nahromadí nejrůznější, pro organismus cizorodé látky. Ty jsou pak příčinou řady nemocí. Tato publikace nejen že popisuje systematické pročištění celého těla od všech takových usazenin, ale její výjimečnost je v tom, že zároveň klade velký důraz i na očistu mysli.

Autor prostudoval velké množství literatury, od nejstarších spisů ajurvédických a jógických, přes různou literaturu zabývající se lidovým léčitelstvím, po autory současné. Kromě toho má sám bohaté zkušenosti ze své léčitelské praxe. Právě jeho praxe mu nescetněkrát potvrdila, že nestačí jen mechanická očista organismu, ale je nezbytně nutná i očista mysli. Bez ní nejsou výsledky dosahované mechanickou očištěnou dostatečně trvalé.

Kniha je zpracována velice systematicky a můžeme ji s klidným svědomím doporučit prakticky každému, kdo je již v dospělém věku a očištěnou svého organismu se ještě nijak systematicky nezabýval. Její kvality potvrzuje i to, že je velice často citována jinými autory, kteří se problematikou očisty těla zabývají.

O AUTOROVÍ

Představovat Genadije Petroviče Malachova nemusíme. Jeho jméno znají u nás miliony lidí a všichni ho vyslovují s velkou vděčností. Mnoha lidem pomohl zbavit se jinak nevléčitelných chorob, takže se mohli stát opět plnohodnotnými lidmi. Svůj pseudonym „Geneša“ si ne zvolil náhodně. Bůh Geneša je podle lunárního kalendáře vládcem dvacátého druhého dne. A právě toho dne, 20. září 1954 se v malém městečku Kamensk-Šachtinsk, v Rostovské oblasti, Malachov narodil.

Vyrůstal v obyčejné sovětské rodině a na první pohled se ničím nelišil od svých současníků. Ale velice brzy se u něho začala projevovat láska k přírodě projevující se např. tím, že si vydržel prohlížet nějakého mravence celé dlouhé hodiny.

Když mu bylo patnáct, začal se věnovat těžké atletice a již ve dvaceti se stal mistrem sportu. Dálkově studoval v Rostovské pobočce Moskevské vysoké školy tělovýchovy a současně pracoval. V průběhu doby vystřídal několik profesí. Byl tělovýchovným instruktorem, potápěčem a také velitelem záchranné stanice.

Náročný trénink se brzo projevil negativně: už ve dvaceti letech se u něho objevily silné bolesti zad a potíže s hemoroidy. Dlouhé a bezvýsledné putování od jednoho lékaře ke druhému ho v jeho osmdesáti letech nakonec přesvědčilo, že si musí pomoci sám. Pomoc začal hledat u starých zdrojů tibetského a čínského lékařství, začal studovat netradiční způsoby léčení. Čím více četl, tím mu bylo jasnější, že současně oficiální lékařství zavrhl bohaté zkušenosti lékařů a léčitelů minulosti. Pochopil, že lékaři dnes léčí jen nemocný orgán, místo aby léčili celého člověka.

Jako člověk přemýšlivý, s tendencí k analytickému myšlení, se Genadij Petrovič neomezil na doporučení, která našel ve starých rukopisech. Šel dál a tvůrčím způsobem zpracoval poznatky starých lékařů a léčitelů i soudobých fyziologů a vytvořil vlastní soustavu

3

uzdravování, kterou pak vyzkoušel sám na sobě. Výsledky, kterých dosáhl, byly neuvěřitelné. A protože si uvědomil, že musí pomoci nejen sobě, ale i jiným, přišla na svět myšlenka napsat knihu.

První knihu vydal vlastním nákladem r. 1989. Publikoval ji ve svém rodném městě, v Kamensk-Šachtinsku, v nákladu pouhých tisíc exemplářů. Pak se objevila další vydání v Moskvě, Petrohradu a v Rostově. V roce 1992 vyšel v nakladatelství Komplekt první svazek „Léčivých sil“, následovaný brzy třemi dalšími svazky.

Najednou byl zahrnut množstvím děkovné korespondence, zprávami o vyléčení nemocí pokládaných za nevléčitelné a velkým množstvím žádostí, proseb i modliteb o vyléčení. Stal se známým a s tím přišla i odpovědnost za osudy a zdraví těch, kteří mu uvěřili.

G. P. Malachov žije stále tak jako předtím v Kamensk-Šachtinsku. Má rodinu, ženu a dvě děti, syna a dceru. Mnoho času věnuje čtení knih, které si stále přiváží z Moskvy a z Petrohradu. Stále se drží těch přírodních zásad léčby, které rozpracoval: pravidelně provádí hladovky a očistu těla, věnuje se dechovým cvičením - vše, co doporučuje, ověřuje sám na sobě.

V současné době připravuje novou řadu knih pod názvem: „V souladu se sebou samým“. V nich je obsažena zásadně nová úroveň znalostí o člověku. V čem tato novost spočívá? Předchází Malachovovy knihy pojednávaly o fyzickém zdraví: o očišťovacích postupech, hladovkách a biorytmech - to všechno se týkalo jen těla. Ale zdravý organismus potřebuje i zdravého ducha, resp. duši. Jistěže je možné zlepšovat se hladovkou, pít litry moči, pročišťovat ledviny, žaludek atd. Jestliže jste ale při tom naplnění zlobou, závistí a pocitem urážky, nemocí se nezbavíte. Všechno to bude trvale rozežítat organismus jako rez. Z toho je jediné východisko. Je nutné očistit nejen tělo, ale i ducha. A to je právě to, čemu nás Geneša ve svých nových knihách učí.

4

ÚVOD

*Tělo se očišťuje vodou,
rozum se očišťuje poznáním.
Duše se očišťuje slzami.*

Odkaz dávných myslitelů

Je to už naše šestá kniha, týkající se očisty organismu. Proč „naše“ a ne „moje“? Za spoluautora knih, které píšeme, považujeme svou ženu. Zabezpečuje mě „zázemí“, pomáhá mi silou své ženské bytosti. Tvoří spolu se mnou. Má jedinečné nápady, které pak dál rozvíjím a zdokonaluji. Má moudrost - to je naše společná moudrost. Proto je také Nina Michajlovna zcela rovnoprávný spoluautor všech mých prací.

Sám se zabývám otázkami očišťování a praxe nám ukazuje, do jaké míry jsou ty či ony očišťovací postupy nebo prostředky efektivní. Postupně jsem se dozvěděl o organismu mnoho nového, objevil jsem nové očišťovací postupy a dosahoval jsem nových praktických výsledků, takže mnohé naše předchozí knihy zastaraly.

Kdysi jsem začínal s nejjednoduššími očišťovacími praktikami, určenými pro fyzické tělo, a dosahoval jsem výsledků, které jsou běžné. Tak jako většina ostatních, i já jsem se domníval, že v tom spočívá podstata očišťování se. Klystýry jsem pročištil tlusté střevo (v lepším případě s močí), vyčistil jsem játra a ledviny, vypotil jsem se, udělal nějakou hladovku a tím to skončilo. Dalším pokračováním už pak byly jen preventivní očišťovací postupy. V souladu s odkazem starých myslitelů jsem jen vodou očistil tělo.

Mnohé jsem pochopil, když jsem pracoval na čtvrtém svazku „Léčivých sil“ - zvláště to, že člověk není jen fyzické tělo, ale do značné míry jsou to různé struktury polí, které tvoří vědomí, rozum a ovládají veškerou fyziologii a stavbu těla. Svým významem převyšuje tato struktura polí fyzické tělo člověka tisícronásobně. Pochopil jsem jednoduchou pravdu: jestliže člověk není schopen používat

svého rozumu, je příliš emocionální a příliš podléhá dojmům, znečišťuje své pole, vytváří v něm místa s různými kazy. V těchto „kazových“ místech pak probíhají děje, které se po čase projeví na tělesné úrovni špatnou funkcí některé části organismu a změnami v buňkách. A tak jsem pochopil výrok dávných myslitelů: „Rozum se očisťuje poznáním“.

Získání dalšího stupně pochopení čistoty lidské bytosti bylo velice obtížné. Problém nebyl v nedostatku literatury, ale v tom, že sám jsem ještě nedozrál na takovou úroveň poznání, abych ji pochopil. Knihy jsou všude kolem nás, ale čekají na svůj čas. Možná, že jste některou z nich již četli, ale byli jste z ní schopni pochopit jen to, na co jste byli v tu dobu připraveni. Teprve časem jste „dozráli“ k pochopení dalšího stupně poznání. Najednou vznikla situace, pobízející vás, abyste se něco naučili. Přichází k vám vhodná literatura, znovu čtete knihu, kterou jste četli už kdysi dávno, a najednou se vám jeví ve zcela novém světle. Navíc, jakoby náhodou, se setkáváte s člověkem, který danou problematiku ovládá. Přebíráte jeho znalosti a sjednocujete se s ním, dochází ke kvalitativnímu skoku a najednou jste na zcela jiné vývojové rovině, která vám poskytuje mnohem více možností, sil a hlubší chápání všeho, co je kolem vás.

Pozornost je třeba věnovat především očištění základu lidské bytosti ducha. Je nutné cílevědomě zvyšovat duševní kvality nejen pro blaho své vlastní a svých bližních, ale pro blaho celého vesmíru. Chápání tohoto základního východiska umožňuje porozumět tomu, proč se životní okolnosti jednoho člověka utvářejí příznivým způsobem a jiného nikoliv, proč se jednomu daří a druhému ne, proč rodinné poměry jednoho člověka jsou příznivé a jiného nepříznivé a mnoho dalších věcí, podílejících se na štěstí nebo neštěstí jedince. Ukazuje se také, že tato úroveň čistoty používá technik, které se zásadním způsobem liší od obou předchozích. Slzy vědomého a dobrovolného pokání, strádání a vykoupení jsou důkazem takové čistoty.

Z výše uvedeného také vyplývá, že všechno, co obsahují mé předchozí knihy, je neúplné a je tedy nedostatečné pro dokonalou očistu a dosažení zdraví. V této knize se pokouším vysvětlit vědu týkající se čistoty rozšířenou tak, aby zahrnovala všechny úrovně bytí člověka.

Bakanina N. P., pošta Togur

Dobrý den Genešo !

Čtyři svazky „Léčivých sil“ jsem přečetla s velkým uspokojením. Jejich obsah mne nejen udivil, ale přiměl mne, abych se na okolní svět, i na sebe samou, podívala z nové perspektivy. Ve Vašich knihách, Genadiji Petroviči, jsem našla odpovědi na mnohé své otázky. Čtu je znovu a znovu, a pokaždé nacházím něco nového. Jsou to určitě zcela nové informace. Je v nich obsaženo mnoho energie a velmi dobře a lehce se čtou. Během svého života jsem ani jednou neměla takový pocit uspokojení při čtení knih, týkajících se vlastního rozvoje a sebezdokonalení.

Nechci Vás zdržovat svými otázkami, raději pište a dělejte nám radost svými novými objevy.

Naše kniha vám umožní seznámit se s jednou z nejstarších věd, týkajících se zdraví člověka - s vědou o „čištění organismu“. Abychom se s touto tematikou dobře seznámili a mohli začít svůj organismus uzdravovat efektivně, musíme znát následující:

*** Od čeho se musíme očistit.**

*** Jak nečistoty v organismu vznikají a jak ovlivňují zdraví člověka.**

*** Jak připravit organismus na očistu.**

*** Očišťovací techniky a mechanismus jejich působení.**

*** Jak probíhá očišťování v praxi.**

Těmto základním problémům je věnována tato kniha.

Kapitola 1.

CO VŠECHNO JE TŘEBA OČISTIT, ABY BYL ČLOVĚK ZDRAVÝ

POLE VĚDOMÍ ČLOVĚKA

Zvykli jsme si ztotožňovat se se svým tělem, ale i naše vlastní životní zkušenost nám říká, že to není tak docela pravda. Když z těch či oněch důvodů upadneme do bezvědomí, leží tu tělo jako neřízené a bez citu, dokud znovu nepřijdeme k vědomí. Tento nejjednodušší příklad nás přesvědčuje, že člověk „je tvořen“ vědomím a tělem.

Vědomí, které se nachází mimo tělo, nevidíme (pokud se nejedná o lidi velice citlivé), nejsme si ho schopni uvědomit svými smysly a také ono samo se v oblasti fyzikálních jevů nijak neprojevuje. Fyzický organismus člověka, který je v bezvědomí, nazýváme tělem. Tělo vidíme, jsme schopni ho vnímat smysly, ale samo o sobě není ničeho schopno. Když se vědomí od těla oddělí, začne se tělo skoro okamžitě rozpadávat. Jen ve spojení těla s vědomím tu existuje bytost, kterou nazýváme člověkem, osobností.

Vědomí se všemi energiemi, které ho tvoří, budeme nazývat polem vědomí. Energie vědomí, které pronikají fyzickým tělem ho tvoří, pohybují jím, řídí a udržují ho.

Už od časného dětství je nám sugerována představa, že všechno hmotné je pevné, má to váhu a energii, na rozdíl od toho všechno co nevidíme, je lehké, slabé a snadno porušitelné. Ve skutečnosti, a věda to už dokázala, je tomu právě naopak.

Co vlastně o tom věda ví ?

Za prvé: každé fyzické tělo je tvořeno molekulami, ty zase atomy, atomy jsou tvořeny elementárními částicemi, elementární částice kvanty, přičemž kvanta jsou určitá množství energií, majících podobu polí a všechna pole mají svůj „základ“ ve vakuu.

Za druhé: energie může být: mechanická - jedno fyzické těleso působí na druhé, chemická, která využívá energie chemických vazeb, atomová, ta využívá energie vazeb mezi atomy, energie pole, která využívá energie kvantových úrovní a „energie vědomí“, která využívá úroveň vakua.

Za třetí: na úrovni fyzické rozumíme hmotou množství gravitační energie, v tom či onom předmětu (např. v lidském těle) obsažené. Jestliže bychom ale k definici „hmoty“ přistupovali z hlediska velikosti objemu, který v prostoru zaujímá, pak by sem patřily kromě energie gravitační i všechny ostatní, včetně té, která se nachází na úrovni vakua. Pak ovšem „hmota“ nejrůznějších polí a energií, obsažených v lidském těle, je mnohonásobně větší než hmota fyzického těla.

Když jsme si udělali v této věci trochu jasno, půjdeme dál. Mnohokrát jsme viděli obrázky, na kterých jsou znázorněny lidské čakry. Každá čakra má určitou polohu a počet okvětních plátků. Jak to můžeme vysvětlit z hlediska dnešních názorů ?

Současná věda nás přesvědčuje, že svět je vícedimenzionální prostor. Jedna dimenze prostoru se nachází uvnitř dimenze jiné. Prostory, které mají menší počet dimenzí, vznikají z prostorů o více dimenzích. Energetický potenciál vícedimenzionálního prostoru je větší a kvalitativně odlišný od energetického potenciálu prostoru s menším počtem dimenzí. My žijeme ve čtyřdimenzionálním prostoru (délka, šířka, výška, čas), který se sám nachází v dalších, pěti, šesti, sedmi.... tisícidimenzionálních atd. prostorech. A teď přeneseme tyto prostorové analogie na člověka.

Čakra sahasara je tisícplátkový lotos, nacházející se na temeni hlavy. Jestliže byste se pečlivě seznámili s vývojem člověka v průběhu jeho nitroděložního života, zjistili byste, že stavba lidského těla začíná od jednoho bodu. Organismus člověka se rozvíjí jakoby z tohoto bodu v jednom směru tak dlouho, dokud se neobjeví všechny části těla. V dalším stadiu se pak hmota těla a jednotlivých orgánů zvětšuje. Z tohoto hlediska začíná vývoj člověka v hlubinách tisícidimenzionálního prostoru.

Čakra adžňa je střed rozumu, který se z tisícidimenzionálního prostoru vyděluje jako první, aby pak „řídil“ další růst lidského organismu.

Čakra višudhi je lotos se šestnácti okvětními plátky, umístěný v oblasti krku. V souladu se staroindickou filosofií je to střed, ve kterém se vytváří prostor - akáša. Z tohoto hlediska člověk ještě předtím, než se objeví šestnáctidimenzionální prostor - vakuum, které je pro fyzikální bádání přístupné, je již ovlivněn jejich velice silnými energiemi. Z této dimenze pak začíná uvádění člověka do materiální čtyřdimenzionální sféry. Další čakra - **anahata** (12 okvětních plátků), **manipura** (10 okvětních plátků), **svadhista** (6 okvětních plátků) a **muladhara** (4 okvětní plátky) tento proces završují. Viditelná část lidské bytosti, nacházející se ve čtyřrozměrném prostoru, je jen malá část toho, co je vlastní podstatou člověka.

Teď se pokusíme uvědomit si, co vlastně člověk je a čeho všeho je schopen. Člověk se nachází v nespočetném množství dimenzí zároveň a disponuje jejich energiemi. Jejich prostřednictvím je schopen působit na jiné objekty, a to organické (od mikroorganismů až po člověka) i neorganické (minerály, hmoty, předměty) a je prostřednictvím těchto dimenzí schopen i vnímat nejrůznější působení všech těchto objektů - organických i neorganických.

Co se týče vzájemného působení na různých prostorových dimenzích,

ve světě čtyřdimenzionálním (v našem vesmíru) převládají vlivy fyzikální. V dimenzích, které se nacházejí nad šestnáctidimenzionální sférou (úroveň vakua a výše) vládne *síla myslí*.

Obr. 1: Rozložení prostorových center v lidském těle



Až do šestnáctidimenzionálního prostoru mají všechny živé bytosti a neorganické hmoty svůj počátek na stejných prostorových úrovních. Proto také počínaje od úrovně vakua níže vše, co ve vesmíru existuje, je spolu navzájem spojeno. Tyto vrstvy prostoru pojem „času“ neobsahují. Minulost, přítomnost a budoucnost se v těchto vrstvách nacházejí ve „zmrazeném“ stavu. V těchto „zmrazených světech“ se může volně pohybovat a nějak působit jen myšlenka. S jistou podmíněností můžeme prostory, v nichž je myšlenka schopna působit, nazvat příčinnými poli. Cílevědomou myslí můžeme z příčinného pole vyjmout tu či onu životní situaci, ovlivnit sebe nebo jiné, a mnoho dalších věcí.

Od šestnáctidimenzionálního prostoru až do našeho čtyřrozměrného, začíná vyčleňování a oddělování živých bytostí a předmětů. To způsobuje, že se ve čtyřrozměrném prostoru vidí člověk jako samostatná jednotka a za totéž pokládá i ostatní lidi, předměty apod. Svě představivosti můžeme pomoci

analogii s horami. Vidíme skupinu horských vrcholů a každý z nich nám připadá jako samostatná hora - ale všechny mají společný základ - zemi. Tak vzniká i mylná představa naší jedinečnosti, osobitosti.

Když v myšlenkách někoho proklínáme, hněvame se nebo teskníme, působíme prostřednictvím příčinného pole rušivě nejen na toho, na koho myslíme, ale i na všechny ostatní bytosti a předměty. (Představte si analogicky vodní hladin. Házíte ploché kameny, děláte „žabky“ a vlny se šíří na všechny strany.) Příčinné pole má jednu zajímavou vlastnost: myšlenkové působení se jeho prostřednictvím šíří na všechny strany, může jím být i zesilováno díky podobným informačně energetickým strukturám a takto zesílené působení může směřovat i zpět k původnímu zdroji působení. Proč tomu tak je? Je to dáno tím, že příčinné pole, v němž se nacházíme, je v rovnovážném a harmonickém stavu. Myšlení v něm vyvolává místní vybuzení, což způsobí, že se *u celé soustavy* příčinného pole naruší jeho rovnovážný a harmonický stav. Soustava příčinného pole *udrhuje svůj rovnovážný stav* díky tomu, že shromažďuje energii (vznikající myšlením) a směřuje ji do jejího zdroje (svérázná objemově-ohnisková interference). Rovnovážný harmonický stav je tedy dosahován na úkor těžce energie, která původně rozruch způsobila.

Člověk a jeho život v příčinném poli vyvolává lokální excitaci. Je to svérázná, vybuzená buňka, obsahující specifické informace a energie. Objevení se dalšího života (narození dítěte) je také zprostředkováno takovou energo-informační buňkou (rodičovskou). Dítě v podstatě musí obnovit v příčinném poli informačně-energetickou buňku, kterou vytvořili jeho rodiče, prarodiče atd. Později udělají totéž jeho děti, vnuci, pravnuci atd. Je zřejmé, že informačně-energetické poruchy, které v buňce vznikly nesprávnou myšlenkovou aktivitou předků a rodičů, se projeví na dětech a vnučích. Deformace způsobené prarodiči mohou být tak

silné, že se projeví u několika lidských pokolení, které takovou pokaženou buňkou prošly. Tyto deformace zmizí teprve tehdy, až se spotřebuje energie, která je vyvolala. A tak potomci dědí hříchy svých předků.

Teď již můžeme udělat některé důležité závěry, které nám objasní mnoho nejen co se týče problematiky uzdravení, ale prakticky všeho, co se týká člověka a jeho rozvoje.

1. závěr. „Jádro“ lidské bytosti vytváří na různých prostorových úrovních všechny energie, které potřebuje. Tyto energie tvoří příslušná pole. Kvantová pole, pole elementárních částic a pole atomů a molekul, z nichž jsou vytvořeny tkáň lidského organismu. Jestliže na úrovni těchto energetických polí dojde ke vzniku nějakých deformací, projeví se tyto deformace v celém následujícím řetězci, a tedy i na jeho konečném článku - na tkáních lidského organismu. Z toho je zřejmá nutnost uchování pole vědomí člověka.

2. závěr. V „hloubkách“ mnoha-dimenzionálních prostorů není zdrojem působení člověka jeho činná aktivita ve smyslu nějakého jednání, ale jeho myšlenky, takže správné myšlení je hlavní zárukou jeho zdraví a blaha. Mravní zákony pro člověka byly, jsou, a budou těmi nejdůležitějšími.

3. závěr. Člověk se nachází na všech prostorových úrovních vesmíru, které jsou obydleny různými bytostmi a dušemi dříve žijících lidí, a prostřednictvím těchto úrovní se na člověka mohou nacytávat různí prostoroví paraziti a odebírat mu energii.

4. závěr. Různá záření, vznikající na zemském povrchu, mohou narušovat energetickou podobu člověka a způsobovat různé patologické projevy. Výběr místa pro bydlení, práci apod., má vzhledem k těmto okolnostem životní důležitost.

5. závěr. Deformace, vznikající v poli vědomí na různých úrovních prostoru,

vyvolávají nutně i poruchy funkce lidského organismu a jsou příčinou i těch nejběžnějších nemocí (např. rýmy) a nevyléčitelnosti vážných nemocí (např. rakoviny). Pro odstranění těchto deformací je nezbytný kvalitativně zcela jiný přístup, než ten, který se aplikuje na fyzické tělo.

ZPŮSOBY ZNEČIŠTĚNÍ POLE VĚDOMÍ

Obr. 2: Na levé straně je pole vědomí bez karmických deformací. Na pravé straně obrázku jsou temná místa, způsobená karmickými vlivy. Některé z těchto deformací pole vědomí existují v neprojeveném stavu, jiné se projeví na fyzické úrovni těla a narušují některou z jeho funkcí. Např. temné místo nahoře nad hlavou ukazuje na zbrzdění energie a její hromadění v Highmorových dutinách, což vede ke ztrátě energie, bolestem hlavy aj. Vážnutí energie v oblasti krku může způsobovat potíže se štítnou žlázou, v oblasti srdce k nepochopitelné bolesti v hrudi, v oblasti ledvin k jejich zhoršené funkci a tvoření ledvinových kamenů, v oblasti slinivky břišní k diabetu v dolní oblasti břicha k pohlavním potížím, v oblasti cév k ukládání solí atd.

Když jsme se seznámili s polem vědomí, musíme se také seznámit s tím, jaké se v něm mohou nalézat nečistoty.

Abychom toho dosáhli, všimneme si podrobněji jak sebe, tak i ostatních. První, čeho si všimneme, je, že někteří lidé mají normální skladbu těla, kdežto jiní nikoliv. Někteří se narodí i jako zrůdy. To je dáno jejich vývojovým programem, který je uložen v poli jejich vědomí, kde se nacházejí také příčiny, narušující normální vývoj, takže dochází k defektům, jejichž výsledkem je narození zrůdy.

Všimněme si teď svého vlastního chování. Pozorovali jste, že jste za určitých okolností jednali trochu podivně, bylo vám to posléze třeba i líto, ale vždycky jste pro sebe našli nějakou omluvu? Například všechno probíhá dobře, ale vy se najednou rozhodnete jinak, než by odpovídalo logice věci a kazíte tím celou práci. To je dáno tím, že se u vás vytvořil silný pocit osamocení a přání uvést do pohybu vlastní program i navzdory důvodům, které mají ostatní. Uvědomte si, jak se s jinými lidmi seznamujete. Máte v sobě nějaké vnitřní zábrany, když se setkáváte s někým, koho neznáte? Jaké řeči a jaká témata

nás deprimují? Vnitřní zbarvení a deprivace jsou výsledkem narušení přirozeného toku energie. Místo transformace myšlenky na řeč a jednání se energie myšlenky zbrzdí a zablokuje, což se projeví jako zábrana a nečinnost. Všimněte si, jaké myšlenky vás nejčastěji napadají, jaké melodie vám znějí, jakých obrátů v řeči používáte a jak se to všechno projevuje ve vašem chování. Svědčí to o tom, že se nevypořádáváte řádně s informacemi, které jsou ve vás a ty se neustále aktivizují a mrhají vaší energií. Je žádoucí zbavit se této zátěže co nejdříve.

Všimněte si sebe i ostatních ještě pozorněji. U někoho postřehnete zvláštní výraz ve tváři, určitým způsobem si sedá nebo chodí, u někoho jiného zas můžete pozorovat charakteristické změny na kůži jako uhry, praskliny, kůže se loupe, a všechno nasvědčuje tomu, že je v těchto místech nějaká deformace v rozložení energie, projevující se na tělesné úrovni. Je žádoucí se toho všeho zbavit.

Následkem silných traumat jako je leknutí, bolest, negativní prožitky apod., vznikají poruchy jako koftání, zvýšený krevní tlak, zrychlený srdeční tep, špatné trávení, poruchy močení, diabetes, impotence atd. Podobná traumata vytvářejí i nehomogenity v poli vědomí a ty pak blokují tu či onu funkci organismu.

Některé lidi pociťují v nohách, rukách nebo v oblasti pasu silný chlad, zatímco jiní zase zvýšenou teplotu, a to vše může být doprovázeno ještě dalšími nepříjemnými pocity. To svědčí o tom, že se do organismu dostala patogenní bioklimatická energie, vyvolávající nejrůznější funkční poruchy organismu.

Všichni se setkáváme i s nejrůznějšími podobami energetického upírství. Tento jev je tak dalece rozšířen, že je ve skutečnosti jen málo lidí uchráněných toho, aby jim jejich energii odčerpával někdo jiný. Kde jsou příčiny tohoto jevu a jak se mu bránit?

Někdy se můžeme setkat s jevem posedlosti člověka jinou bytostí, jak je to popsáno v bibli a jiných svatých knihách. Výsledkem může být, že člověk ztrácí kontrolu nad vlastním chováním do té míry, že to vede až ke smrti.

Znečištění pole vědomí je třeba se zbavit. Jinak tato znečištění vyvolají tu či onu nemoc, snižují životaschopnost a tvůrčí schopnosti člověka.

OČISTA FYZICKÉHO TĚLA

Kdybychom porovnávali člověka s pyramidou, pak by její vrchol odpovídal fyzickému tělu, které se nachází na základně tvořené mocnými poli člověka. Fyzické tělo je indikátorem všech dějů, probíhajících na úrovni polí. Je důležité se naučit číst jazyk těla s cílem dosažení regulace na úrovni polí. Pokožka, řízení těla (koordinace funkcí), nám jasně ukazují, s čím vším je to spojeno.

Prvotní příčinou všech nečistot ve fyzickém těle je blokáda energie, vznikající jako následek nějakého psychického tlaku, prožitku apod. Tam, kde je oběh nějakým způsobem omezen, můžeme pozorovat jevy vyvolané blokadou. Do zablokované oblasti se neustále dostávají látky, které se normálně nacházejí v tekutém prostředí organismu, hromadí se tam a tím blokádu ještě zhoršují. Výsledkem je ztráta pohyblivosti, těžkopádnost, vznikají kameny, usazeniny solí atd.

Kdyby bylo lidské tělo průhledné a mohli bychom se do sebe podívat, hned bychom příčiny svého špatného zdravotního stavu pochopili. Tak by třeba někteří z nás mohli vidět uvnitř svého tlustého střeva až deset kilogramů slepeného a ke stěnám střeva přilepeného kalu, nebo jeden až dva litry slizu, podobajícího se šedohnědým vodním řasám, ve kterých se pohybují hlísti. Na vlásních stěnách tlustého střeva se nacházejí podivné výrůstky, podobné medúzám nebo houbám. To jsou polypy. V břišní

JAK VZNIKAJÍ NEČISTOTY V ORGANISMU ČLOVĚKA A JAK OVLIVŇUJÍ JEHO ZDRAVÍ

KARMICKÉ ZNEČIŠTĚNÍ

*Nesud'te, abyste nebyli souzeni,
nebo kterýmž soudem soudíte,
týmž budete souzeni, a kterou mírou
měříte, bude vám zase odměřeno.*

Evangelium Sv. Matouše 7.1-3

Příčiny znečištění pole vědomí jsou složité a početné. Vyjmenujeme si ty hlavní, které zdraví člověka ovlivňují nejsilněji.

Nejdříve se podíváme, se zřetelem na různé literární prameny, co všechno obsahuje pojem „karma“.

Karma je přírodní zákon, v souladu s nímž každé jednání v materiálním světě, ať dobré nebo špatné, má určité následky, které stále ve větší míře vtahují jednatelů do hmotné existence a kola zrození a smrti („Zdroj věčné slasti“).

Karma jsou činy v hmotném světě, konané s cílem získání plodů těchto činů a jejich následků (Šrimad-Bhagatavan).

Karma (sanskrtsky *nijati, samaja*; tibetsky *sngon-las*) je jednání, čin - základní termín buddhistické koncepce vazby mezi příčinou a následkem, v souladu s nímž špatné jednání má za následek špatné plody a naopak. Souhrn všech dobrých a špatných činů, vykonaných v předchozích existencích utváří osud člověka v tomto zrození (Atlas tibetské medicíny).

Karma je děj, čin, zákon vazby mezi příčinou a následkem, v souladu s nímž se tvoří osud člověka jako výsledek jeho

duťině, v rovněž pod pupkem, byste mohli vidět nahromaděný sliz, podobný tekutému sklu. Zvláště by na vás asi zapůsobil pohled na vlastní játra, prošípaná kaménky nejrůznějších barev a zašpiněnou hmotou podobnou mazutu. U mnoha lidí bychom mohli vidět ledviny naplněné pískem, u jiných kameny, nebo plíce naplněné slizem, případně Highmorovy dutiny obsahující jednu až dvě sklenice hnoje. Ti, kterým je nad čtyřicet, by s podivem konstatovali, že jedna pětina buněk jejich organismu zestárla a není schopna plnit své funkce. Část jich je už zcela mrtvá, rozkládá se a otravuje organismus. Specifický zápach, který doprovází některé staré lidi, je důsledkem tohoto procesu. Kromě toho by také zjistili, že je jejich krev zašpiněná, jejich šlachy a vazy jsou plné usazenin a našlo by se ještě mnoho dalšího, co by je zarazilo.

Studium této problematiky autora přesvědčilo, že naši dávní předkové znali velkou vědu o očišťování organismu mnohem lépe nežli dnes my. Tak například již ve staré védické literatuře můžete najít dokonale propracovanou očišťovací proceduru. Patandžalího Jóga sůtra vysvětluje charakteristické vlastnosti různých znečištění mysli a pojednává o jejich vlivu na život a zdraví člověka.

Očišťování struktury je věnováno mnoho místa v Novém zákoně. O očištění fyzického těla v hata józe se do dnešního dne mnoho nezachovalo. Jogíni dříve například znali způsob, jak ze sebe vytáhnout střevo, omýt ho ve vodě jako nějaký hadr a pak ho do sebe nasoukat zpět.

V těchto dávných dobách se také velice často používalo hladovění, které očišťuje lidský organismus lépe než všechny ostatní očištné procedury. Indická kniha o lidském zdraví - Ajurvéda, klade hladovku na první místo mezi všemi ostatními očištnými technikami, ale zároveň varuje před jejím amatérským používáním.

Ajurvédicři lékaři rozpracovali celý systém jemnějších očištných postupů, kterému dali jméno „pančakarma“ (Pět akcí). Tyto postupy očišťují buňky organismu od toxinů. Pro tyto účely jsou využívány přirozené očišťovací kanály jako potní žlázy, krevní řečiště, ledviny a střeva. Přitom byla *pančakarma* chápána jako soustava periodicky opakovaných preventivních postupů, které jsou nutné pro zajištění normální životaschopnosti organismu na dobu několika nejbližších měsíců, případně na rok, v závislosti na čistotě, které bylo žádoucí dosáhnout.

Znalci ajurvédy tvrdí, že není možné dosáhnout dobrého pocitu, pokud není organismus od škodlivých usazenin zcela očištěn.

Kdyby to všechno mohl člověk uvnitř vlastního organismu vidět, pochopil by velice rychle, že bolesti srdce, jimiž trpí, jsou způsobeny otrávenou krví, že špatné trávení je způsobeno znečištěnými játry a špatný zrak a sluch je způsobován hnojem, usazeným v jeho hlavě, kýla s impotencí je způsobena slizem, který se nahromadil v dolní části břicha.

Neschopnost řídit své myšlenky a emoce vedla k zastavení průchodu energie v té či oné oblasti fyzického těla, kde se nahromadily pro danou oblast specifické usazeniny (v oblasti hlavy sliz, v tlustém střevě kalové kameny, v oblasti ledvin písek atd., a vyvolaly tam specifické choroby. My sami tvoříme své nemoci myšlením, a způsobem života a stravou svůj organismus plánovitě poškozujeme. Léčit to všechno farmakologicky nemá smysl, ale je třeba tuto energetickou a fyzickou špínu z organismu vyvrhnout a všechno se vrátí do původního stavu.

DOSLOV K PRVNÍ KAPITOLE

To, že je třeba organismus očišťovat od strukturálních i fyzických nečistot,

dobrych a špatných činů, úmysly a tendencí („Láska a srdce nekonečna“).

Ze všeho právě uvedeného je zřejmé, že „karma“ má význam vazby mezi příčinou a následkem, podle které naše současná existence a zdraví jsou určovány našimi předchozími úmysly a činy a naše budoucí existence a zdraví jsou přímo závislé na našich současných úmyslech a činech.

Teď se podíváme, jaké mohou být druhy karmy. Z velkého počtu různých druhů pojednáme o karmě individuální a karmě předků.

Individuální karma

Tuto karmu můžeme ještě rozdělit na karmu získanou v minulých životech a karmu danou životem současným. Patandžalio Jóga sůtra klasifikuje individuální karmu v závislosti na zkušenosti získané v průběhu života. V souvislosti s tím dělí individuální karmu na černou, bílo-černou, bílou a ani-bílou-ani-černou.

Černá karma je nejhorší ze všech čtyř. Je získaná v průběhu nemravného, zločinného života. Pomlouvání, egoistické intriky konané s cílem narušení plodů cizí práce, ponižování ostatních, přikoaří, zlodějný - to vše tvoří „vnější“ černou karmu. „Vnitřní“ černá karma vytvářená myšlením zahrnuje takové stavy ducha, jako skepticismus, který nevede k poznání, nevíru, vědomé setrvávání v nevědomosti, závist apod.

Bílá karma je výsledkem dobrých činů vytvářejících specifické energeticko-informační uzlíčky v auře člověka, vyvolané zvýšenou intenzitou prožívání.

Bílo-černá karma se tvoří hromaděním dobrých i špatných činů, vykonaných vzhledem k ostatním.

Ani-bílá-ani-černá karma je karma putujících poustevníků, kteří pobývají ve svém posledním tělesném vtělení.

Karma předků

Ve starodávném tibetském díle

„Bajdurjanbo“ („Modrý beryl“) jsou důležité úvahy na téma: „Formování těla začíná v okamžiku vzniku embrya jako důsledek spojení vajíčka matky a otcovy spermie a současného spojení matčiny „krve“ s vědomím bloudícím v bardu“.

Vědomí puzené karmou a nevěděním (vázanosti na vesmírnou existenci) neviditelně vstupuje v okamžiku spojení spermie s „krví“ do těla matky a oduševňuje složky, které se spojily... Při tom musí karma nesoucí vědomí budoucí bytosti odpovídat karmě jeho rodičů.

Samotné vědomí, které oduševňuje embryo, nemá pocit vlastního pohlaví, není závislé na předchozím vtělení. Toto uvědomění vzniká v průběhu vývoje embrya v matce. Jestliže se následkem karmických vlivů má narodit chlapec, pak vědomí pociťuje nepřízeň k otci a lásku k matce, ztotožňujíc se s otcovým semenem, stává se vědomím muže. V opačném případě vědomí pociťuje averzi k matce a lásku k otci, ztotožňujíc se přitom s matčinou „krví“.

Tento citát můžeme vyložit takto: jestliže se má narodit chlapec, pak ve větší míře dědí „karmické dluhy“ v otcovské linii (tím je také daná averze) než v linii matky (láska k matce).

Podívejme se teď, jaký má karma vliv na osud člověka a na jeho zdraví. Patandžalio Jóga sůtra se o tom vyjadřuje tak, že nahromaděná karma určuje tři nejdůležitější ukazatele budoucího života: způsob zrození, trvání života a druh zkušenosti. Na základě toho se každý člověk narodí v takové zemi, městě, rodině a fyzickém těle, které si svými předchozími životy „zasloužil“. Trvání jeho života bude takové, jaké si „zasloužil“ ve svých předchozích životech a životní situace, bolesti, způsob existence atd. budou takovými, jaké si ve svých předchozích životech „vypracoval“.

Teď si rozebereme, jaký má ten či onen druh karmy vliv na náš život.

Vliv získané karmy na člověka v tomto životě

Jako příklad tohoto jevu uvedeme citát z knihy Raymonda A. Moodyho: Život před životem:

Žena, kterou nazveme Sabrina, se bála ohně. Bála se ho tak, že nebyla schopná ani škrtnout zápalkou, aniž by dostala hysterický záchvat. Nebyla schopná sedět u ohně a ohřívát se, nemohla vejít do restaurace, kde byly na stolech hořící svíčky. Dokonce i když přišla na léčbu, bylo pro ni obtížné hovořit o ohni bez vzrušení.

Léčit se regresní terapií se rozhodla poté, co se jí stala nemilá příhoda na univerzitní přednášce o americké poezii. Při přednášce týkající se počátků náboženství v Americe se vyučující zmínil také o procesech s „čarodějnicemi“ v Salemu. Odehrálo se to v době masových hysterií v Americe. Oběťmi byly ženy obviněné z čarodějnictví. Mučili je a několik jich i upálili.

Sabriny se vyprávění hluboce dotklo. Snažila se uklidnit, ale otřes byl tak silný, že musela opustit posluchárnu. Brzy poté požádala o pomoc regresního psychoterapeuta s myšlenkou, že by se jí mohlo podařit odkrýt příčinu svých problémů nahlédnutím do některého z předchozích životů. V hypnóze ji terapeut vrátil do posledního dne jednoho z jejích předcházejících životů:

Viděla jsem se velice zřetelně. Byla jsem mladá dívka - bylo mi právě asi čtrnáct let, když jsem se viděla někde ve Francii, jak stojím přivázaná ke kůlu. Kolem mne byl dav lidí, kteří křičeli a veselili se. Pochopila jsem, že ti lidé jsou na takovou podívanou zvyklí, že to pro ně není nic nového. Žasla jsem. Cítila jsem sice, že povolím provazy, kterými jsem byla přivázaná, není možné, ale přesto jsem se o to snažila. Bylo mi také jasné, proč mne upalují. Bylinářka, kterou obvinili z čarodějnictví, mi dala lék, který mi způsobil potrat. Mne neupalovali proto, že bych byla čarodějnice, ale proto, že jsem lék dostala od čarodějnice

a soud rozhodl, že jsem ve spojení s ďáblem.

O dítě jsem přijít nechtěla. Soudcům jsem vysvětlila, že lék jsem si vzala proto, že jsem byla nemocná. Neuvěřili mi a tak jsem tady teď čekala, až mne upálí za něco, co jsem ani neměla v úmyslu udělat. Viděla jsem jak blednu, když katovi pacholci začali zapalovat kupy roští, naskládaného kolem mne. Křičela jsem a dusila jsem se kouřem. Cítila jsem, jak mi žár ohně stoupá po nohách a spaluje kůži. Kéž bych byla zemřela rychle! Bolest se šířila po celém těle, chytly mi šaty, vlasy a kouř mě jako kyselina pátil v krku. Zemřela jsem teprve když jsem si vytrpěla všechna tato muka.

Zní to podivně vzhledem ke všemu prožitému utrpení, ale regrese Sabrině pomohla. Teď už měla pocit, že ví, odkud se bere onen nezvládnutelný strach, kdykoliv byla poblíž nějakého ohně. Noční můry, které ji do té doby neustále pronásledovaly, přestaly. Oheň ji sice ještě nijak nepřitahuje, ale také od něho neutíká. Může navštívit restauraci osvětlenou svíčkami a také ji už viděli, jak sedí se svým přítelem u ohničku.

Jiný odborník na regresní psychoterapii mi laskavě poskytl historii jiného případu. Jednalo se o případ Anděly, která každou práci, kterou začala, v polovině přerušila, protože ji přepadl strach, že to stejně k ničemu nepovede. Ať začala jakoukoliv práci, za chvíli věděla, že ji nebude schopna dokončit.

Týkalo se to všeho - napsání dopisu, opravy domu, nebo změny pracovního místa. Skoro nic nebyla schopná dokončit. Měla trvalý strach, že s ní nebudou spokojeni. V poslední době se situace ještě zhoršila. V zaměstnání kde pracovala jako stevardka, začínala pociťovat neklid už v okamžiku, kdy po startu letadla začala cestujícím nabízet pití. Protože jí tyto stavy začaly vadit ve výkonu zaměstnání, rozhodla se hledat pomoc regresní terapií.

Anděla je nevysoká, pružná blondýnka s pocitem vlastní důstojnosti. Její život

probíhal v plném protikladu k tomu, co se objevilo v regresi. Jakmile byla uvedena do hypnotického transu, zjistila, že je rozjařeným gladiátorem. Svou regresi popsala takto:

Hned jsem cítila, že jsem silný muž. Podívala jsem se na své tělo a zjistila jsem, že mám na sobě brnění, v ruce meč a odrážím různé úder a výpady. Vedle mne stál instruktor, který mi říkal, co mám dělat, abych zvládla techniku zbraně.

Pak jsem se ocitla ve špinavé aréně, kde mne učili, jak zabíjet lidi. Byla jsem římským gladiátorem. Soudě podle toho, jak se mnou jednali, jsem nebyla obyčejným gladiátorem. Ostatní řadová vojína trénovali ve skupinách. Já jsem měla svého vlastního trenéra. V dalším průběhu děje jsem viděla, že dokonce jím u samostatného stolu, odděleně od ostatních gladiátorů. I jídlo na mém stole bylo jiné, lepší.

Potom jsem viděla, jak mne vozí ulicemi města. Lidé se tlačili podél cest, aby na mne mohli alespoň krátce pohlédnout. Byla jsem sportovním idolem a lidé pokládali za štěstí, jestliže mne mohli spatřit. Byla jsem na to velice pyšná. Pak přišel poslední den mého života.

Viděla jsem se trochu z boku. Měla jsem tak trochu dojem, jako když se dívám na televizi. Ležela jsem ve špinavé aréně a kolem burácel a jásal dav. Byla jsem zraněná, z rány na boku mi tekla krev. Naklonil se ke mně gladiátor, který zvítězil. Držel meč nad mou hlavou a ptal se publika, zda mne má zabít, nebo mi darovat život. Nejstrašnější bylo, když jsem si uvědomila, že si dav přeje mou smrt. Uvědomila jsem si, že jsem byla idolem jen proto, že jsem byla schopná pobavit je trochu víc, než ostatní gladiátoři. Můj život pro ně nic neznamená. Teď se postavili proti mně a oslavovali mou smrt, jako bych byla nějaký průměrný gladiátor „nižší kategorie“.

Po regresi Anděla vyprávěla, že okamžik své porážky prožívala jak největší

ponížení. Kromě toho si všimla, že když v aréně umírala, zařekla se že se už nikdy nesmí dostat do situace, ve které by ji mohl někdo veřejně ponížít. Anděla je přesvědčená, že právě tento život, kdy byla gladiátorem, byl příčinou jejího strachu. Kdykoliv se dostala na veřejné prostranství, nebo kdykoliv si na něco takového jen pomyslí, objeví se hluboce zakořeněný, strach z ponížení a Anděla se do sebe uzavřela.

Lékař, který Andělu léčil, tvrdí, že je to jeden z případů rychlé změny situace. Už po pěti sezeních regresní terapie se z Anděly stal nový člověk, prakticky bez jakéhokoliv bázně. Už nepocítovala, že by ji něco neustále brzdilo. Znovu pro sebe začala objevovat svět.

Mne na tomto případě fascinuje toto: Anděla měla z neúspěchu strach v tomto životě a tradiční psychoterapie by nikdy nepřišla na to, že příčina jejích problémů je v minulém životě (resp. v tom, co ona za minulý život pokládá). Pro ni byla regresní psychoterapie sondou do podvědomí, která zjistila, co je tam ukryto. Bez ní by se se svými problémy potýkala léta a velice pravděpodobně, by je nikdy nevyřešila.

Danlet Dree Millerová použila terapie minulými životy k tomu, aby našla příčinu vlastní artrózy. Podařilo se jí zjistit toto:

V průběhu regrese jsem si uvědomila, že jsem lékařem (mužem), žijícím v 16. stol. v Itálii. Léčila jsem tehdy osmiletou holčičku, která si zlomila obě ruce v lokti. Bylo třeba dát kosti znovu do správné polohy. Rychle jsem otočila dětskou ruku tak, že se kosti dřely jedna o druhou - holčička vykřikla bolestí a já jsem si byla vědoma toho, že jsem jí bolest způsobila schválně. Bylo mi z toho najednou smutně a styděla jsem se. Nelíbilo se mi, že jsem byla tak krutá. Styděla jsem se u vědomí toho, že já, dobrý lékař, který má rád děti jsem jednala tak krutě. Bylo mi záhadou, proč jsem se tak chovala. Jak regrese pokračovala, dozvěděla jsem se, že jsem byla nešťastně ženatá, že má žena si nepřála mít děti a i jen

neupříjemná. Tak byl můj rodinný život pln zloby a hořkosti a tyto pocity jsem přenášela na své pacienty. Má žena zemřela ve středních letech. Cítil jsem tehdy, že mi z duše spadl kámen. Mohla jsem žít podle své libosti. Ale v té době jsem již trpěla artritidou a protože jsem se nemohla dobře pohybovat, nemohla jsem ani vykonávat lékařskou praxi a tak jsem odjela na vesnici, kde jsem v poklidu žila v malém domku a pečovala jsem o svou zahrádku.

Již jako stařec jsem se sprátelila s malou světlovlasou holčičkou ze sousedství. Občas za mnou přicházela a pracovali jsme společně na zahrádce. Lpěla jsem na ní celým svým srdcem. Bylo jí pět nebo šest let, když přišla doba mé smrti. Před smrtí mi přinesla kytičku květů a políbila mne na tvář. Vypadalo to, jako že ví, že umírám a mou smrt brala jako něco zcela přirozeného. Když můj duch opustil tělo, viděla jsem, že holčička běžela pro dospělé. Vybavila jsem si celý svůj uplynulý život a uvědomila jsem si, že jsem zneužívala svých lékařských vědomostí. Byla jsem to já, kdo dovolil, aby větší část mého života proběhla v hořkosti a zlobě. Uvědomila jsem si i to, že i když jsem se časem této zloby zbavila, bylo to málo. Svě ženě jsem neodpustila. Po její smrti jsem pocítila jen ulehčení.

Pak se jí vybavila epizoda z života, kdy byla mnichem v mužském klášteře:

V regresi jsem se dostala do další své existence, která byla také spojena s artrózou. V tomto případě jsem byla mnichem, vedla jsem klášterní, asketický život a pracovala jsem na zahradě. Měla jsem trvalý pocit, že ostatní mniši myslí pořád jen na to, jak by mi ublížili. Stěžovala jsem si na ně, kárala jsem je a dokonce jsem jim i vyčítala, že si přestali vážit Boha. V tomto životě byla mou charakteristickou vlastností nespokojenost s ostatními a hádavost. Nakonec jsem byla starým, nazlobeným, jednookým mnichem. Mladí mniši se mi za zády posmívali. Čím více jsem

si stěžovala, tím víc mnou pohrdali. Byla jsem pak ještě popuzenější a začala jsem si stěžovat přímo Bohu na nedostatky, které jsem u ostatních pozorovala. Několik posledních let jsem ze své cely vůbec nevycházela. Mé tělo bylo zmučené bolestmi, studená vlhkost cely má strádání jen zvěčšovala. Zemřela jsem v mukách a osamocená, nikdo mne nepolitoval.

Co mohly tyto dva životy pro Dree znamenat ve vztahu k léčení artritidy? Regrese vyjevila, že zlost, uraženost, nepřijímání ostatních, neústupnost a zneužívání vědomostí jsou faktory, aktivní v jejím dnešním životě. Také si uvědomila, že její manželkou v prvním životě byl její zemřelý muž. Ani on si nepřál mít děti.

„Skoro bych chtěla říci, že mé vyléčení bylo zázračné, že jsem se od okamžiku regrese změnila a žiji teď v blaženosti. Ale kdybych to takhle formulovala, neřekla bych všechno, co se k celé záležitosti pojí.“

O své regresi Dree napsala:

Má artróza nezmizela docela. Zdá se, že se zesiluje v obdobích, kdy jsem zlá, netrpělivá, podrážděná nebo nesmiřitelná. Bolest je tu jako memento. Když se zastavím a vnímám její napomenutí, sama rychle zmizí.

Byla jsem skutečně v 16. století lékařem v Itálii a osamoceným, popudlivým mnichem v klášteře? Nevím. Víím jen, že tyto věci podstatně ovlivnily můj pohled na život a způsob života, můj pohled na ostatní lidi i na sebe, samotnou... Žiji teď smířená a s láskou, snažím se být trpělivá a citlivá, učím se odpouštět sama sobě, když něco z toho poruším.“

Uvedme jiný příklad vlivu karmy na současný život.

Nikdy se mi nic nedařilo. Snažil jsem se, ale ať šlo o cokoliv, výsledek nikdy za nic nestál. Nikdy jsem si nebyl schopen vydělat nějaké slušnější peníze. Tam, kde

jiní vydělávali dobře, dostal jsem jen pár korun a nepodařilo se mi něco vyhrát ani v žádné loterii.

Mé první manželství nebylo šťastné. Oženil jsem se podruhé. Má druhá žena měla velice slušné sourozence. Ale z ničeho nic začaly mezi všemi rodinnými příslušníky rozdíly, všeobecné vzájemné nepochopení... Začal jsem o tom všem přemýšlet. Vybavil jsem si celých pětadvacet let svého života, analyzoval jsem je a přišel jsem na hroznou věc. Nejen že jsem smolař, ale přináším smůlu i ostatním. Posudte to sami: Než jsem se narodil, měli se otec s matkou dobře, otec měl dobrou práci i výdělek. Když jsem se narodil, dal se otec na pití a o práci přišel. Matka se s ním rozvedla. Začali jsme mít nedostatek. Matka se podruhé vdala a vzala si hodného, dobře zajištěného muže. Ale ten ji brzo opustil a odešel k jiné ženě. Ve škole jsem chodil do třídy s nejhorším prospěchem. Když ve škole udělali reorganizaci, dostal jsem se do nejlepší a nejpřátelštější třídy - ale třída se velice rychle změnila na partu záškoláků a egoistů, a všechna přátelství pomínula. Na vojně jsem se dostal do vzorné roty. Během půl roku se tato rota dostala mezi nejhorší.

Po skončení vojny jsem nastoupil jako řidič do garáží. Plat se mi prakticky nehýbal, auta pro nedostatek náhradních dílů skoro pořád stála. Všichni z toho byli nervózní, objevoval se neklid. Dal jsem tam výpověď a ani ne za čtrnáct dní tam zvedli platy na trojnásobek, podnik získal prostředky, auta zas začala jezdit - ale moje místo bylo už obsazené. Jeden známý mi dohodil místo u jednoho malého podniku. To místo jsem přijal, ale... produkce začala klesat a výděly také. Na příčinu všech těch neúspěchů jsem nebyl schop chopen přijít, všechno se dělo jaksi samo od sebe. To, co jsem teď uvedl, je asi tak jedna desetina toho, co všechno se skutečně stalo. Kdekoliv jsem se objevil, šel mi neúspěch v patách.

Ukázali jsme si několik případů vlivu

karmy nahromaděné v minulých životech na život současný. Z příkladů je vidět, že nahromaděná karma se může projevit nejružnějším způsobem: neodůvodněným strachem z ohně, nedůvěrou v sebe sama, bezdůvodným strachem z veřejnosti, náhlým výskytem artrózy nebo životním neúspěchem. Jestliže se ve svém vlastním životě setkáváte s něčím podobným, je také velice pravděpodobné, že příčinou vašich potíží je karma, kterou jste si nahromádili v předchozích životech.

Vliv nahromaděné karmy na současný život člověka

Jak je psáno v Patandžalioho Jógy sůtre, může člověk v průběhu života hromadit karmu černou, bílo-černou, bílou nebo ani-bílou-ani-černou. V závislosti na tom, jakou karmu si člověk nahromadil, se utvářejí jeho další zrození, délka života a životní zkušenosti.

Uvedené příklady to pěkně ilustrují.

Sabrina se, i když ne úmyslně, dopustila nejtěžšího hříchu - přerušila život ještě nezrozeného dítěte. Hrozná, dlouhá muka, která prožíval plod, když při potratu umíral: intoxikace, předčasný porod, boj o život v životu nepříznivém prostředí, v prostředí, ve kterém ještě nebyl schopen existovat, pocit ztracenosti a smrti bez ohledu na síly, vynaložené na boj. Byla to hrůza a bolest, roztažená v čase. Tak si Sabrina hromadila tu nejhorší, černou karmu. To se pak rychle projevilo na dalším trvání jejího života a na typu její zkušenosti. Musela odpovídajícím způsobem zaplatit - krátkou dobou vlastního života a krutostí prožitých předsmrtných muk.

Viděla jsem se velice zřetelně (plod začal prožívat intoxikaci). Byla jsem mladá dívka bylo mi právě asi čtrnáct let (porovnejte si to se stářím plodu), když jsem se viděla někde ve Francii, jak stojím přivázaná ke křlu (plod by také rád unikl, ale byl připoután pupeční šňůrou k matce). Byla jsem zděšena. Cítila jsem sice, že není možné

povolit provazy, kterými jsem přivázaná, ale přesto jsem se o to snažila (plod se také nemohl v žádném případě odpoutat od placenty, která pro něho znamenala život, ale přesto snažil). Křičela jsem a dusila jsem se kouřem (předčasně porozený plod byl v obdobné situaci, také nebyl schopen samostatně dýchat). Cítila jsem, jak mi žár ohně stoupá po nohách a spaluje mi kůži. Bolest se šířila po celém těle, chytly mi šaty, vlasy a kouř mě jako kyselina pálil v krku (potracený plod, který se dostal do prostředí pro něj nepříznivého, také pociťoval kůži bolest, právě tak, jako když otevřenými ústy přijímal vzduch, který byl pro něho v tu dobu ještě jedovatý). Zemřela jsem teprve, když jsem si vytrpěla všechna tato muka (Právě tak jako plod předtím).

V tomto případě je charakteristická i taková podrobnost, jako smrt z rukou lidí. Potrat je násilí, na které jsme si zvykli, násilí na bezbranném tvorovi. Svým egoistickým myšlením rozhodujeme, zda má žít nebo ne. Rubem tohoto procesu je Sabrinina smrt. Lidé nejprve rozhodli, že je nutné dopustit se násilí, a pak se ho obvyklým způsobem dopustili. Všechno, co se stalo s plodem, proběhlo v jiném měřítku s jeho matkou - zbytečná a krutá smrt.

Anděla bavila dav, když v aréně zabíjela lidi, kteří byli slabší než ona sama. Zbavení života doprovázela ponižováním svých obětí, protože to dělalo davu dobře. Měla pocit, že je něco víc než ostatní a byla na to hrdá. Nutilo ji to podporovat svůj obraz gladiátora - silného, nemilosrdného, zabíjejícího pro zábavu davu. Výsledkem bylo nahromaděná černá karma, která se projevuje rychle.

Trest byl stejný - prožila si veřejné ponižení jako průměrný gladiátor nižší kvalifikace.

V případě Danlet neodpuštěná zloba a hoře, spolu s pocitem nezaviněného neštěstí a neustálé reptání byly také příčinou hromadění černé karmy. Na druhé straně ale lékařská praxe a služba Bohu, které byly

hromadění bílé karmy, situaci trochu vylepšily. Výsledkem pak byla černo-bílá karma, s převahou černé, což způsobilo strádání, vyvolané artrózou. Strádání, která způsobil lidem kolem sebe i svým pacientům svou zlobou a urážlivostí, ho dovedly k mnišství ve vlhké cele, kde onemocněl artrózou.

Všechno proběhlo tak, jak to Patandžalioho Jógy sůtra popisuje - karma určila způsob příštího zrození, trvání života i druh životní zkušenosti.

Vliv karmy předků na současný život člověka

Jak již víme, díky karmické nutnosti se člověk narodí rodičům, jejichž karma odpovídá jeho vlastní karmě. Přitom je důležité si všimnout jedné podstatné věci: rodiče, díky jimž jsme přišli na svět, jsou „výchozím místem“, které přetrvává v následujících pokoleních. To je pojem „rodu“. Dříve byl rod určován po linii matky, protože mateřské lůno je „místem zrodu“ každého člověka. Hlavní je tu opakující se řetěz: dítě, dospělý člověk, starý člověk. Starý člověk umírá, dospělý stárne a dítě dospívá a rodí se mu další děti atd. Současně si „místo zrodu“ uchovává informaci po sedm pokolení. Informace přitom přechází z jednoho pokolení na druhé. Jestliže někdo porušil mravní zákon, dědí se tato informace od prarodičů přes dědy, rodiče, syny a vnuky tak dlouho, dokud se energie tohoto porušení zcela nevyčerpá (pokud ji mezitím ještě nezvýší).

Je to všeobecně nepříjemné, když máte odpracovávat špatné činy svých předků. Nejčastěji se karmické dluhy předávají po linii tehož pohlaví, ale může tomu být i naopak. Uvedeme si příklad z dějin.

V 10. století byl na břehu Loiry poddanými francouzské koruny vystavěn zámek. Byl by zůstal obyčejným panským sídlem, kdyby se jeho majitel nestal v r. 1498 francouzským králem Ludvíkem XII. Blois pro něho bylo rodištěm, se kterým se nechtěl rozloučit. A tak Ludvík XII. nařídil dvoru a státním úřadům, aby se do Blois přestěhovaly.

královské komnaty se staly dekorací. 1588 ve spojení se jménem Kateřiny Medicejské. Když se narodila, byl vytvořen její horoskop. Ten předpovídal, že Kateřina přinese zkázu rodině, ve které bude žít. Osud určil, že se Kateřina Medicejská stala ženou francouzského krále Jindřicha II.

Začátek její vlády byl poznamenán smrtí jejího chotě na turnaji a příchodem na trůn jejího staršího syna Františka II. Ale jak jemu, tak i jeho bratrovi Karlu IX. bylo souzeno, aby zemřeli v rozkvětu svých sil. Zlověstná předpověď se začala uskutečňovat.

Francouzskou korunu přebírá její nejmladší syn, kterého měla velmi ráda, Jindřich III. Právě tak jako jeho bratři, i on je pod vlivem své chytré a kruté matky. Ale na druhé straně ani sama Kateřina Medicejská není schopná bránit všem jeho špatným sklonům. A tak panování Jindřicha III. bylo panováním zženštilých oblíbenců, kteří vládli zemi, jak se jim právě hodilo. Francouzi s trpkostí říkali, že u dvora zůstal už jen jediný opravdový muž Jindřich z Guise. Celá katolická Francie na něj hleděla s nadějí. Byl potomkem slavného rodu, který se proslavil v bojích s protestanty a odpovídal představám o tom, jak by měl vypadat král. Svým rozumem i zjevem si dokázal získat lásku nejžádanější ženy Francie, Margarety Navarské.

Po divokém vraždění Hugenotů v průběhu Bartolomějské noci se Jindřich z Guise stal národním hrdinou (a současně získal černou karmu). Kateřina Medicejská, která již dlouho toužila po spojenectví s Jindřichem z Guise v boji proti Hugenotům, teď byla doopravdy znepokojena růstem jeho popularity. Když v r. 1588 došlo v Paříži ke vzpouře, utekl Jindřich III. z hlavního města do Blois. Na podzim se tam sešla celá generalita království, aby řešila vzniklou složitou situaci. Přijel tam i Jindřich z Guise spolu se svým bratrem a spojencem, kardinálem Karlem.

Jindřich z Guise se považoval za vítěze:

král mu nabídl hodnost generalissima jako výměnu za to, že se nebude ucházet o trůn. Jindřich z Guise byl nerozhodný. Problematickou situaci využila Kateřina Medicejská. Tajně přesvědčila svého posledního, ještě živého syna, aby se zachránil tím, že Jindřicha z Guise zabije. Rozšířily se zprávy, že se chystá běžná porada. Neznámí dobrodinci poslali Jindřichovi z Guise anonymní dopis, ve kterém ho upozorňovali, že je v nebezpečí života. Jindřich nad tím mávnul rukou: „Toho se neodvážím“.

V pátek 23. prosince 1588 se k Jindřichovi dostavil posel s žádostí, aby ho následoval do královských komnat. Jindřich byl právě v dobré náladě a tak bezstarostně odešel do přijímací místnosti, kde se shromažďovali dvořané. Jeden z nich se k Jindřichovi z Guise přiblížil a probodl ho dýkou. Druhého dne byl pak Jindřichův bratr zavražděn v zámecké věznici.

Vraždy v Blois nezůstaly bez potrestání. Za půl roku mnich Jacques Cleman smrtelně zranil Jindřicha III: Tím skončila historie královské rodiny Valois. Na francouzský trůn přišli Bourboni. Samotná Kateřina Medicejská už neměla možnost se přesvědčit, jak se plní předpovědi astrologů. Zemřela měsíc po smrti Jindřicha z Guise.

O vlivu karmy předků hovoří podrobně Lazarev ve své knize „Diagnostika karmy“. Zde je několik pasáží z jeho knihy, které se týkají této tematiky:

„Velice přesvědčivé potvrzení toho, do jaké míry odpovídáme jeden za druhého, jsem získal v jednom městě. Poté, co jsem skončil svou přednášku, ke mně přišla asi čtyřicetiletá žena a vyprávěla mi toto: Měla už docela velké děti, když se rozhodla mít ještě další dítě. Asi porušovala dost často vyšší zákony, protože dítě se jí narodilo, ale velice brzy zemřelo. Ani ji nenapadlo, že by mohla dítě pohřbit. Z porodnice prostě beze slova rozloučení odjela domů. O měsíc později jí zemřelo další dítě, pak druhé a nakonec třetí. Městečko, kde se to stalo, bylo malé a tak se přátelé 19

začali zajímat, v čem je příčina a jak by mohli rodině pomoci. Jeli na poradu ke známé jasnovidce, ale ta jim řekla, že v této věci nemůže nic udělat, že musí vymřít celý rod. Tím, že zmíněná žena nechala v nemocnici své dítě, se dopustila takového přestupku, který nebylo možné odpustit.

Láska k dětem patří k vyšším vesmírným citům a jakýkoliv způsob jejího porušení, který se projeví v odmítnutí dítěte, v přání dítě nemít nebo nebyt těhotná, nemluvě už o přerušování těhotenství, zvláště v jeho pozdějších stádiích, právě tak jako odmítání jakéhokoliv člověka - nejen činy, ale i slovy, nebo dokonce jen v myšlenkách, může mít velice těžké následky.

Jedna mladá žena trpěla velice obtížnou kožní chorobou. Sdělují jí příčinu nemoci: „Vaše babička si během těhotenství přála dítě zabít; myslela na přerušování těhotenství“.

Žena mi odpovídá: „To není možné, babičce zemřelo šest dětí a přežilo teprve sedmé moje matka“.

Dívám se, jaká byla příčina těchto úmrtí. Babička si z jakéhosi důvodu první těhotenství velice nepřála. V jejím energetickém poli se vytvořil silně působící program zničení vznikajícího života. Intenzivní pocity nenávisti při pomyšlení na budoucí dítě, zůstaly v podvědomí a při každém těhotenství se znovu uplatnily. Bez ohledu na to, že později si děti přála, se jednou vytvořený program stále uplatňoval.

Tento program existuje trvale v podvědomí v energetickém poli ženy, která sedí právě přede mnou a vyvolává u ní vážná kožní onemocnění.

Mechanismus karmy

Teď se seznámíme s tím, jak se u člověka karmický mechanismus rozvíjí. Pokud o tom nic nevíme, tápeme v temnotách, ale jakmile se s ním seznámíme, jsme schopni stanovit i svou vlastní diagnózu a pracovat na své karmě. Znovu nám, i v

této věci, může pomoci Patandžalioho Jóga sůtra, kde se o tom praví: „Dozrávání plodů karmy je doprovázeno neuvědomělými dojmy, které jsou nerozlučně spojeny s předchozí aktivitou. Jen ty se mohou při novém zrození projevit.“

A jak závisí vjemy, které si neuvědomujeme, na naší předcházející aktivitě? Nebo obecněji

- jaký vliv na nás mají naše činy?

Začneme od začátku. Muž a žena se do sebe zamilovali. Sladký pocit lásky je přivádí do vzájemného objetí. Vzájemné laskání tento pocit posiluje a přidává k tomu další pocity. Vzniklý cit je navzájem spojuje v mnoha dimenzích prostoru současně. „Z té příčiny opustí muž otce svého i matku svou, a přidržeti se bude manželky své, i budou v jedno tělo. (Bible, Kniha Genesis, 2,24). Takovým způsobem se tvoří „Místo zrodu“, resp. počátek rodu (zvláště v případě, když je manželský svazek pevný).

Slastný pocit umožňuje jít níž nebo výš, tj. dostat se do těch rovin prostoru, kde existuje vědomí (pole vědomí), které se chce materializovat (získat tělo). V tibetské terminologii se praví, že „vědomí bloudí v bardu“.

Vrcholem slasti je orgasmus. V jeho průběhu se otvírá „místo výstupu“. Muž začíná bezděčně intenzivněji dýchat. Tento mechanismus nejen že umožňuje vědomí opustit „bardo“, ale s pomocí dýchání se dostat i do těla muže a pak do vyvrhovaného semene. Proto je vědomí (pole vědomí) obsaženo zejména v semeni muže, kdežto žena poskytuje fyzické tělo. Když se vědomí spojuje s vaječnou buňkou, aktivizuje ji a začíná vytvářet fyzické tělo.

Vědomí se tedy z barda (prostorových sfér) dostává v okamžiku početí do semene a pak do dělohy.

Víme, že se pak vajíčko začíná dělit a výsledkem tohoto dělení je lidský plod

a poté člověk. Nevíme ale, díky čemu se tak děje. Vysvětlení můžeme najít v „Čzud-ši“. Ukazuje se, v souladu s buddhistickou představou světa, že se vědomí může vtělit ve světě fyzických forem do jedné z šesti podob živých bytostí.

Existuje šest druhů zrození: zrození božské, zrození v podobě asury, zrození lidské, zvířecí, zrození v podobě hladového ducha-prety a zrození v pekle. Zrození lidské je považováno za nejnvýhodnější, protože jen člověk je schopen se zabývat zdokonalováním své duchovní podstaty, což zase ve svém výsledku vede k osvobození se od všech nedostatků a hříchů, vlastních duši a tělu.

Zamyslíme se tedy podrobněji nad tím, jakými složkami je vědomí tvořeno a jaká je funkce těchto jednotlivých složek.

1. Existuje jakási neměnná podstata všeho, kterou některá náboženství nazývají Bohem. V ní má svůj počátek i každý člověk.

2. Tato neměnná podstata všeho si musí být vědoma i sama sebe, jako něco, co se odlišuje od všeho ostatního. Aby to bylo možné, musí existovat orgány čítí, které „podají zprávu“ o tom, co je „Já“ a co k „Já“ nepatří. Musí existovat i orgán, který provádí syntézu, v němž se informace od jednotlivých orgánů čítí zpracovávají. Ten nazveme rozumem. K tomu, aby si „neměnný základ všeho“ (Boží jiskra) uvědomil své osamostatnění, musí obsahovat tři složky: orgány, čítí, paměť a rozum.

3. Pro další pronikání do světa fyzických forem je nutné mít nějaký soubor programů jednotlivých realizací (v souladu s buddhistickou koncepcí je jich šest druhů) a přání určitou realizaci uskutečnit. Tímto způsobem musí „kořen“ obsahovat soubor programů vývoje a mechanismus, s jehož pomocí může „kořen“ získávat energii nutnou pro realizaci vybraných programů průniku do světa fyzických forem.

Souhrn všeho, co je obsaženo

v uvedených třech bodech, tvoří jediný duchovní organismus, nazývaný duchem.

Duch se pohybuje ve specifických prostorových sférách (tibelsky bardo) a jedině orgasmus rodičů (hlavně muže) jej odsud vytahuje a směřuje do matky, kde aktivizuje vaječnou buňku, u níž pak dochází k dělení. Zahájení výběru je možné vysvětlit tím, že duch, který „projde mužem“, se uchytí k hmotnému nosiči, spermatu. Jestliže je struktura spermatu normální, duch se něm udrží. Když pak sperma pronikne až k vajíčku, dojde k předání informace a aktivizaci programu vývoje člověka.

Co vlastně reprezentuje aktivizace vaječné buňky k dělení? Především to znamená, že se zapojil mechanismus získávání energie z okolního prostředí. Je to mechanismus, známý jako „Síla kundalini“. Kundalini vytváří energetická centra, jimiž se čerpá energie nutná pro stavbu. Tato energetická centra, čakry, jsou umístěná v určité prostorové dimenzi, odkud čerpají příslušnou energii. Východní tradice nazývá energie vytvářené čakrami „živly“. Tyto živlové energie tvoří kostru, na kterou se pak „nalepuje“ fyzické tělo.

Je pět živlů: „země“, „voda“, „oheň“, „vzduch“ a „prostor“. Nepřítomnost kteréhokoliv z nich znemožní další vývoj embrya. Bez živlu „země“ se nemohou vytvořit pevné části těla (svaly, kosti, orgán čichu), protože tyto části těla se tvoří na základě vlastností, které tvoří podstatu tohoto živlu. Bez živlu „vody“ se nemohou tvořit tekuté části těla (krev, vlhkost organismu, orgán chuti), bez živlu „ohně“ schopnost tvořit teplo, trávící schopnost organismu a orgán vidění, bez živlu „vzduchu“ cirkulační procesy probíhající v organismu (dýchání, krevní oběh, peristaltika, rytmus bdění a spánku, u žen menstruační cyklus), bez živlu „prostor“ - tělesná forma, vnitřní dutiny organismu, schopnost slyšení a orgán řeči.

Síla kundalini, čakry a živly, tvoří informačně-energetický základ člověka, který „obaluje“ ducha a vytváří tak 21

to, co nazýváme **duší**. Duch a duše kombinují hmotné částice uvnitř matky tak, aby co nejvíce odpovídaly jejich vlastnostem a funkcím. To, co z hmotných částic vytvoří a čím potom, s pomocí svých energií, manipulují, nazýváme tělem.

Po narození se člověk musí přizpůsobit novým existenčním podmínkám. Aby to bylo možné, vytváří program zajišťující vývoj určité orgány. Zde se znovu opakuje to, co se odehrálo již na předcházející úrovni. Jako první začínají u dítěte pracovat orgány vnímání, které vytvářejí banku informací, paměť. Na základě orgánů vnímání a paměti se tvoří rozum, který je nástrojem jejich vzájemné koordinace. Informace přijatá orgány vnímání je porovnávána s informací uloženou v paměti a na základě toho je pak vydána obecná odpověď a doporučení k jednání. Jestliže např. člověk neviděl nikdy banán, není v jeho paměti nic o tom, jak banán vypadá, jak chutná, kdy a se jí apod. Když má člověk banán poprvé v ruce, nemusí vědět, jak ho má jíst - jako jablko nebo jako salám? Pak zjistí, že ho napřed musí oloupat jako salám, ale ne přesně tak jako salám, a pak je ho možné jíst podobně, jako jí jablko, ale také ne přesně tak, jako jablko. Jestliže si to jednou člověk vyzkouší, uloží do své paměti všechno, co se banánů týká a příště, když se mu nějaký banán dostane do ruky, už nepříjde do rozpaků. Smyslové orgány zprostředkují informaci o banánu, ta je porovnána se záznamy v paměti a pak je vydána doporučující informace.

Smyslové orgány, paměť a rozum dospělého člověka se nazývají *vědomím*. Vědomí je v sobě integruje (smysly, paměť a rozum) a reprezentuje orgán poznávání světa i sebe samého.

Ted' můžeme formulovat, že člověk - to je duch, duše, tělo a vědomí. Odsud také pramení přesvědčení tradované od dávnověku, že: „Tělo je chrám ducha a duch je chrám Boha“. Ducha, duši a vědomí můžeme označit termínem

pole vědomí člověka.

Ted' se budeme zabývat tím, jak na nás působí naše aktivita - jak působí na našeho ducha, duši, tělo a vědomí.

Člověk se právě narodil. Díky jeho smyslům u něj začíná vznikat paměť. Díky jakému mechanismu se toto vše může odehrávat? Zde nám může pomoci analogie s počítačem. Libovolná informace, kterou má k dispozici duše člověka (je v jeho informačně-energetické oblasti) vytváří odpovídající energeticko-informační „uzel“, který je schopen vyvolat prostorovou přestavbu hmotných částic, což zpevní „záznam informace“ a tedy i paměť. Časem se tak u člověka vytvoří velká zásoba takových uzlů, paměť. V ní je vše uspořádáno v souladu s jednotlivými smyslovými orgány (obrazová paměť) a logikou (logická paměť).

Silné signály, neobvyklé logické konstrukce, které člověk získává v průběhu silné emoční zátěže, jsou jevy, vytvářející silné „uzly“. Dlouhotrvající intenzivní prožitky splétají z takových „uzlů“ silné provazy. V průběhu takové aktivity se spotřebává energie jednak na vytváření těchto „uzlů“ a pak na jejich aktivizaci v průběhu prožívání.

Ve starých jógických textech se hovoří o zabarvujících vlastnostech vědomí. Tím je míněno, že jestliže se člověk dívá, poslouchá, hmatá, čichá atd., vznikají v jeho vědomí děje spojené s vnímáním prostřednictvím smyslů a podle „katalogu“ paměti se tyto vjemy porovnávají s tím, co je v paměti již uloženo a mysl vydává informaci, že se jedná o tu či onu věc, která má ty či ony vlastnosti a je vhodná pro to či ono, atd. Tento děj se nazývá zabarvováním vědomí (U nás hovoříme obvykle o asociaci. - Pozn. překl.).

Nyní se budeme zabývat tím, k jakým změnám dochází v poli vědomí člověka v době od narození do smrti. Smyslové orgány jsou trvalým zdrojem informací jak o okolním prostředí, tak i o nich samých. Paměťová banka se těmito informacemi neustále doplňuje. Mysl

na základě těchto informací vytváří a uskutečňuje nejrůznější modely chování (informační spoje) pro určité životní situace a „třídí“ je podle užitečnosti a příjemnosti pro vědomí a fyzické tělo. Současně s tím se v energetické formě, která má ohraničenou, vejčitou podobu, spojuje stále větší množství energie do informačních uzlů. Zvláště velké množství energie je vázáno různými přáními (týkajícími se vlastnictví, různých příjemností, vlastního uznání, důvtipu atd.) a prožíváním jejich uspokojování (strach, smutek, hoře, soucit, psychopnosti, rozčarování, hněv, radost, uspokojení, apod.). Následkem toho všeho se čistá, lehká energie pole, kterou má novorozenec, zatěžuje a u starého člověka je zašpiněná, zatížená. Jestliže se v poli vědomí hromadí informační „uzly“, znamená to, že se vytváří karma.

Kvalita vytvářené karmy závisí na tom, kolik informačních „uzlů“ kladné a záporné zkušenosti se během života člověka nahromadí. Zvláště je nutné zdůraznit, že nejsilnější vliv na pole vědomí mají prožitky a přání, která má člověk při umírání. Ty se v následujícím životě projeví s největší intenzitou. Příklady, které jsme si uvedli - se Sabrinou, která se bála ohně a s Angelou, která se bála ponížení, tento jev zvláště dobře potvrzují. Ve starotibetské terminologii se tyto předsmrtné prožitky a přání nazývají *kléša*.

Teď se dostáváme k tomu, abychom se seznámili s takovými pojmy, jako je *vědomí a podvědomí*. Z toho, co již bylo řečeno, víme, že existuje vědomí ducha a vědomí osobnosti člověka. Vědomí ducha se týká problémů ducha, vědomí osobnosti je jakýsi „orgán přizpůsobení“, s jehož pomocí člověk žije ve čtyřrozměrném prostoru (v našem fyzikálním vesmíru).

Všechno, co člověk v průběhu života prožívá, všechno jeho vnímání a myšlenky, to vše se ukládá do dvou pamětí, které člověk má - do paměti duše a těla (informačně-energetické pole v mozkových strukturách) a do paměti

ducha. Vědomí („jemné“ orgány číti, paměť a rozum) ducha obvykle nazýváme *podvědomím*, vědomí, vztahující se k fyzickému tělu („hrubé“ smyslové orgány, paměť a rozum) jsme zvyklí nazývat *vědomím*.

Když člověk umírá, začíná zpětné „ponořování se“ do prostorových sfér. Jako první se rozpadá úroveň čtyřdimenzionálního prostoru - fyzické tělo člověka. Potom se postupně začínají rozpadat energie, které tvoří duši (v souladu s naší tradicí to trvá čtyřicet dní). Jestliže k tomuto rozpadu z nějakých příčin nedojde, dochází k tomu, co lidé nazývají zjevováním se. Takový člověk se zdržuje v prostorových sférách, které jsou blízké čtyřrozměrnému prostoru, a když si to přeje, je schopen se ve čtyřrozměrném prostoru zjevovat. Při tom si zachovává i své vědomí.

Rozpad duše znamená, že se člověk noří do stále hlubších prostorových sfér. Při tom vědomí, na které jsme běžně zvyklí, mizí. Nakonec zůstává jen samotný duch, v jehož paměti jsou zapsány všechny naše zkušenosti, prožitky, přání atd.

Duch se dostává do prostorových sfér, které odpovídají zkušenosti, kterou v životě získal. V těchto prostorových sférách pak dochází k jeho přeměně v souladu se získanými zkušenostmi.

Tato přestavba znamená, že informační „uzly“ z předchozího života se dostávají do programu rozvoje ducha (který se nachází v podvědomí) a způsobují tam odpovídající změny. Potom v průběhu dalšího vtělení budou všechny procesy rozvoje lidského organismu, psychiky a dokonce i osudu probíhat s ohledem na „vestavěnou“ zkušenost, tj. na získanou karmu.

Své předchozí životy si pamatuje málo lidí. Podle tibetských představ existují čtyři druhy vědomí: vědomí běžného člověka, když vstupuje do matky, si své předchozí životy nepamatuje a není si vědomo svých budoucích životů. To pak trvá i po dobu přebývání v novém těle. Vědomí toho, kdo vstoupil

na stezku, si v průběhu těhotenství pamatuje životy předchozí a předvídá budoucí, ale během těhotenství na to vše zapomíná. Vědomí bodhisatvů a preťů je takové, že si jak během těhotenství, tak i potom pamatují svá předchozí zrození, předvídají zrození budoucí a tuto vědomost si zachovávají i v novém těle. Bodhisatvové si místo svého nového zrození sami vybírají.

Vraťme se ale teď zpět k mechanismu vlivu zkušenosti předchozího života na průběh formování lidského těla. Korektury, které se dostaly do programu řídicího vývoj, mají především vliv na tvoření energetických center a jejich prostřednictvím pak na vytváření jednotlivých žvlů, tvořících energetickou kostru. Následkem těchto vlivů máme každý určitou velikost, tělesné proporce, i vlastní fyziologii a psychiku. Vážné deformace vývojového programu způsobují vývoj zrůdy. Proto má každý z nás takový organismus, vnější vzhled a charakter, jaké si vypracoval svou předchozí aktivitou.

Ale to ještě není všechno. Čas karmické zkušenosti se projeví postupně během života. Ukazuje se, že karmický „uzlíček“ je ukryt ve skryté, neprojevené podobě v hloubi podvědomí a čeká na svůj čas. Když je pak vnější situace podobná té, díky které se vytvořil, začíná s ní rezonovat a přechází do funkčního stavu. Zářivým příkladem toho je Sabrinin případ. Představa ohně u ní vyvolávala neuvěřitelně silné prožitky a *neadekvátní jednání*, přičemž o vlastní příčině toho všeho neměla nejmenší tušení. Jogíni znali tento stav už velice dávno a Patandžali v Jóga sútře o tom píše následující: V závislosti na stupni své projevenosti, se karma uložená v podvědomí dělí na dřímající, oslabenou, přerušenu a zcela rozvinutou.

Dřímající karma jsou informační „uzly“, které se sice nacházejí v energetické struktuře člověka, ale nejsou ničím aktivizovány. A může uplynout celý život, v jehož průběhu se nevyskytnou žádné vnější okolnosti, které by je

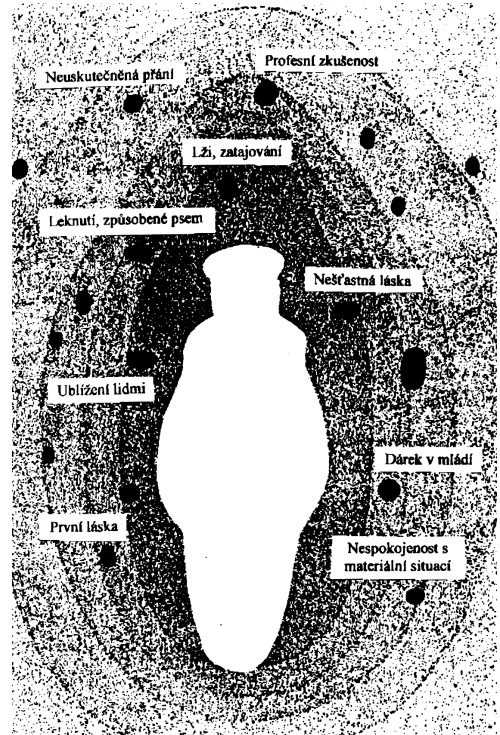
aktivizovaly. Budou dřímát tak dlouho, dokud v některém z následujících životů je nějaké životní okolnosti nebudou aktivizovat. Kdyby byla např. Sabrina v průběhu celého svého života neviděla oheň, její chování by bylo zcela normální a od ostatních by se ničím nelišila. **Oslabená** karma je taková, kdy její aktivizace byla způsobena nějakými vyššími okolnostmi. Ale pak už celý následující život probíhal způsobem, kdy už se žádná další aktivizace nevyskytla. Ale naopak, docházelo k událostem opačného charakteru. Například když se Sabrina setkala s ohněm jen dvakrát ve svém životě a pak už by ho nikdy neviděla. **Přerušená** karma se vyskytuje tehdy, když plný rozvoj karmického „uzlu“ je dočasně přerušen aktivizací nějakého jiného „uzlu“. **Plně rozvinutá** karma - působení karmického „uzlu“ se projevuje v plné míře. Například to, co se dělo se Sabrinou, když viděla oheň v jakékoliv podobě, je karma plně rozvinutá, která přináší své plody.

Hovořili jsme už o tom, že *uzrávání karmy* v sobě zahrnuje tři činitele, které podmiňují kvalitu nového zrození: jeho podobu, délku života a životní zkušenost. Co z minulého života ovlivňuje život současný? Podle Jóga sútry ten, kdo páchá násilí, odsuzuje své vědomí a organismus ke ztrátě energie. Není to to, co je vlastní příčinou dlouhotrvajících chronických nemocí? Následkem strádání oběti je budoucí strádání v dalším zrození. Průběh některých chronických chorob (například hemoroidy, zánět pohrudnice, astma) je doprovázen bolestí a mravním strádáním. Není to vlastní příčina těchto nemocí? Tím, že zabíjí jiné, zkracuje člověk život sám sobě. Dokonce i tehdy, jestliže ještě před zabitím nahromaděné dobré skutky předurčily šťastné zrození, nebude mít nový život dlouhého trvání.

V některých případech se může karmická informace realizovat velice rychle, ještě ve stávajícím životě (případ Sabriny). Opakované zlo, znovu a znovu páchané v emočně silně vypjatém stavu na těch, kteří jsou zachvázeni strachem, jsou

důvěřiví, nebo lidem zasluhující vysoké vážnosti nebo lidem obětavým, může vyvolat odplatu velice rychle. Nejzajímavější na tom je, že v takovém případě zpětný ráz víc pobuřuje ty, kteří strádali nevinně. Podívejme se, na co si například vzpomíná V. L. Sucharevská o P. K. Ivanovu (Historie „Parseku“ Voroněž 1991):

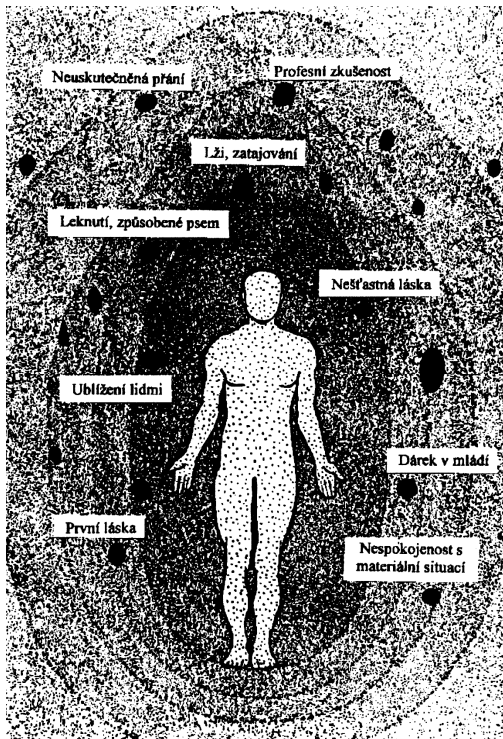
Obř. 3: Člověk, zatížený karmickou zkušeností. Tmavé skvrny označují karmické „uzly“, obsahující nějakou informaci, jejímž obsahem jsou emoce, jako otřes, přání apod.



Byl to výpad na Učitelovo Dílo a Ideu: Právě když se Učitelovi na Čuvilkonom Bugru narodilo dítě (Porfyrij Komějevič zařídil, aby porod probíhal tam, protože podle jeho názoru se na onom místě měl narodit příští Učitel lidstva. - Zde i v dalším jsou u citací poznámky Geneši), sjeli se tam krajští i okresní hodnostáři. Předseda zemědělského družstva (Akimov) udeřil Učitele do prsou. Učitel říká: „Udeřil jsi mne pěstí do prsou, já to

střím a vydržím to. Ale já tebe udeřím tak, že se už nikdy nezvedneš!“ a předseda, který Učitele udeřil pěstí do prsou, zemřel během čtrnácti dnů: a byl to člověk zcela zdravý“.

Obř. 4: Energetická struktura mrtvého člověka. Fyzické tělo tu není. Zůstala jen duše a duch. Program dalšího vývoje obsahuje karmické „uzly“.



Teď uvedeme příklad vlivu karmického poškození ve vztahu k uzdravení. Karmické znečištění je nerozvinutá informace z minulého života, která existuje v poli vědomí člověka. V současném vtělení může poškodit program stavby fyzického těla a být tak příčinou vrozených deformací. To podmiňuje individuální charakteristiky stavby těla každého člověka. Informace ukrytá v paměti při aktivizaci vnějšími příčinami vyžaduje pro sebe velké množství energie, které odebírá z energetické struktury člověka a současně vytváří energetické „zárodky“ - základní příčiny budoucích

onemocnění. To se pak přímo i nejdříve projevuje na délce života člověka. V závislosti na tom, jakou informaci člověk získal v předchozích životech, se u něj projevuje tendence k různým aktivitám, potřebám, k prožívání určitých životních situací. V souladu se svou karmou se někteří zabývají tím či oním způsobem sebeuzdravování a sebezdokonalování a jiní naopak jen vše popírají a o všem pochybují. Jak podle Jóga sútry, tak i v souladu s vlastním pozorováním autora se člověk, který se zbavil různých karmických nečistot, mění vnějškově (získává jiný výraz obličeje i jiné tělesné proporce) i vnitřně (jinak uvažuje, je psychicky stabilní, dobrý, pozorný, trpělivý), je mnohem výkonnější (můžete si to uvědomit, když s ním komunikujete - současně s ním se koupete v energii, dobijíte a obnovujete se), má větší vytrvalost (je schopen déle bez únavy pracovat) a je zdravější (nemoci ho opouštějí, aby se už více neobjevily).

VEDLEJŠÍ INFORMAČNÍ ZNEČIŠTĚNÍ

Víme už, že pole vědomí člověka pod sebou „tvoří“ fyzické tělo, tj. jeho polem je tvořena struktura všech tkání, buněk i jejich částí. Jestliže vědomí z nějakého důvodu na chvíli fyzické tělo opustí (ztráta vědomí, narkóza, hluboká hypnóza), jeví se tělo jako ideální předmět, do kterého se může „zapsat“ nežádoucí informace z okolí (osvětlení, šumy, hlasy, informace z jiných smyslů, atd.). Za normálních okolností se taková vedlejší informace rozptýlí energiemi, které se nacházejí v poli člověka. Ale v případě, kdy tu nejsou, energetická složka šumové informace ovlivňuje strukturu buněk, samotné buňky i tkáně. Tak se do těla dostává „otisk“ informace, která se pak aktivizuje pokaždé, když se něco podobného v okolí člověka odehrává. Jestliže např. člověk v případě nějakého úrazu ztratí vědomí, lidé v jeho okolí pronášejí nejrůznější výroky („zemřel“, „zastavilo se mu srdce,

nedýchá“), které se „zapisují“ do jeho fyzického těla. Po nějaké době tento člověk přijde k vědomí a všechno se vrací do normálních kolejí. Ale později, v průběhu nějaké běžné životní situace, zaslechne výrok podobný onomu „zastavilo se mu srdce, nedýchá“ a to u něj vyvolá bolesti srdce nebo dýchací potíže a nakonec to může vést i k vážnému onemocnění. Takové vedlejší informační jevy mohou vznikat už v okamžiku početí.

Energetická forma v této době ještě není dostatečně pevně spojena s dělicí se vaječnou buňkou a snadno se uvolňuje, když matka kýchně, oťese se, někdo do ní strčí apod. V období bezvědomí se do plodu zapisují slova, která vysloví matka, otec, nebo kdokoliv, kdo je právě poblíž. A co je nejzajímavější, takto zapsaná smyslová informace se neaktivuje dříve, než dítě vyroste do té míry, aby bylo schopno smysl toho, co bylo vyřčeno, pochopit a tato slova musí znovu slyšet. Výsledkem této souhry okolností je pak aktivizace toho, co bylo dříve zapsáno, což vyvolává nenormální reakce organismu a může vést i k onemocnění.

Průnik nejrůznějších informačně-energetických vlivů do fyzického těla (pravá část obrázku) a tvoření „zápisů“, umožněných dočasným zmizením energetické formy (ztráta vědomí). Tyto záznamy se budou trvale aktivizovat při výskytu podobných okolních podmínek, a budou způsobovat špatnou funkci organismu. Při časté aktivizaci těchto „záznamů“ to pak nutně vede k vážným, farmakologicky neléčitelným nemocem.

V průběhu života získává každý člověk velké množství takových záznamů a při jejich aktivizaci jedná nekontrolovaně a škodí při tom sobě i ostatním kolem sebe. Když v takovém stavu člověk něco způsobí, snaží se ospravedlnit, aniž by chápal pravou podstatu toho, co se stalo. Těchto nežádoucích defektů, zapsaných ve fyzickém těle, je nutné se zbavit.

Obr. 5: Tělo člověka je trvale podrobováno nejrůznějším informačně-energetickým vlivům. Energetická forma je svými vlastními energiemi buď rozptýlí, nebo asimiluje. V levé části obrázku je energetická forma znázorněna elipsou, uvnitř které se nalézá fyzické tělo. Šipky ukazují směr energeticko-informačních vlivů, které se od energetické formy odrážejí.

zapsáno mnoho nejrůznějších informací. Ale aktivují se jen tehdy, jsou-li vyprovokovány okolnostmi.

ZNEČIŠŤUJÍCÍ VLIV ROZUMU

Ale jáť pravím vám: Že každý, kdož se hněvá na bratra svého bez příčiny, musí trpěti soud. Kdož by pak řekl bratru svému: Rácho, povinen bude před radou státi; a kdož by řekl: Blázne, musí pekelný oheň trpěti.

Evangelium Sv. Matouše 5.22

Když jsme se zabývali složením lidské bytosti, zjistili jsme, že existuje duch, duše, vědomí a tělo. Přitom musíme zdůraznit toto: aby se duch mohl projevit na hmotné úrovni, musí se do ní ponořit. Jinými slovy, duch není schopen bezprostřední vzájemné interakce s hmotou (fyzickým tělem), protože je tu velký rozdíl jejich prostorových úrovní a tak vytváří řadu energetických mezistupňů, z nichž každý je hrubější než ten předchozí. Je nutné vytvořit v prostoru řetěz s množstvím energií - duši, která může vstupovat s fyzickým tělem do interakce. Proto také myslitelé dávnověku dělili lidské tělo na několik úrovní, z nichž každá měla svou roli.

Duch je podle nejstarších jógických představ pánem představení - divákem, zatímco duše, vědomí a tělo jsou herci.

Jinými slovy řečeno, náš současný život je scénou, na které se odehrávají různé životní situace - to jsou kulisy a naše vědomí spolu s tělem je hercem, přehrávajícím v průběhu života nejrůznější role: malé dítě, hloupého výrostka, zamilovaného mladého člověka, dospělého plného starostí o rodinu a nakonec životem unaveného starce. Duch to všechno nezúčastněně pozoruje a do jeho paměti se naše každodenní činnost ukládá tak, jako na filmovém záznamu. Představení, náš život, končí, duch vstává, odchází a filmový záznam si odnáší sebou. Herci i dekorace zůstávají, už jich není zapotřebí.

Duch se připravuje na nové představení, kde bude znovu sledovat děj, probíhající podle předem napsaného scénáře, s hlavními aktéry (duši, vědomím a tělem), které sám vytvořil. Bude opět pozorovat jejich bolesti, radosti, lásku i nenávisť. Úspěchy i porážky a vše ostatní - je přeče divák. Důležité je uvědomit si, že intenzitu pocitů a způsob jejich prožívání jen jako divák sleduje. Co se týče jejich dělení na kladné a záporné - to je něco, co zůstává jen na filmovém pásu, jeho samotného se to netýká.

To vše staří jogíni nazývali *skutečným chápáním své vlastní podstaty*. Ale v životě se věci odehrávají trochu jinak: člověk se nezotožňuje s pozorovatelem, s duchem, ale s hercem, vědomím a tělem. Takové ztotožňování se nazývali staří jogíni nevěděním a pokládali ho za hlavní příčinu všeho zla.

Máme-li přistupovat k jednotlivým „úrovním“ lidské bytosti v pořadí jejich důležitosti, pak nejdůležitější je pro nás duch. Dalším v pořadí významu je duše, jako orgán, s jehož pomocí duch řídí a předává své volní úsilí do hrubohmotnějších energetických vrstev. Nejméně významným je fyzické tělo, nástroj, které je konečným článkem řetězu, kde končí volní úsilí ducha.

V průběhu života vědomí, které je středním článkem mezi duchem a fyzickým tělem, se z důvodu své nevědomosti ujímá „vlády“ a nutí člověka k činům, o které odporují jeho skutečné podstatě. Tyto činy pak vytvářejí karmu, která člověka nutí opakovaně vstupovat do dalších vtělení ve světě fyzických forem.

Nyní se budeme zabývat aktivitou vědomí a tím, co může způsobit. Podle Patandžaliho „Jóga sútry“, se aktivita vědomí projevuje skutečnou poznáním, v omylech, přemýšlení (tvorbě myšlenek), ve snech a v paměti. Protože se zabýváme problémem očisty energetické struktury, bude nás nejvíc zajímat problematika *omylů a tvorby myšlenek*.

Příčinou omylů je „paterá nevědomost“: vlastní nevědomost, egoismus, touha, nenávisť (nepřátelství) a touha po životě.

Vlastní nevědomost. Touto otázkou jsme se zabývali již dříve a tak vás odkazují k výše uvedenému materiálu. Příčinou nevědomosti je *tuhost*.

Egoismus. Člověk se ztotožňuje s vědomím a tělem. Vědomí je svou podstatou orientováno na zajišťování potřeb fyzického těla. To znamená, že je všechno tříděno do dvou velkých kategorií: to, co je pro tělo příjemné, a co je pro ně nepříjemné.

Touha. To, co je pro tělo příjemné, co uspokojuje vrtochy rozumu, je spojeno s pocitem příjemnosti a uspokojení. Tíhnutí člověka k uspokojování těchto pocitů nazýváme touhou. Nejčastěji je předmětem touhy to, co uspokojuje fyziologické potřeby člověka - jídlo a pití, pohlavní obcování s lidmi opačného pohlaví, uspokojování choutek myslí - majetek a moc. Z toho všeho plyne, že příčinou veškeré touhy je *slast*.

Nepřátelství. V honbě za slastí se člověk střetává s překážkami při jejich dosahování. To způsobuje pocit nespokojenosti, utrpení a nepřátelství ke všemu, co stojí v cestě získání slasti. Z toho plyne, že příčinou nepřátelství je *strádání*.

Touha po životě. Touha po životě dokazuje skutečnost předchozí zkušenosti smrti a strádání, které je s ní spojené, a zároveň ukazuje na největší omyl člověka - ztotožnění se s vědomím a tělem, jehož existence je omezena trváním jednoho života. Tento omyl nutí člověka dopouštět se největších přestupků, které pak jeho karmu velice silně zatěžují a jsou příčinou jeho dalších neúspěšných životů. Strach o život svůj i svých nejbližších mu paralyzuje vůli a zdravý úsudek, způsobuje, že se člověk stává spolupachatelem masových přestupků jak vůči ostatním lidem, tak i vůči Přírodě. V dějinách lidstva je jen

málo lidí, pro které má čestná a nekompromisní plnění lidských povinností vyšší hodnotu, než jejich vlastní pohodlí a život.

Tvorba myšlenek

Naše vědomí v roli řídicího orgánu má schopnost na základě zkušenosti předvídat svou budoucí aktivitu nebo se nořit do situací prožitých v minulosti. Předvídání něčeho nebo pohroužení se do minulosti vyvolává proud myšlenek, které mají podobu vnitřní řeči, nebo vytváření představ, případně obojího zároveň. Je přirozené, že se to děje na úkor energie pole vědomí.

Vnější výrazem tohoto děje je napětí jednotlivých částí těla, odpovídající výraz tváře, držení těla, způsob chůze, rychlá unavitelnost. Následkem takového děje se řídicí orgán mění na parazitující nadstavbu, která je zdrojem nejrůznějších myšlenek. Takto vznikající tok myšlenek se neustále honí hlavou člověka, neustále se trochu mění a přibírá nové podrobnosti. Výsledkem je, že duch předává svou „vládu“ tomuto mocnému toku myšlenek (vnitřní monolog spolu s představami), což může vést až k záhubě člověka.

Do myšlenek se nám například trvale vtírá melodie populární písničky, část reklamy, kterou jsme shlédli v kině, rozhovor, který se nás nějak dotkl atd. Tato aktivita z nás odčerpává energii a silně nás oslabuje. Zvláště silně na nás působí dlouhodobá a intenzivní vzpomínka na urážku, ponížení, hoře, žárlivost nebo mstu. Jestliže se do takové situace dostaneme, je důležité, abychom si sami pro sebe ujasnili, v čem jsme si jisti a co je určováno naším hněvem nebo hořem a abychom nedovolili svému „sluhovi“ nás ovládat.

Obř. 6: Proces tvoření myšlenek. Člověk si neuvědomuje, že se stává „továrnou“ neustále produkující nikomu nepotřebné myšlenky a představy. Ty se mu pak trvale honí hlavou a přetvářejí ho, aniž by si uvědomil, že se stává vtělením msty, pomluv, starostlivosti apod.



STAROST:

Jak budu žít? Proč se mám starat o děti? Musím ještě zaplatit za byt. Všechno je tak drahé. Bude zima, musím si koupit zimní boty a zásobu brambor. Tátovi je špatně a lék nemohu sehnat. Co mám dělat?

URAŽENOST:

Zapomněli na mě. Přitom jsem jim věnovala tolik času a práce. Vždycky jsem jim vyhověla. A oni? Jak mě to mrzí.

MSTA:

Ale já jim ukážu! Ukážu jim, zač je toho loket! Nenechám to jen tak. Ať poznají, že nejsem jen tak někdo.

HNĚV:

Mizerové! Hlupáci! Chtěli byste jen z ostatních tahat peníze. Jsem zlá.

LÍTOST:

Jak jsem nešikovná. Všichni ostatní si žijí dobře. Jen mně nic nevychází. Je mi líto sama sebe.

Každý musí kontrolovat svou tvorbu myšlenek a v případě potřeby ji včas přerušit, protože jinak dochází k oslabení organismu a objevení 29

se nepochopitelných nemocí.

Naše úvahy doplníme ještě pozorováními Williama Buttlera. Ve své knize „Jak čist aurou“ upozorňuje, že konkrétní myšlenkové formy (závist, odsuzování atd.) zanechávají v poli vědomí své stopy do té doby, než jsou odstraněny působením vnitřní nebo vnější energie. Mohou se uvnitř aury postupem času přemísťovat z jednoho místa na jiné, ale stále tam zůstávají. Jednoduše zůstávaly v skrytu, než znovu načerpaly dostatek energie, aby se znovu objevily. Myšlenkové formy získávají energii prostřednictvím jen částečně uvědomovaných myšlenek člověka a jim odpovídajících pocitů a jsou také vyprovokovávány různými životními okolnostmi (někdo vám např. šlápne v autobusu na nohu). energii získávají také tím, že přitahují podobné myšlenky a pocity jiných lidí. Jinými slovy, jestliže se stále z nějakého důvodu odsuzujete, jsou tyto odsudky následovány i myšlenkami a pocity, a díky tomu pak brzy dojde k tomu, že vaši známí získají určitý obraz a budou s vámi souhlasit, budou vám posílat energii v podobě svých vlastních myšlenek a pocitů, vztahujících se k vám, a tyto myšlenky a pocity budou stejné jako ty vaše. Jestliže si například trvale o sobě myslíte, že jste hloupí, že si ničevo nezasluhujete, že jste oškliví a tlustí, budou brzy ostatní téhož názoru jako vy. Energie se tak bude trvale hromadit ve vaší vlastní zásobárně tak dlouho, dokud vaše vlastní myšlenková forma nezíská dostatek energie (dokud nedosáhne jejího kritického množství), aby se upevnila. Pak se dostanete do stavu, v němž jste přesvědčeni, že jste hloupí, tlustí, oškliví, jste vším vinní, nic si nezasloužíte - a v tomto stavu budete tak dlouho, dokud se energie myšlenkové formy nevyčerpá. Nebo se můžete stát příčinou nějaké vnější události, (když se vás třeba někdo něčím dotkne), při níž dojde k výbuchu energie. V obou případech tu ale probíhá jeden a týž děj. Taková utkvělá myšlenka nemusí být vždy negativní, naopak, když si např. v myšlenkách trvale vytváříte představy vlastního zdraví a mladosti, můžete

dosáhnout velice podstatného léčebného efektu. Jsou tu tedy dvě strany jednoho a téhož děje. V jednom případě vás mohou vlastní myšlenkové formy přivést až do hrobu, v jiném případě vás z něho mohou vytáhnout a můžete vzkvétat.

Tedy už je zřejmé, proč není vhodné setrvávat u destruktivních emocí a obviňovat jiné. Urážka nebo přezdívká, která k někomu přilne, u něj může zůstat na celý jeho další život a trvale na sebe vázat špatné představy, asociace apod. Takový proces sice pomalu, ale jistě člověka ničí, a přetváří jeho podstatu k obrazu svému.

PRONIKÁNÍ PATOGENNÍCH ENERGIÍ DO LIDSKÉHO ORGANISMU A PARAZITŮ DO POLE VĚDOMÍ

A aj, byl tu člověk, maje ruku uschlou...Vztáhni tu ruku svou. I vztáhl a přivedena jest ke zdraví jako druhá. Tehdy přiveden k němu d'ábelství posedlý, slepý a němý. I uzdravil jej, tak že ten slepý a němý i mluvil i viděl.

Evangelium Sv. Matouše 12.10,13,22

Existuje velké množství nemocí, jejichž původ je v tom, že se do lidského těla dostanou cizí patogenní energie a paraziti pole vědomí. Nemáme právo tuto problematiku podceňovat a budeme se jí v mezích svého poznání a zkušenosti zabývat.

Cizorodá patogenní energie

Cizorodé patogenní energie můžeme rozdělit na dvě velké skupiny: patogenní energii bioklimatickou a patogenní energii intelektuální - produkt magických rituálů.

K bioklimatické patogenní energii patří chlad, žár, vlhkost, sucho, vítr a i jejich nejrůznější kombinace. Jejich pronikání do organismu vyvolává nepřijemné pocity a ve vážnějších případech i onemocnění. Patří sem např. prochlazení, jako

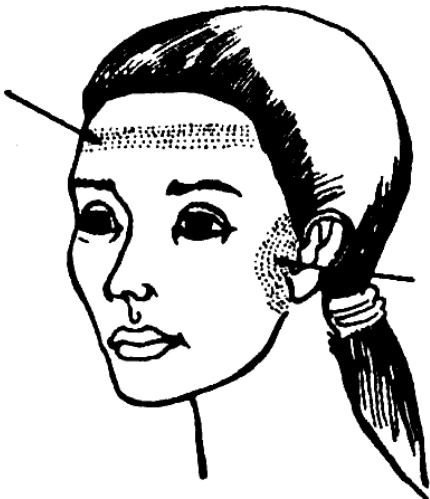
následek sezení na chladném místě, pobyt v průvanu nebo v silném větru, přehřátí na slunci nebo v přetopené místnosti, pobyt ve vlhké místnosti, atd.

Onemocnění uší a tváří může být výsledkem proniknutí patogenní bioklimatické energie větru a chladu, nebo větru a vlhkosti. Bolesti krku, v kříži, kolenních kloubech, chodidlech nebo v kloubech rukou jsou výsledkem chladu, který způsobuje zhušťování koloidů ve šlachách a svalech, což způsobuje zmenšení pohyblivosti a bolest. Působení energie chladu na tkáň zubů a rtů - při pití studené vody, způsobuje trnutí zubů. Když do nás pronikne chlad, obvykle to vyjádříme slovy: „Chlad mi leze až do morku kostí“, nebo „Jsem promrzlý až na kost“, atd.

Do intelektuálních patogenních energií řadíme různé energie, vytvářené lidmi vědomě i nevědomě, s cílem narušení organismu jiných lidí.

K nevědomě „vytvářeným“ energiím, poškozujícím organismus jiného člověka, můžeme zařadit uhranutí, emoční výbuch - rozhořčení apod.

Obř. 7: Šipky ukazují směr působení patogenní energie chladu, pronikajícího do oblasti čela a ucha. Jakmile člověk jen trochu prochladne a je nějakou dobu vystaven studenému větru, začne cítit v označených místech bolest.



Uhranutí. Že může pohled člověka vyjadřovat zlý úmysl, je známo již od pradávna. „Duch často ovlivňuje cizí tělo, např. při působení zlým zrakem“, psal Avicena.

U dětí můžeme často pozorovat různé indispozice, způsobené uhranutím, projevující se nespavostí, zvracením, bolestmi hlavy, tuberkulózou, nebo epileptickými záchvaty. Za příznaky uhranutí je pokládáno bezprostřední zblednutí, zvýšená teplota, pocení se, slabý a nerovnoměrný tep, ztráta chuti k jídlu. Ve vážnějších případech se objevuje hubnutí a celkové oslabení organismu. U dospělých osob při uhranutí můžeme pozorovat horečku (tvář hoří), neklid a neodůvodněný strach. Tvář může zešednout a mohou se objevit i různé bolesti žaludku, zvracení a časté mnutí rukou. Při silném uhranutí vzniká impotence, celková slabost, vyčerpání organismu, otoky, křeče, melancholie a v některých případech nezměrná chuť k jídlu.

Mechanismus nákazy je při uhranutí tento: Očima přijímáme nejen světlo (energii), které organismus dobývá, ale zároveň jimi i vyzářujeme energii na to, na co se díváme. Energie vycházející z očí se zpracovává a myšlenkovým dějem, probíhajícím během zrakového vnímání, je strukturována. Zájem a emoční vzrušení tento děj mnohonásobně zesilují. Následkem toho dopadá silný energetický paprsek, nesoucí informaci, na předmět zájmu, v tomto případě na člověka, a ozařuje ho. V energetickém poli tohoto člověka se pak objeví silná energie, která mu není vlastní, a začne probíhat její asimilace nebo vytěsňování. Vnější výrazem tohoto děje je zvýšení tělesné teploty, pocity lámání a točení v těle.

Nejčastěji se s uhranutím setkáváme u malých dětí, které mají slabou ochranu biopolem a dospělí si je přitom s velkým zájmem a plni emocí prohlížejí. Z těchto důvodů je vhodné právě narozené dítě dát na nějakou dobu stranou zvědavých pohledů příbuzných a přátel.

Uhranutí podléhají často přednášející 31

na umělci. Velké množství očí, namířených na jednoho člověka, se setkává jakoby v ohnisku a silně zvyšuje celkovou energetickou úroveň a vyvolává poruchy v energetickém poli člověka. Takovému člověku je najednou horko, začíná se potit, pletou se mu myšlenky, vnitřně pociťuje rozpínání a euforii. Na konci přednášky nebo vystoupení může uhranutý člověk cítit vnitřní zpuštění a silnou únavu.

Emoční výron energie. Mechanismus nákazy je při emočním výronu energie podobný jako při uhranutí. Samotná emoce obsahuje velkou energii, strukturovanou smyslovou (informační) částí myšlenkového procesu. Jestliže se k tomu přidá ještě vliv pohledu, působení se zesiluje. Taková nákaza je nejčastější v běžném denním životě. Například jestliže se některý člen rodiny chová hrubě, jiný se na něho oboří: „Dej pokoj, už aby tě čert vzal“, apod. Výron energie uváže v poli provinilého člověka a narušuje ho. Takové narušení se bude projevovat blokováním nějaké činnosti. Člověk bude mít například snahu někomu něco podat a pokaždé to upustí. Nebo se rozhodne něco udělat a v průběhu své činnosti udělá nějakou zásadní chybu, která zmaří celý výsledek jeho práce.

Jistým druhem emočního výronu energie je *prokletí*. Zvláště silná jsou v tomto ohledu prokletí v rodové linii.

Očarování. Vědomé tvoření patogenní energie namířené proti zdraví jiných lidí patří do černé magie a nazýváme ho očarováním (uhranutím, magickým působením apod.). Aby očarování bylo skutečně silné, je třeba hodně znát a umět. Je nutné vytvořit zcela zřejmý obraz napadení (zavést narušující informaci), zapsat tuto informaci do čehokoliv, co je schopno ji dobře přenést, a potom to zařídit tak, aby se předmět, na který jsme magicky působili, dostal do styku s obětí. Jako příklad takového působení uvedeme úryvek z knihy

A. A. Gorbovského „Tajná moc, neviditelná síla“.

„V Novosibirsku byla dvaadesátiletá žena dopravena sanitkou do nejbližší porodnice. Diagnóza zněla: *Porodní bolesti. Přitom žena nebyla ani těhotná. Když její muka trvala již několik hodin a žádné lékařské prostředky nepomáhaly, lékař rozhodl: „Ovezeme ji k bábě. A nezapomeň vzít sebou lůh !“*

Řidič speciálního mikrobusu pohotovosti znal cestu k „bábě“ zpaměti. Stejně dobře, mimochodem, znala i ona své neočekávané návštěvníky. Ani se neptala, koho přivezli a s jakými potížemi.

„*Hned pomohu. Odneste ji do domu. Když se to stalo, pokračovala: „Přijďte tak za tři hodiny. A lůh, který jste mi přivezli, tady raději už nechte. Jinak to všechno sami vypijete. Znáám vás !“*

Znala je opravdu dobře, protože to nebyl první takový případ. Když se za tři hodiny sanitka vrátila k domu léčitelky, žena, kterou předtím přivezli, vyšla uzdravená ven k autu.

Novosibírským výzkumným pracovníkům v oblasti paranormálních jevů se podařilo zjistit, jak původně celá tato situace vznikla. Ukázalo se, že na téže ulici, kde žila zmíněná žena, na periferii Novosibirska, žily dvě přítelkyně. Jedna z nich měla ráda mládence, kterého ale brzy povolali do armády. Po dlouhou dobu, kdy byl v Afganistánu, mu byla věrná, odmítala i nejmenší známky pozornosti, které jí někteří jiní nápadníci prokazovali. Když se ale mládenec vrátil, oženil se nikoliv s ní, ale s její nejlepší přítelkyní, která teď s ním čekala dítě. A každý den chodili šťastní novomanželé pod okny domu, v němž bydlela ona odvrhnutá a opuštěná.

Smrtná urážka ji přinutila, aby požádala svou matku, která věděla, jak bývalou kamarádku, teď zrádkyni, „očarovat“. Ta pak udělala to, že „očarovány“ kousek sena hodila před vrátka nenáviděné novomanželky, ze kterých musela každou chvíli vyjít. Ale došlo k tomu, že před ní vyšla z domu a prošla nad senem právě ta, která byla původcem celé akce, a která náhodou předtím zašla

do sousedního domu. Ta teď přijala „očarování“, jehož cílem bylo způsobit předčasný porod a potrat.

Existují i způsoby magického působení, které vyžadují více znalostí a dovedností. Je nutné brát v úvahu čas k magickému působení, materiál, který dostatečně silně pohlcuje životní energii oběti, nebo očarování napomáhá, atd. atd. Z knihy „Tajná moc, neviditelná síla“ uvedeme ještě jeden příklad.

Řeč je o případu, kdy dvorní dámy, které se mezi sebou pohádaly, se pak navzájem obviňovaly, že ta druhá „sypala tajně popel na stopy“, které zanechala panovnice. Pak následoval bezohledný výslech na skřípici s mučením, jehož cílem bylo zjistit, kdo ji to naučil a s jakým cílem...

I když se nakonec ukázalo, že dotyčná sypala popel do stop panovnice jen proto, aby si ji ta ještě více oblíbila, poslali ji, spolu s třemi dalšími „čarodějnicemi“, do vyhnanství. Ostatní, včetně těch, kteří všechno ohlásili, také obvinili a zakázali jim pro jistotu předem jakýkoliv další přístup ke dvoru.

V závislosti na informaci (od „získání lásky“ až k „smrtnému uhrnutí“), která byla do očarování vložena, může člověk pozorovat různé příznaky v těch či oněch částech organismu. Snaha odstranit tyto příznaky nějakými léky se mívá účinkem. Je nutné použít stejně silný, opačně působící prostředek.

Obr. 8: Někdy člověk ve snu vidí, že se stal obětí duchovní bytosti.



Paraziti pole vědomí

Můžeme je dělit na tři velké skupiny: jednoduchá přírodní patogenní energie, duchovní bytosti, které člověku škodí nebo na něm parazitují a nakonec lidé - upíři.

Přírodní patogenní energie. V přírodě se vyskytují nejrůznější druhy energií, opačně těm, které vytvářejí energetické pole člověka. Nákaza, kterou způsobují, se projevuje nejrůznějším způsobem. Nejčastěji má tato energie podobu šedivého nebo hnědého oblaku, nacházejícího se u nakaženého orgánu. Čím je zabarvení tohoto oblaku tmavší, tím je nákaza silnější.

Duchovní bytosti. Do této skupiny řadíme bytosti mající schopnost myslet, které člověku vědomě škodí a využívají přitom jeho vlastní energii. Pro ilustraci uvedme článek

A. Kiselevové „Hospodyně hvězdných vrat“.

„Poté, co ve svých třiatřiceti Irina poprvé zažila dar jasnovidnosti, začaly se s ní dít divné věci. Jednou se její pokoj v noci naplnil růžovým duhovým světlem a poplašené sousedé na ni zvonili, protože se domnívali, že u ní začalo hořet. Jindy zase celé týdny nosila v rukách ohnivé energetické koule, které byly pro ostatní neviditelné, ale které jí spalovaly ruce. Jindy se zase nacházela jakoby pod vlivem vysokého napětí a mnohé noci prospala, opírajíc se přitom o březové klacíky. Po nějaké době začalo docházet k tomu, že kdekoliv se Irina objevila, upadl někdo z přítomných do bezvědomí. Přestala tedy chodit na návštěvy, veselit se ve společnosti a stýkat se s přáteli. Kněží vysvětlovali, že vědomí neztrácejí lidé, ale k nim přivtělení duchové, protože Irina vládne silou, která jí vypuzuje. Upozorňovali, že je to všechno vážná záležitost, která není zcela bez nebezpečí. Mezi současnými parapsychology je jen málo těch, kteří se zabývají vyháněním duchů (exorcizmem), i když na Západě již existují rozpracované „jemné“ postupy, stále zůstává otázkou, jak tuto

energií udržet v takových mezích, aby se nepřenesla na jiné, nebo nepoškodila zdraví samotného exorcisty. Když se lidé

o schopnostech Iriny dozvěděli, začali za ní chodit s prosbou o pomoc a ta s nimi začala na vlastní riziko a nebezpečí pracovat.

...Hudba tiše hraje, na stole hoří svíčka, na zdech jsou obrazy Ježíše Krista a panny Marie. Shora proudí teplá energie, přibližně stejně silná jako v kostele. Žena, sedící v křesle, se začíná mimovolně třást...

„Zeptej se, kdo je u mne.“ - a Irina teď této ženě věnuje veškerou svou pozornost. Žena přichází do rozpaků, červená se a rozpačitě říká: „Duch“. Irina zesiluje proud energie, žena začíná hovořit mužským hlasem a parapsycholožka začíná s duchem rozhovor a snaží se dozvědět se o něm co nejvíce. Ten celé tři hodiny vypráví, jak prostřednictvím rukou lékařů napůl oslepil syna této ženy, že její druhé dítě - holčička, musela ve třech letech zemřít a do třetího dítěte se mu nepodařilo vejít, protože jí při křtu dali jméno přímo po Světcích. O ženě v níž je hovoří ve třetí osobě, nemá rád svčenu vodu, kadidlo a jejího manžela, který chodí do kostela a čte tam modlitby. Na zemi se přivtěloval k lidem, kteří pak onemocněli tak, že je lékaři nebyli schopni léčit.

„Není ti líto toho, jak lidé trpěli?“ - pokračuje v dialogu Irina, nepřerušujíc ani na chvíli své působení.

„Líbilo se mi to... měj se mnou slitování... působíš mi bolest... bereš mi sílu...“

„Řekni: Bože, odpusť mi to,“ nařizuje Irina.

„Nemám sílu, abych to vyslovil... nebeské síly mi zavírají cestu... rozpouštím se...“

Irina bere do ruky ikonu. Nadá, její pomocnice a učednice, zapaluje kadidlo a obě čtou modlitby. Žena bledne a celá se třese. Irina nedává možnost duchu, aby někam unikl, a říká:

„Uchopte ohnivé kříž! Sedte zpříma! Odpoutej se a odejdi vzhůru, podle vůle Nejvyššího!“

Ženě je špatně, ale nakonec si ulehčeně oddechne a začíná se usmívat. Ještě je celá bez sebe z toho, co se právě dělo, co všechno viděla a slyšela, protože při tom všem byla při plném vědomí. Vyprávění a představy o jakýchsi bytostech, které nevidíme, ale které žijí spolu s námi, tu byly odjakživa. Ciolkovský hovořil o existenci bytostí, jejichž stavba se od naší liší, a které jsou tvořené z hmoty podstatně řidší než hmota naše. Dnes již akademici

V. Kaznačajev, V. Ginzburg, A. Ochatin a jiní připouštějí, že na zemi mohou existovat bytosti, jejichž podstata není biologická, ale pohybuje na úrovni elementárních částic, na neutrinech. Někteří badatelé, majíce na zřeteli skutečnost, že se hmota může působením energie přetvářet do různých struktur, připouštějí, že podstata může být vytvářena nejrůznějšími spojeními: plazmou, vodíkem nebo různými poli.

Přes to všechno se domníváme, říká fyzik a optik A. Kuzovkin, že naše civilizace má spíše co činit s projevy živých bytostí, jejichž vlast je společná s naší - planeta Země. Ale jsou to bytosti, které žijí v jiných světech, které jsou s naším světem paralelní. Ale... My žijeme v třírozměrném prostoru a jen ten je přístupný našemu chápání. Věda je ale schopna pracovat s prostory třinácti, patnácti nebo dvacetidimenzionálními. Pro nás, jako pro bytosti třírozměrné, je hvězda Alfa Centauri fantasticky vzdálená - ale nevíme vůbec nic o tom, jak je vzdálená pro bytosti, žijící v desetirozměrném prostoru. Pro ně to může být v bezprostřední blízkosti, přímo v sousedství. Vždyť tyto bytosti mohou měřit prostor zcela jinak, než to děláme my.

Tím, že poskytla energii na projevení se, setkala se Irina kromě nečisté síly s mnoha bytostmi z nejrůznějších planet a galaxií, dokonce i z černých děr paralelních vesmírů.

všichni dobře vědí, že na Marsu, Jupiteru i na Saturnu žádný biologický život neexistuje říká Irina. Nicméně na těchto planetách žijí energetické bytosti. Na Marsu žijí například bytosti dvouohlavní. Přáteli se s bytostmi ze Saturna a nemají se příliš rádi s bytostmi z Jupitera. V lidech přebývají do té doby, dokud neuskuteční to, co mají ve svém programu. Když lidé zemřou, jejich duch odchází na svou planetu. Za takovou práci dostává podstata odměnu: lidskou duši k věčnému používání - a ta má, jak je známo, velký bioenergetický náboj. Na naší planetě probíhá neustále výměna duchů.

Čas od času hovoří ufologové o mizení lidí - o UFO. Ale ještě nikdy se nikomu nepodařilo pozorovat, jak UFO lidi berou. Proto je jen obtížné uvěřit těm, kteří se jakoby vrátili. A teď před Irinou sedí bledý a hubený jedenáctiletý Saša - chlapec kontaktér. Je napojen na planetu Mars čtrnácté galaxie. (Irina se ho několikrát opakovaně ptá, ale odpověď je stále jedna a táž.) Při sezení byl Saša živější a hbitě odpovídal na každou otázku. Planeta Mars je obydlena bioroboty, kteří jsou posíláni na Zem při jejím spojení s kosmickými loděmi a vesmírnými stanicemi. Bioroboti odebírají na Zemi všechno živé a u sebe to rozmnožují. Kradou lidi. Nemuseli bychom chlapci věřit, kdyby se jeho tvrzení týkala jen kosmu. Ale kosmické bytosti, které spojovací kanál s ním zřídily, byly dobře informovány o osobním životě každého, kdo byl na sezení přítomen, což jsou informace, které tento hoch nemohl žádným způsobem vědět.

K Irině přišla Taťána R. Rusiašvili, znepokojená trvalými bolestmi hlavy své devítileté dcery, u níž rentgenové snímky ukazují otok mozku, který chvíli existuje a pak zase mizí. Obtěžují ji i vlastní bludné bolesti. Ukázalo se, že se v ní projevuje bytost z Neptunu, planety naší galaxie. Příčinou toho byla sousedka, která záviděla Táně její rodinnou pohodu. Byla to ona, která ji uhranula. Takto navozeným kanálem zla vzniklo posednutí, a to nejen z kosmu. Už po

všech sezeních, které Irina uskutečnila, tváře děvčátka zrůžověly a její dříve lhostejné a bezvýrazné oči získaly dětsky zvědavý výraz. I její matka, která byla zbavena takové „zátěže“, byla najednou znatelně veselejší.

Irino - jaké jsou příznaky a zvláštnosti přivtělení ?

Člověk onemocní, ztrácí se, ale není nic, co by mu pomohlo, žádné léky nezabírají. Vzniká pocit velké slabosti, často se vyskytuje bolest hlavy, nevolnost vedoucí až ke zvracení, pocit plného hrdla, žaludku, někdy také ztráta vědomí, popuzenost, agresivita (jeden chlapec škrtil své sestry). Lékaři často nejsou schopni příčinu onemocnění zjistit. Jakmile jsou bytosti a „duchové“ vyhnáni, mnohé nemoci mizí nebo se začínají léčit. Zvláštnost je v tom, že zápornou energií je možné nabit cokoli, dokonce i svatý obraz. Byla u mne jedna žena, která se modlila k ikoně, kterou si koupila na trhu. Dělal se jí přitom špatně, protože na ikonu byl indukován ještě obraz čarodějnice. Při vyhánění duchů chroptěla, vyla a štěkala jako pes. K posednutí může dojít tehdy, jestliže člověk nebyl pokřtěn, není chráněn modlitbou, nebdá Božích přikázání, zlobí se, závidí, pomlouvá, tj. svými emocemi, myšlenkami a jednáním formuje určité energetické pole.

Zdá se tedy, že jste skutečně lékař, pomáhající od nečistých sil a bytostí z jiných planet ?

Ano - souhlasí Irina - jsem jen nástroj, všechno vychází z Boha.

Na sezeních, při diskusích, říká: „Zjistí se, o co jde, uplatní se informace, mne samotnou převedli na jinou úroveň, na jinou energetiku“. Kromě toho, jak jsme se již zmínili, Irina čistí obydlí i prostory v průmyslových objektech a provádí ještě řadu podobných činností - a všechno na dálku.

Jedna jasnovidka tvrdila, že na zemi jsou jen dvě ženy s takovými schopnostmi: jedna cizinka, žijící také na severní

polokouli Rusku, a Irina v Rusku. Zdá se, že se rozmnožili lovci duchů lidí, když ji Bůh postavil u „hvězdných vrat“.

Jsou různé druhy posedlosti: duševní choroby, posedlost neodbytnými myšlenkami, manické chování, vnitřní hlasy, různé podivné výstřelky atd. - to všechno jsou následky působení různých parazitů v energetickém poli člověka. Tito parazité se nacházejí v poli vědomí a ovládají energetiku chování člověka.

Jiný druh parazitů může být vázán na energetické pole člověka. Jsou i tací, kteří lidi periodicky navštěvují proto, aby se nabili. Nejčastěji to probíhá během spánku nebo dřimoty. Jestliže je takový parazit připoután k energetickému poli člověka, má člověk sny, v nichž se mu zdá, že má k tělu, nebo k některému orgánu, připevněného hada nebo medúzu, zdá se mu, že na něm něco sedí apod. Přitom může mít v místě přichycení parazita pocit bolesti. Takový člověk dělá dojem utlačeného, podvyživeného. A co je nejdůležitější, sám si je vědom toho, že není zdrav, navzdory tomu, že při lékařském vyšetření se nedá nic zjistit. Tento způsob očarování se vyskytuje nejčastěji.

Návštěva takového parazita ve snu ho zvyrazňuje a činí zapamatovatelným. Mužům se paraziti jeví v ženské podobě, ženám v podobě mužské a prostřednictvím fyzické blízkosti objetí, polibků, soulože s orgasmem, odebírají část jejich energie. Po takové noci může člověk cítit únavu a celkově se necítit dobře.

Jsou i horší setkání, kdy se v polospánku na člověka vrhne měkká, ale těžká „pokryvka“ tak, že se nemůže ani pohnout. Leží s rozhozenými rukama, zcela bezbranný a jen si uvědomuje, jak v oblasti jeho pupku něco zalézá a začíná ho vytahovat ven. Bolest, kterou si při tom člověk uvědomuje, je stejná jako bolest při operaci slepého střeva v okamžiku, kdy vytahují střeva ven. Jestliže se tomu člověk nebrání, může se všechno dál zhoršovat. „Popotáhnout“ pupeční životní centrum (nebo se na

ně „napojit“) je možné i přes konečnik. Někteří lidé ve snu vidí, případně cítí, že je do místa pupku kousají, nebo se kolem něho obtáčejí hadi (např. červení a zelení s černými pruhy), nebo se tam drápy drží velcí kocoři.

Někteří dobře vyvinutí paraziti energetického pole škodí nepřímo. Brání např. svatbě, pobytu na určitých místech apod. jak to dokazuje úryvek z almanachu „Nemožné“:

„Vladimír I. byl vždy pevně přesvědčen, že žádné zázraky v životě neexistují. Ale když se ve svých čtyřiceti letech podruhé oženil, svůj názor změnil. Uprostřed noci se najednou v jeho nočním stolku ozvalo ťukání. Odnegli tedy noční stolek do jiné místnosti a ťukání přestalo. Po deseti minutách začalo ale klepání v druhém nočním stolku. Vladimír byl velice rozhořčen, protože s tím nemohl nic dělat, zatím co jeho žena se tomu směla, protože, jak se pak ukázalo, byla s takovými věcmi obeznámena od svých patnácti let. Pak začala drnčet skla v oknech, pod podlahou, ačkoliv dům nebyl podsklepen, se začalo ozývat srdcervoucí skřípání a hvízdání, jako by někdo namáhavě otevíral těžká vrata se zarezlými panty, nebo staroudřevěnou truhlu. Žena byla toho názoru, že „on“ se je snaží vyhnat. V průběhu čtyř let společného života nedopřál „on“ manželům klid, i když se postupně třikrát přestěhovali.

Vladimír je normální, zdravý člověk. Věnuje se gymnastice, cyklistice, potápění, nekouří, nepije, ani netrpí halucinacemi. Jednou „ho“ Vladimír zahlédl vlastníma očima a pokládá za zázrak, že to přežil. Viděli se půl minuty. Jeho vzhled byl paralyzující. Dýchat a pohybovat se nebylo možné. Měl pohled pronikavý, plný zloby, propalující (to dokazuje mohutnost energetického toku, vyzařujícího z jeho očí). Přitiskl se rychle ke zdi a zmizel v ní - nejdéle byly vidět jeho oči. Vladimír si ho stačil prohlédnout. Výšku měl asi půl metru, podlouhlý obličej, malé oči. Nos měl tenký a dlouhý asi osmdesát centimetrů. Uši

pravidelně kulaté, hrud' širokou asi třicet centimetrů. Celý byl pokrytý hnědou srstí, ale obrysy nosu, úst i uší byly přesto docela dobře rozeznatelné.

Poslední dobou ťukal zběsile. Žena řekla Vladimírovi, že je dál nic dobrého nečeká. Brzy potom se rozešli.

* * *

Existuje i jiná forma parazitování, při níž energetické pole umírajícího člověka nepřechází do toho stavu neprojevenosti, v němž se karmická zkušenost uplynulého života zhodnocuje, ale zůstává v přechodném stavu. Takový „člověk“ bloudí bez cíle v místech, kde předtím žil a zjevuje se ve snu lidem, s nimiž byl za živa ve spojení. Takové návštěvy lidi lekají a tíží, a takových „hostů“ je třeba se zbavit. Podívejme se, co o tom píše V. Čekunin v článku „Zakletí“:

...Hlavní událost nás čekala jinde, v nové budově. Byt v nové budově tvořila malá předsíňka a dva malé pokoje. Vyskytovaly se tam dva duchové: muž ve stáří čtyřiceti sedmi let a pak ještě jeden nedospělý člověk, přičemž nebylo jisté, zda se jedná o dívku nebo chlapce. Ti lekali starší paní, která tu žila, tím, že se jí všelijak projevovali. S tím jsme si tu měli nějak poradit.

Přítomnost obou duchů jsme si uvědomili v dalším malém pokojíčku s jedním oknem, který sloužil jako ložnice. Mluvit s námi ale nechtěli. Postavil jsem se vedle dveří, dům jsem přikryl energetickým poklopem a začal jsem tyto duchy udržovat za energetickou stěnou. Tím se vytvořila jakoby dodatečná ochrana. Oleg pod ně vháněl energii, modlil se a prosil Krista, aby přišel a odvedl ty hříšné duchy. V tom okamžiku, přímo před mýma očima, během jedné, dvou vteřin, se Olegovo tělo pomalu vzneslo nad podlahu asi do výše třiceti centimetrů, pak se otočilo na bok a neočekávaně bezhlučně upadlo na podlahu. Pak jsem se Olega zeptal, kolik váží. Řekl mi, že kolem devadesáti kil. Ale žádný hluk pádu slyšet nebylo. Později jsme si to vysvětlili tak, že Kristus

(nebo jeho fantom) ještě předtím, než oba duchy vyhodil oknem, odstranil Olega z cesty, aby nedostal energetický ráz, protože Oleg stál zády k oknu a protože je velký, skoro celé okno zastiňoval. Taková je naše práce - nebezpečná, ale potřebná.

Ale to ještě není všechno. Druhého dne, když Oleg spal v tchánově bytě sám v hale, vzbudila ho jeho intuice, resp. ochrana. Jak tak ležel na boku tváří ke zdi a hlavou směrem k chodbě, uviděl na zdi, jakmile otevřel oči, záblesky světla, jejichž zdroj byl za jeho zády.

Když se otočil, spatřil v chodbě rudozelený svít. Hala byla od chodby oddělena dveřní zárubní bez dveří, ale se závěsem. Závěs se pomalu rozhrnul a objevila se postava asi čtyřicetiletého muže hrozivého vzhledu s prázdnými očnicemi, ve kterých rudě jiskřilo. Muž zvedl ruku a vydal se směrem k Olegovi. Na prstech rukou měl dlouhé, zahnuté a zkostnatělé nehty. Oleg položil svou pravou ruku na žaltář, který má vždy pod polštářem a začal číst otčenáš. Současně začal, jak se muž k němu přibližoval, stlačovat své vlastní pole a posilovat tak svou vlastní ochranu a muže tak nechával mimo své vlastní pole. Když vzdálenost mezi nimi už byla jen metr, zkonzentroval Oleg část své energie a udeřil ducha do oblasti solárního plexu. Ozval se zvuk plácnutí doprovázený zábleskem a duch muže zmizel. V téměř okamžiku se polovina závěsu dvakrát omotala kolem záclonové tyče, druhá část spadla na obraz, který tam visel a který teď následkem toho visel šikmo. Dveře do ložnice se s hlukem dokořán otevřely. Větrací okénko v kuchyni, které bylo předtím zavřené a zajištěné, se otevřelo, lustr v hale a lampa v kuchyni se rozhoupaly.

Téhož dne večer, ale u mne, se stalo toto: Lehl jsem si, abych spal, ale ještě než jsem usnul, uvědomil jsem si, že je v pokoji někdo přítomen. V duchu jsem se zeptal svého podvědomí a dostal jsem odpověď, že je to ten druhý duch, který se objevoval s mužem. Současně

jsem dostal další informace, že se jedná o chlapce, kterému je asi šestnáct let. Ten se teď rychle vytáhl jako stín a dosahoval skoro ke stropu. Natáhl ke mně ruce. Zkušenost mi napověděla, co mám dělat, protože takové věci jsem už zažil.

Rychle jsem vzal do svých éterických (existujících v mé představě) rukou dvě šavle (také vytvořené jen v představě) a seknul jsem po jeho rukách. Přitom jsem si představoval, jak se mu ruce oddělují od těla a padají na zem. Aniž bych vstal z postele, nechal jsem svého dvojníka (fantom) aby šel za záda přítomného ducha a energetickým vírem jsem ho vytlačil oknem na ulici. Pak jsem přečetl modlitbu a poprosil jsem Krista, aby očistil můj byt.

Je mi jasné, že je těžké tomu uvěřit. Ale život má mnoho podob a je třeba umět vidět a vnímat, je třeba hledat odpovědi na jevy, které se dějí kolem nás.

Upírství

Mezi energetické upíry řadíme ty, kteří z nějakého důvodu (například karmického) nejsou schopni vytvořit celé spektrum energií, potřebných k vytvoření a normální funkci pole vědomí člověka. Proto vědomě nebo nevědomě využívají energie jiných lidí pro své vlastní potřeby.

Karmické upírství může být způsobeno činy předků, příbuzných, nebo mohou být jeho příčiny v některém z předchozích životů člověka, kdy došlo k blokování přechodu energie z prostorových úrovní existence ducha nebo duše.

Upírství je těžká nemoc s těžkými následky pro upíra i jeho nejbližší. Ve většině případů je upírství získávání energií z duchovních nebo fyzických strádání člověka, rostliny nebo živočicha.

Charakteristické rysy upírství jsou:

Hlavním rysem je silný egoismus, kladení důrazu na vlastní potřeby při současném nedbání potřeb ostatních. A důvod? Potřebuje to. Tento typ upírství může časem dárce

navonout neustálými řečmi o sobě a svých problémech, stížnostmi na životní problémy. Jestliže se vás zeptá na vaše problémy, pak jen proto, aby rychle přešel k problémům vlastním. Tento typ vám může časem zabírat čas jen proto, že se sám nudí. Pro upíra je výhodný člověk, který je spolehlivý.

Jestliže si všimnete, že po setkání s někým jste vždy unaveni a špatně se cítíte, znamená to, že jste hovořili s upírem.

Jestliže ve frontě v metru, v práci nebo kdekoliv jinde někdo pravidelně vnáší nesoulad, komplikace, všem si stěžuje na svůj osud, máte co dělat s upírem.

Jestliže k vám přilne nějaký neznámý člověk a na vaše projevy nevěle pokračovat v komunikaci nereaguje, a místo toho pokračuje v hovoru, máte co dělat s upírem.

Pocity libosti, které někdo má z toho, že jinému způsobuje bolest nebo jiné příkoří, je také projevem upírství.

Hlučný hovor, kouření tam, kde jsou nekuřáci, skřípání po sklu, hluk, to vše mohou být také projevy upírství. Všimněte si toho, abyste lidem kolem sebe nezpůsobovali nepohodlí.

Odsuzování jiných proto, že mají nápadnější oděv nebo svobodnější povahu a přání všechny zprůměrnit je také příznakem upírství.

Následkem toho, že upír získal vaši pozornost a dělá vám nepřijemnost, vzniká mezi jím a vámi prostřednictvím „příčinného pole“ „napojení“. „Napojení“ způsobuje neklid a nevraživost na toho, kdo vám to dělá. Vaše nevraživost je energie, a objekt této nevraživosti je jejím spotřebitelem. Jako příklad uvedeme příhodu člověka, který lidem pomáhá zbavit se „napojení“ na upíra.

Často jsem pracoval na moři a vím, co je to trhající se lano. Víím, s jakou silou vás může udeřit. Když se trhá energetický spoj, může velice silně udeřit toho, kdo

na životvořil. (Nam tom není nic divného, když uvážíte, že základní „hmota“ lidské bytosti se nachází v jeho energetickém poli. Fyzické tělo je proti němu ničím. Proto také může následkem energetického rázu překonat i zemskou přitažlivost.)

Jednou se na mne obrátila rodina jednoho vojáka kvůli svému malému synovi. Měli pronajatou místnost u učitelky, která byla vedoucím pedagogickým pracovníkem školy, kde se jejich syn učil. Když jsem se jím zabýval, zjistil jsem, že je na něj takový energetický spoj napojen. Přerušil jsem ho. Po několika dnech mi jeho rodiče vyprávěli, že učitelka, jejich domácí, když byla ve škole a právě stála na stole a pracovala na nějaké předvánoční výzdobě, byla najednou z ničeho nic shozena nějakou silou na podlahu. Přitom se dost potloukla. Zajímá jsem se o čas, kdy se to přesně stalo. Ukázalo se, že to bylo právě v tom okamžiku, kdy jsem přerušil ono energetické spojení.

Jiný případ: Chlapec byl vážně nemocen. Zjistil jsem, že k jeho čakře byl připojen také takový energetický svazek. Protože se jeho stav vyznačoval různými indispozicemi, vodili ho rodiče k psychoterapeutovi. Když, už po mém působení, ho tam znovu přivedli na pravidelné sezení, zjistili, že psychoterapeut je celý v obvazech, protože upadl na schodech. Opět - stalo se mu to přesně v tu dobu, kdy jsem přerušil energetické napojení na chlapce.

Mnozí upíři se snaží tím či oním způsobem svou oběť přivést z duševní rovnováhy. Když pak oběť začne hovořit zvýšeným hlasem, tj. vydávat ze sebe energii, stojí poblíž a klidně ji odebírají. Když se takto dobíjí, cítí se nějakou dobu normálně a pak začínají všechno znovu.

Tito upíři postupují jinak: rádi nosí cizí věci, rádi spí v cizím prostředí, rádi používají věci někoho jiného. Rádi chodí na návštěvy, jsou ale přitom nudní a chovají se často nevychovaně. Nejčastěji to můžeme pozorovat v rodinách a pracovních kolektivech. Obvykle lidé podvědomě cítí, že je jim

energie odebírána a takových lidí se straní. Vzniká u nich nepřízeň, opovržení apod. Tato příčina je také často důvodem rozvodu, nebo rozpadu nějakého kolektivu, ve kterém se vyskytl upír.

NEČISTOTY VE FYZICKÉM TĚLE

Nečistoty v tlustém střevě

Poslední část trávicího traktu tvoří tlusté střevo, které je v lidském organismu relativně velkým orgánem (má délku kolem dvou metrů, průměr od tří do osmi centimetrů) a v lidském těle má na starosti mnoho funkcí. Ukážeme na ty nejpodstatnější, abychom byli lépe schopni pochopit mechanismus velkého počtu onemocnění, která zde mají svou příčinu.

Vysávací funkce. Tlusté střevo odsává glukózu, aminokyseliny a vitamíny, vyráběné bakteriemi střevní dutiny, odsaje až 98% vody a elektrolytů (roztoků solí).

Evakuační funkce. Zbytky trávení musí být z organismu včas odstraněny. Tuto funkci také zajišťuje tlusté střevo. Chybění stolice v průběhu 24 - 32 hodin se jeví jako negativní.

Mikroflóra. V tlustém střevě žije více než 400 až 500 různých druhů bakterií. V jednom gramu exkrementů je jich asi 30 až 40 miliard.

Vědci zjistili, že kvalitativní i kvantitativní složení mikroflóry tlustého střeva se mění v závislosti na druhu potravy. Ukazuje se, že strava rostlinného původu, obsahující buničinu, produkuje jeden druh bakterií, zatímco masitá strava produkuje bakterie jiné.

Bakterie, které se množí na rostlinné stravě, jsou pro organismus užitečné. Z buničiny tvoří aminokyseliny, vitamíny a samy o sobě mohou být použity jako bílkovinná strava. Jejich přítomnost podporuje normální rovnováhu mezi kyselinami a zásadami uvnitř

tlustého střeva, zvyšuje hnilobné a kvasné procesy, zvyšuje imunitu.

Bakterie, které se množí na živočišné bílkovině, vytvářejí v tlustém střevě jedovaté látky, napomáhají šíření hnilobných a kvasných procesů, oslabují imunitu a podporují vývoj rakoviny.

Množení velkého množství bakterií v tlustém střevě napomáhá dodatečnému ohřívání a energetické podpoře organismu. Udržování normální (vývojem upevněné) mikroflóry umožňuje zachovat si po dlouhou dobu zdraví a energii.

Vysávací a evakuační funkce tlustého střeva je narušována v první řadě psychickým stresem, v druhé řadě pak vysokokalorickou, bílkovinnou a škrobovitou stravou.

Různé dysbakteriózy jsou výsledkem požívání stravy, která není člověku vlastní. Konečným výsledkem takových nenormálních procesů je autointoxikace celého organismu, srdeční onemocnění, vznik kamenů z usazenin, poškozování normální funkce ledvinných páneviček, ledvin, jater, vzniká velké množství střevních parazitů, je velká možnost vzniku rakoviny jak v samotném tlustém střevě, tak i v jiných částech organismu.

Znečištění jater

Játra se podílejí na trávení potravy, na krvetvorbě a na látkové výměně. Jestliže přestávají normálně pracovat, může vznikat celá řada různých nemocí jak z důvodů špatného trávení, tak špatné krvetvorby a zhoršené látkové výměny.

Jak ukazují pitevnické nálezy, žlučové kameny má každý desátý člověk. Mezi sedmdesátiletými lidmi je má už každý třetí.

Mezi hlavní příčiny tvorby kamenů patří především stres, pramenící z psychického pocitu neuspokojenosti, podráždění, hněvu a pocitů msty. Právě tak se negativně uplatňuje v tomto směru potrava, která vyvolává zhušťování koloidů žluči. Přítomnost těchto činitelů umožňuje „slepovat“ kameny velice

rychle a to i v mládí.

Z těchto důvodů v játrech, žlučovém měchýři i ve žlučovodech, dochází nejprve ke zhušťování žluči jako houstnoucího rosolu a pak ke tvoření žlučových kamenů. Uvnitř žlučového měchýře jsou zaoblené, ve žlučovodech jsou rozvětvené - přesný obraz slepence protékající žluči.

Podle složení můžeme ledvinové kameny dělit na cholesterolové, velké kombinované, složené cholesterolo-pigmentové, tvořené solemi a pigmentové. Cholesterolové kameny mají velikosti od malého hrášku až po středně velkou švestku. Barvu mají smaragdovou, špinavě zelenou. Jsou lehké, na vodě plavou, na vzduchu vysublimují. Cholesterolo-pigmento-vápenité kameny mají tvar nepravidelných mnohoúhelníků, jejichž velikost se pohybuje od velikosti špendlíkové hlavičky do velikosti většího hrášku. Pigmento-vápenité kameny mají tmavozelenou barvu, bývá jich velké množství, jsou křehké nejružnějších tvarů. Čistě vápenaté kameny jsou tvrdé a bělavé barvy.

Kromě potíží s kameny, které částečně uzavírají žlučovody a brání normálnímu průtoku žluči, dochází i u žluči, vzhledem k jejímu zpomalenému průtoku, k nepříjemným změnám. Kazí se, a z dobře tekuté, zlato-žluté, se mění na černou hmotu podobnou mazutu, nepříjemně páchnoucí. V takové žluči se pak množí velké kolonie patogenních mikroorganismů, které vyvolávají záněty jater. Při očišťování jater vycházejí ven v podobě bílých a hnědých vloček, nitek apod.

Znečištění ledvin

Ledviny jsou nejdůležitějším orgánem pro udržení optimálního stavu vnitřního prostředí v organismu. Plní následující funkce:

Oddělovací - odstraňují z organismu cizorodé látky a neprchavé (dusíkaté) produkty látkové výměny.

Regulační - regulují koncentraci sodíku v organismu, množství vody, která se v organismu nachází mimo buňky, koncentraci iontů v krvi a rovnováhu mezi kyselinami a zásadami v organismu.

Různá znečištění v podobě slizu, písku a kamenů vznikají z psychického ochromení v této oblasti a souvisejí s emocemi - strachem, nejistotou, apod. Kromě toho napomáhá vzniku podobných nečistot jídlo před spaním, charakter stravy a požívané vody a také zeměpisná a klimatické podmínky.

Z toho všeho můžeme udělat jednoduchý závěr. Jestliže začínáme mít potíže s otoky, ukládáním solí, změnou rovnováhy mezi kyselinotvornými a zásadotvornými pochody, zánětem ledvin apod., znamená to, že naše ledviny jsou zanesené a je nejvyšší čas začít s jejich očištěním.

Znečištění v oblasti hlavy a plic

V těchto místech se u mnoha lidí hromadí a stlačuje mnoho slizu. Základními příčinami je jídlo před spaním, nesprávné pořadí jídel, nadměrné používání látek, které tvorbu slizu podporují.

Psychický tlak v oblasti hlavy a hrudníku napomáhá tvorbě slizu a častému nachlazení. Takový tlak se dá snadno rozpoznat: když je člověk rozrušený, pociťuje v oblasti hrudníku tlak, při neočekávaném zvuku se v hrudi něco kutálí nebo stlačuje. Malá koktavost při vzrušení indikuje sevření v oblasti hrdla. Přítomnost slizu v těchto místech napomáhá vzniku chronických nemocí plic, ztrátě zraku a sluchu a vzniku rakoviny.

Znečištění tkáně šlach

Tkáň šlach je nejvěrnějším indikátorem celkového znečištění organismu. Uvědomte si, jak jste byli pružní v dětství a jak jste na tom teď. Úsady, které se usazují ve šlachách, zmenšují celkovou pohyblivost kloubů, celé tělo dřevění. Často, když člověk vstává ráno z postele, cítí při pohybech ztuhlost. To jsou první

příznaky houstnutí koloidů tkání šlach a svalů jako následek hromadění nečistot.

Základními příčinami znečištění šlach je přemíra vařené stravy, která zvyšuje množství gravitační energie v těle a zmenšování elektromagnetické energie. Následkem toho se v organismu obtížněji udržuje voda a převládá stlačení tkání, které je vyšší než v normálním stavu.

Při požívání vařené stravy se tedy ve šlachách ukládají nežádoucí látky a dochází ke „stlačení“ organismu vlivem zmenšení „rozšiřující se“ elektromagnetické energie.

Dochází k porušení dvou nejdůležitějších funkcí spojovací tkáně - výživě buněk organismu a jejich ochrany (imunita). Následkem toho je člověk stále bezbrannější vůči různým infekcím a je pak neustále nemocen.

Znečištění na buněčné úrovni

Jako následek životních pochodů probíhajících v organismu se i v jednotlivých buňkách hromadí produkty životních pochodů a jiné látky, které omezují životaschopnost buňky, její fermentační (enzymový) a genetický aparát. Následkem toho všeho buňka postupně ztrácí svou životaschopnost a pro organismus se stává zátěží, někdy se může i přetvářet.

Již staří ajurvédští lékaři hovořili o „ama“ - slizu, hromadícím se uvnitř jednotlivých buněk. Když se tento sliz hromadí na úrovni micel, zmenšuje jejich náboj, a má to pak vliv na schopnost buňky „udržovat vodu“ kolem sebe. Takové znečištění buněk se s věkem zvyšuje, takže organismus jako celek ztrácí schopnost udržovat vodu a dehydratuje se. Potvrzuje to i naše životní zkušenost a praxe hladovění. Nejpomaleji a jako poslední vychází z těla „ama“ - bílý, klišovitý sliz. Až do posledních dní dovršené hladovky pokrývá jazyk bílým povlakem.

Tato „ama“ se ukládá v každé buňce jako prach na zrcadle a brání energetickému

poli člověka normálně tělo řídí. Její odstranění z organismu je nejtěžším úkolem, ale výsledky takové očisty jsou pak velice silné a významné.

DOSLOV DRUHÉ KAPITOLY

Každý člověk se zdravým rozumem, který si přečetl tuto kapitolu, pochopí, že zbavení se všech nečistot může kvalitativně zlepšit nejen zdraví, ale celý další život. Není to sice jednoduché, ale je to zcela dobře možné.

Člověk, který vstoupí na cestu samostatného ozdravování sebe sama, myslí zpočátku především na dobro svého fyzického těla. Čistí ho, vyživuje, hledí si ho po všech stránkách a konečně pak dosahuje výsledků. Jak se čistí fyzické tělo, i jeho energetická struktura funguje lépe, a člověk začíná chápat, že chce-li být trvale zdravý, nestačí pouhá očista fyzického těla, ale je nutné změnit celý životní styl, a to pak znamená měnit sebe samého. Dochází k poznání, že hlavním viníkem všech nemocí a béd je on sám, lépe řečeno jeho vědomí. Proč si zvykl na všeobecně nedostačující způsob života a stravy? Protože to tak dělají všichni. A kde tedy je vlastní rozum?

Výsledkem je objevení základní pravdy: dokud se člověk nenaučí pravdu samostatně poznávat (rozlišovat sebe od svého vědomí a od toho, co si vědomí přeje), bude strádat a trpět.

Sám proces nemoci a strádání je tu proto, aby se člověk naučil a v praxi pochopil pravdu, aby se vnitřně změnil, aby změnil svůj vztah k okolnímu světu. Proto se nikdo nemůže stát skutečně zdravý, pokud nedojde k vnitřní transformaci své osobnosti. Medicína tady nezmůže nic.

A tak se vnucuje závěr: jestliže se zkusíte léčit a spoléháte se přitom na zkušenosti a vědomosti jiných lidí (lehnout si do nemocnice, brát léky, podrobovat se procedurám atd.), a přitom neměníte nic sami v sobě, zastavujete vlastní proces učení se, transformace a svého dalšího vývoje. Váš život

vyjde naprázdno a karmické problémy zůstanou stejné, jako byly. Přijde další život a všechno začne znovu - bolesti, strádání - a přece je možné a potřebné řešit všechno samostatně již nyní, v tomto životě. Člověk nepotřebuje léčení (sám je schopen se s každou chorobou vypořádat), ale vysvětlení. Konec konců, jak řekli proroci: Bůh to naučí všechny.

Demonstraci této pravdy provedl Porfyrij Kornějevič Ivanov. Žil si a vyváděl 36 let stejně jako ostatní - pil vodku, ženy mu nebyly lhostejné, vydováděl se. Následkem toho všeho pak byl i nemocný, právě tak jako všichni ostatní. Pak ale pochopil (Bůh ho poučil), že tak dál žít nemůže, a začal žít podle vlastního rozumu. Zcela vědomě se od těla distancoval. Pobyt v obtížných podmínkách, pěstování trpělivosti, to vše z něho vykořeňovalo starou karmu a on sám se pak stal kvalitativně jiným člověkem s velkými možnostmi (pomohl například americkým astronautům odletět z Měsíce!), schopný slyšet Otce a když se to všechno naučil, přišel ke mně.

Kapitola 3.

PŘÍPRAVA ORGANISMU K OČISTĚ

Abychom uměle očistili svůj organismus - energetickou strukturu a fyzické tělo, musíme znát celou řadu zvláštností, které se k procesu očišťování vztahují:

S čím se můžete při očišťovacích postupech setkat.

Zvláštnosti očišťovacího procesu v závislosti na osobní konstituci, stáří a karmě.

Činitel, související s biologickými rytmy, které mají vliv na očišťovací postup.

Správný postup při očišťovacích postupech.

Předběžná opatření pro

„změkčení“ organismu.

Co musíme vědět, aby očistný proces fyzického těla probíhal kvalitativně.

Když prostudujete uvedené problémy, podaří se vám vyvarovat se různých nepříjemností a nedorozumění.

S ČÍM SE PŘI PROVÁDĚNÍ OČIŠŤOVACÍCH POSTUPŮ MŮŽETE SETKAT

Je běžné, že lidé, kteří s očistnými postupy začínají, nemají žádnou představu o tom, co se s nimi bude dít jak během těchto procedur, tak potom. Měli byste vědět, že postup, který vás skutečně očistí, vyvolá ve vašem organismu velké reakce: zlikviduje se patogenní příčina nemoci, při tom dochází k velkému výdaji energie, člověk slábne a hubne. Je to biologický zákon, který akademik V. V. Bolotov krásně charakterizoval následujícími slovy: **Je nutné si dobře zapamatovat, že není možné dosáhnout kladných léčebných výsledků bez stresových stavů organismu.** To je nutné znát, rozumět tomu a v průběhu očistného procesu se orientovat podle různých příznaků. Po vymizení patogenní příčiny člověk rychle přibývá na váze a dosahuje své normální hmotnosti.

Rozebereme si očistnou proceduru podrobněji.

1. Začnete provádět nějaký očistný postup a ten začne působit na váš organismus. Vznikne řada reakcí organismu, které obvykle nejsou příjemné.

2. Likviduje se patogenní příčina nemoci. V závislosti na tom, ve které části organismu je příčina lokalizována, se projevuje určitým způsobem. Je to obvykle nejtěžší období - na zbavení se choroby je vydáváno největší množství energie.

3. Po zbavení se patogenní příčiny, vlastní nemoci, člověk silně zeslábne a ztrácí na váze.

4. Po nějaké době nastává regenerace. Organismus, který se zbavil přítěže, způsobující nemoc, rychle nabírá síly a dosahuje své normální váhy. Projevuje se to zvýšenou chutí k životu, přílivem energie a dobrou chutí k jídlu.

Teď se podíváme, jak to probíhá v praxi.

Krise, k níž při dodržování autorem doporučeného programu očisty dochází

Jsem magistr farmacie, kandidát farmaceutických věd, pracuji jako vědecký pracovník v moskevské lékařské akademii I. M. Sečenova. Cestu k Vaším pracím mi ukázala má spolupracovnice v zaměstnání. Po pravdě řečeno, díky Vaším knihám je již více než půl druhého roku zdráva, nepotřebovala ani jednu tabletku a to vše bez ohledu na to, že je dědičný hypertonik (s tím má potíže od čtrnácti let), diabetik a přechodila zánět ledvinné pánvičky. Během posledních 15 - 20 let, podle jejích vlastních slov, žila převážně na toaletě. Měla trvalé bolesti hlavy, jednu hypertonickou krizi za druhou, prášky hltala hrstmi a tak to šlo jeden den za druhým. Do nemocnice ji vzali na kontrolu pro podezření z cukrovky. Ale, podle jejího vyjádření, se tak cítila celých dvacet pět let (teď je jí čtyřicet čtyři).

Dva měsíce trvajících očista organismu jí přinesla znatelné výsledky. Říká:

Úplně jsem změnila svůj život. Během dvou týdnů jsem prožila první krizi - měla jsem angínu s vysokými teplotami. Byla jsem tím zmatena, nepochopila jsem, že se jedná o krizi. Začátkem října r. 1994 jsem se začala léčit urinoterapií, přičemž jsem dodržovala úplný program. V říjnu přišla druhá krize: znovu se ozvala angína, ale už druhý den jsem byla v pořádku a až do dnešního dne se už žádná další recidiva nevyskytla (už přes rok !).

Skotské stříky u mne vyvolaly zanícení kůže na holeních (o velikosti přibližně plochy dlaně): bolest, svědění, ale stále jsem ve sprchování pokračovala. Na zanícená místa jsem dávala obklady s močí, předtím odpařenou na čtvrtinu původního objemu. Během čtyř měsíců se všechno vrátilo do normy (to špatné odešlo).

Ze necelého půldruhého roku jsem prošla sedmi cykly očišťování střevního traktu, šesti cykly čištění jater (dva z nich se mi nepovedly). Od března r. 1995 dělám pravidelně dvakrát za měsíc čtyřadvacetihodinové hladovky (v příznivé dny). Cítím se jako omlazená, lehce, jsem pohyblivá jako když mi bylo pětadvacet let, přestože je mi dnes sedmapadesát. Zmizela i zimnice. V zimě chodím doma oblečená prakticky stejně jako v létě.

Čištění pole vědomí

V lednu jsem začala s čištěním pole vědomí. Tím začala má muka na Golgotě. Nic takového jsem do té doby za celý život neprožila. Jsem silně emocionální a v průběhu života jsem musela často, s ohledem na nejrůznější okolnosti a výchovu, své emoce potlačovat. Napřed to byl velký dřevěný kůl, vražený do oblasti dělohy - prodýchala jsem to. Ve druhém sezení bolest šla až tři centimetry nad pupek, byla velice ostrá a silná. Jen jsem dýchala opakovala: „Bože zachraň mě“. Pak jsem pociťovala stahování v obličejí a v krku - v oblasti štítné žlázy, v rukách, nohách, na zádech a v kříži. Jednu chvíli jsem viděla Pannu Marii se zastřeným obličejem. Měla jsem nucení na zvracení, škytání, slzela jsem, cítila jsem nejrůznější zápachy, vynořovaly se různé vzpomínky, nářek, celá škála nejrůznějších pocitů. Pak mě jakoby někdo vedl. Byla jsem u zpovědi, při bohoslužbě jsem klečela na kolenou (to jsem nikdy předtím nedělala), v průběhu každého sezení jsem prosila v slzách Boha o odpuštění. Pak jsem začala hladovět (byl půst). Něco se ve mně odehrávalo, všem, na které jsem se kdy zlobila, jsem bez

výjimky odpustila.

(Jak jsou ty záznamy zajímavé ! Není to nic jiného, než vyrovnávání prostorových vazeb a přechod na novou, blažnější, karmickou úroveň. Energeticky neprůchodná místa, která předtím deformovala prostor kolem této ženy a která k sobě přitahovala odpovídající situace, zmizely. Vznikly místo toho zcela nové vazby, které začaly přitahovat zcela nové situace.)

V té době se vnějškově kolem mne vše změnilo - lidé se stali dobří, začala jsem běhat na lyžích (předtím jsem to už deset let nedělala, protože jsem na to neměla dostatek sil), začala jsem dostávat práci, začali mi domů volat lidé, na které jsem už dávno zapoměla. Dostala jsem tři nabídky práce. Byla jsem už dlouho bez práce a protože je mi už 43 let, ztrácela jsem naději, se mi ještě podaří nějakou najít. Poslední, velmi lákavou nabídku, jsem přijala. Šla jsem do firmy poté, co jsem tři dny hladověla (kdybych byla zůstala doma, byla bych v hladovění ještě pokračovala, jíst se mi nechtělo).

Ráno, hned první den mého zaměstnání, po třech dnech hladovění, klystýrů a očišťování ze mne vyšel krvavý chumáč s výrůstky ze žaludku a také plno krve v podobě chlupatých výrůstků - byla jsem z toho celá bez sebe. A den předtím v noci jsem ucítila silný náraz energie v žaludku, jako kdyby mi tam někdo otáčel ostří. Neprobudila jsem se, protože jsem usoudila, že je to sen. Výrůstek byl velký jako palec. Ani jsem nevěděla, že mám žaludek nemocný, nepříjemné pocity jsem přikládala na vrub jater.

A celou dobu jsem se zabývala léčbou myomu, podle vaší metodiky léčení rakoviny a očistou energetické struktury. V té době jsem prožila všechny příznaky rakoviny - zvracení, nechut k masu, jedla jsem všechno kyselé, ještě v lednu jsem jedla hodně zeminy, když jsem krvácela, tak se mi chtělo. A teď, ten nádor, který vyšel ven z žaludku (myslím si, že to byla rakovina, ale k lékaři jsem nešla) byl celý jakoby oblepen hlínou. (Jak jsem již dříve řekl, vědění se tu uplatnilo. Odstranění

psychického traumatu, umožnění průtoku energie, její cirkulace, a „energetický ráz“, rakovinu zlikvidovaly. A nakonec hlad, který zvýšil kyselost vnitřního prostředí organismu, odstranil i hmotný následek rakoviny - nádor.)

Doma jsem si pak znovu dala klystýr a vyšlo ze mne ještě mnoho podobného. Celých pět dní jsem byla prostě v šoku. Jsem zrozená v Panně a žaludek je mé slabé místo. Celý život jsem potlačovala smutek, strach a nespokojenost - to byla příčina mé rakoviny. Našla jsem bohlav, začala ho pít a se vším pokračuji dál, protože cítím, že výrůstky jsou ještě i výš i níž, takže léčím nádor, protože měsíčky už, po návštěvě nemocnice, nemám asi padesát dní. Poté, co odešly věci z žaludku, mi z dělohy tři dny vycházel žlutý sliz, někdy i s krví a objevily se i stahy. (Aby všechno v pořádku odešlo, je nutné držet 2 - 3krát hladovku po dobu 14 až 20 dní.)

Síly i energie mám nadbytek, spím málo, pracuji hodně, mysl mám jasnou. (To jsou příznaky očistěné energetické struktury. Nejsou tu žádné „nádory“, které by vám odebíraly energii a zhoršovaly oběh ve vaší energetické struktuře.) Doma jsou všichni spokojení, v duši mám klid, kromě své práce se ještě učím anglicky, vybavila jsem si všechno, co se za uplynulých dvacet let událo, jsem už schopna i telefonovat bez zadrhávání. Zhubla jsem o 10 kg, v zrcadle vidím tvář jiného člověka, zmizely mi kruhy pod očima a vrásky, narostly mi nové, 5 cmdlouhé, husté vlasy. Emoce mě přestaly ovládat, zvládám je. Každý den blahorečím Bohu i Vám. Cítím, že se musím ještě dál snažit.

* * *

Během dne provádím „Dýchání štěstí“. Ale rozvázal jsem teprve jeden uzlíček. V teplé vodě. Napřed jsem cítil po těle jakési mrazení, ačkoliv voda byla skoro horká, pak jsem dostal křeč do rukou a třes, jako by mnou procházel elektrický proud. Na obličeji jsem pocítil masku jak u Pierota. To trvalo poměrně dlouho, zdálo se mi, že to mohlo být tak patnáct

až dvacet minut. Pak jsem zadržel dech a transformoval jsem ho do příjemných pocitů. Po celé proceduře mi bylo lehce a příjemně.

* * *

Zkusila jsem „Rebirthing“. Asi pět minut jsem dýchala, v hlavě jsem pocítila tíži, hodně jsem se uvolnila, ležím, skoro nedýchám, oči mám zavřené. Vidím nějaký prostor. Najednou mi z hlavy vyskočila „černá slepice“ a odletěla do toho prostoru. Na celý den mi přestalo hučet v hlavě.

* * *

Je mi šedesát let. Jsem stoprocentní „Žluč“. Z vaší knihy jsem si vybrala, jak se mi zdálo, ten nejléčší způsob očisty - sání slunečnicového oleje. Zpočátku to bylo snadné a prosté. Ale pak, asi za dva měsíce, se to ze mě začalo hrozně hrnout. Šly ze mne nejrůznější slizy, všechny šedivě zabarvené, v nich začernalé destičky (plíseň), několik polypů, velké množství kamenů a všechny s ocasy. Ocasy byly ze slizu, také celé černé. („Ocasy“ byly vytvořeny parazity energetické struktury. Mějte neustále na paměti, že hmotná podoba je dána informačně-energetickým základem. Paraziti energetické struktury v podobě hadů vytvářejí „ocasy“ a parazitují v trávicím traktu.) Celý trávicí trakt byl v nepořádku, hodně jsem se s tím natrápila. Když se to pak dalo do pořádku, začala jsem čistit játra.

Očista probíhala velice rychle. Zas vycházelo ven množství staré žluče a bílého slizu. Nejzajímavější bylo, že vyšel jakýsi hustší kousek slizu, podobný amébě, velikost dlaně, šedivé barvy. Pak jsem měla sen. Ve snu jsem jakoby viděla svůj žaludek, celý černý a v něm byl had. Najednou polovina hada spolu s hlavou zmizela, zůstal jen zbytek s ocasem. Při druhé očistě jater pak ten ocas vyšel ven: šedavý sliz délky asi dvaceti pěti centimetrů.

Játra jsem čistila celkem třikrát. Ven vyšlo asi třináct velkých kamenů

(velikosti asi jako fazole) a pak velké množství malých. (Tato žena, aby se zcela zbavila parazitů energetické struktury, musí prodělat hladovku s urinoterapií alespoň v délce sedmi až čtrnácti dnů.)

V současnosti mám za sebou už dvoje čištění jater, všelijakého neřádu vyšlo velké množství. I nohy se uvolňují, cítím se dobře, začínám si uvědomovat tělo, ozdravěla mi i barva pokožky.

Dělám dýchání štěstí a dostává se mi ho. Čištění energetické struktury dělám asi hodinu. Teď se teprve začínám cítit dobře. Silně se omezovaly křeče (místa, kde jsou lokalizovány staženiny), hodně pláču (to je dobře, energetická struktura se čistí od emočních tlaků). Když končím kůru, je to jako bych se probírala z hlubokého spánku. Oddechnu si a cítím se lépe. Dávám se do domácích prací. Cítím se tak dobře, že to ani nedovedu vyjádřit.

Urinoterapie

Je mi šedesát let. Diagnóza: chronická cholecystitida (kámen ve žlučovém měchýři o průměru 0,7 cm), chronická pankreatitida, chronická pyleo-nefritida srdeční arytmie, adenom štítné žlázy.

Dva a půl roku už držím dietu. Od července r. 1994 až do dneška piji moč, v noci střední část, ráno a přes den celou. Jednou týdně močová koupel. Ruce i obličej si neoplachuji každý den. Klystýry s odpařenou močí aplikuji jednou týdně. Jednou jsem dělala očistu střev, jednou jater. Na konci ze mne vycházely zelené kameny různých tvarů. Nic negativního přitom nebylo.

Teď výsledky: zmizely bolesti v ramenních kloubech, začala jsem se snadno pohybovat, od července 1994 jsem si nevzala už ani jeden prášek. Bolesti z nachlazení zmizely, játra mne nebolí, kámen ve žlučovém měchýři se začal drobit. A co je nejdůležitější, zmizely i srdeční arytmie.

Krizové jevy se ukázaly v začátcích urinoterapie. Vyrážka na vnitřní straně

rukou až po lokty, na hlavě, bolesti v játrech a ještě nějaké další těžko popsatelné pocity. To trvalo od července do září 1994. Teď se už střevní trakt vyprazdňuje do oběda asi třikrát, často i večer. Cítím se volně, lehce, normálně. Pracuji v parku a na zahradě.

Čištění jater

Je mi 38 let. Jsem v invalidním důchodu. Začala jsem se léčit podle vašich knih v prosinci 1994. Několikrát jsem prováděla očistu střevního traktu. Na toaletu jsem nechodila celých třicet dní. Neustále jsem padala, byla jsem unavená a slabá. V lednu r. 1995 jsem poprvé hladověla po dobu jedenácti dní. V průběhu hladovky jsem si dávala každý den klystýr a pila jsem moč. Vyšlo ze mne mnoho kamenů (koprolitů) a tenkých, bílých proužků. Co se týče slizu, ten vychází ještě dnes - jen nevím, kde se bere. Během dvou měsíců jsem zhubla o 19 kg. Prováděla jsem očistu jater a při tom vyšlo ven také mnoho kamenů a mnoho přišerného svinstva. Největší kámen měl velikost švestky, druhý byl jako vlašský ořech a pak ještě mnoho menších. Měly převážně zelenou a černou barvu, nepatrná část byla růžová. Celkem jsou to už dva roky, kdy neberu žádné léky, ani injekce. Pořád ale dělám urinoterapii. Mohu vyjmenovat své úspěchy: shodila jsem 19 kg, získala jsem radost ze života, zesílila jsem, omládl jsem - úplně mi zmizely vrásky, zcela přestaly bolesti v kloubech, také nohy mě nebolí, lépe vidím, zhoustly mi vlasy, zmizely bolesti v oblasti srdce, spát mohu na libovolném boku, mám pevný spánek. Za poslední tři roky jsem ani jednou neměla chřipku, chronická bronchitida zmizela, zmizel i diabetes. Osteochondróza mi teď dělá menší potíže.

* * *

Už druhým rokem se řídím vašimi knihami „Urinoterapie“ a „Léčebné síly“. První půlrok pro mne znamenal, že jsem „vstal z mrtvých“. Předtím jsem měl bolesti kloubů, často mi to přímo kroutilo nohy, měl jsem často křeče a znehybněné klouby rukou a nohou. Rozsypal jsem se.

Diabetes, revma, ekzém, lupénka, plísňová onemocnění - to všechno prakticky přestalo, moje vitalita se velice podstatně zlepšila, tancovat mohu od večera do rána...

Játra jsem čistil dvakrát. Očišťování bylo dost drsné. Večer mě to trochu prohnalo a ráno, přibližně od čtyř do sedmi, jsem se cítil sevřený a celý jsem se skoro tři hodiny kroutil. Ohromilo mě to. Nepřetřítě ze mne teklo něco hnědého, černého, nějaká chumáče a celé kousky. Za týden jsem shodil 12 kg. Druhou očistu jsem dělal v listopadu. Její výsledek byl mnohem skromnější.

Čištění čelních a Highmorových lícních dutin

S velkým úspěchem jsem prováděla očistu střev a jater. Teď se cítím tak dobře, že je tomu těžko věřit. Díky pití moči jsem si vyléčila (nebo skoro vyléčila) jizvu na dvanácterníku a už rok neberu spazmolytika, která jsem dřív pořád nosila sebou a pořád jsem měla strach cokoliv sníst. Po močových klystýrech jsem začala mít měsíčky bez jakýchkoliv bolestí (předtím jsem měla takové bolesti, že jsem si říkala, že by bylo lepší umřít, než to dál prožívat). A co je ještě zajímavé, děje se se mnou teď něco, co bych ráda pochopila - v oblasti od kříže do chodidla pravé nohy cítím procházet vlny tepla, jakoby někdo velmi blízko mě držel nějaký elektrický ohřivač. Co to má znamenat? (To se obnovuje vodivost káňu, kterým prochází energie.)

Po dvou měsících praktikování něti mi z nosu vyšlo neuvěřitelné množství nejrůznějšího svinstva. A pořád to pokračuje. Někdy mají odcházející hleny z nosu zápach analgetik, nebo něčeho podobného. Už jsem se skoro chystala že umřu, ale díky Vaším knihám jsem pookřála duchem a rozhodla jsem se, že jestliže se o své zdraví začnu opravdu starat, tak možná ještě nějakou dobu vydržím. (Tak tomu ve skutečnosti i je. Jak se čistíte, snímáte z energetické struktury zátěž, která spotřebovávala životní energii organismu.)

Očista od nádorů

U dvašedesátileté ženy byla zjištěna rakovina žaludku. Po provedení specifické léčby, pátý den, se objevily první fyzické příznaky - pacientka si začala stěžovat na nepříjemné pocity, tvář jí zbledla a pokryla se silným potem, začala ztěžka dýchat.

Další tělesné příznaky se objevily po osmi dnech a trvaly celý den. Ale devátého dne při vyprazdňování vyšlo ven sedm kulatých kousků tmavě zbarvených fekálií a pak pět válečkovitých kousků s cihlovou barvou, každý velký asi jako malíček. Pak se nemocná začala cítit lépe. Po dalších dvaceti dnech dostala velkou chuť k jídlu a zcela se uzdravila.

Ze všech uvedených příkladů je zřejmé, že dokud se neobjeví tělesné příznaky a neproběhne bouřlivá očišťující krize, nemoc ještě není vyléčená. Bez krize to bývá jen výjimečně. Jakmile se objeví charakteristické reakce, je nutné zachovat rozvahu a pozorně vše sledovat, aby to probíhalo správným směrem. Požívání léků v této době může očištný proces přerušit, což pak může zhoršit celkový stav a vést k opačným výsledkům. Proto, abychom organismu pomohli, musíme, jakmile se tělesné příznaky objeví, dočasně přerušit příjem potravy, nerozčilovat se a projít krizovým obdobím a stresem s plným sebeovládáním. Pak se u vás automaticky objeví chuť k jídlu a zdraví se začne rychle vracet.

ZVLÁŠTNOSTI OČISTNÉ PROCEDURY V ZÁVISLOSTI NA INDIVIDUÁLNÍ KONSTITUCI

Lidé se navzájem liší. Staří myslitelé zjistili, že je to dáno rozdílnou kombinací životních principů. Jestliže v organismu člověka převládá životní princip „slizu“, pak si organismus dobře udržuje vodu. Tito lidé jsou korpulentní a mají velké tělo. Jestliže převládá životní princip „žluči“, má organismus zvýšenou schopnost vyrábět teplo. Jsou to lidé středně silné tělesné konstrukce, 47

s vaňoutlou pokožkou. Jestliže v organismu převládá životní princip „větru“, pak takový organismus špatně udržuje vodu a teplo. Tito lidé mají křehkou tělesnou konstrukci, jsou hubení a je jim neustále zima.

Jestliže u člověka převažuje konstituce „slizu“, pak se v jeho organismu hromadí a usazují různé „zplodiny“ slizovitého složení a to převážně v plicích a dutinách mozku. Tito lidé musí dát proto pozor na svou stravu, aby neobsahovala pokud možno nic, co v těle sliz tvoří a musí provádět očistu zmíněných míst prostřednictvím procedur s napařováním a hladověním.

Má-li člověk výraznou konstituci „žluče“, pak se díky zvýšené teplotě těla vytváří v játrech větší množství odpadu, který otravuje krev a na kůži podporuje tvorbu vyrážek. Tito lidé musí také věnovat pozornost své stravě a vyhýbat se ostrým, teple vyvolávajícím jídlům, nepřehřívát se a pít větší množství protiové vody, čerstvých šťáv a čistit játra. Ti, u nichž převládá konstituce „větru“ a u kterých se následkem nedostatku vody a ochlazování vytvářejí tvrdé usazeniny v podobě kamenů, polyartritidy, písku a kondenzátů nejrůznějšího druhu, musí změnit svou stravu a způsob života tak, aby měli dostatek vody a tepla. Z tohoto důvodu musí co nejvíce aplikovat teplé vodní lázně, pít horké vývary a pokud to není nutné, nepodchlazovat se. Následkem toho, že se všechny tyto životní principy v člověku mísí v různých poměrech, zanesení usazeninami se u každého člověka projevuje trochu jinak.

ČINITELÉ DANÉ BIOLOGICKÝMI RYTMY A JEJICH VLIV NA OČIŠŤOVACÍ POSTUPY

Musíte pochopit jednu důležitou věc: pro čištění energetické struktury jsou vhodné určité podmínky biologických rytmů, zatím co pro čištění organismu jsou vhodné podmínky jiné. Pojďme

o obou.

Ve vesmírném prostoru, který se kolem naší Země nachází, existují nejrůznější energetické proudy, dané oběhem planet sluneční soustavy. V závislosti na otáčení planet se tyto proudy každou vteřinu, minutu, hodinu, každý den mění. Na zemi se tento „tanec energií“ projevuje změnami počasí, ročními dobami a řadou jiných věcí. Tyto energie také podstatně ovlivňují zdraví a psychickou aktivitu člověka. Některé z nich člověku prospívají, jiné škodí. Následkem toho v průběhu určité aktivity, kdy je organismus člověka nejvíce zatížen, je nejnázší ho poškodit a za těchto okolností se může snadno uchytit i nějaký parazit energetické struktury. Naopak, existují energie, které očistě od takových parazitů napomáhají. Totéž platí i pro čištění těla. Aktivita jednotlivých orgánů a soustav organismu se cyklicky mění - od okamžiku, kdy má aktivita své maximum do doby, kdy je prakticky nulová.

Dříve existovaly celé vědní obory, které se touto problematikou zabývaly, a které doporučovaly synchronizovat vlastní aktivitu s určitou právě působící vesmírnou energií. Při očišťování organismu použijeme některé z těchto vědomostí i my.

Stručné teoretické základy změn vesmírné energetiky

Abychom si objasnili, co to vlastně vesmírná energetika je a proč se kvalitativně i kvantitativně mění, podíváme se na to, co je o těchto věcech známo vědět. Velké množství experimentálních výsledků potvrzuje, že informačně-energetické působení může být na vzdálenost předáváno pomocí vln světelných, rádiových, tepelných nebo zvukových. Byl například uskutečněn následující pokus: ke zdroji světla (vláknou žárovky) byla připojena zkumavka s určitou látkou a pak byly zkoumány vlastnosti vyzařovaného světla. Ukázalo se, že elektromagnetické vlnění (světlo) přenáší informačně-energetické vlastnosti látky, uzavřené ve zkumavce, prostorem

a působí jimi na promítací plochu. Vědci předpokládají, že informačně-energetický signál, jdoucí z materiálu uzavřeného ve zkumavce, velice nepatrně moduluje světlo žárovky (nosnou frekvenci), podobně jako je tomu při rozhlasovém nebo televizním vysílání. Modulace, která se tu uplatňuje, se ale od běžně používané modulace amplitudové nebo frekvenční liší.

Když se podíváme na vesmírný prostor obklopující Zemi, vidíme analogickou situaci. Galaxie a hvězdné soustavy, existující v prostoru, který nás obklopuje, nám posílají své informačně-energetické záření. Tato záření jsou v zásadě stálá a neměnná. Ale sluneční soustava se svými planetami se otáčí v určité rovině, v jejímž okolí se nacházejí jednotlivá souhvězdí. Tato souhvězdí a hvězdy mají vlastní záření, periodicky zesilovaná planetami, které mezi nimi a Zemí procházejí. Při tom dochází k modulaci záření jdoucího od planety informačně-energetickým signálem hvězd a souhvězdí. Čím je planeta větší a blíže k Zemi, tím větší je její vliv na Zemi a na člověka. Největší hmotnost má Slunce, které kromě toho i září, nejbližší Zemi je Měsíc. Tato dvě kosmická tělesa také mají na Zemi a lidstvo největší vliv. Ostatní planety Zemi ovlivňují v závislosti na velikosti své hmoty a vzdálenosti od Země.

Mezi vlivem Slunce a ostatních planet je podstatný rozdíl. Slunce svým zářením na každém stupni zvířetníku zesiluje záření, jdoucí tímto stupněm z hvězd a souhvězdí. Planety mění tato záření způsobem, závislým na typu informačně-energetického působení hmoty a nosného světelného toku.

Zvířetník je z tohoto pohledu obrovským kolem, vyzařujícím energii, která je planetami a sluncem zesilována a transformována. Pro nás je Země spolu s člověkem ohniskem, kde se působení těchto energií projevuje. Obecně platí, že všechno živé na Zemi je tomuto energetickému působení přizpůsobeno a podřízeno. Jedna z nejdůležitějších

působností a dovedností našich předků spočívala v koordinaci vlastní aktivity s energetikou zvířetníku a planet.

Činitelé dané biologickými rytmy a jejich vliv na čištění pole vědomí

Každý den, každá hodina atd., jsou zabarveny jim vlastními energiemi. Brát ohled na všechno by bylo velice obtížné (např. kdybychom měli brát zřetel na energetické vlivy jednotlivých stupňů zvířetníku, když se v něm nachází Slunce nebo některá z planet - a uvažovat ještě vlastní charakteristiky těchto planet). Ale základ je dán pohybem měsíce a brát zřetel na něj je zcela dobře možné.

Doporučení pro jednotlivé dny lunárního cyklu

1. den Silná představa vlastního uzdravení, vytvořená myšlenkovým úsilím se může během tohoto měsíce uskutečnit. Jestliže bychom vytvořili představu negativní, může se uskutečnit i ta. Doporučení: Pozitivní představou se tvořte, ale nenarušujte.

4. den V tomto dni se doporučuje vyvarovat se navazování známostí a práci v kolektivu. Energetika tohoto dne člověka puď k nepříjemnostem a velkým ztrátám energie.

9. den V tomto dni je možné zbavovat se úspěšně parazitů energetické struktury, zbavovat se vlivu magického působení i jiných nemocí. Člověk, který je zdravý, by se měl v tomto dni chránit, protože je zde nebezpečí náklady parazity energetické struktury.

11. den Tento den je nejmocnějším z celého měsíčního zvířetníku. Je výhodné provádět v tomto dni očistu energetické struktury. Energetika tohoto dne je vázána na energii kundalini.

13. den Tento den je velice silný, modlitby tohoto dne se uskutečňují. Modlete se o své zdraví.

15. den V tomto dni se vystříhejte sexuálního styku, který energetickou strukturu narušuje.

17. den V tomto dni je sexuální styk

žádoucí, umožňuje nám obohatit se energií opačného pohlaví. V opačném případě dochází k úpadku životních sil. Toto doporučení platí pro laiky (nikoliv pro duchovní).

19. den V tomto dni bychom měli být soustředění a pozorní, abychom se uchránili od případného působení prostřednictvím černé magie.

20. den V tomto dni působí mocné energie a při silné emoční angažovanosti se může člověk snadno energeticky vybit. Vystříhejte se toho, abyste v tomto dni dávali volný průchod svým emocím - svou energetickou strukturu byste snadno vyčerpali.

23. den Vyvarujte se v tomto dni sexuálního styku, protože v tomto dni je zhoubný.

24. den Tento den je pro sexuální styk příznivý. V tomto dni dochází k dobíjení energetické struktury na konto energie partnerky. Toto doporučení platí pro laiky (nikoliv lidi duchovní).

26. den Tohoto dne je možná přílišná ztráta energie následkem řeči, která obecně je na energii náročná. Mlčení a vystříhání se jídla pomůže nemocným a oslabeným.

28. den V tomto dni můžete mít věští sny. Můžete se dozvědět něco o svých minulých životech.

29. den Tohoto dne je člověk psychicky nestabilní. Smíření a půst pomohou vyhnout se incidentům.

Zajímavá jsou pozorování starých myslitelů, spojená s jednotlivými dny týdne. Jejich důležitost je nepochybná.

Doporučení ohledně jednotlivých dnů v týdnu

Neděle je dnem Slunce a u mnoha starých národů pokládali neděli za počátek týdne. Předpokládalo se, že v tomto dni začíná cyklus obnovy sil organismu a je vhodné začít novou práci, léčení apod.

Pondělí je dnem Měsíce. Energetika tohoto dne vyvádí člověka z rovnováhy, což může způsobovat nervovou

vyčerpanost. Vyhnete se tedy tomu, abyste v tomto dni dělali cokoli důležitého, věnujte se raději domácím pracím.

Úterý je dnem, na který má vliv Mars. Energetika v tomto dni je velice aktivní. Nejlepší je, jestliže ji zaměříte ve směru nějaké aktivity, kde projevíte iniciativu. Vyhnete se hádkám. Hádky mohou na dlouhou dobu, zvláště v úterý, svěst člověka špatným směrem.

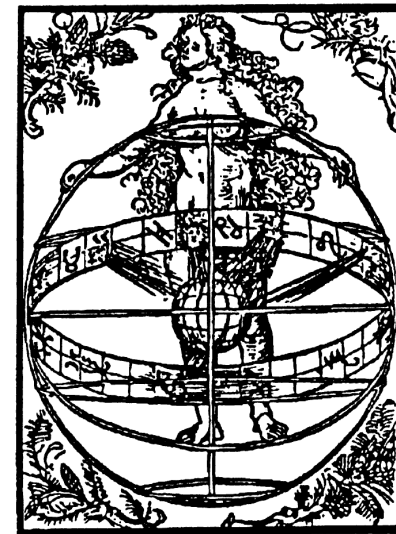
Středa je dnem Merkuru. Energetika tohoto dne je vhodná k projevení mentálních schopností.

Čtvrtek Tento den je ve znamení Jupitera. Ve čtvrtek je vhodné zabývat se celospolečenskou aktivitou, není vhodné být o samotě.

Pátek je dnem Venuše. Je to den vhodný k výměně sexuálních energií. Je také vhodný pro projevení tvůrčích schopností. Je nutné zachovávat ve všem vhodnou míru a vyhýbat se konfliktům.

Sobota je pod vlivem Saturna. Energetika tohoto dne vyvolává v člověku pocity nostalgie, smutku, vnitřního neklidu. Vzbuzuje vnitřní pocit tíže - je to výsledek v člověku zesílené gravitační energie Saturna. Aby si člověk svou energii zachoval, doporučuje se méně hovořit. Také se doporučuje v tomto dni zakončovat rozdělanou práci.

Obr. 9:



Obrazek ze staré knihy, kde je znázorněn vliv zvířetníkových znamení na Zemi

Celkově jsou z energetického hlediska nejnevhodnější - úterý a sobota. Pondělí sice není také nejlepší, ale není v tomto směru tak špatné jako tyto dva dny.

Doporučení ohledně denní doby

Každý den je pod vládou určité planety, podobně jako dny v týdnu (viz tabulku planetárních hodin). Začátek odečítání času je vždy o půlnoci místního času. Svou aktivitu, právě tak jako svou léčbu, si můžete naplánovat v souladu s charakteristikami jednotlivých hodin.

Hodiny Slunce jsou časovým úsekem, kdy energie stoupá, je to doba aktivního začátku a individuální tvorby.

Hodiny Venuše jsou dobou klidu a smíření. Po aktivitě Slunce potřebu organismus odpočinek. V této době odpočívajte, věnujte se nějaké klidnější činnosti. Je to doba vhodná k projevům něžnosti a lásky.

Hodiny Merkuru - výhodné pro výměnu informací a navazování kontaktů.

Hodiny Měsíce jsou dobou, kdy jsou u člověka posíleny jeho emoce, člověk se lehko poddává vnějším vlivům, snadno může dojít k projevům nervozity. Je to doba, kdy se silně zvyšuje citlivost lidí, proto je to doba vhodná pro provádění diagnostiky na vzdálenost.

Hodiny Saturna Po emoční aktivitě následuje zákonitě útlum. V tuto dobu je člověk inertní, sjednocuje se v sobě, přemýšlí, teskní. Celková „zabrděnost“ této doby vede ke katastrofám. Člověk není schopen včas reagovat na nastalou situaci. Doporučuji nedělat v této době žádnou rizikovou práci (jízdu v motorovém vozidle, práci s cirkulárkou apod.).

Hodiny Jupitera V těchto hodinách je člověk naladěný na to, zabývat se celospolečenskými problémy. Dobře se v této době pracuje na věcech vztahujících se k náboženství, zákonům

apod. Jedinec v tom případě se přijatě očisťující látky stačí dostat ze žaludku do krve a pak do jater v době jejich největší aktivity. Mějte tedy na paměti, že budete-li pamatovat na čtyřladvacetihodinový rytmus, bude efektivita očisťovacích postupů podstatně vyšší.

Hodiny Marsu V průběhu této doby se projevují energie, které člověka nutí k projevům, ostrému nesouhlasu, hádkám, konfliktům apod. Je to doba velkého napětí v energetické struktuře, nezdrženlivosti a s tím spojené silné traumatizace.

Důležitá poznámka: Nejsilněji se hodiny Slunce budou uplatňovat v den odpovídající Slunci, tj. v neděli, Měsíci v pondělí, Marsu v úterý atd.

Činitelé dané biologickými rytmy a jejich vliv na čištění fyzického těla

Autor došel k závěru, že většina neúspěchů při aplikaci očisťovacích procedur je dána neznalostí doby, kdy je nejvýhodnější je provádět. Jestliže si člověk vybere náhodně čas, který mu právě nejlépe vyhovuje, nestrefí se většinou do funkčního rytmu očisťovaného organismu. Výsledkem je, že se očisťování buď nepovede, nebo vznikají různé komplikace, jejichž následky pak na delší dobu člověka od dalších podobných pokusů odrazují. Jak tedy postupovat, abychom co nejlépe využili biologických rytmů pro vlastní očistu během dne, lunárního měsíce (cyklu) a ročního období?

1. V hodinách dne jsou dvě období, během nichž jsou očisťovací orgány zvlášť aktivní. Ráno, když se sráží rosa, probíhá v lidském organismu podobný jev. V této době, od pěti do sedmi hodin ráno, je tlusté střevo aktivní a probíhá odstraňování zbytků trávení. Večer od pěti do sedmi (místního času) nastupuje doba utišení, během níž se aktivizuje funkce ledvin, které odstraňují z těla zbytky výměny bílkovin. Proto očisťovací postupy, spojené s aplikací klystýrů a odstraňováním kamenů z ledvin je nejlepší dělat v tuto dobu. Čištění jater probíhá hlavně v době od 23 do 3 hod. ráno, když energie jde k močovému měchýři a pak k játrům. Proto všechna předběžná příprava pro čištění musí skončit přibližně v 19

hod. Jedinec v tom případě se přijatě očisťující látky stačí dostat ze žaludku do krve a pak do jater v době jejich největší aktivity. Mějte tedy na paměti, že budete-li pamatovat na čtyřladvacetihodinový rytmus, bude efektivita očisťovacích postupů podstatně vyšší.

Tab.1: Tabulka planetárních hodin							
hodina	Ned	Pon	Úte	Stř	Čtv	Pát	Sob
0 - 1	Slu	Měs	Mar	Mer	Jup	Ven	Sat
1 - 2	Ven	Sat	Slu	Měs	Mar	Mer	Jup
2 - 3	Mer	Jup	Ven	Sat	Slu	Měs	Mar
3 - 4	Měs	Mar	Mer	Jup	Ven	Sat	Slu
4 - 5	Sat	Slu	Měs	Mar	Mer	Jup	Ven
5 - 6	Jup	Ven	Sat	Slu	Měs	Mar	Mer
6 - 7	Mar	Mer	Jup	Ven	Sat	Slu	Měs
7 - 8	Slu	Měs	Mar	Mer	Jup	Ven	Sat
8 - 9	Ven	Sat	Slu	Měs	Mar	Mer	Jup
9 - 10	Mer	Jup	Ven	Sat	Slu	Měs	Mar
10 - 11	Měs	Mar	Mer	Jup	Ven	Sat	Slu
11 - 12	Sat	Slu	Měs	Mar	Mer	Jup	Ven
12 - 13	Jup	Ven	Sat	Slu	Měs	Mar	Mer
13 - 14	Mar	Mer	Jup	Ven	Sat	Slu	Měs
14 - 15	Slu	Měs	Mar	Mer	Jup	Ven	Sat
15 - 16	Ven	Sat	Slu	Měs	Mar	Mer	Jup
16 - 17	Mer	Jup	Ven	Sat	Slu	Měs	Mar
17 - 18	Měs	Mar	Mer	Jup	Ven	Sat	Slu
18 - 19	Sat	Slu	Měs	Mar	Mer	Jup	Ven
19 - 20	Jup	Ven	Sat	Slu	Měs	Mar	Mer
20 - 21	Mar	Mer	Jup	Ven	Sat	Slu	Měs
21 - 22	Slu	Měs	Mar	Mer	Jup	Ven	Sat
22 - 23	Ven	Sat	Slu	Měs	Mar	Mer	Jup
23 - 24	Mer	Jup	Ven	Sat	Slu	Měs	Mar

(Slunce Měsíc Mars Merkur Jupiter Venuše Saturn)

2. Měsíční cyklus (Měsíc) ovlivňuje všechny čisticí procedury velmi podstatnou měrou. Je také nejdůležitější, protože jsou v něm celé dny a delší období, kdy se organismus sám čistí a pak dny a období, kdy provádět očisťování nejde. V opačném případě je možné přivodit si i nenapravitelnou újmu. Objasněme si stručně podstatu tohoto jevu. Pohyb Měsíce a jeho

fáze vyvolává na Zemi příliv a odliv. To se i v lidském organismu projevuje dvěma způsoby. Zprv je náš organismus tvořen převážně vodou a je tedy přílivy a odlivy také ovlivňován, zadruhé vlivem gravitačního působení Měsíce se naše tělo stává střídavě lehčí a těžší. Když je lehčí rozšiřuje se, což napomáhá každému očisťovacímu procesu. Ve fázi, když je tělo vlivem měnící se gravitace těžší, se stahuje. Při takovém stažení se usazeniny uvolňují obtížněji.

Z toho plynou další dvě věci:

Zprv: V měsíčním cyklu existují čtyři hlavní body (dny), v jejichž průběhu se tělo rozšiřuje, příp. stahuje. Jsou to dny: novoluní, úplněk, první a třetí čtvrt, které jsou dny stresu a velké vnitřní zátěže. Jestliže v těchto dnech přidáme ještě další zátěž, způsobenou očisťovacími postupy (některé z nich můžeme přirovnat k operaci bez nože), mohou být následky velice vážné.

Zadruhé: Vlivem měnící se gravitace se mění i poloha těžiště lidského těla. Vypadá to tak, že se těžiště pohybuje směrem nahoru a dolů. A v závislosti na fázi Měsíce může být těžiště blíž k hlavě nebo ke kříži. Tam, kde právě těžiště je, je také zvýšená aktivita fyziologických funkcí. Můžeme z toho odvodit dvě pravidla očisťování:

1. Obecné očisťovací postupy je možné provádět jen ve dnech, kdy je lidský organismus rozšířený a nikdy ve dnech, kdy se rozšiřuje nebo stahuje.

2. Místní očisťovací procedury je možné dělat v těch měsíčních dnech, kdy se těžiště těla nachází v příslušné části těla.

Pro obecné očisťovací postupy se hodí dvě fáze měsíčního cyklu: II. a IV., z nichž každá trvá trochu víc než sedmkrát dvacet čtyři hodiny. Během I. a III. fáze provádějte přípravu organismu. V této době bude organismus dobře vsřebávat vodu a tuk, který nanášíme na pokožku a pak v průběhu II. a III. fáze se bude

aktivně rozměklých usazenin zbavovat.

Dále si uvedeme, které fáze měsíčního cyklu jsou nejvhodnější pro lokální čištění.

V průběhu I. měsíční fáze se v její první třetině bude aktivizovat hlava, obličej, mozek, horní čelist a oči. Během druhé třetiny to bude hrdlo, krk, Eustachova trubice, krční obratle a v poslední třetině ramena, ruce (až po lokty), plíce a nervová soustava.

V průběhu II. měsíční fáze se bude v její první třetině aktivovat břicho a oblast nad ním, prsa a loketní klouby. Ve druhé třetině srdce, žlučník, játra, hrudní koš a hrudní část páteře. Poslední třetina aktivuje orgány břišní dutiny související s trávením: žaludek, tenké a tlusté střevo.

V průběhu III. měsíční fáze, v její první třetině, jsou aktivní ledviny s celou je obklopující oblastí a oblast pasu. Ve druhé třetině se aktivují pohlavní žlázy, žláza předstojná, močový měchýř a konečník. Poslední třetina aktivuje hýždě, bederní kosti a kostrční obratle.

V průběhu IV. měsíční fáze jsou v první třetině aktivována kolena, celá kosterní soustava, kůže a trávicí trakt. Ve druhé třetině kotníky, zápěstí, kosti nohou a zrak. Poslední třetina ovládá chodidla, tekutiny v těle a peristaltiku zažívacího traktu.

Z toho, co bylo právě řečeno, je zřejmé, že jednu z hlavních očišťovacích procedur - čištění jater, je nutné provádět během II. měsíční fáze, a to v její druhé třetině, kdy jsou játranejaktivnější. Žádná jiná doba nepřinese tak dobré výsledky jako tato.

Další doplňující informace ohledně měsíčního cyklu: nejsnazší je 24-hodinové hladovění v jedenáctém dni po novoluní a jedenáctého dne po úplňku. Čtrnáctý den po novoluní je zvlášť vhodný pro očistu klystýry a aplikaci šank prakšalany (viz str. 104). Ve starém podání symbolizuje tento den odpadní rouru, která odvádí nečistoty. A pouze v tomto dni je možné dělat čtyřadvacetihodinovou suchou hladovku.

3. Sezónní zvláštnosti očišťovacích postupů se projevují následujícím způsobem: V souladu s naukou o pěti živlech, jsou od začátku roku (podle východního kalendáře) sedmdesát dva dni aktivní játra, osmnáct dní slezina, sedmdesát dva dni srdce a tenké střevo, osmnáct dní slezina, sedmdesát dva dni plíce a tlusté střevo, osmnáct dní slezina, sedmdesát dva dni ledviny a močový měchýř, osmnáct dní slezina. Jako potvrzení toho, že v uvedená období roku jsou aktivní právě ty orgány, které jsem uvedl, je také zvýšená energetická úroveň, tj. nachází se v nich větší množství energie.

Pro dosažení dobrého očištění, nebo i v případě profylaxe, provádějte očistu v obdobích nejvyšší aktivity jater, tlustého střeva a ledvin.

Jestliže budete znát nejvhodnější doby pro čištění jak z hlediska denních hodin, tak i z hlediska měsíční fáze a ročních období, můžete k čištění vlastního organismu přistoupit cílevědomě.

Tlusté střevo čistíme na podzim, ve II. nebo IV. měsíční fázi, ráno od pěti do sedmi hodin. Je to možné provádět i večer v době mezi sedmnáctou a devatenáctou hodinou.

Játra a žlučník čistíme na jaře, ve II. měsíční fázi, nejlépe v jejím středu. Proceduru zahajujte asi tak v devatenáct hodin.

Ledviny a močový měchýř čistíme v zimě, během II. a IV. měsíční fáze. Drobit něco, rozmělnovat a vysávat je vhodné během II. měsíční fáze, která je pro to nejvhodnější. Odstraňovat rozdrobené a rozmělněné je pak vhodné ve IV. měsíční fázi, protože energetika těla v této době směřuje dolů a při odstraňování zbytků spolupracuje. Očišťovací procedury ledvin a močového měchýře je vhodné provádět od patnácti do devatenácti hodin.

Doufám, že jste pochopili, co všechno je nutné znát, abyste byli schopni očišťovací postup provádět kvalitně,

bez nežádoucích průvodních jevů.

SPRÁVNÁ POSLOUPNOST USKUTEČŇOVÁNÍ OČIŠŤOVACÍCH POSTUPŮ

Teď si musíme jasně představit, jak se musí při očišťování postupovat, aby účinek progresivně vzrůstal od jedné očisty ke druhé a aby se výsledky akumulovaly. Z tohoto hlediska je pravidelná posloupnost polovičním úspěchem při dosahování cíle.

1. Prvním a hlavním úkolem kterékoliv očisty je zmenšit psychické zatížení energetické struktury. Jestliže to neuděláme, budou se v „kazech“ energetické struktury (tato „kazová“ místa budeme dále nazývat psychocystami) hromadit a usazovat nejružnější usazeniny. To je také důvodem, proč se musíme začít zabývat především metodikou očišťování energetické struktury a zároveň čistit fyzické tělo.

2. Než začneme s čištěním fyzického těla, musíme trochu rozhybat usazeniny, nacházející se v každé buňce, odloupnout nánosy slizů a to všechno pak odvést k vyměšovací orgánům. Tato počáteční a nejdůležitější akce při čištění fyzického těla se nazývá změkčováním organismu a musí předcházet každému čistícímu postupu.

3. Hlavním znečišťovatelem vnitřního prostředí lidského organismu je tlusté střevo, proto je nutné začít s ním. Po jeho očištění a normalizaci funkcí se krev vyčistí a organismus se začne znovuzrokovat.

4. Protože znečištěná krev dlouhá léta tekla z tlustého střeva přes játra, jsou také játra znečištěná nejvyšší měrou. Jsou přitom nahromaděnými nečistotami roztahována, což vede k narušení celkového krevního oběhu a výměny látek a energie, ke kterým v krvi dochází. Když provedeme očistu jater, normalizujeme krevní oběh, což pomůže rychlé aktivaci funkce všech orgánů břišní dutiny, ulehčuje to práci srdce a obnovuje výměnu

všech látek v těle (bílkovinnou, tukovou, uhlovodanovou, minerálů, vitamínů atd.).

5. Teď přichází na řadu očista ledvin. Ledviny jsou nástrojem homeostázy, tj. udržování konstantního vnitřního prostředí organismu. Za dobu čtyřadvaceti hodin jimi projde asi sto padesát litrů krve. V případě, že tlusté střevo po mnoho let propouští do krve nečistoty a játra je už nestačí všechny zachycovat a odvádět, začínají ledviny průtokem krve silně strádat. Mohou být prosyceny nejružnějšími nečistotami, které do nich špinavá krev přinese. Jejich funkce se tím trvale zhoršuje a v organismu se začínají hromadit neprchavé produkty látkové výměny (většinou různé látky dusíkaté a soli), to narušuje regulaci objemu vněbuněčné vody v organismu, rovnováhu mezi látkami zásaditými a kyselými atd. Myslitelé dávných dob tvrdili, že ledviny jsou skladištěm primární energie. A když zeslábnou, ztrácíme ji a rychle stárneme.

Když skutečneme v popsané posloupnosti celý očišťovací cyklus, znovu svůj organismus obrozujeme. Po uskutečnění takového cyklu se může stát, že další druhořadé očišťovací postupy už nebudou nutné.

Kdybychom začali očistu čištěním jater, různé odpady a toxiny, odcházející neustále z tlustého střeva do krve, by je rychle znovu znečistily. Totéž platí i pro ledviny. Doufám, že je vám teď zřejmá absurdita jiného pořadí očišťovacích postupů. Ještě jednou bych chtěl zdůraznit, že postup, který doporučuji, se výborně osvědčil v praxi a umožňuje obnovit funkce fyzického těla, jeho energetiku a psychiku, celou lidskou bytost.

Teprve po uskutečnění celého cyklu se podívejte, jakým místům v organismu musíte ještě věnovat pozornost. To potom můžete provést prostřednictvím druhořadých očišťovacích postupů. Teď můžete začít s takovými velice výkonnými očišťovacími postupy jako je hladovění nebo hladovění s urinoterapií a dosahovat skoro zázračných výsledků. Začínat s hladověním bez předchozích očišťovacích procedur je sice možné, ale snáší se

v takovém případě mnohem obtížněji.

PŘEDBĚŽNÁ OPATŘENÍ KE „ZMĚKČENÍ“ ORGANISMU

Teoretické zdůvodnění předběžné přípravy organismu spočívá v následujícím. Buňky lidského organismu jsou tvořeny protoplazmou, která je vlastně koloidním roztokem. Jinými slovy, koloidní roztok je (v závislosti na viskozitě) jakási želatina, resp. rosol. Jeho vlastnosti jsou takové, že ačkoliv může v sobě obsahovat 90% vody, může se přitom chovat jako pevná látka (pružnost a pevnost) i jako látka kapalná (elektrická vodivost, prostředí, vhodné k průběhu různých chemických reakcí). Buňka tak v sobě obsahuje všechny přednosti jak pevných, tak i kapalných látek. Ale v rosolu trvale probíhají procesy postupného tuhnutí, následkem postupně se upevňující vazby mezi jeho jednotlivými složkami. Následkem toho má takový rosol tendenci samovolně se měnit na rohovitou hmotu - xerogel. Je zřejmé, že v takové zahoustlé protoplazmě nemohou biologické reakce probíhat plnohodnotně a buňka hyne. Aby k něčemu takovému nedocházelo, existuje složitá ochrana, bránící takovému tvrdnutí (antikolagulační) jak v buňce, tak i v samotném koloidním roztoku. Základními prvky takové ochrany jsou:

1. Cyklóza - cirkulace protoplazmy uvnitř buňky. Takovou cirkulaci můžeme pozorovat dokonce i v chrupavkovitých tkáních.

2. V závislosti na intenzitě metabolických procesů buňky, které závisí na práci, která tam probíhá, se mění stav žele, buď tak, že řídne (při zvýšení metabolismu), nebo při jeho snížení houstne.

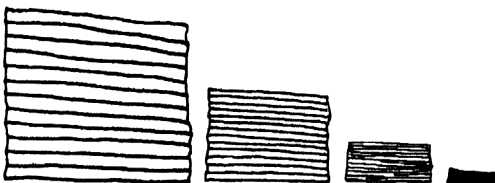
3. Antikolagulační ochrana, existující v samotném koloidním roztoku závisí na stavu micel, tj. onoho jednoho procenta bílkoviny, které kolem sebe udržuje 99% vody.

Pro lepší pochopení některých mechanismů, které jsou příčinami

zahušťování nemoci, se musíme zabývat micelární úrovní rosolu. Sama micela je tvořena jádrem, které je převážně bílkovinné. Tato bílkovina má obvykle náboj. Povrch jádra slouží jako adsorpční vrstva (vrstva, na které se něco usazuje), která je aktivní a na níž probíhají různé fermentační reakce.

Kolem jádra a adsorpční vrstvy, nazývané granulé, se tvoří difusní vrstva s opačným nábojem než jádro. V této vrstvě jsou určitým způsobem rozmístěny orientované molekuly vody, které tvoří vodní hydratační, solvatační obal. Tento obal brání přibližování a splývání (koagulaci) granulí. Tímto způsobem micela udržuje kolem sebe vodu. Kromě toho se micela brání splýnutím s jinými micelami dalšími činiteli, jako:

Obr. 10: Proces změny koloidního roztoku na xerogelovou kůru.



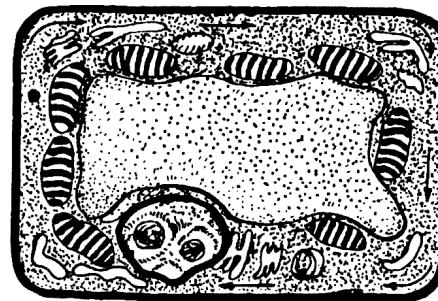
a) zvláštním tvarem bílkovinné molekuly. Jestliže dojde k narušení této struktury následkem stárnutí, poškození (denaturací) nebo adsorpcí (přilnutí) cizích částic (nečistot), způsobí to zároveň snížení elektrického náboje jádra, zmenšení vodního obalu a následkem toho i zahuštění rosolu.

b) velikost náboje jádra micely působí proti splývání částic mezi sebou, protože zpevňuje vodní obal. Jestliže se náboj jádra následkem částečné neutralizace ionty opačného náboje zmenšuje a dojde ke změně posunu velikosti náboje do kladných nebo záporných hodnot od pasivního způsobu života, vede to k částečné ztrátě vodního obalu kolem jádra a způsobuje to zahuštění.

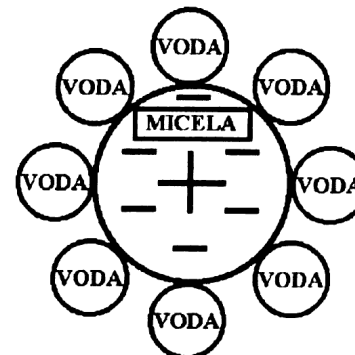
c) vodní obal kolem jádra micel brání jejich slepování. Jestliže se z nějakých důvodů množství vody uvnitř buňky zmenšuje, způsobuje to rovněž

zahušťování koloidního roztoku. Když např. sníte solenou rybu, stahuje tato potrava vlivem osmózy vodu z buněk k sobě. Z toho vzniká pocit žízně, nutnost dát buňkám vodu a vyloučit přebytek soli.

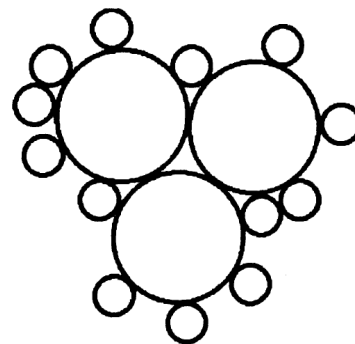
Obr. 11: Cyklóza v buňce je naznačena šipkami.



Obr. 12: Stavba micely: Uprostřed je nabitě bílkovinné jádro, na obvodu jsou molekuly vody.



Obr. 13: Slepování micel navzájem následkem faktorů A, B a C. Slepěné micely se dostávají do úsadek a vytvářejí střediska, kolem kterých se tvoří kameny.



Teď se podíváme na to, co se děje v buňkách organismu a tekutých prostředích (jsou to také koloidní roztoky), když se poruší ochrana. V buňkách, které se nacházejí v tekutém prostředí organismu, začínají probíhat dva děje: koacervace (shromažďování) a koagulace (zahušťování).

Ke koacervaci koloidního roztoku (tekutého rosolu) dochází, jestliže se micely, které částečně ztratily svůj náboj, začínají navzájem přibližovat a vytvářet v koloidním roztoku zahuštěný rosol. Později může v takovém prostředí nastávat postupná dehydratace, přibližování částic, jejich vzájemné slepování a vytváření usazeniny. Přitom viskozita koacervované kapky (tj. micel, které mají jeden společný vodní obal) je větší, než viskozita koloidního roztoku, ze kterého vznikla. Vhodná viskozita napomáhá tomu, že se v takové kapce udržují nejrůznější složky jako barviva, soli a zplodiny látkové výměny. Působení fermentů uvnitř takové kapky je pomalejší než v okolním koloidním roztoku. Výsledkem je, že tyto kapky vytvářejí základ pro tvoření kondenzovaných usazenin všeho možného, co v buňkách existuje, žluče, moče a krve. Právě popsaný děj tvoří základ usazování solí, písku a kamenů.

Koagulace koloidního roztoku probíhá ve třech fázích.

1. Zrání, které se projevuje zpevněním mechanických vlastností usazeniny. Navenek se tento děj projevuje nejprve v částečné ztrátě pohyblivosti a později ve špatné pohyblivosti údů po ránu. Zpočátku je tělo celé jakoby dřevěné, potom se člověk rozhodí a všechno jakoby přejde.

2. Stárnutí se projevuje tak, že usazeniny ztuhnou do té míry, že všechnu vodu ze sebe vytlačí a jejich objem se zmenšuje. To se na organismu projevuje patologicky ve dvou směrech - zhušťováním a zředěním. Zhušťování vede k trombózám, ucpáním, infiltrátům, stmelování a k patologickým změnám tvarů orgánů (např. srdečních chlopní

nebo sesychnání ledvin). Zředění způsobené vypuzením kapaliny z usazeniny vytváří dutiny, ve kterých se usazují různé zplodiny látkové výměny, sole, uhlovodany (kyselé mukopolysacharidy) atd., při čemž zároveň vznikají destrukční procesy, vedoucí k revmatismu a tvoření cyst.

3. Stádium xerogelové se vyznačuje dalším vytěšňováním vody z usazenin a tím i značným zmenšením jejich objemu. Přitom se usazeniny mění na rohovitou hmotu, uvnitř které vznikají velké kompresní tlaky (o velikosti mnoha set kilogramů na čtvereční centimetr průřezu xerogelu). Následkem takového stlačení se všechny materiály (sole, pigmenty), které se v xerogelu nacházejí, mění na pevné kameny - to je další mechanismus tvoření kamenů a jiných zatvrdlin uvnitř organismu.

Protikoagulační ochrana protoplazmy buněk a tekutého prostředí organismu zahrnuje: *cyklózu* - promíchávání, *metabolismus* - zvýšení látkové výměny uvnitř buňky, *zachovávání prostorové struktury (tvaru)* bílkoviny - jádra micely, optimální *náboj micely*, přítomnost dostatečného množství vody v organismu.

Celkový závěr teoretického vysvětlení předběžné přípravy k libovolné fyzické očistě spočívá v maximálním zředování koloidních roztoků (rosolů), v nichž došlo k uváznutí usazenin, s cílem vyplavení všeho zbytečného do krve a pak prostřednictvím krevního řečiště do vyměšovacích orgánů.

V praxi vypadá změkčování, tj. příprava organismu k očistě, v nejjednodušším případě následujícím způsobem: návštěva sauny nebo horké koupele, což posiluje cyklózu a metabolismus, pravidelné pití protiové vody (což je varianta vody z ledu), která prošla magnetizačním zařízením, umožňuje promývat organismus a nabíjet micely. Po provedení těchto procedur musíte cítit především uvolnění, prohřátí a nasycení organismu vodou. Dehydratovaným, vyschlým lidem nejvíce prospěje horká koupel, těm, kteří mají na sobě hodně

tuku, prospěje suchá sauna a všem ostatním pobyt v místnosti s vlažnou párou. Taková procedura má trvat od pěti do dvaceti pěti minut a musí být v každém případě zakončena asi pět až deset vteřin trvající vlažnou nebo studenou sprchou, případně poléváním se přiměřeně chladnou vodou. Takových procedur je nutné podstoupit tři až pět, případně i více, v závislosti na stupni znečištění organismu a kvalitě odváděných usazenin. To je třeba dělat jednou denně nebo alespoň jednou ob den.

Staří myslitelé upozorňovali, že pro uvolnění a změkčení organismu je vhodné použití oleje. (Rozpuštěné máslo podporuje vývin tepla v organismu.) Nejvhodnější vzhledem ke svému složení je olivový olej, ale je možné použít i jiné rostlinné oleje: slunečnicový, lněný aj., ale ty jsou pro tyto účely trochu horší.). Po ránu můžeme požit dvacet gramů rozpuštěného másla a pak si dát v průběhu dne menší masáž s rozpuštěným máslem nebo olivovým olejem a pak celé tělo opláchnout teplou sprchou bez mýdla. Pamatujte si, že toto není vhodné pro ty, kteří mají mnoho vlastního tuku a přebytky slizu. Pro ty je výhodnější kratší běh, který prohřeje celý organismus, zvýší oběh a vylučování usazenin pokožkou.

CO TŘEBA VĚDĚT, PRO KVALITNÍ OČIŠŤOVÁNÍ ORGANISMU

Základ čištění lidského organismu tvoří tři zásady: odstraňování příčin znečišťování, změkčování a používání prostředků, které silně zředují usazeniny a drobí kameny.

1. Abychom odstranili příčiny, působící zahušťování koloidů v organismu, děláme následující:

a) Omezujeme nebo zcela odstraníme potravu, působící tvoření xerogelů: maso, ryby, mléčné výrobky (bohaté na kasein - živočišné lepidlo), dále potraviny obsahující hodně škrobu, zvláště ty, 57

že jsou silně rafinované, vysokomleté a dehydratované (chléb, jemné bílé pečivo, škrob, cukroví), které svou podstatou jsou škrobovitá a lepkovitá lepidla.

b) Jíme víc čerstvé rostlinné stravy, která svým nábojem podporuje micely a méně stravy vařené, tepelně zpracované, která naopak tento náboj odnímá.

c) Vyloučíme škodlivý vliv povětrnostních podmínek, jako sucha, chladu, průvanu, vedra, které napomáhají dehydrataci organismu.

d) Měníme málo aktivní způsob života, který napomáhá snížení metabolismu a cyklózy (cirkulace bioplazmy) v buňkách na aktivnější, pohyblivější způsob života.

Jestliže výše uvedená doporučení budeme provádět pravidelně a ve správný čas, umožní nám to odstranit příčinu nejrůznějších zhušťování, ucpávek a tvoření kamenů.

2. Abychom napomohli ředění koloidů a zvýšení cirkulace v nich, děláme následující:

a) Nejrůznějšími způsoby aplikujeme vnější teplo. K celkovému prohřátí organismu využíváme koupele, sauny apod. Pro místní ohřev používáme koupele jednotlivých částí těla, teplé obklady, nahříváče, náplasti, masáž. Tyto procedury podporují i oběh tekutin v organismu.

b) Pijeme nejrůznější nápoje - zde je mnoho možností. Pro zředění a očišťování koloidních roztoků používáme destilovanou vodu, magnetizovanou destilovanou vodu nebo vodu z ledu. Tyto druhy vod, vzhledem ke své čistotě, náboji a struktuře, velice dobře organismus promývají, odstraňují z něj usazeniny a normalizují složení a vlastnosti koloidních roztoků. Často jsou také používány roztoky, které jsou nasyceny biokoloidy: různé vývary, výtažky, šťávy apod. Takové tekutiny mají jak obecný, tak i specifický vliv (např. močopudný, nebo podporují tvorbu

žluči). Jejich micely adsorbují na sebe produkty látkové výměny a odvádějí je z těla (očišťování krve), napomáhají rozpouštění zahuštěných látek a do organismu dodávají náboj (syrové šťávy).

3. Ve zvláštních případech, kdy zatvrdliny mají již konzistenci trombů, xerogelů, kamenů atd., se používají:

a) Silně rozředující prostředky. K nim patří kapaliny, mající velkou povrchovou aktivitu lih, vodka, čišťený petrolej. Například voda má povrchové napětí 72,8 dyn/cm, zatím co naše moč 64 - 69 dyn/cm. Díky tomu moč nejen smáčí, ale také proniká do mikropórů materiálu. To vyvolává nabobtnání koloidů a jejich následné rozpouštění. Moč je nejsilnější přirozené rozpouštědlo. Vnitřně je možné užívat i různé speciální prostředky, které zesilují tvorbu tepla, oběh a rozpouštěcí procesy v organismu - např. černý pepř, červení pepř luskový, skořici, hřebíček nebo zázvor.

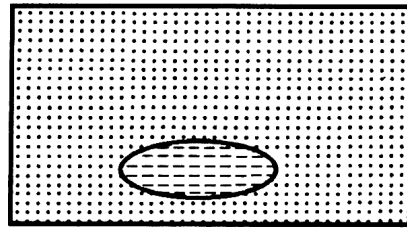
b) K prostředkům, drobcím kameny, patří různé rostliny a látky, které mají obvykle silně hořkou chuť a prchavé vlastnosti (projevuje se to vyvoláváním chladivého pocitu). Pro tyto účely je vhodný pelyněk, petržel a také jedlový olej a jehličí.

c) Močopudné látky jsou: meloun, močopudné čaje, látky vyvolávající pocení - vhodné čaje, a také látky, mající obvykle trpkou chuť a tendenci vytvářet na látkách povlaky. Patří sem např. odvar z jehličí nebo ovsy, které pomáhají odvést z organismu rozdrobené a rozpouštěné usazeniny.

Ted', po teoretické přípravě a „změkčení“ organismu, můžeme přejít k vlastnímu čištění.

TECHNIKY ČIŠTĚNÍ ORGANISMU

TECHNIKA ČIŠTĚNÍ POLE VĚDOMÍ



Mechanismus nemoci (zvláště psychosomatických) vypadá takto: Následkem psychického stresu, např. z urážky, křivdy, pohrůžky atd., vznikne v poli vědomí ohnisko urážky, strachu, které energii, která tvoří pole vědomí, strukturují zcela odlišně. Orgány, tkáně a buňky, které se v takovém ohnisku nalézají (takové ohnisko nazýváme kazem), se jakoby oddělují od ostatního organismu a chovají se jinak. Začínají v nich probíhat děje, následkem nichž ztrácejí svou funkčnost. Jinými slovy, buňky nefungují tak, jak mají, ale modifikují se. Tak vniká diabetes, rakovina a řada dalších nejrůznějších nemocí. Protože se příčina nemoci nachází na jiné úrovni, farmakologická léčba se májí účinkem. Praxe ukazuje, že podobné nemoci, nehledě na symptomatickou terapii (v případě diabetu insulin, u rakoviny chirurgie a ozařování) pokračují ve svém rozvoji.

Hlavní podmínkou pro úplné uzdravení je odstranit tyto psychocysty z pole vědomí. Pak už je organismus schopen se sám vzpamatovat. Pokud to neuděláme, pak i za předpokladu, že člověk žije velice zdravě (čistí se, zdravě jí), tělesné funkce, které neprobíhaly tak, jak mají, budou probíhat i nadále stejně špatně. O tom se autor přesvědčil sám na sobě a na mnoha případech z praxe uzdravování jiných.

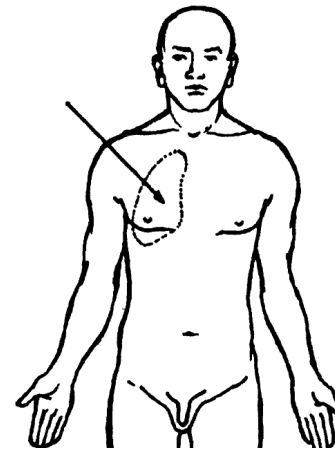
Platí, že každý psychický stres, zvláště strach a hněv, znamenají prudké zvýšení energie uvnitř pole vědomí. Následkem toho může energie psychocysty mnohokrát převýšit energii pole vědomí. Abychom psychocystu zlikvidovali, musíme energii pole vědomí zvýšit na úroveň energie psychocysty (to

Když je jedna z hlavních zásad). Když je energie těla na úrovni energie psychocysty, ta pak mizí. Silné energie, které jsou v něm obsaženy, se uvolňují a celé tělo je v křečích, objevují se střídavě pocity horka a chladu, atd. Emoční složka psychocysty je znovu prožívána. Člověk se jakoby dostává znovu do těch let, kdy psychické trauma získal a znovu ho prožívá. Jakmile se od psychocysty osvobodí, cítí se zcela jinak, je mnohem práce schopnější. Nemoc na fyzické úrovni za nějakou dobu nepozorovaně mizí. Např. otok v plicích nebo hrdle odejde v podobě vykašlání slizké hmoty. Vlastní technika je založena na vzájemně se posilujících zásadách, které působí jak na energii organismu, tak i na jeho fyziologii.

Cirkulační dýchání

Cirkulační dýchání používáme proto, abychom získali přístup k „psychocystám“ v poli vědomí člověka. Toto dýchání má následující vlastnosti: Vdech a výdech na sebe navazují bez jakékoliv pauzy. Výdech je samovolný, bez napětí, následuje hned za vdechem. Vdech i výdech musí být nosem, jen ve zvláštních případech je možné dýchání ústy.

Obr. 15: Neaktivizovaná psychocysta



Následkem cirkulačního dýchání (jeho frekvence je 60 - 80/min) dochází k hromadění energie v poli vědomí

a jejím zesením oběhu. Člověk, který tímto způsobem dýchá, cítí proud energie, cítí, kde její proudění vázne (bolest, pocity roztahování) následkem přítomnosti „kazu“ nebo poruch v poli vědomí. Do plic se vzduch dostává jen v omezené míře, protože obíhá, resp. pohybuje se sem a tam v oblasti nosohltanu. To je důležitá vlastnost tohoto způsobu dýchání! Nevtažete vzduch do plic, ale proháníte ho nosohltanem díky prudkým pohybům při nádechu a pasivním výdechu.

Při tomto způsobu dýchání, tj. aktivní nádech a pasivní výdech, se aktivizuje sympatická část vegetativní nervové soustavy, která posiluje výměnu látek v organismu, zvyšuje se obsah červených krvinek, cukru a hormonů v krvi, zastavuje se vývoj zánětů a alergických reakcí (kortikoidy nadledvinek mají silný protizánětlivý vliv), zvyšuje se arteriální tlak, průdušky se rozšiřují. Vzhledem k tomu, že vzduch v plicích jakoby stojí, hromadí se v organismu oxid uhličitý. Pak se začne objevovat pot a otvírají se kožní póry. Tyto příznaky (proudění energie, pocity roztahování v traumatizované oblasti, pocení) jen potvrzují, že dýcháte správným způsobem.

Jinými slovy, tento způsob dýchání organismus aktivizuje k samoléčení a zpevnění.

V průběhu dlouhých opakovaných cvičení, k nimž cirkulační dýchání patří (polevte v pohybových cvičeních v běhu, věnujte se jen tomuto dýchání), díky trvalému volnému úsilí vynaloženému na udržení tohoto způsobu dýchání, se začnou v organismu vytvářet přírodní opiáty - endorfiny. Jakmile se jejich množství zvětšuje, navozují a udržují pocity extáze a euforie. Endorfiny, které vyvolávají stenické emoce, aktivizují navíc ještě i sympatickou část vegetativní nervové soustavy, nabuzují obranné síly organismu a zásobují ho energií.

Cirkulační dýchání existuje v různých podobách, které energii, která obíhá v poli vědomí člověka, různým způsobem ovlivňují. To vyvolává postupně aktivizaci

Technika čištění pole vědomí podle Geneši

Termínem pole vědomí budeme označovat všechny energie, tvořící lidskou bytost. Pole vědomí (duše a duch) má velice složitou stavbu a řídí stavbu a fungování našeho fyzického těla. Nemoci ve své většině mají svůj počátek v poli vědomí a teprve potom se začínou projevat ve viditelné podobě na fyzickém těle.

Obr. 14: Model psychocysty. V obdélníku je normální tkáň, řízená polem vědomí člověka. Elipsa představuje psychocystu, v níž probíhají jiné energetické děje. Následkem toho se buňky chovají jinak. Odpoutávají se od organismu, ztrácejí svou specifčnost a mění se na rakovinné.

těch či oněch psychických pozůstatků traumat. Proto různé typy cirkulačního dýchání dávají různé výsledky. Můžeme měnit tyto parametry dýchání: můžeme zvětšovat nebo zmenšovat množství vzduchu, který nadechujeme, můžeme měnit rychlost nádechu, můžeme vzduch vdechovat do dolní, střední, nebo horní části plic, můžeme dýchat nosem nebo ústy (dýchání ústy není příliš účinné, protože při tom přijímáme jen málo energie - ta je přijímána především nosem - ida a pingala).

Měnit se může také míra naplnění plic - jejich vrchní nebo dolní část. Když ucítíte výstup „kazu“ z hlavy nebo z horní části těla, dýchání hroty plic celý proces ulehčí. Jestliže výstup začne v nohách nebo ve spodní části těla, dýchejte břichem. Správné cirkulační dýchání nezpůsobuje hyperventilaci a neodstraňuje z těla oxid uhličitý. Toto dýchání vás „napumpuje“ energií. Ruce, nohy, celé tělo začne najednou „hučet“. To je známkou toho, že dýcháte správně.

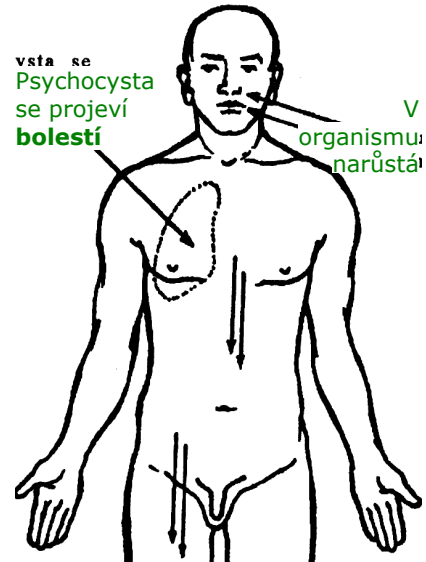
Uvolnění

Základním cílem zcela uvolněného těla je upozornit vás na to, že dýchání napomáhá zvyšování toku energie v organismu, a vy se můžete buď uvolnit a dovolit, aby vás tento proud energie vyléčil, nebo se do sebe uzavřít, což ale vyvolá ještě větší napětí. K uvolnění těla během dýchání dochází samovolně, protože vzrůstá vaše únava ve snaze rytmus dýchání udržet (únava mozkových struktur, odpovídajících za udržení dýchání, vyvolává rozšíření útluhu v mozkové kůře, což vede k uvolnění a ponoření se do specifického hypnotického stavu). Ale aktivní nádech, který stimuluje sympatickou část vegetativní nervové soustavy, vám umožňuje uchovávat si trvale dobrou koncentraci, což je zvláště důležité pro dokonalé uvolnění svalů a soustředění se na vynořující se emoce a pocity.

Když je tělo uvolněné, je mnohem snazší identifikovat ty části těla, které jsou strnulé. Pamatujte si, že ta část těla, která se „nechce uvolnit“, je přeplněna

psychocysty, a to pak dýchání brzdí. Výsledkem takového potlačování jsou různé kombinace zadržování dechu: ucpání nosních dutin, stlačení, napětí nebo spasmy průdušek a jiné. Abychom to překonali, musíme vědomě v cirkulačním dýchání pokračovat a nepříjemné pocity přitom přetvářet na příjemné. Když toho dosáhnete, bude najednou dýchání volnější. To se pak také nazývá osvobozením dýchání.

Obr. 16: Začátek cirkulačního dýchání



Tetanus - je křečovitě stahování svalů v okamžiku, kdy energie z těla odchází. Při praxi čištění pole vědomí k tomu dochází nejčastěji v rukách a obličejových svalech (zvláště u rtů), ale i v ostatních částech těla, v nichž byl nějaký energetický blok. Abychom tetanické křeče zmenšili, nebo se jim zcela vyhnuli, je vhodné se na ně nesoustřeďovat, ale naopak ještě více se uvolnit a snažit se nepříjemné pocity prožívat naopak jako příjemné.

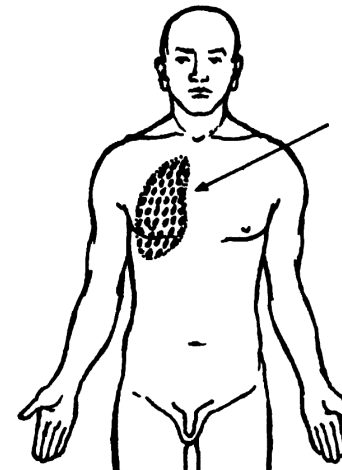
Osvobození dýcháním. Normální cirkulační dýchání aktivizuje psychocysty, které se vynořují z hlubin pole vědomí v podobě nějakého nepříjemného pocitu. Přitom nepříjemné pocity jsou tím, co potlačujeme - potlačování je naše ochrana. Ale tato ochrana v tomto případě není na místě, protože zmenšuje proud energie, vymývajcí

psychocysty, a to pak dýchání brzdí. Výsledkem takového potlačování jsou různé kombinace zadržování dechu: ucpání nosních dutin, stlačení, napětí nebo spasmy průdušek a jiné. Abychom to překonali, musíme vědomě v cirkulačním dýchání pokračovat a nepříjemné pocity přitom přetvářet na příjemné. Když toho dosáhnete, bude najednou dýchání volnější. To se pak také nazývá osvobozením dýchání.

Poloha těla

Při očištění pole vědomí se doporučuje lehnout si na záda, nekřížit nohy, ruce položit dlaněmi směrem vzhůru. Musíte mít přitom ale na paměti, že pole vědomí reprezentuje určitou prostorovou konfiguraci, v níž obíhá energie. Když budeme „vymývat“ z jednotlivých jeho částí emoční nečistotu a všechno možné, co jsme kdy vytěsnili, pak se bude jeho forma měnit a tok energie bude stoupat.

Obr. 17: Následkem dýchání je psychocysta vnímána jako vražený kůl

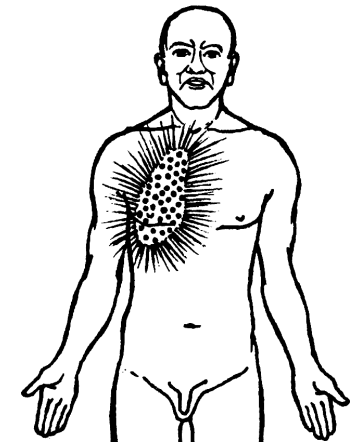


Je důležité mít na mysli toto: jakmile zaujmeme pohodlnou polohu, neměli bychom se pak již pohybovat, ani se v průběhu očišťování všelijak drbat. Místo toho se u nás může objevit přání, něco takového udělat. To je jeden z nejlepších způsobů, jak rychle aktivizovat energii potlačování a rychle ji odvést.

Koncentrace pozornosti

V průběhu očišťovací procedury je nutné koncentrovat svou pozornost na pocity, které vznikají v daném okamžiku. Psychocysty mohou při tom, jak odcházejí, vyvolávat nejrůznější pocity a vjemy: bolest v určité části těla, pocity lechtání, kočičí mňoukání na ulici, vzpomínky na něco atd. Proto věnujte pozornost všemu, co se objeví.

Obr. 18: Likvidace psychocysty se projeví silným emočním vzrušením. Uvolněná energie se ve vlnách šíří po celém těle.



Jakmile se nějaký vjem objeví, soustřeďte na něj svou pozornost a prozkoumejte ho. Na každý vjem koncentrujte pozornost tak dlouho, dokud nezmizí. Nepříjemnou stránku takového vjemu vnímejte jako velice příjemnou.

Hypnotický stav, který vzniká následkem únavy centra, které udržuje potřebnou úroveň cirkulačního dýchání, umožňuje lépe si uvědomovat všechny podrobnosti potlačeného materiálu, který se právě aktivizoval. Trvalá aktivizace sympatické části vegetativní nervové soustavy, také cirkulačním dýcháním, umožňuje udržovat trvale dobré soustředění na úplné uvolnění svalů a udržování pozornosti na vynořujících se emocích a vjemech a lépe je odvádět.

Potlačené emoce se nacházejí ve vrstvách. Každá vrstva potlačení se vytvářela

v určitém období vašeho života. Proto, když vyjde potlačená vrstva energie, aktivizuje při tom obvykle další potlačenou vrstvu, která se nachází pod ní. Díky tomu můžete přecházet od jedné vrstvy k jiné, protože vrstvy potlačení jsou tvořeny z různých potlačených emocí a pocitů. Pochopte hlavní věc: pokaždé, když se v průběhu očistování vyskytne něco, co odvádí vaši pozornost, znamená to, že se tu projevuje potlačená energie, která na sebe obrací vaši pozornost s požadavkem koncentrovat se na ni a pociťovat ji se všemi podrobnostmi právě v tom okamžiku.

K úplné obnově funkcí fyzického těla dochází v průběhu jednoho až dvou měsíců po tom, co jsme se psychocisty zbavili.

Extáze

Podstata tohoto principu je v tom, že každý člověk se trvale nachází v extatickém stavu, bez ohledu na to, co při tom vnímá. Kata-upanišáda praví: „První příčinou všeho je átman. Puruša, stvořitel člověka, se trvale kochá svým tvorbám bez ohledu na to, co při tom pociťuje člověk - ať špatně, či dobře.“ Ale tělo a rozum třídí všechny vjemy na užitečné - příjemné a neužitečné - nepříjemné. Škodlivé a nepříjemné vjemy vyvolávají v poli vědomí „kazy“, něco potlačeného.

Kladné emoce (z nichž je nejsilnější extáze) ovlivňují hypothalamus (který má vazbu na tvoření emocí), v němž jsou rozmístěny struktury, regulující funkce všech úrovní vegetativní nervové soustavy. Zde je vhodné připomenout, že vegetativní nervová soustava zajišťuje řízení žláz s vnitřní sekrecí - štítné žlázy, slinivky břišní, pohlavních žláz, nadledvinek aj. a dále funkcí vnitřních orgánů - srdce, jater, ledvin, krevního řečiště, sliznic a svalů. V tom spočívá ozdravující vliv extáze na fyzické tělo.

Teď máte před sebou úkol změnit všechno negativní, co bude vycházet při cirkulačním dýchání z hlubin pole vědomí (jinými slovy z podvědomí) na povrch, v pozitivní. Jinak řečeno, budete znovu

prožívat strach, hněv atd., aniz byste se báli nebo hněvali, ale budete mít radost z jejich výraznosti a síly. Musíte je prožít pozitivně, s radostí a slávou. Abyste to mohli v praxi uskutečnit, je několik postupů.

Být vděčný. Každý má pocit vděku za existenci, za to, že má možnost být zde a možnost všechno vnímat. Ale většina lidí má pocit vděčnosti omezený jen na některé věci. Ve skutečnosti všechno, co máte, je jen přítomný okamžik. Budte tedy vděční za každý jeho detail.

Adekvátně porovnávat. Když budete srovnávat papírový pohárek s krásnou křišťálovou vazou, může vám připadat jako součást odpadu. Jestliže ho ale budete porovnávat s jím samotným, ukáže se, že to je běžný prostředek, vhodný k tomu, abychom si do něho nalili vodu. Když máte v rukách křeč a budete to srovnávat s normálním, běžným pocitem, který v rukách máte, bude se vám křeč jevit jako něco bolestivého a nepříjemného. Jestliže ale budete porovnávat křeč s ní samotnou, bude se vám jevit jako slastný pocit energie v rukách. Totéž platí i o bolesti.

Vědomí užitečnosti. Když si uvědomíte, co se s vámi během očistovací procedury děje, vyvolává to pocit vděku.

Údiv, pocity, které ve vašem těle vznikají, musí ve vás vzbudit zájem a okouzlení tím, jak se energie přelévá. V některých případech je to pro očistu naprosto postačující.

Láska ke všemu a radost ze všeho. Milujte každý okamžik svého života. Máte-li rádi všechno, co existuje, jen proto, že to je, pak vaše pole vědomí bude čisté jako průzračný krystal. Buďte unesení každou maličkostí, a vaše očista bude postupovat rychle. Něco potlačovat znamená přerušování očisty a dávání podnětu ke vzniku nové stresové situace a nového „kazu“.

S pomocí extáze se osvobodíte od psychických stresů minulosti,

zbavíte se všech „kazů“, budete mnohem zdravější a plni energie. Oslava života vždy vyvolává zvýšení životaschopnosti fyzického těla, smích je příznakem úspěšné očisty.

Důvěra

Když provádíte očistovací sezení, plně očistovacímu postupu důvěřujte. To, co se z vás může uvolňovat a vycházet - strach, nedůvěra, hrůza a mnoho jiného, to vše na vás může působit tak, že budete mít chuť všeho nechat, znovu to neprožívat a ponechat to tedy v sobě. To nesmíte v žádném případě dovolit. Všechna ta svinstva, která vám brání žít a poškozují váš organismus, musíte odhodit. V zásadě budete prožívat odchod „kazu“ dvakrát. Poprvé to probíhá v podobě katarze a odreagování - cukání, chvění, kašel, potíže s dýcháním, pocity na zvracení, výkřiky atd., což všechno vyplývá ze zesílené činnosti sympatické části vegetativní nervové soustavy. Podruhé se to projevuje v silném napětí, projevujícím se silnými kontrakcemi a zdlouhavými spasmy. Aby organismus takové svalové napětí udržel, spotřebovává hodně vlastní energie. Jakmile se od tohoto svalového napětí osvobodí, je schopen fungovat mnohem lépe.

Můžete začít pochybovat. Pochybnost je také výsledek psychického stresu, vedoucího ke vzniku „psychocisty“. Jestliže o dané očistovací technice budete pochybovat, k žádnému výsledku nedojdete. Smysl celé předchozí teoretické části je v tom, aby rozptýlila vaše pochybnosti, aby ve vás zasela víru v úspěch, v dokonalé a nepochybné uzdravení. Pracujte s přesvědčením o úspěchu, plně věřte procesu samoléčení, probíhajícího s přispěním popsáných přirozených mechanismů. Všechno se vám dobře podaří. *Pamatujte: daná technika funguje efektivně jen v případě, že jí naprosto věříte a neochvějně postupujete vpřed.*

Léčebná síla hudby

Hudba byla od nepaměti používána

jako mocný prostředek ke změně vědomí. Monotonní zvuky bubnů a zpěvy písní vždy patřily k základním nástrojům šamanů ve všech částech světa (využívá se zde únavy sluchu a následného útluhu v mozkové kůře, který vyvolává hypnotický stav). Různé rytmy bubnů, jak ukazují laboratorní výzkumy, vykazují silný vliv na mozkovou činnost.

V mnoha duchovních tradicích jsou vlivy působení zvuku pečlivě propracovány nejen s ohledem na vyvolání tranzu, ale i se zřetelem na to, jakým způsobem má trans probíhat. Patří sem v první řadě tibetské mnohohlasé zpěvy, posvátné písně různých sufijských řádů, staré umění kada-jógy (způsob sjednocení zvukem). Specifické vazby mezi určitými zvukovými vibracemi a jednotlivými čakrami jsou také známy již velice dlouhou dobu. Systematické využití těchto poznatků může umožnit ovlivňování stavu vědomí žadaným a předvídatelným směrem. Uvedeme několik příkladů takového využití hudby.

Dobrá hudba má při změně stavech vědomí velký význam. Pomáhá odhalovat následky starých, zapomenutých psychických stresů, pomáhá je vyjádřit, zesílit a prohloubit celý proces a zároveň dodává prožitku smysl, činí ho významnějším. Trvalý tok hudby vytváří nosnou vlnu, pomáhající člověku procházet těžkostmi prožívané skutečnosti, překonat psychologickou obranu, dosáhnout smíření a osvobození. Určitým způsobem vybraná hudba aktivizuje skrytou agresi, fyzickou bolest, sexuální nebo citové vjemy atd.

Abychom byli schopni využít hudbu k urychlení aktivizace psychických stresů, musíme se naučit poslouchat ji novým způsobem. Během očistovacího sezení je důležité plně se podřídit toku hudby, dovolit mu, aby rezonoval v celém těle a libovolným způsobem na něj reagovat. Znamená to nechat všemu, co se vlivem hudby projeví, volnost: může to být křik, smích, nejrůznější zvuky, grimasy, pohyby jednotlivých částí těla, vibrace nebo ohýbání těla. Nesnažte se přitom

uhádnout skladatele ani hodnotit kvalitu provedení apod. Jinými slovy, při poslechu hudby analytické myšlení vypněte. Musíte hudbě dovolit, aby působila na vaši psychiku i tělo. Pak se hudba stává mocným nástrojem obnovy a udržení změněného stavu vědomí. Při současně aplikaci hudby a dýchání se jejich účinek zmnohonásobuje.

Výběr hudby je nesmírně široký - může to být hudba klasická rocková, mohou to být jen zvuky přírody (šumění větru, hlasy vlků, zpěv ptáků, zvuky vydávané hmyzem atd. atd.). Dávejte přednost hudbě, která má uměleckou hodnotu, není příliš známá, ale má nějaký konkrétní obsah. Jsou-li v ní také slova, mají být v jazyce, který neznáte. Při volbě hudby se řiďte tím, jaký psychický stres chcete aktivizovat a odstranit.

Pro první očištná sezení jsou vhodné např. skladby „Čas - vítr“ a fragmenty z „Alba X“, německého skladatele Klause Schulze, „Šakti“ Johna MacLafinna, „Ostrov mrtvých“ Rachmaninova a sufijské spisy „Islámské mystické bratrstvo“.

Velice účinná hudba pro sezení probíhající v době asi tak uprostřed čištění jsou skladby amerického skladatele Elana Ovaniesse: „Všichni lidé jsou bratři“, „Tajuplná hora“, „I velryby Bůh stvořil“, hudební úryvky z „Planety“ Holsta („Mars“), Skrbabinova poéma „Extáze“, Stravinského „Svěcení jara“, Prokofjevův balet „Romeo a Julie“ (Monteci a Kapuleti, Hrobka Romea a Julie), z etnické hudby je vhodná „Hymna opic z Bali“ a původní nahrávky afrických tamtamů.

Na posledních očišťovacích sezeních, když se už uklidňujete, se výběr vhodné hudby posunuje směrem ke klidným meditativním partiím „Harolda v Itálii“ Hectora Berlioze, Pačebellův „Kánon v D“, E. Stivella „Znovuzrození keltské harfy“, „Uvnitř Tádž Mahálu“ a „Uvnitř velké pyramidy“ od Paula Horna, „Gobeliny Big Sura“ Charlese Lloyda, americká sufijská hudba „Habibbie“, hudba pro flétnu z pohoří And

(„Urubamba“), japonská „Šakuhači“, hudba pro zenové a jogické meditace Toni Skotta, tibetské vícehlasé zpěvy, různěindické ragí, badžany a kirtany (zvláště zpěvy „Om Nama Šivaja“ a jiné záznamy skupiny Hanešpuri), dále hudba Stevena Halperina, George Kelly, Paul Wienera a Briana Eno.

Já osobně používám album „Zoolook“ francouzského skladatele Jean Michel Jarreho. Pro aktivizaci psychických stresů je to velice krásná hudba.

Doporučení pro hudbu používanou během očištných sezení můžeme shrnout asi následovně: na začátku musí hudba vyprovokovat a aktivizovat usazený emoční odpad, uprostřed čištění přivést jeho aktivizaci k vyvrcholení - k odstranění z těla a nakonec, v konečné fázi, musí člověka uklidnit. Jedno očištné sezení může trvat přibližně patnáct minut až tři hodiny. K rozhodující změně dochází obvykle mezi patnácti a čtyřiceti pěti minutami, což také znamená, že sezení bylo úspěšné a je to jeho vyvrcholení. Psychické stresy staršího data, nebo takové, které jsou velice silné, vyžadují dvě až tři hodiny práce, protože k jejich aktivizaci je potřebné větší množství energie z cirkulačního dýchání.

Fáze očištné vědomí člověka

1. Naladte se na nadšené přijetí všeho, co cítíte.
2. Všechny vjemy přijímáte jako krásné a niterně je oslavujete.
3. Pouštíte hudbu a zaujímáte pohodlnou, uvolněnou polohu, nejlépe vleže.
4. Zlehka a přímo, s přirozenou regulací, začínáte s cirkulačním dýcháním. Není vhodné, abyste měli pocit „napumpování“ plic - pak by došlo k tomu, že během několika rychlých vdechů byste naplnili plíce na maximum, s vdechováním byste nemohli pokračovat a byli byste nuceni k dlouhému výdechu. Vydechování má být přirozené a uvolněné, musí následovat hned

za rychlým a aktivním nádechem.

5. Všechno, co se v našem vědomí začíná objevovat (strachy, prožitky atd.), všechno, co vnímáte a cítíte ve fyzickém těle (silnou místní bolest, pocit vraženého kůlu apod.), pokládejte za blaho. Koupejte se v moři blaženosti, vnímejte a prožívejte ji do nejmenších podrobností.

6. Všechno co děláte (libovolné pohyby, výkřiky apod.), směřuje k očištění vaší bytosti od skvrny.

7. Očišťovací sezení končíte teprve poté, když jste aktivizovali dostatečně velký počet psychických stresů, když vyšly na povrch a byly odstraněny. Následkem toho všeho se budete cítit báječně, budete si uvědomovat niterné osvobození a budete se cítit lehčeji.

Praktické rady. Abyste se technice čištění pole vědomí naučili, začněte ji praktikovat po dobu pěti minut. Pak dobu prodlužujte postupně až na půl hodiny. Teprve pak, když budete přesvědčeni, že vám jde všechno správně, řiďte se podle bodu č. 7.

Každý člověk má v sobě neuvěřitelné množství „kazů“ a jiných psychických stresů a vytěsnění (do pole vědomí se vejde neuvěřitelně mnoho odpadu, dá se zaneřadit tisíckrát víc než fyzické tělo, ale i tak má svá omezení), proces čištění pole vědomí se protáhne na několik let (v případě, že byste praktikovali očištná sezení obden, po dobu jedné až dvou hodin, stačil by vám rok, možná i méně). Ale na fyzickém těle se blahodárný vliv popsaných ozdravovacích mechanismů projeví mnohem dříve. Sami se přesvědčíte, že každé, správně provedené očištné sezení vás činí zdravějšími a zlepšuje váš život.

T. P. (Moskva)

Je mi třicet pět let. Když jsem „zhltila“ během čtyř dnů všechny čtyři díly „Léčebných sil“, hned jsem se rozhodla, že čištění pole vědomí vyzkouším. Celkem jsem s nějakým hmatatelným výsledkem

ani moc nepočítala, i když jsem si pozorně přečetla celou teorii. Lehla jsem si, zavřela oči a začala jsem dýchat. Po pěti minutách jsem ještě necítila vůbec nic, teprve asi v desáté minutě jsem si uvědomila nějaké pocity v pravé ruce. A pak to začalo! Ruce jsem jakoby přestala cítit, dostaly se do křeče, ale ne příliš silné, všechny prsty byly napůl ohnuté, ukazováčky lehce napříměné. Začala jsem mít pocit jakoby mi od konce prstů směrem k lokti pustili nějaký proud, napětí se každým okamžikem zvyšovalo. Nemohla jsem ani pohnout prstem, ruce mi trnuly. Začala jsem se toho rostoucího napětí bát, ale vzchopila jsem se a abych odvedla pozornost, začala jsem si odříkávat otčenáš a pokračovala jsem přitom v dýchání. Napadalo mě, že bych sezení mohla už ukončit, ale nebylo to v mé moci. Tak jsem ležela, modlila se a čekala, co se bude dít dál a snažila jsem se mít radost z toho, co se se mnou děje.

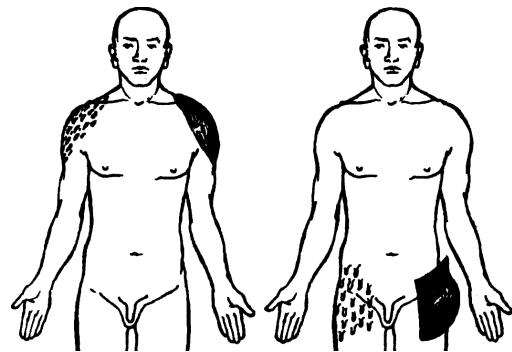
Když dosáhlo napětí svého vrcholu, aniž by zmizelo z rukou, objevilo se ještě i v oblasti břicha a solárního plexu, kde se lehce, jakoby po kružnici, přemisťovalo sem a tam, objevilo se trochu i v nohách - až do kolen. Měla jsem pocit nesmírného napětí. Pak se napětí začalo pomalu zmenšovat. Jak se zmenšovalo, dostavil se v různých částech těla třes - počínaje koleny, přes hýždě, břicho - napřed to byly jednotlivé záškruby, pak zintenzívněly a současně přecházely z jednoho místa na druhé. Ruce sebou neškubaly, ani se netřáslly, proud energie (nebo co to bylo?), který jimi procházel, se postupně zmenšoval. Několikrát se celým tělem prohnal závan chladu.

Pořád ještě jsem se modlila. Nakonec napětí z rukou zcela zmizelo, zmizel i proud energie. Najednou jsem pocítila jakousi radost, ani nevím proč, jestli proto, že už byl všemu konec nebo z nějakého jiného důvodu, začala jsem pocítovat i vděčnost, aniž bych věděla ke komu měla jsem pocit, že to bylo jakoby k Bohu. Začala jsem být schopná pohybovat rukama. Asi pět minut poté, co skončil proud energie, mi to ještě jednou svedlo obě ruce dohromady, ale

to jsem už vstala, několikrát jsem je sevřela v pěst, všechno zmizelo, ležet se mi už nechtělo. Celé sezení trvalo třicet minut.

To, co se se mnou stalo, mne ohromilo - žádný zvláštní výsledek jsem přece vůbec neočekávala, tím spíše tak silný.

Obr. 19: Jako příklad psychických stresů a jejich vnějších projevů na pokožce uvedu dva příklady. Na těchto obrázcích jsou tmavšími plochami označena místa psychického stresu v poli vědomí. My ho pochopitelně nevidíme (alespoň většina z nás). Ale na kůži jsou v těchto místech vidět drobné vrásky (na rameni) nebo jizvičky (na břiše a stehně). Malé vrásky na tváři, zádech a hýždích - to jsou zjevné známky míst, kde jsou uloženy „kazy“. V těchto místech by se časem mohl objevit rakovinový nádor, protože jsou tu splněny všechny předpoklady pro přeměnu buněk.



N. V. (Saratov)

Přečetla jsem si Váš čtvrtý díl „Léčebných sil“ a mnoho věcí mi najednou bylo jasných jako bílý den. Najednou se všechno srovnalo do příhrádek.

Pochopitelně i já mám velké množství psychických stresů (hádky matky s babičkou, v dětství jsem měla pocit vlastní zbytečnosti, byla jsem velice zranitelná a citlivá). A „buněčná paměť“ - během školních let jsem velice často upadala do bezvědomí.

V koupelně jsem zkusila dýchat skoro tak jako u Strelnikové. Hned jsem pocítila bodnutí v prsou, pak v pravé lopatce, pak

zas v levé, když dýchám vsedě, cítím svírání v krku.

P. K. (Samara)

Uběhly už dva měsíce od doby, kdy jsem začala s čištěním pole vědomí a urinoterapií zároveň. Třináctého dubna jsem provedla ještě jednou očistu jater (to, co se vyloučilo, bylo potažené šedivým povlakem podobným mazutu, na jehož povrchu byly černé tečky).

Dýchání jsem začala postupně prodlužovat od pěti minut, podle Vašeho doporučení, v průběhu sezení mi tělem probíhaly křeče, dokonce mi nohy na posteli nadsakovaly, celým tělem mi ve vlnách probíhaly bolesti. Svaly pravé ruky se napínaly, přitom hodně bolely. V ramenních i loketních kloubech pravé ruky jsem cítila záškuby. Lymfatické uzliny na krku byly silně napnuté a bolestivé. V prsou jsem měla pocit, jako bych tam měla vražený špičatý kůl. Během čtyřadvaceti hodin jsem uskutečnila několik dýchacích sezení, které jsem dotáhla až na délku čtyřiceti pěti minut.

V tu dobu se už zmenšila lymfatická uzlina na krku a zmizel otok na dlani pravé ruky, ale bolest v ramenních a loketních kloubech stále přetrvávala.

Je mi třicet let. Ve dvaceti šesti letech poté, co jsem pěstoval bodybuilding podle Veidera, ale bez ohledu na konstituci a správný výběr stravy - jedl jsem všechno bez rozdílu - jsem najednou prudce zestárnul o dvacet let. Objevilo se u mne zadýchávání, bolesti u srdce a v zádech. Zhoršovala se mi nálada. Začal jsem myslet na smrt. Co bych si byl počal, kdybych neměl svou ženu? Udržovala mne víra v Boha a naděje, že se vše v dobré obrátí. Ne nadarmo píšete ve čtvrtém díle, že čištění těla je možné jen tehdy, je-li prováděno zároveň s čištěním pole vědomí. Egregor, který byl v kostele (společnosti lidí) mne podporoval. Na svatých místech je zřejmě skutečně nějaké biopole,

pospolutuje, která očisťuje a pomáhá, nedovoluje člověku aby padl duchem.

Také Bůh mi pomohl. Bylo to myslím v roce 1994, kdy se zásadně změnil můj pohled na svět - byl to výsledek očisty pole vědomí? Z pesimisty jsem se změnil na optimistu a přestal jsem být nemocný. Koupil jsem si vaše knihy. Začal jsem s očistou fyzického těla. Sedmkrát jsem čistil játra, tlusté střevo také několikrát, používal jsem urinoterapii. Výsledek?

Zadýchávání se, bolesti u srdce a v zádech - všechno zmizelo. Zhubnul jsem, břicho mi zmizelo. Změnil jsem svou stravu a způsob života.

Ještě jedno musím zdůraznit - bez změny, lépe řečeno bez očistění pole vědomí, by to nebylo možné.

Narodila jsem se 9. prosince 1946. Od dětství jsem byla slabá a bez radosti. Onemocněla jsem i duševně, moje nervová soustava přestala řádně fungovat. Přečetla jsem si Vaši knihu a pochopila jsem, že musím očistit pole vědomí. Moje duše „dýchání štěstí“ přijala.

Co při dýchání cítím? Velké svrbění po celém těle (to ale bylo jen jednou), zívání - tak silné, jako by se mi chtěla pusa roztrhnout, jindy zase v různých částech těla lámavé bolesti (na hlavě, pod levým a pravým ramenem, ale nejvíc na zápěstí rukou a chodidlech a na prsou), podlamují se mi nohy, v pravé ruce cítím záškuby, zesílené vylučování slin, bezděčné polykání nebo pokašlávání. Někdy v těle cítím jakoby přelévání vody (ne zurčení), někdy „pulzaci“ (typu smrštění - roztažení) - to pozoruji na konci nosu a v lokti pravé ruky. Někdy vnímám chvění některých orgánů. Ale co je hlavní - když dýchám, uvědomuji si citelný chlad, napřed v končetinách a pak v celém těle, takže se z toho někdy celá třesu. Dýchání dělám po třiceti minutách, nejvíc se mi osvědčila doba mezi devátou a desátou hodinou večer.

Komentář: U této ženy se do organismu dostala patogenní energie chladu. Všechno musí dělat ve vaně s teplou vodou. Je pro ni žádoucí chodit do parní lázně a jednou týdně se vykoupat ve vaně s horkou vodou. Jednou za jeden až dva týdny natřít celé tělo olivovým olejem.

Sám jsem si díky této technice vyléčil rakovinu plic a hrtanu. Když jsem dýchal déle než patnáct, dvacet minut, začal jsem cítit „bodání“. K hlavnímu odstranění došlo, když dýchání přesáhlo dobu třiceti až čtyřiceti pěti minut.

Zpočátku jsem cítil sevření v obličejí a v rukách. Pak to všechno zmizelo. Jak se doba dýchání od jednoho sezení ke druhému prodlužovala, začal jsem cítit „bodání“ také v pravé plíci a na pravé straně krku. Dostal jsem strach, všechno bylo najednou jaksi málo skutečné, tělo zachvátila horkost a najednou jsem v místech bodání začal pociťovat výboje - zevnitř ven postupovaly vlny horka, doprovázené zvláštním chvěním, a začal jsem se silně potit. Za nějakou dobu to všechno skončilo a uvědomil jsem si, že jsem vysílený, jako vyždímaný. Podobné prožitky s výboji energie jsem měl ještě několikrát. Přibližně za jeden a půl měsíce pak z plic odešel slisovaný sliz. Vykašlával jsem jej asi dva týdny. Pak jsem se cítil mnohem zdravější a nabitý energií.

Když jsem poprvé plaval v otevřeném vodojemu poté, co jsem čistil své pole vědomí, vzpomněl jsem si na bezbřehý oceán, v němž jsem se svého času nacházel. Teplá voda omývající mé tělo mi připomněla něco důvěrně známého, něco, na co jsem ale už dávno zapomněl. Prožil jsem zvláštní extatický pocit.

Navíc mne přešel strach z vody a koupání v hloubce. Pořád se mi hlavou honila myšlenka: teď - teď tě něco chytí, unese a způsobí ti to bolest. To zmizelo. Ale abych se tohoto strachu zbavil, dýchal jsem nepřetržitě tři hodiny. S dýcháním jsem začal ve čtvrtek ve dvě hodiny v noci. „Kazy“ v hrudníku rychle z kameněly. S dýcháním jsem pokračoval dál, a jak jsem pokračoval, začaly se

v těle přemísťovat: spleť střeva, játra, slinivka, srdce, pravá plíce, levá plíce, krk. To trvalo celou hodinu. Napadaly mne nejrůznější myšlenky, ale strach tam nebyl. Pak se odněkud z hlubin vynořil čistě živočišný strach. Jak jsem tak ležel se zavřenýma očima, uviděl jsem najednou nějaký podlouhlý předmět, zeleně zbarvený, který se oddělil ode mne. Nad hrudníkem se odehrál nějaký pohyb, jakoby se něco studeného rychle vypařovalo, pak se něco podobného odehrálo rychle v celém těle. Mžikem jsem si vzpomněl na Boha a vroucně jsem se pomodlil. Všechno najednou rychle zmizelo, tělo bylo velice lehké.

Doporučuji provádět toto dýchání po dobu třiceti, čtyřiceti pěti minut denně, v noci nebo v nějakých cyklech. Máme v sobě velice mnoho „kazů“, které se postupně z pole vědomí vynořují. Popsané dýchání je v tomto směru velice užitečné a kromě toho vám dá mnoho energie.

Čištění s pomocí močopudného prostředku

Je to velice účinná a osobitá technika čištění pole vědomí. Používáte při tom tekutinu, ozářenou energiemi svého vlastního pole vědomí - moč.

Protože se moč tvoří z krve, nese v sobě pečeť vaší vlastní energie a to jak kladné, tak i patologické. Abychom energii obsaženou v moči komprimovali, odpařujeme ji na jednu čtvrtinu původního objemu.

Postup zahušťování je následující: Do smaltované nádoby nalijeme moč, nashromážděnou během poloviny dne, pokud možno čerstvou (při delší době shromažďování se energie pole z ní vytrácí). Nádobu postavíme na sporák a vaříme tak dlouho, dokud se její objem nezmenší na čtvrtinu počátečního stavu. To, co v nádobě zůstane, budeme nazývat močopudem.

Touto kapalinou si během deseti až třiceti minut natřete celé tělo. Když pokožka oschne, osprchujete se teplou sprchou bez použití mýdla. To budete dělat dva

až čtyřikrát za den. Jogíni to kdysi doporučovali dělat i v noci. Odpařenou moč je vhodné použít jen asi na dvě masáže a pak si připravit čerstvou. Uchovávat ji můžete v ledničce.

Když vtíráte močopud do pokožky, ozařujete se vlastními energiemi. Při tom se patogenní energie díky interferenci ničí a celková energie těla stoupá.

Moč, kterou byste přijímali ústy, tento účinek nemá, protože v žaludku a střevu se její pole ničí.

Působení této techniky je zpočátku snižováno vyrážkou, která se na pokožce objeví (močopud vytáhl z těla usazeniny), ale pak se začnou objevovat různé krize, svědčící o tom, že patologická energie psychických stresů a různých poškození pole a zárodků budoucích nemocí začíná odcházet.

Po nějaké době (ta je pro každého člověka velice individuální) všechny nepříjemné jevy zmizí a zjistíte, že jste zdraví. Kůže bude čistá a sametová, energie se zvýší, zvýší se i potence.

Rada: Abyste získali močopud s příjemným zápachem, zmeňte stravu. Jezte ovoce, sezónní zeleninu, v zimě sušené ovoce, pak pro změnu kaše ředěné vodou s čajovým máslem, místo soli mořskou kapustu, jídlo si můžete i trochu osladit, chléb z klíčícího obilí.

Upozornění: Co je ve vás obsaženo, ví jen Bůh. Odcházení všeho, co se ve vás nastřádalo, může být neuvěřitelně obtížné a zdlouhavé. Takže si všechno dobře rozvažte, než se do této techniky pustíte. Ale když pak už s praxí začnete, smiřte se a trpte, modlete se k Bohu, aby z vás šňal vaše hříchy. Pamatujte si, že hříchy se snímají strážní a utrpením.

Posedlost a jak s ní bojovat

Dostávám mnoho dopisů, mezi nimiž byl i následující. Rozebereme si ho podrobněji, jednotlivé části okomentuji.

Jedna moje známá, které jsem dala Vaše knihy (4 díly) se během týdne hladovění a s pomocí moče zbavila cysty, kterou měla už přes dvacet let.

Přečetla jsem si čtvrtý díl a začala jsem praktikovat rebirthing v teplé vodě. Jeden a půl měsíce se dařilo všechno dobře, tak, jak to popisujete ve své knize, sezení často končilo smíchem, pak „propad“, a pak jsem s novými silami a plná energie vylézala z vany, spokojená sama se sebou i se životem (to se u mne nestává často).

Pak se ale začaly dít divné věci. Napřed mě začaly brnět ruce a nohy, pak jsem začala vydávat nejrůznější zvuky - syčela jsem jako had, kmítala jazykem, dýchala jsem jako drak, cenila jsem zuby, dech mě pátil na hrudi. (To ukazuje na skutečnost, že se aktivizovala bytost, která opanovala vědomí.) To se mi nějak nelíbilo, tak jsem si ještě jednou přečetla potřebnou kapitolu a usoudila jsem, že se u mě propojil rebirthing s holotropním dýcháním.

Pokračovala jsem tedy čtyřicet minut s dýcháním, stejnou dobu i v „propadu“, ale všimla jsem si, že pocity lehkosti a energie tady už nebyly. („Bytost“ u ní začala odebírat energii. „Propad“ je částečné vzdálení se pole vědomí od fyzického těla. V takovém okamžiku je možné „přivtělení“ cizího vědomí - další bytosti. Aby k tomu nedošlo, před dýcháním pomodlete Ježíšovou modlitbou a v myslí poproste o ochranu křesťanského egregora.)

Na Velký půst jsem se postila, 22. března jsem byla ve sboru, pak jsem tři dny hladověla. Pak bylo 1. dubna a stalo se toto: Jako vždycky jsem si lehla do teplé vany, dýchala jsem a najednou, pět minut po začátku sezení, se něco stalo. Mysl jsem měla jasnou. Jakoby bokem jsem sledovala, co se děje. Ztuhla jsem, nemohla jsem se ani pohnout, ačkoliv jsem na pohled byla naprosto nehybná, chvěla se ve mně každá buňka. Je těžké vyjádřit to slovy, jestliže chci ten stav přesně popsat. Začala jsem výt, říčet, vydávala jsem těžko představitelné zvuky. Má duše se chvěla

svědčím strachem a jen jsem si myslela: „Bože pomoz“. Vibrace se zvyšovaly, zdálo se, že mě to každým okamžikem roztrhává na kusy. Modlila jsem se, pak jsem zas křičela, vyla, hýkala a v těle, od prstů na nohou až do temene, se něco odtrhávalo, a současně jsem se ze všech svých sil soustředovala na každou buňku. Jak postupně můj nářek sílil, vykřikovala jsem modlitbu skoro hystericky, dokud mi neochrnil jazyk. Pak jsem pokračovala v nářku a modlitbách alespoň v myšlenkách, moje myšlení zůstávalo stále jasné. Měla jsem pocit, že nějaká síla chce z mého těla vytáhnout něco, co se tomu brání a nechce odejít. V tom okamžiku se vrátil muž z práce a v předsíni strnul - uvědomila jsem si ho okrajem svého vědomí, ale zastavit jsem se nemohla. Najednou mě začaly ty vibrace pomalu opouštět. Napřed jsem osvobodila prsty nohou, pak pravou ruku (začala jsem se křížovat), ale levou ruku to pořád ještě drželo, prsty se pořád křečovitě stahovaly. Pak mě to konečně pustilo. Celá jsem se klepala, z vany jsem sotva vylezla. Mluvit jsem nebyla schopná, celou čtvrt hodinu jsem strašně koktala. Ale měla jsem pocit, jakoby mi někdo rozehrál srdce, cítila jsem tam neobyčejně příjemné teplo. (Tak probíhá odpoutání z lidského organismu přivtělené bytosti, která odčerpávala energii srdeční čakry - anahaty. Příjemné teplo svědčí o tom, že došlo k odblokování tohoto střediska a jeho naplnění energií organismu.)

Cítila jsem se neobyčejně klidně, půl hodiny jsem byla v úplné blaženosti. Ale pak jsem začala mít pocit, že ve mně ještě něco zůstalo. Po poradě s manželem jsem se rozhodla, že sezení zopakuji. Následujícího dne jsem si zase lehla do vany, a v okamžiku se začalo všechno opakovat (ani jsem neměla čas začít s rytmickým dýcháním) jsem zdvojnásobenou silou. Nedokázala jsem to ale dotáhnout do konce, protože jsem pochopila, že mám málo sil, že by mne to roztrhalo. Pomodlila jsem se, aby všechno zůstalo v takovém stavu, v jakém to bylo.

Jela jsem na poradu ke knězi, aby mi poradil, jak onu nečistou sílu, která je ve mně, vyhnat. Ten mi ale jen řekl, že se musím modlit a žít bez hříchu. Je mi těžko žít, když si uvědomuji, že je ve mně něco špatného. Od té doby jsem se nemohla koupat ve vaně, protože jakmile jsem si do ní lehla, měla jsem okamžitě pocit, že se někam propadám, jako když letadlo padá do vzdušné jámy.

Ale včera jsem se přece jen rozhodla. Dýchat znovu, ale v posteli. Dýchala jsem patnáct minut. Myslím, že jsem byla strachem zcepenělá a to mi bránilo, abych se dobře uvolnila. Obklopile mne jakoby vzdušný polštář a jakmile jsem začala dýchat trochu rychleji, cítila jsem kolem sebe horký vzduch. Tak jsem sezení ukončila.

* * *

Je mi jednačtyřicet let. Několikrát jsem se pokusila o sebevraždu - v šestnácti a osmnácti letech. Dlouho jsem trpěla depresemi, celých sedm let se mi nechtělo žít. (To je příčina patologie. Přivést člověka až k sebevraždě může jen zdroj, který je hypertrofovaný a silně zvrácený. Ten může být skutečně někým „vytvořen“ jako výsledek intenzivního prožitku, zklamání. Následkem toho se vytvořil „prostorový kanál“, jehož prostřednictvím mohlo dojít i k napojení parazita z jiné planety.) Před dvěma roky v jednom mužském klášteře jeden kmet řekl, že je na mně prokletí a že pomoci mi může jen Bůh.

Před dvěma lety jsem se modlila, aby mi Bůh napověděl, kde jsou mé schopnosti, protože jsem se v životě pořád nemohla najít. Modlila jsem se každou noc. Po týdnů, ráno, mi nějaký hlas uvnitř mne řekl: „Maluj, narodila ses jako umělec“. Kreslit jsem nikdy neuměla, ale z nějakého nejasného důvodu jsem poslechla, opatřila jsem si papír a tužky a začala jsem přemýšlet, co bych tak mohla namalovat. Jak jsem tak přemýšlela, ruka mi začala sama kreslit. (Opět vidíme, že v daném případě máme co dělat s posednutím, ztročením člověka duchovní bytostí.) Od té doby

kreslím bez účasti svého vědomí, výsledkem jsou velice podivné, nepochopitelné kresby. Ukazovala jsem to různým umělcům a ti se vyjádřili, že je v tom velký talent. Každý člověk v mých kresbách vidí něco jiného. Snažím se, abych se naučila kreslit vědomě, ale za moc to nestojí. Jestliže nechám kreslit svou ruku, je to hezké. Začala jsem pochybovat, jestli to byl Bůh, kdo mně tuto mou schopnost odhalil.

Jasnovidci říkají, že je ve mně jakási velká síla, že bych sama mohla působit na lidi, ale já o žádné zvláštní schopnosti nestojím, toužím mít klid a být v souladu se sebou.

Komentář a doporučení: Něco takového se nestává často. V takových případech pomáhají vyzkoušené prostředky - úplná hladovka, během hladovění modlitby, pití moče a natírání těla odpařenou močí.

Je velmi důležité orientovat se v motivacích, které vedly k sebevraždě. V uvedeném případě je nutné dosáhnout kvalitativní obnovy osobnosti.

Očista od karmických nečistot

Recept na zbavení se hříchu

Nasbírej kořeny poslušnosti, posbírej květy duševní čistoty, natrhej listy trpělivosti, posbírej květy upřímnosti, to všechno osuš potem zdrženlivosti, dej to do nádoby dobrých činů, přidej vodu pokání, posol solí bratrské lásky, přidej špetku milodarů, promíchej to práškem smíření a odevzdání se, pak od toho všeho vezmi tři lžičky v den bázně Boží, oblékej se do oděvu spravedlnosti, jinak se nachladíš a opět onemocníš hříchem.

Jak už víme, může na nás působit karma, kterou jsme si vytvořili v minulých životech, a karma předků. Proces „rozbalování“ karmy prochází několika fázemi: karma dřímající, oslabená, přerušená a zcela rozvinutá. Karmu zcela rozvinutou můžeme změnit na přerušenu a oslabenu a karmu dřímající můžeme včas zničit. Jak to ale máme udělat ?

V tom nám může pomoci výše

vedený recept na zbavení se hříchu. Předem ale je vhodné poznamenat, že energetika provinění, k němuž došlo v minulosti, strádání, která jsme způsobili jiným lidem, se musí plně vybit. Pak se teprve osvobodíte od hříchu, který jste spáchali vy nebo vaši předkové. „Setřít“ nebo „uhasit“ energii hříchu je možné postupně, nebo také rychle. Postupné stírání není tak obtížné jako rychlé, a praktikují to prakticky všichni, kteří si to uvědomují. Jen lidé velice rozhodní se odváží hasit hříchy rychle.

Je vhodné zdůraznit, že existuje fenomén odstranění následků působení karmy, jestliže se nám povede vzpomenout si, pochopit a uvědomit si příčinu. Případy Sabriny a Anděly, popsané v předchozích kapitolách, to dokazují.

Teď, když jsme stanovili příčinu, musíme na sobě pracovat, abychom ji odstranili. A tady se ukazuje, že duch přichází na Zemi, aby odpracoval všechno negativní, co se mu nahromadilo v předchozích životech. A co je to, to negativní, které musí být odžito, abychom se dostali do Království nebeského ? Nazveme to negativními kvalitami duše. Z hlediska přijaté morálky jsou dvojího druhu: negativní a pozitivní. Vyjmenujeme je.

Egoismus - ztotožnění se s tělem, rozumem, city a plody své práce.

Pýcha - přehnaná starost o svůj rozum a tělo, o plody své práce. Neustálé zdůrazňování všech těchto věcí, což zároveň znamená i tlak na vlastní okolí. Neuznávání vyšších Sil nad sebou.

Ješitnost - jedna z krajních podob pýchy. Člověk ze sebe dělá idol, modlu, utlačuje přitom ostatní.

Hrdost - (pocit vlastního důstojenství) - nepřijímání tlaku, který na nás vykonávají ostatní.

Sebedůvěra (kladná) - umění zvládnout situaci založené na paměti, střízlivosti a pružnosti myšlení.

Sebedůvěra (negativní) - přemířené hodnocení sebe sama, samostatné rozhodování tam, kde na to není dostatek zkušeností, střízlivosti v hodnocení situace a pružnosti myšlení.

Bezradnost - neschopnost svými vlastními silami působit na události vzhledem k nedostatku zkušenosti a nedůvěry ve vlastní schopnosti a z nedostatku střízlivého a pružného myšlení.

Příkoří - vzniká z bezradnosti, nemožnosti ovlivňovat události, což nakonec vede k uhasnutí lásky k sobě i ostatním.

Zloba - reakce ješitného člověka na překážky, které mu brání, aby uskutečnil své egoistické cíle.

Nenávist - táž zloba, ale prožívaná dlouhodobě. Tvoří základ pro mstu.

Pánovitost - nemístná sebejistota, potlačující mínění ostatních lidí.

Behohlednost - zloba pánovitého člověka.

Chťič - přitakání smyslovým orgánům.

Sadismus - rozkoš získávaná cizím strádáním. Pohlavní zvrácenost, při které pohlavní uspokojení je spojováno s činěním utrpení někomu jinému.

Závist - přání získat něco, co mají jiní. Obvykle závidí lidé, kteří sami sebe přeceňují.

Bílá závist - závist lidí se sníženým sebehodnocením („taky bych to rád měl... ale nejsem tak schopný“).

Černá závist - „ať je mi třeba špatně, ale tomu, koho nemám rád, ať je hůř !“

Žárlivost - strach ztratit něco, čeho si nezasluhuji.

Lakota - nejistota v sobě samém vzhledem k vlastní bezradnosti, která vytváří nutnost šetřit; omezené vyjadřování svých pocitů.

Nenasytlost - Svérázný projev egoismu,

spočívající ve ztotožňování se s věcmi. Projevuje se v různých podobách sběratelství, hromadění věcí, různými koníčky apod. - jsou to jen různé projevy téhož.

Tvrdoost - Absence soucitu.

Duševní otevřenost - Zvýšená míra soucitu. V negativním smyslu tím rozumíme, že nemáme rádi sebe samé a nemáme rádi, jestliže nás jiní lidé hodnotí. Takový člověk je potenciální obět upírů.

Lítost - egoismus a bezradnost spolu s negativní duševní otevřeností.

Pocit dluhu - zmenšování osobní svobody ve prospěch jiných lidí, tradice, etikety, morálních norem atd. Informace, která je ve vědomí, zastírá člověku pravdu, činí ho otrokem sebe sama.

Vina - nízké hodnocení sebe sama spojené s pocitem dluhu. Pocit viny způsobuje často podhodnocování sebe sama a nelásku k sobě.

Sebeobětování - předem nabízí odplatu láskou, v kladném případě *„dělám to tak proto, protože jinak to dělat nejsem schopen.“*

Lenost - lidská „nemoc“ způsobená celkovým snížením energetiky člověka a neexistencí cíle. Častou příčinou lenosti bývá i napadení přivtěleným duchem, přítomností silného egoistického centra.

V každém případě se naše karma projevuje kvalitami duše, které přivádějí člověka do té či oné situace. Jen když tuto situaci člověk prožije, je schopen udělat ten či onen závěr a dál vhodně koordinovat svou činnost.

Abyste si např. odžili pýchu, musíte ji nejprve v sobě pocítit, v nějaké situaci ji projevit, uvědomit si ji, a pak s ní pracovat tak, abyste si ji odžili. Z toho je vidět, že celá práce se sebou samým probíhá v duchovní rovině třemi fázemi:

* V nějaké situaci se projeví kvalita duše.

* Uvědomění si této duševní kvality jako něčeho nepotřebného, jako něco, co způsobuje další karmu.

* Práce se sebou, abychom si tuto kvalitu duše odžili.

Uvedeme tři příklady, které tyto tři fáze ilustrují.

1. Jak kvalita duše působí na vznik karmy.

Mnozí z vás se jistě pamatují na film „Cikáni jdou do nebe“, který vypráví o lásce cikána Zabara a cikánky Rady a o tom, co se s nimi stalo. Konec jejich lásky všechny šokoval. Ale začněme od začátku:

Zabar je největší zloděj koní v Karpatech, hrdý a sebejistý. Dokáže všechno - ukrást nejlepší koně, utéct a ještě na tom dobře vydělat. Ženy ho milují. Sám sebe hodnotí velice vysoko, žádné výtky vůči sobě nepřipouští, nedopustí, aby se ho kdokoliv dotkl byť i jen pohledem.

Rada je největší krasavice v táboře, vyzná se dokonce i v magii. Sama sebe také hodnotí velmi vysoko. Ve filmu je epizoda, v níž neuhnula z cesty ani kočáru s urozeným pánem a místo toho kočímu, který ji chtěl uhodit bičem, vytrhla bič z ruky a koně přímo ve skoku zastavila.

Zabar i Rada zničili lásku těch, kteří je měli rádi. Zabar u své milé a Rada u urozeného pána. Jejich hrdost a touha po vlastní volnosti byly silnější než pocity ostatních a tak museli trpět. Utrpení Zabara i urozeného pána, který se do ní zamiloval a křivda, která se jim stala, vytvořily účelovou karmu.

Cesty karmy jsou neznámé. Ale rušivý vliv, který zde vznikl, se musel nějak projevit. A tak osud svedl tyto dva svobodmilovné a hrdé lidi dohromady. Vznikla prudká láska, dva vůdci měli vytvořit rodinu, ve které měl ale velet jen jeden. Rada hned prohlásila, že si ho vezme za muže jen za podmínky, že o její ruku požádá na kolenou, před celým jejich táborem. Vznikl spor. Podle

cikánských zvyklostí ale jeden musel druhého zkrotit veřejně, všem před očima. A tak přišel Zabar do tábora, aby požádal o ruku Rady. Všichni vyšli ven, aby sledovali, kdo zkrotí koho. Jejich zvědavé pohledy hrdost a neústupnost milenců jen podnítily.

Zabar žádá otce Rady o její ruku, a ten mu odpovídá: „Vezmi si ji, jestli to dokážeš.“ Zabar se k ní otáčí, ale ona mu hned odpovídá, že jen dlouho mluví, ale nedělá, co mu řekla. Vzniká trapná situace. Všichni Zabara sledují zvědavými pohledy, jak tuto situaci vyřeší. Jak tak zamýšleně stojí, Rada vzala bič a srazila ho na kolena. Cikáni, kteří byli na její straně, se hlasitě zasmáli a ti, kteří přáli Zabarovi, vyjádřili svůj soucit. Jak tak leží na zemi a dívá se na tváře okolostojících, vzplanul hněvem. Veřejně „usmiřování“ zřejmě jeho hrdosti nevyhovovalo.

Pole příčin způsobilo, že se teď pozornost všech cikánů soustředila na Zabara a Radu. Pozornost je energie, projevující se podle toho, jak ji informace směřuje. V tomto případě bylo aktivizováno ohnisko egoismu a ješitnosti. Výsledkem bylo, že oba teď byli ztělesněním pýchy a neústupnosti. Láska se vypařila a zbyl tu jen hněv jako reakce na překážky, které každému z nich bránily prosadit zájmy svého ega. A tak Zabar nepožádal, ale pln zlosti se ptá: „Dáš mi tedy svou ruku nebo ne?“ Pýcha Rady nesnesla takový nátlak, a i když jí jinak nic nebránilo, aby jednala jinak - mohla buď vyslovit souhlas, nebo jemně, beze zloby odmítnout. Místo toho také tvrdě odpověděla: „Dám ti svou ruku, až tě uvidím na kolenou.“

To už ale byl konec. Energie zlosti si podřídila Zabarovo vědomí a projevila se nepřátelským aktem proti zdroji zloby - proti Radě. Až si dobře uvědomil, co dělá, vytáhl nůž a vrazil jí ho do srdce - pýcha udělala své, prostřednictvím urážky a hněvu byla zabita láska.

Otec Rady si Zabara vážil a nechtěl ho zabít. Ale když před jeho očima zabil Radu, v jeho vědomí se aktivovala

smyslu, že musí jednat v souladu s cikánskými zvyklostmi - zabít Zabara. Stal se nástrojem informace, uložené v jeho vědomí vrazil nůž do Zabara.

Tak se kvality duše promítly do karmických činů. Nebudte ješitní a nepotlačujte cítění ostatních. Jinak přijde čas, kdy i vy dostanete krutou lekci, kdy se ostatní vysmějí vašim citům.

Kvality duše, které se tak projevují jako rány osudu, člověka ničí. Člověk nemá dostatek síly k tomu, aby jim odporoval, pokud nezná mechanismus jejich působení.

2. Jak se projevují a jak je možné si uvědomovat kvality duše.

Působení duševních kvalit jsem si již dostatečně uvědomoval a s těmi zřejmými jsem již zápasil. Ale je mnoho skrytých kvalit, které se budou v různých životních situacích projevovat tak dlouho, dokud si je neuvědomíte. Uvedu příklad, jak jsem si sám jednu takovou skrytou kvalitu duše uvědomil.

Neustále za mnou chodí různí lidé se svými problémy. Abych se, když jsem neměl zrovna náladu s lidmi hovořit, rychleji zbavil návštěvníků, používal jsem výmluvu, že jsem sice knihy napsal, ale žádnou léčitelskou praxí se nezabývám a nikoho nepřijímám (což byla ve své podstatě pravda). A jednou se stalo, že za mnou přišel muž a rovnou se mne ptá: „Ty jsi Malachov?“ Potvrzují mu to a on pokračuje: „Napsal jsi knihy?“ „Ano“ odpovídám. Na to on: „Má tchyně je nemocná - podívej se na ni.“

Trpělivě, klidně odpovídám, že nikoho nepřijímám a ani to nemá moc smysl. (Neznám její karmickou minulost, to se musí postupně různými otázkami zjistit, musel bych se orientovat v její individuální konstituci a v mnoha jiných věcech, abych mohl trochu něco poradit. V tom všem se musí orientovat sám pacient, nejen si čist mé knihy.) Odešel.

Po nějaké době se vrátil znovu, tentokrát v doprovodu starší ženy s dcerou, jeho

ženou. Podle napětí příčinného pole a jejich výrazu jsem hned pochopil, že teď půjde do tuhého. Lidé se obvykle zajímají a ptají na to, co je právě trápí. Mne zas zajímá, jak to všechno začalo.

Ona starší paní mi začala klást otázky, týkající se jejího zdraví, říkala že dělá to a ono a přitom je jí pořád hůř a hůř. Jak vyšlo najevo, intenzivně dělala všechno, zvláště urinoterapii. Zeptal jsem se jí, proč to všechno vlastně začala dělat? Odpověděla mi, že proto, aby ulehčila svým nervům a lépe spala. A přitom z ní pořád něco teče a teče a už to trvá tři měsíce. Zřejmě docházelo už k očištění a ozdravovací krizi. Ode mne chtěla slyšet, kdy tomu všemu bude konec. A já jsem si přitom vědom toho, že konec závisí na tom, jaké množství nečistot se v jejím organismu nahromadilo za dlouhá léta nedbalého života. A tak jí říkám: „Nevím“.

Jak se tak bavím s matkou, její dcera mne neustále provrtává nazlobeným pohledem a najednou z ní vyjelo: „On neví! Když nevíš, tak proč jsi psal ty knihy? To mně budeš muset ještě vrátit těch dvacet tisíc, které jsem za ty tvoje knihy vyhodila!“

Její poslední věta byla spouštěčem, který uvedl v chod jednu ukrytou kvalitu mé duše. Najednou jsem cítil, že je mezi námi jakoby nějaká stěna a už jsem nepociťoval nejmenší potřebu něco dál objasňovat. Rovnou jsem vyndal peněženku a se slovy: „Vaše zdraví je váš problém. Odpovědnost za své zdraví si vezměte na sebe. Nemusíte tu odpovědnost přenášet na jiné lidi. Co se mne týče, nechci nikomu nic nnucovat.“ jsem jí dal peníze.

Ach, jak velká byla dávka zloby, kterou mi poslali. I když jsem zůstal klidný, asi za třicet až čtyřicet minut mě to najednou bodlo jak se patří. Testy ukázaly, že mám stržené pole a narušené struktury. Ale hlavní bylo, že jsem si na základě toho všeho uvědomil, že je ve mně ukrytá velká hrubost, která se aktivovala a vedla k nesprávnému jednání. Vždyť jsem jim přece mohl všechno vysvětlit a poradit

je. Také jsem pochopil, že každý člověk je Boží tvor a není možné jen tak se ho zbýt. Je nutné dát lidem vysvětlení, třeba jen stručné, ale dát ho.

3. Jakmile se tím či oním způsobem kvality duše objeví, je třeba s nimi pracovat a ty negativní postupně likvidovat.

Podívejme se, jak zápasil s chtíčem svatý Martin. Stál na nárožích, kde k němu přicházely povětrné ženy přestrojené za poutnice a stál tam tak dlouho, dokud v něm chtíč nepohasl. Svatý Jan Trpitel, když běs smilstva rozdmýchával jeho chtíč, se zakopal do jámy v zemi, na povrchu nechával jen hlavu a ramena. V tomto stavu jednou zůstal po celou dobu Velkého půstu.

To jsou ovšem jen krajní příklady. Dobře pomáhá hlad a modlitba. V průběhu hladovění se začínají projevovat všechny skryté kvality duše. Egoismus se bude projevovat hladem a pocitem sebelibosti. Krátce řečeno, hlad ukáže, jací jste uvnitř.

Existují lidé, kteří se v tomto životě poskvřili mnoha špatnými činy. Aniž by si byli vědomi své rozumové činnosti, ztotožňují se s tím, co je právě napadá, řídí se tím a jednájí podle toho. Krutost, mstivost, lakota a fanatismus dělají z člověka „mluvící zvíře“. Karma takového člověka se projeví velice rychle, vrhá ho do bažiny neúspěchu a smrti.

Co je nutné v takovém případě dělat? Upřímně se kát a smývat své hříchy vlastními slzami. Uvedeme si příklad ze „Života svatých“ (knihy první, Svatý Dmitrij Rostovský).

Brzy se tam objevilo jiné zvíře, lítější předchozího, zvíře hovořící. Byl to loupežník z Antiochie, vlastním jménem Jonafán. Zabil mnoho lidí - když je přepadl na cestách nebo v jejich domovech, nečekaně přepadl lidi ve vesnicích a předměstích větších měst. Nikomu se nepodařilo ho chytit, ačkoliv se o to mnozí snažili a strojili na něj různé pasti: Byl silný a statečný a nikomu

se nedalo ho přemoci. Když už se celá Antiochie začala bouřit, poslali proti němu vojsko, aby ho zajalo. Protože neměl, kde by se schoval, přišel do ohrady, kterou udělal Svatý Šimon. Klesl u sloupu, který obejmul jako nevěstka nohy Kristovy a hlasitě zaplakal.

I zeptal se ho svatý z výše sloupu, na kterém seděl: „Kdo jsi, odkud a proč jsi sem přišel?“ „Jsem lupič Inafant, který spáchal mnoho zla a sem jsem přišel, abych se ze svých hříchů kál“.

Když to říkal, přiběhli vojáci z Antiochie a volali na svatého: „Vydej nám otce našeho loupežníka. Už je připravená i zvěř, která ho roztrhá!“ Ale blahoslavený Šimon jim odpověděl: „Děti moje. Já jsem ho sem nepřivedl, ale Bůh, který si přál, aby se kál ze svých činů, ho ke mně poslal. Jestliže můžete vejít dovnitř, vezměte si ho, já ho k vám přece odvést nemohu, protože se bojím Toho, kdo ho ke mně poslal“.

Když to vojáci slyšeli, dostali strach, protože nejen že nesměli do ohrady, ale také nesměli říci ani slovo proti svatému - a tak se vrátili a v Antiochii o tom všem vyprávěli. Loupežník byl celých sedm dní u sloupu, kde plakal pláčem velikým, obraceje neustále svou mysl k Bohu a vypovídaje mu všechny své hříchy. Všichni, kteří tam byli, když viděli jeho pláč a pokání, byli dojatí. Poté, co uplynulo sedm dní, obrátil se loupežník na svatého s otázkou: „Otče! Nerozkážeš mi, abych odešel?“ „Nebudou v budoucnu tvé skutky opět skutky zla?“ zeptal se ho svatý otec.

„Ne otče, už přišel můj čas“. A jak tak s ním hovořil, odevzdal svého ducha Bohu. Když chtěli učedníci svatého Šimona tělo lupiče u ohrady pohřbit, přišli z Antiochie vojenští náčelníci a začali křičet: „Vydej nám otce našeho nepřítele, který uvrhl celé naše město do zmatku.“

Ale blahoslavený jim odpověděl: „Ten, který ho ke mně přivedl, přišel s bezpočtem vojinů nebeských a odvedl ho, pokáním očištěného, k sobě. Neobtěžujte mne“.

V souvislosti s tím, co bylo řečeno, se vynořuje otázka, jak léčit člověka? Karma se projevuje kvalitami duše, vytvářejí se tak psychické stresy, „kazy“ v poli vědomí. Stresy a „kazy“ způsobují přerušení toku energie a to zase vede k uhasinání fyziologických funkcí organismu, uhasinání fyziologických funkcí vede k destruktivním jevům v organismu k nemocem. Co je tedy třeba léčit - původní příčiny nebo následky? Musíme léčit duši. A vyléčit ji můžeme jen usilovnou prací s jejími kvalitami. A udělat to musí člověk sám.

PŘEVEDENÍ BOLESTÍ NA JINÉ OBJEKTY, DOBROVOLNÉ PŘEVZETÍ BOLESTÍ NA SEBE

V lidovém léčitelství existuje mnoho způsobů, jak převést nemoc z organismu na rostlinu, vodu, věc, živočicha apod. Je známé, že stromy a rostliny do sebe dobře přijímají patogenní energii i některé druhy parazitů pole. Dobře se dá převádět patologie na vajíčka vodních živočichů i na domácí zvířectvo. Velice dobře patologii absorbuje voda v určitém stavu, právě tak jako některé látky. Také člověk může na sebe vzít bolest někoho jiného a pak se jí zbavit.

Uvedeme si několik příkladů, převzatých z literatury, k nim si uděláme vlastní poznámky a závěry.

Přenesení patologie na rostliny

Hodně pozornosti přenesení nemoci na předměty je věnováno v „Ruském lidovém léčitelství“ léčitele Pavla Matvějeviče Kurenova, který své schopnosti zdědil.

Při revmatismu v nohách je nutné ušít pytle v podobě nohou a části trupu až do pasu. Potom musíme natrhat březové listy a tím pytle naplnit. Večer před spaním si musí dát nemocný své nohy do těchto pytlů tak, aby byla kolem jeho nohou dostatečně silná vrstva listů ze všech stran. Nohy se budou velice silně potit, jako by byly v parní lázni. Někdy, pokud

listy budou už hodně mokré, je vhodné je o půlnoci vyměnit za čerstvé. Po několika podobných kůrách dochází k vyléčení.

Komentář: Patogenní energetická příčina se vytahuje z nohou březovými listy spolu s potem. Po skončení kůry se musí listy spálit nebo zakopat země, dál od obydlí.

V ústředních ruských guberniích léčily báby kořenářky **hemoroidy** listím osiky. Podle pověstí je to strom, na kterém oběsili Jidáše. Proto je osika hořká. Kořenářky dávaly obklady z osikového listí na hemoroidální uzliny, kde je nechaly dvě hodiny působit. Pak si pacient dvě hodiny odpočinul a v závislosti na stáří hemoroidů, zdraví a stáří pacienta, dávaly další obklad. Při tom pozorně sledovaly, jak léčení probíhá.

Když se pacient stává neklidný, listí se sundá a místo se pečlivě omývá. Pacient si může odpočinout. Pak po jednom nebo dvou dnech bylo možné dát obklad znovu. Jak se rozměry uzlin zmenšují, mohou být intervaly mezi obklady stále delší a delší a nakonec pak už stačí jen omývání vodou.

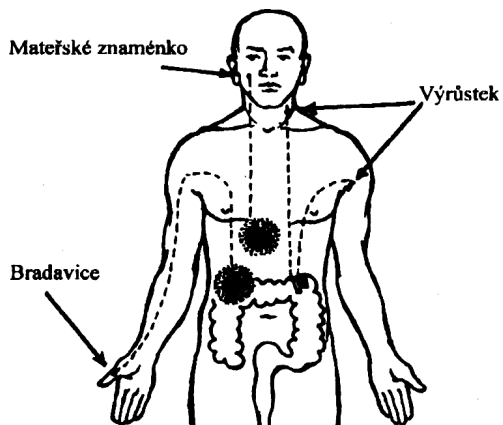
Komentář: Osika je pokládána za rostlinu, která má velkou schopnost pohlcovat patogenní energii. Hemoroidální uzliny jsou často tvořeny energií, zbržděnou v oblasti konečníku. Osika ji pohlcuje, což se projevuje „neklidem“. Přeceňovat tento postup není vhodné, protože osika poté, co absorbuje patogenní energii, pohlcuje i normální energii člověka. To může vést k jeho celkovému oslabení.

Vzít zbytek obilného klasu poté, co bylo obilí pokoseno, vytrhnout ho s kořenem, ostrým koncem slámky několikrát napíchat bradavice a pak hned slámku zakopat do vlhkého místa v zemi, kořenem nahoru. Po několika dnech, když slámka shnije, bradavice beze stopy zmizí.

Když taková slámka není k dispozici, doporučují léčitelé následující postup: vzít středně velkou bramboru a rozříznout ji na dvě poloviny. Jednu polovinu zahodíme (pověřiví léčitelé říkají, že ji musíme

zahodit za sebe, přes svou hlavu), druhou polovinou pak potřít všechny bradavice (stranou řezu) a tuto polovinu pak okamžitě zakopat do země někde na suchém místě, aby tam vyschla a nezačala růst. Po několika dnech, když je již polovina brambory vyschlá, bradavice zmizí.

Obr. 20: Vazba patologie pole vědomí s projevy na povrchu kůže



Poznámka: S pomocí uříznutého klasu se autor této knihy třikrát zbavil bradavic a jednou velkého mateřského znamínka. Protože se mu nechtělo chodit na pole, kde bylo pokosené obilí nebo tráva, jednoduše nůžkami ustříhl travní klas, vytrhl ji i s kořenem, napíchal tím bradavice a klas pak zaryl kořenem vzhůru v místě, kde bylo hodně vlhko. Za několik dní bradavice zmizela.

Od svého narození měl autor velké mateřské znamínko na spodní části levého lokte. Když chytil ryby a neměl co dělat, z dlouhé chvíle mateřské znamínko štípal nehty, až z něho tekla někdy krev. Znamínko bylo vysoké asi dva milimetry a v průměru mělo asi šest milimetrů. Jen tak z legrace ho autor zkusil léčit stejným způsobem jako bradavice a... znamínko za tři dny zmizelo.

Trochu úvah: Bradavice mají kořeny, ale znamínka ne. Bradavice rostou, znamínka nikoliv. Bradavice někdy (pravděpodobně změnou diety) mizí samy o sobě, mateřská znamínka nikdy. Bradavice

se často množí, znamínka se nemnoží nikdy.

Komentář: Bradavice, mateřská znamínka apod. mají své kořeny hluboko v organismu. Takový kořen je tím či oním druhem patologie pole. Zastaralé bradavice mají často svůj kořen ve střevech a rostou, jak se patologie zvyšuje. Mateřská znamínka jsou stopy poškození pole, získaná v předchozích životech, někdy i v tomto životě. Různě „visící kůže“ na krku, v podpaždí nebo na jiných místech jsou projevem polypů ve vnitřních orgánech. V takových orgánech začalo zahánění, které je pro polypy (zvláštní druh parazitů) vhodným prostředím.

Při bolesti hlavy vezměte čerstvou citrónovou kůru o průměru asi dvou centimetrů, očistěte ji od bílé hmoty a pak přiložte vlhkou stranou na spánek. Tam ji chvíli držte. Pod citrónovou kůrou se vytvoří černá skvrna, která začne trochu pálit a svědět. Bolest hlavy za chvíli zmizí. Jedno přísloví praví: „Vyrázet klín klínem“. Právě popsaný prostředek je založen na vytlačování klínu klínem. Jedna bolest vytěsňuje jinou. Je to prostředek velice stalý.

Komentář: V tomto případě kůra citronu „vytahuje“ patologickou energii z oblasti hlavy ven. Jak se koncentruje kolem kůry, vyvolává zčervenání kůže. Jakmile se to stane, musíme kůru sundat. V případě potřeby je možné celý postup opakovat s novou citrónovou kůrou.

Při hemoroidech: Ze syrové brambory vykrojte svíčku, tlustou asi jako palec a dlouhou asi šest centimetrů. Tuto svíčku každý den před spaním zastrčte celou do konečníku. Při napětí obvykle vyjde ven. Mnozí (kteří mají s hemoroidy trápení) nosí sebou takovou svíčku i během dne a novou zasunují okamžitě poté, co předchozí vyjde ven.

Komentář: Surový brambor je jedním z nejlepších materiálů, který je schopen do sebe přijmout energii, způsobující bolest. Bramborová svíčka, která vyjde ven, je tmavá. To je dáno částečně

její oxidací a částečně přijetím patogenní energie.

Přenesení patologie na živočichy

Při malárii: Z většího syrového vejce vylijte jeho obsah malým otvorem, od skořápky opatrně oddělte blánu, abyste získali neporušený míšek. Tento míšek si pak navlékněte na malíček levé ruky, trochu ho převažte, aby nespadlo, než uschne. V okamžiku, kdy by se měla objevit horečka nebo zimnice, se objeví silná bolest v obvázaném malíčku. Ta trvá obvykle tak dlouho, jak dlouho by trval záchvat malárie. Když ustane, ponořte malíček do nádoby s vodou a blánu sejměte. Jeden léčitel, kterého autor dobře zná a který je nyní v emigraci, napsal: „Vyzkoušel jsem to na desítkách pacientů i na sobě. Výsledky jsou překvapující, jen bolest v malíčku bývá tak intenzivní, že lidé se slabšími nervy to nejsou schopni někdy vydržet. Po jedné takové kůře obvykle malárie mizí.“

Komentář: Blána z vejce je přirozený útvar, který v sobě koncentruje a udržuje patogenní energii. Ve vajíčku udržoval pole vědomí života kuřecího zárodku. Navlečený na prst sbírá patogenní energii malárie. Jestliže se energie, která byla rozseta po celém těle, koncentruje v jednom prstu, vyvolává to pochopitelně velkou bolest. Tu je nutné v každém případě vydržet, jinak nemoc nezmezí.

Při neuralgickém záchvatu je vhodné rychle uvařit vejce natvrdo, rozříznout ho na poloviny a obě poloviny přiložit na místo, kde je bolest nejsilnější. Když vejce vystydně, zmizí i bolest a pacient bude na delší dobu neuralgických bolestí zbaven. Je to vyzkoušené.

Komentář: Patogenní energie, která způsobuje bolest, se absorbuje do vajíčka. Toto vajíčko pak je třeba zakopat na nepřístupném místě. Neuralgie vzniká často tím, že do člověka vnikne bioklimatická patogenní energie chladu. Intenzivní teplo a vaječný bílek energii vytěsňuje a absorbuje ji.

Gangréna: Vezměte kus čerstvých

hověžích nebo beraních jater z právě poraženého zvířete a aniž byste je omývali, dejte je na místo, kde je nějaká gangréna. Tam musí být hodinu dvě, lépe řečeno tak dlouho, dokud se pod játry neobjeví puchýřky nebo vřidky. Ty pak je třeba všechny sterilizovanou jehlou propíchat a znovu pokrýt krvavým kusem jater. To se musí opakovat tak dlouho, dokud se nějaké puchýřky budou objevovat. Velký lékař tvrdí, že svýma vlastníma očima viděl nespočet případů, kdy by každý lékař předpokládal, že jedině amputace ruky nebo nohy je jediným řešením stávající situace, a kdy přikládání kousku jater zachraňovalo ruce a nohy a za dvě tři hodiny se pacient už cítil výborně. Tíž lékaři, kteří ještě včera doporučovali amputaci, dnes, ke svému největšímu překvapení uznávají, že pacient je zcela zdrav a jakákoliv operace je pro něho zbytečná. Chodí, vrtí hlavami a rozhazují ruce a stále si kladou otázku: „Jak je to možné?“

Je tu jedno důležité pravidlo: nakažené škrábnutí nebo rána musí být, než se na ni kousek jater přiloží a přiváže, otevřená.

Komentář: Gangréna je specifický druh patogenní energie, která vzniká při destrukci tkání lidského organismu. Aby mohla vzniknout, musí lidský organismus už mít tendenci k zahánění. Játra čerstvě zabitého zvířete si ještě uchovávají vlastní pole, které postupně mizí. Aby se udrželo ve stabilním stavu, aktivně do sebe nasává nejrůznější energie. Energie gangrény bude při přiložení jater přecházet do nich. Výskyt puchýřků tento průchod potvrzuje. Po skončení procedury se musí použít játra spálit nebo zakopat do země, v žádném případě se nesmí použít na přípravu stravy, a to ani pro zvířata.

Léčba angíny. Blízko k ústům nemocného se dá velká žába a nemocný musí dýchat přímo na ni. Následkem toho se tepová frekvence žáby začne zvyšovat. Nemocný pak skoro okamžitě pocítí úlevu. K této léčbě se přistupuje často tehdy, jestliže nemocný není schopen nejen jíst

a pít, ale i hovořit. Po osmi až deseti minutách pak nemoc zcela mizí a, jak tvrdí léčitelé, přechází na žábu. Ale není to tak přesně.

Po sedmi až deseti minutách žábu pustí (všimněte si, že se zvýšenou tepovou frekvencí). Žába udělá dva - tři malé neduživé skoky a pak... zemře. Nemocný se zcela uzdraví (všimněte si, v jak krátké době). Lidoví léčitelé v Persii, v Teheránu a jiných městech a provinciích Persie (Iránu) léčí angínu prakticky vždy tímto způsobem. Mnohé přátele autora této knihy zajímá, proč má žába takové léčebné vlastnosti. Ale autor může dát odpověď jen v tom smyslu, že žáby, které se v okolí Teheránu vyskytují, takové léčebné vlastnosti mají. Je nutné zdůraznit, že žába musí být bezpodmínečně velká.

Komentář: Použití takových živočichů není vůbec nic výjimečného. Např. v Turecku používají k léčení užovky. Léčba spočívá v tom, že nemocný si vybere užovku, která mu padne do oka, a přiloží si ji na poraněné místo na těle. Had absorbuje energii bolesti. Aby bolest zmizela, musí užovka být na bolestivém místě alespoň pět minut. Turečtí křesťané předpokládají, že užovka vylučuje specifickou magickou substanci.

Mnozí používají pro léčení kočky, které jsou schopné patologickou energii pohlcovat. Kočky se přitom umísťují k místu, kde se bolest vyskytuje.

Přenos patologie na vodu a různé látky.

U zastaralých hemoroidů (bývaly případy i hemoroidů šestnáct let starých) tzv. vnitřních, se kdysi na Kavkaze používaly ledové svíčky. Ty se dělaly tak, že se udělala válcová forma z píru, naplnila se vodou a ta se nechala zmrazit. Takto vzniklé „svíčky“ se pak zaváděly do konečníku. Aplikovaly se napřed svíčky malého průměru, aby jejich zavádění bylo bezbolestné, a pak, jak se pacient lepšil, se jejich průměr postupně zvětšoval.

Před zaváděním do konečníku

se musí konec „svíčky“ ponořit do teplé vody, aby se její případné ostré hrany otupily a nedošlo k poranění, nebo je možné vyrábět je přímo se zakulaceným koncem. Je samozřejmé, že před zavedením „svíčky“ se ochranný papírový obal, který sloužil k její výrobě, sejme.

V prvních dnech, tj. asi po dobu třech až pěti dnů, je vhodné držet „svíčku“ na místě asi jen půl minuty, ne déle. Pak po každých třech až pěti dnech se přidá půl minuty navíc, v závislosti na tom, jak se pacient cítí.

Komentář: Nejčistší je voda z ledu, protože neobsahuje žádné záznamy. Patologická energie se na ni váže a určitým způsobem ji strukturuje. Díky tomu se organismus patologie zbavuje.

Bolesti ucha: Jestliže bolest ucha nebo jeho perforace není výsledkem nachlazení, je vhodné použít okamžitě následující výborný prostředek. Vezmeme lněnou tkaninu a buď ji napustíme roztaveným měkkým voskem, nebo ji takovým voskem natřeme. Potom ji svineme do trychtýře a tenký konec zastrčíme do ucha nemocného. Široký konec pak zapálíme. Když hadr dohoří už skoro k uchu, lehkým pohybem ruky vyndáme zbytek trychtýřku z ucha. Proslavení znalci lidového léčitelství, doktor Benediktov a kníže Eigalyčev, jakož i mnozí další léčitelé tvrdí, že při tom všechny nečistoty budou z ucha vytaženy. Bolest pak pomalu, ale jistě zmizí.

Komentář: Vosk je druhý nejsilnější prostředek, který je schopen pohlcovat a udržovat v sobě patogenní energii pole vědomí. Při tavení získává vosk schopnost přijímat a vázat patogenní energii pole. Jak vosk stydne, patogenní pole v něm jakoby „zamrzne“ a je tam vázáno. Vosk se pak odstraní a s ním i patogenní příčina. Výsledkem je vymizení nemoci.

Zástava krve: Dále popsaný prostředek je sympatický a je všeobecně známo, že tyto prostředky nejsou někdy brány vážně. Ale jak praví přísloví, kdo

se směje naposled, ten se směje nejlépe - a to bude ten, kdo na sobě vyzkouší tento prostředek sám. Postup je tento: Vezmete malý železný klíček, který zavěsíte na vlněné vlákno tak, aby ležel na zádech mezi lopatkami. Je to nejlepší léčitelský prostředek pro zástavu krve. Autor této knihy měl přítele, kterému, když mu bylo osmnáct let, tekla krev z nosu proudem patnáct až dvacetkrát za den. Žádné tehdejší lékařské prostředky oficiální medicíny (je to už více než před půl stoletím) nepomáhaly. Jeho otec se poradil se zápisníkem svého otce, který byl důstojníkem a také léčitelem. V jeho zápisníku našel právě popsaný postup a s úspěchem ho použil.

Komentář: Součástí krve je železo. Umístění železného klíčku do středu srdeční čakry vyvolává odpovídající rezonanci, která se projeví u fibrinu, který je odpovědný za zastavení krve. Není vyloučeno, že se železný klíček stává středem krystalizace v poli vědomí člověka a nastartovává proces spojování a zahušťování energie, což se projeví aktivizací fibrinu.

Další význam klíčku spočívá v tom, že zamyká. Při používání klíče na něj podvědomě přenášíme informačně-energetické charakteristiky zamykání, které pak dodatečně aktivizují tu funkci pole, která udržování a uzavírání reprezentuje.

Lišeje je možné léčit třemi způsoby: 1. Menstruační krví žen, 2. Koňským mýdlem (bílá pěna, která na koni vzniká poté, co dlouho a vytrvale běžel), 3. Potem okenních skel - při změně počasí skla v oknech vlhnou. Ve všech třech případech se prostředkem lišej potřít. Obvaz při tom není nutný. Jakmile potřeně místo vyschne, je vhodné namazat ho znovu. Těmito prostředky se lišeje rychle vyléčí.

Komentář: Všechny výše uvedené kapaliny jsou silnými prostředky, které k sobě přitahují a udržují v sobě patologickou energii lišeje.

Můžeme si všimnout i toho, že lidový

důvtipp nalezl pro každý typ patologické energie vlastní adsorbent, který ji nejlépe váže a udržuje. Z toho pak také vyplývá, že co se hodí pro lišej, není vhodné pro hemoroidy.

Dobrovolné převzetí nemoci na sebe a její následná likvidace

Mnoho lidí si povšimlo následujícího jevu: nosíš v sobě něco, co tě trápí, a pak se někomu vypovídáš a udělá se ti mnohem lépe. Lidský soucit, spoluprožívání, umožňuje lidem dělit se

o svá trápení a očišťovat se. Existují lidé, kteří vnímají duševní hnutí druhých a jejich bolest natolik, že díky spoluprožívání přebírají bolest na sebe, trpí jí, ale nakonec ji přemohou. Pro ně samé to ale nemusí být bez následků, může dojít i k tomu, že mohou rychle narušit svůj vlastní organismus. Potvrzuje to článek V. Šikina: „Dovženková sezení ve Fedosii“.

Tak milí přátelé, dnes začneme nový život. Budete absolvovat kurs léčení podle metody zasloužilého lékaře republiky Alexandra Romanoviče Dovženka.

Kradmo se dívám na navzájem si podobné, alkoholem poznamenané obličej. Do sálu vchází Dovženko. Přítmi, klenutý strop, zdi obložené červeným dřevem, to všechno podněcuje představu, že jste účastní rituálního chrámového obřadu. Jen bílé pláště stážistů a různorodost v oblečení jednotlivých pacientů nás vrací zpět do přítomnosti skupinové psychoterapie.

Sedmadvacet pacientů ztichle sedí a s napětím hledí na lékaře. Ten mluví a mluví. Do vědomí se jeden za druhým promítají obrazy ze života alkoholika. S podivnými pocity prožívám všechno, o čem Dovženko hovoří, jako... účastník. I když - vlastně proč ?

„Dávám vám všechny síly a zdraví, abych vás zachránil. Navracím vám vůli, abyste upevnili důstojenství života.“

Dovženko je soudce, otec i Bůh. Zachraňuje před nevyhnutelnou záhubou.

Kajeme se, my nepozorné děti, jsme hříšní i my rodiče, kteří jsme dali život nešťastnému potomstvu, nehodného zdravého života. Valí se na nás teplá vlna, vyvolávající slzavý pocit vytržení, netrpělivé očekávání konce sezení je najednou vystřídáno pocitem lehkosti. „Jsem osvobozen!“ - tento pocit osvobození vzniká po skončení sezení. Mizí i „podvojnost“ vědomí, které najednou začíná žít „se všemi a pro všechny“.

Tři až pět minut odpočinku. Pak každý z nás zůstává s lékařem sám. Dovženko čte v mých očích přání prozkoumat všechna jeho kouzla až do konce a přikyvuje: „Dobře, dobře můj milý!“

Křeslo, podobné křeslu v ordinaci zubního lékaře, podvědomě vyvolává pocit bolesti. Velké teplé ruce se dotýkají mé hlavy a slyším dutý, odpor nepřipouštějící hlas a hned nato vnímám bolestivý tlak a zlomek vteřiny poté pocit, jakoby se křídlo neznámého ptáka dotklo temena mé hlavy.

„Otevřete ústa - víc!“ - polykám lepkavou, pěnicí se kapalinu. Je to speciální roztok, vyvolávající stav šoku. Lékař se na mne přátelsky dívá: „V pořádku můj milý. Do sta let vydržíš!“

Rodinné zkazky hovoří o tom, že ještě jako docela malý, projevoval Saša fenomenální schopnosti. Jeho otec, lodní mechanik, bral občas svého syna sebou na loď. Jednou tak přichází na palubu a co nevidí - klouček rozkázal strážnému aby spal a ten - spí. Alexandr Romanovič si vzpomíná, jak ho v dětství zaujal v nemocnici, kam kdysi dávno zašel se svým otcem, zápach éteru, a jak si tenkrát přál dýchat stejný vzduch jako strýcové a tety v bílých pláštích. Třeba nějaký psychoanalytik vliv éteru na Dovženkův osud vysvětlí. A jak vysvětlit tíhnutí mladého lékaře - dermatologa, absolventa Krymské lékařské školy, k fytoterapii, homeopatii a psychiatrii. V jeho vlastnostech je vhodné povšimnout si jednoho rysu hazardér. V hazardu svého času přestupoval rozumnou 81

meze. V době studií byl schopen v sázce vypít víc, než kdokoliv jiný. Ale když se pak věnoval léčení alkoholismu, tak se, ještě před nastoupením vojenské služby, „zařekl“ a od té doby nevpil ani kapku lihoviny. Na konci padesátých let se seznámil s výhodní medicínou. Teď bych se chtěl trochu omluvit hazard jen v zárodku byl v tom, co nutí člověka, aby zapomněl na všechny a na všechno. Správnější by snad bylo dát některé skutečnosti z Dovženkovy života do rubriky „možnosti člověka“. Jako příklad můžeme uvést: optimální počet nemocných na skupinové terapii je, podle jeho vlastních slov, dvacet až dvacet pět lidí. On sám ale vedl skupiny o šedesáti až sedmdesáti pěti lidech.

Také dnes jsem se nedočkal, abych si s Dovženkem pohovořil.

Pootevřenými dveřmi vidím, jak usilovně kývá na spolupracovnici. Ta se k němu naklání se slovy: „Alexandře Romanoviči - vezměte ještě jednoho - strýček je na tom moc špatně“.

Dovženko jen pokyvuje hlavou: „Všechno bude v pořádku“.

Ale komu bude dobře ? Do kdy ?

Dovženko nikoho neodmítne a všichni toho využívají.

Jeho žena Ludmila Nikolajevna je rozčilená. Hlas ve sluchátku zmlkl. Jeho zdraví nikoho nezajímá a přitom mu hrozí infarkt.

Sám se začínám stydět, že jsem prosil Dovženka, jen pro svůj osobní zájem, aby se mnou provedl „kódování“. Vydal na mne svou energii a je to teď moje vina, že je v takovém stavu...

Ludmila Nikolajevna říká, že někdy po skončení terapie padá do mdlob, že trpí nespavostí... Jsou schopni vydržet jeho žáci takové zatížení? Problém je v tom, že Dovženková léčebná metoda vyžaduje, aby se lékař věci plně odevzdal. Jestliže se bude šetřit, pracovat jen polovičatě, žádného výsledku nedosáhne.

Komentář: Dovženková metoda

obsahuje, jako svou nezbytnou složku, občasné vypnutí vědomí. Právě v této době dochází k zápisu informace - ke „kódování“, které se pak patřičně projevuje.

Mrákoty, nespavost - to všechno je výsledek spoluprožívání, přebírání karmických problémů pacienta na sebe samého. To mohl dělat skutečně jen velice schopný člověk, který měl velké rezervy i ve svém vlastním poli. Ale ani to, bohužel, nestačilo.

ZPŮSOBY ČIŠTĚNÍ FYZICKÉHO TĚLA

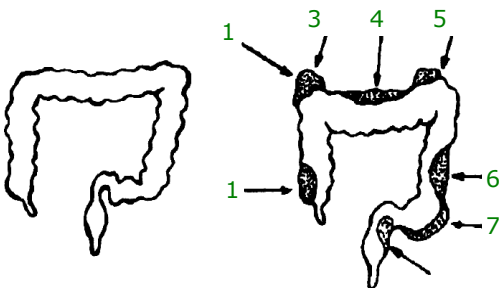
Praxe přinesla poznání, že příčiny neúspěchu čištění fyzického těla pomocí klystýrů, pití oleje a citrónových šťáv a řady dalších postupů jsou v tom, že deformace v poli vědomí velice silně takovému čištění brání a celý proces čištění zkresluje.

Z tohoto důvodu je důležité předtím, než začnete čistit fyzické tělo, provést očistu pole vědomí. Pamatujte si: neúspěšné očisty tlustého střeva, jater, ledvin atd. jsou projevem silné patologické deformace v informačně-energetickém poli. Odložte veškerou očistu fyzického těla a začněte s pomocí dýchání čistit pole vědomí a pak se teprve vraťte k očištění fyzického těla.

Čištění tlustého střeva

Nejjednodušší, snadno dostupný a efektivní způsob čištění tlustého střeva je s pomocí klystýrů. Tomu se lidé naučili od ptáků. Dodnes se traduje pověst, jak mořský pták snědl rybu a jeho žaludek byl tak naplněný, že nemohl vzlétnout. Nabral si tedy do zobáku mořskou vodu, zadním otvorem si ji zavedl do střev, takže všechno co snědl, vyšlo ven. Pták pocítil úlevu a vzlétl. Od té doby začali tohoto způsobu používat i lidé.

Obř. 21: Nalevo je zdravé tlusté střevo, napravo jsou znázorněny usazeniny, které v tlustém střevě vznikají. 1- hlísti, 2-nemoci štítné žlázy, 3-nemoci jater, 4-onemocnění srdce a plic, 5-nemoci žaludku, 6-nemoci ledvin, 7-nemoci močového měchýře, 8-nemoci prostaty.



Praobrazem dnešní Esmarchovy nádoby byla tykev s dlouhým stéblem. Tykev byla očištěna tak, aby voda z její dutiny mohla volně téci stéblem. V „Evangeliiu světa Ježíše Krista“ je toto doporučení pro použití klystýru:

„Vezměte tykev, opatřenou klesajícím stéblem, jehož délka odpovídá výšce člověka. Z tykve odstraňte vnitřní dužinu a naplňte ji říční vodou, prohrátou sluncem. Tykev poveste na větev stromu a vydržte pod ní na kolenou tak, aby se voda dostala ke všem vašim střevům. Pak vodu ze svého těla vypusťte, aby se ní odešlo i všechno nečisté a zlé.“

V souladu se starými lékařskými zdroji - Ajurvédou a Čud-ši, pomáhají klystýry zbavit se osmdesáti procent nemocí. Berte tedy tento čistný postup se vši vážností. Sám jsem vyzkoušel velké množství nejrůznějších variant klystýrů (co se týče jejich složení, dávkování, četosti opakování atd.) a výsledkem této zkušenosti je vlastní přístup, který, jak potvrdila praxe, je nejefektivnější ze všech, které jsou mi známy.

Abychom plně pochopili všechny podrobnosti, rozebereme problematiku klystýrů ze všech stran. Základem všeho je voda, která mechanicky promývá tlusté střevo, ale k odstranění nánosů, přilepených na vnitřní stěny střeva

potřebná. K vodě se obvykle přidává citrónová šťáva (nebo roztok kyseliny citrónové), jablečný ocet, roztok manganistanu nebo jiná antiseptika a rostliny (heřmánek, vlaštovičník, atd.). Tyto látky částečně normalizují kyselé prostředí tlustého střeva a ovlivňují přitom jeho potřebnou i nepotřebnou mikroflóru, částečně je možné přitom pozorovat nežádoucí vliv na jeho sliznici. Například vlaštovičník ji dost silně vysušuje. Co si tedy počít? Závěr se přímo nabízí: za prvé je nutné hledat takovou látku, která by napomáhala uvolňování přilepených usazenin, za druhé, přísady musí normalizovat pH vnitřního prostředí a selektivně potlačovat patogenní mikroflóru bez negativního působení na mikroflóru potřebnou a za třetí, přísady nesmí sliznici tlustého střeva dráždit.

Taková ideální látka v přírodě existuje, a co víc, vyrábí si ji sám organismus. Je to vlastní moč, která vyhovuje ze všech hledisek.

1. Moč nejen že tlusté střevo promývá, ale díky koncentraci solí, která je větší než v krevní plazmě (až stopadesátkrát) a díky osmóze, odsává vodu ze stěn tlustého střeva: A nejen z nich, ale i z jejich nejbližšího okolí. To způsobuje nejen odlupování, ale i odtrhávání usazenin, kalových kamenů a odsávání slizu z břišní dutiny. Schválně jsem použil jako příkladu ptáka, využívajícího mořskou vodu, která je také nasycena solemi, vyvolávajícími průjem, ale v porovnání s močí je mnohem slabší.

2. Moč má pH kyselého prostředí, a přitom v koncentraci, která je pro organismus nevhodnější. Není tu tedy nebezpečí z předávkování - vždyť někdo jí potřebuje více, jiný méně. A protože je moč produktem vlastního organismu, selektivně ničí všechno patogenní, aniž by škodila tomu, co je užitečné. Díky tomu se plnohodnotně a bez jakéhokoliv nebezpečí obnovuje potřebné prostředí a mikroflóra tlustého střeva. Všechny lékařské vynálezy, vztahující se k obnově přirozeného prostředí tlustého

střeva, nejsou proti moči nic! Někoho může napadnout otázka, jestli je vůbec možné moč do tlustého střeva přivádět. Vězte tedy, že existuje i operační zákrok, jehož smyslem je zavedení močovodu do konečníku. A u mnoha živočichů, jako např. u ještěrek, želv a ptáků, je odvádění moči i kalů společné. Takže nemějte z toho obavy, tím spíš, že není třeba, abyste to dělali pořád.

3. Moč, tím spíše pak moč vlastní, nemůže v organismu nic dráždit. Naopak, podráždění uklidňuje a léčí. Voda v moči je strukturovaná organismem, obsahuje vlastní antiseptika, hormony, vitamíny, minerály a bílkoviny, což jsou nejlepší prostředky pro obnovu jakékoliv sliznice v organismu.

Moč pro klystýry je možné použít jak vlastní, tak i od jiných zdravých lidí, zvláště od dětí stejného pohlaví, ale vždy bezpodmínečně jen teplou. Její teplota má o tři až pět stupňů přesahovat teplotu těla. Moč, kterou uchováváme déle než dvacet čtyři hodiny, pokládáme za starou a takovou musíme před upotřebením převařit, ochladit na 40°C, a pak teprve použít.

V přírodě existuje zákon stability a fázových přechodů. Voda například přechází ze stabilního tuhého skupenství působením vysoké teploty fázovým přechodem, tj. prochází rychlou změnou, při které se mění na vodu, která je dalším stabilním stavem, potom na páru a pak případně na plazmu. Moč je strukturovaná kapalina, která má uvnitř našeho organismu díky tělesné teplotě svůj stabilní stav. Jakmile organismus opouští, ochlazuje se a přirozeně svou původní strukturu ztrácí. Jestliže tuto moč do organismu znovu přivádíme, odnímá tělu jeho teplo a díky tomu svou původní strukturu obnovuje. Pro organismus to znamená ztrátu tepla a energie. To znamená, že jestliže takovou moč použijeme na klystýr, odnímá stěnám tlustého střeva teplo. To způsobuje pokles peristaltiky a uhasínání regeneračních procesů v jeho stěnách. Abyste se tomu vyhnuli, dělejte všechny klystýry

teplé, asi tak o dva až pět stupňů teplejší než je teplota těla. Pak je možné pozorovat opačný jev, ohřátá moč (nebo jiná kapalina) tlusté střevo naopak stimuluje.

Ale podařilo se mi dosáhnout ještě vyššího účinku klystýru. K tomu je potřeba sebrat moč od více lidí - její stáří v tomto případě nerozhoduje. Tito lidé musí být zdraví. Když nashromáždíte dva litry moči, nalijte ji do smaltované nádoby a bez pokličky ji vařte tak dlouho, až se její objem zmenší na čtvrtinu původního. Takovou moč nazýváme odpařenou na čtvrtinu původního objemu moče. Ochladte ji a pak ji použijte na klystýr. Dokonce i když jste předtím prodělali několik sad klystýrů podle Wokera, nebo podobné postupy, pocítíte už po jednom takovém klystýru sílu jeho působení. Proč tak silně působí?

Za prvé je to tím, že už samotná voda je zcela jiná, získává superstrukturu. Zůstávají jen nejstálejší teplo odolné tekuté krystaly, které, jak ukazují výzkumy, činí materiály i náš organismus velice odolným vůči nejrůznějšímu nepříznivému působení.

Za druhé - koncentrace solí v takto odpařené moči je šestsetkrát (!) vyšší. Z toho si můžete odvodit, jak velkou odsávací schopnost má. Díky této velké koncentraci solí nejen „odsává“ vodu z břišní dutiny, ale díky své hořkosti odstraňuje polypy a sliz, přirostlé na stěnách tlustého střeva. Stěna tlustého střeva je přitom velice silně stimulována a peristaltika se obnovuje zcela automaticky. I nejupornější mnohaleté zácpy po takových klystýrech během jednoho až dvou měsíců mizí. Po jednom nebo dvou takových klystýrech zcela samovolně odchází hlísti a jiní živočichové jim podobní, přičemž mikroflóra, kterou potřebujeme, zůstává netknutá.

Za třetí, vzhledem k tepelnému zpracování, likvidují se v takové moči všechny organické složky, a vytvářejí se nové, vysoce aktivní látky, které mají okamžitý a silný vliv na celý organismus,

dochází ke komprimaci zářivé energie, tvořící základ života. Celkové působení je mnohem silnější, než vliv hormonů, vitamínů apod.

Díky těmto klystýrům se tedy ještě rychleji normalizuje hodnota pH a mikroflóra, obnovuje se nejen sliznice, ale i peristaltika, dochází k vyléčení hemoroidů, polypů, kolitid, proktid, helmintóz a jiných parazitů. Ale ani to není ještě všechno. Díky velkým „sacím“ schopnostem přichází do tlustého střeva voda z celé břišní dutiny a bere sebou i sliz. Díky tomu se zbavujete i patologického slizu (jinak je možné se ho zbavit jen dlouhodobým hladověním), který se usadil v ledvinách, slinivce břišní, ve stěnách močového měchýře, pohlavních orgánech atd. a dusí jejich životaschopnost. Jak se zbavují slizu, začínají se všechny tyto orgány obnovovat. Zpevňují se svaly ve slabinách, které při velkém množství slizu praskají (to pokládám za jednu z hlavních příčin kýly). Dochází k odlehčení všech vyměšovacích soustav, zvláště nosohltanu. Tyto klystýry vyzkoušelo již velké množství lidí a všichni se o jejich velké účinnosti přesvědčili.

Upozornění: Při silném poškození sliznice tlustého střeva, např. při jizvové kolitidě, bude odpařená moč zpočátku vyvolávat pocit bolesti jako při popálení. Buď to vydržte, nebo si v takovém případě udělejte napřed klystýr s neodpařenou močí. Bolest svědčí o tom, že se všechno nepotřebné spaluje a poškozené místo se léčí. Brzy se pak objeví nová, zdravá tkáň a pak už nic nepříjemného cítit nebudete. Zde je vhodné zdůraznit, že není nutné začínat hned s odpařenou močí. Obvykle bývá lepší začít s neodpařenou, pak ji odpařit na polovinu a pak teprve, až si zvyknete, použít odpařenou na čtvrtinu původního objemu. Větší odpařování je zbytečné, protože se struktura moči z nejučinnějších šestibokých hranolů mění na obyčejné mýdlo a žádoucí efekt mizí. Pro těhotné ženy je čištění tlustého střeva a jater s pomocí nějakých močopudných prostředků krajně nežádoucí.

Během půl roku jsem se zbavila celé řady nemocí jako dysbakterií, kolitidy (zácpami jsem trpěla od dětství, tlusté střevo mi pracovalo velmi špatně), cholecystidy, gastritidy, fibromu dělohy aj. Střevo jsem čistila močí a močopudnými prostředky, čistila jsem játra, dělala jsem si výplachy, dávala tampóny, snažím se dodržovat dělenou stravu... Najednou se u mne objevila životní síla a energie, zbavila jsem se toxinů, způsobujících únavu.

V lednu za mnou přijela dcera, která byla v té době ve třetím měsíci těhotenství. Také jsem jí chtěla pomoci zbavit se toxinů. Vyčistila si střeva močopudným prostředkem a udělalo se jí lépe. Pak se rozhodla, že si očistí i játra, což také proběhlo úspěšně. Ale pak se stalo něco nečekaného - vyšetření na ultrazvuku ukázalo smrt plodu, tj. v době čištění plod zemřel a brzy potom následoval potrat.

Komentář: Kromě toho, že všechny uvedené očišťovací postupy aktivizují energii, je leden měsícem, kdy se aktivizuje „vítr“. „Vít“ je energie drobení, štěpení, strhávání, chladu a sucha. To všechno dohromady vyvolalo energetickou bouři, která duši dítěte odtrhla od těla.

Zvýšená energie, vyvolaná takovými klystýry, může způsobit silnou reakci organismu. Zvláště tehdy, jestliže je převaha celkového náboje organismu směrem ke kyselosti. V takové situaci příliš silná stimulace již tak hodně okyseleného organismu se projeví prudkým zhoršením celkového stavu. U těchto lidí je nutné napřed vyrovnat energetickou nerovnováhu s pomocí uzemnění (jednoduše postát pod studenou sprchou) a pak použít odpařenou moč. Je nutné postupovat pomalu, spěch tu není na místě.

Nyní, když jste již s těmito zvláštnostmi seznámeni, popíšeme celou techniku klystýrů. Budete k tomu potřebovat Esmarchovu nádobu a gumovou hrušku o objemu nejméně 100 ml. Ještě

jednou zdůrazňuji: abyste se vyhnuli jakýmkoliv nepříjemnostem a komplikacím, začínejte čištění tlustého střeva s pomocí obyčejné moči.

Nalijte asi jeden až jeden a půl litru moči do Esmarchovy nádoby a pověste ji do výšky, nepřesahující jeden a půl metru nad podlahou. Konec trubice natřete olejem nebo vazelinou. Trubici zmáčknete, aby kapalina z nádoby nevytékala (v případě, že je nádoba nebo trubice opatřena kohoutkem, zavřete ho). Klekněte si a lokty se opřete o zem (kostrč se musí nacházet výše, než je úroveň ramen). Trubici zavedte do hloubky deseti až dvaceti pěti centimetrů. Uvolněte stisk trubice (otevřete kohoutek) a kapalinu pomalu vypouštějte.

Upozornění: V případě, že je tlusté střevo již patologicky poškozeno, nebo je silně zaneseno koprolyt, pak kapalina, která se jím snaží rychle protlačit, vyvolává při rozšiřování malého průtoku, který tam ještě zbývá, bolest. Abyste tomu zabránili, průtok kapaliny kontrolujte, včas trubici stiskněte, aby jí protékal jen malý proud. Jak kapalina prochází, můžete postupně stisk palců povolovat a průtok zvětšovat. Při tom dýchejte břichem, klidně, plynule - při nádechu břicho vypněte vpřed, při výdechu ho vtahujte dovnitř. To všechno dohromady vám pomůže, abyste se v průběhu celé procedury vyhnuli různým nepříjemnostem a komplikacím. Až bude tlusté střevo čisté, pojme snadno a rychle během třiceti až čtyřiceti vteřin dva litry kapaliny.

Jakmile bude veškerá kapalina uvnitř, lehněte si na záda a zvedněte kostrč. Ještě lepší je, jestliže uděláte stoj na hlavě („sarvangásánu“), nebo si dáte nohy za hlavu („pluh“). V této poloze pak vydržte půl minuty až minutu.

Navíc můžete ještě vtahovat břicho. Díky tomu se bude kapalina dostávat ze sestupné části střeva do části příčné. Pak si pomalu lehněte na záda a převraťte se na pravý bok. Kapalina se z příčné části střeva dostane do obtížněji přístupné vzestupné části a pak i

do slepého střeva. Tato technika vám umožní stejným způsobem pročistit celé tlusté střevo. Věnujte pozornost všemu výše uvedenému, je to ověřeno praxí. Jinak vyčistíte a ozdravíte jen část tlustého střeva a patologické zárodky necháte tam, kde je jejich počátek - ve slepém střevě.

Celý postup je vhodné provádět po ranním nebo večerním vyprázdnění tlustého střeva.

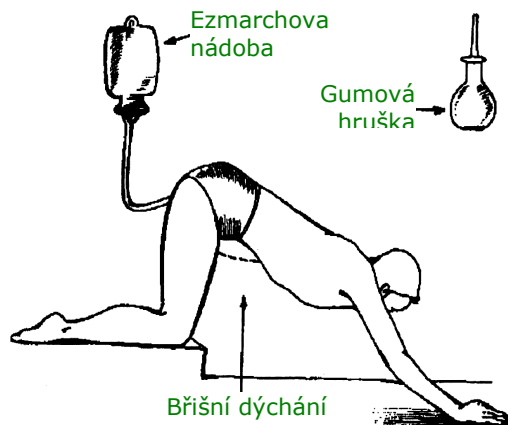
Jak dlouho je vhodné náplň ve střevě držet? Léčitelé dávnověku doporučovali od východu slunce do soumraku. Doporučujeme vám, pokud nebudete mít nějaká silná nutkání na stolici, ležet na zádech nebo na pravém boku pět až patnáct minut. Jakmile se nutkání na stolici objeví, jděte na záchod. Výhoda klystýrů s močí je také v tom, že se samy drží uvnitř těla tak dlouho, jak je potřeba. Zpočátku je nutkání na stolici rychlejší a silnější, ale později, když je tlusté střevo již čistší, se tento čas prodlužuje. Takže si nedělejte zbytečné starosti, organismus sám pozná, kdy je vhodné na stolici jít.

Kolik kapaliny je třeba do tlustého střeva nalít a jak často se to má opakovat? Hovořili jsme již o tom, že nejlepší je použít asi dva litry kapaliny a po jejich vypuštění to opakovat ještě jednou až dvakrát a potom použít jeden až jeden a půl litru moče. Proč je vhodný právě tento postup? Je to proto, že první dva až čtyři litry osolené vody odstraní špinu jen poloviny tlustého střeva, aniž by se nějak dotkly jeho vzestupné části. Vaše vlastní zkušenost vám to potvrdí.

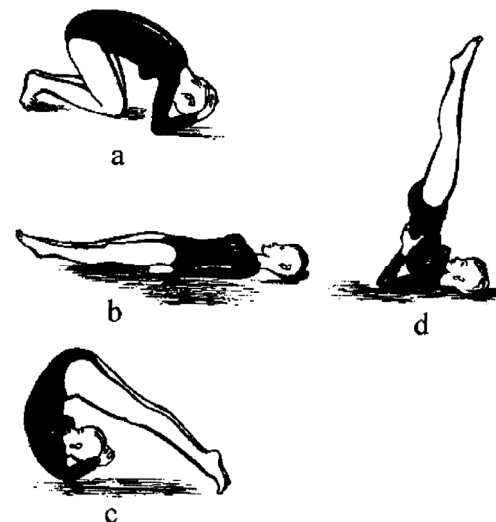
Teprve asi třetí nebo čtvrtý výplach močí může zcela vyplnit dutinu tlustého střeva a začít jeho léčení. Právě uvedený postup vám zajistí nejlepší výsledky.

Pro ty, kteří pochybují o vhodnosti použití tak velkého množství kapaliny při každé proceduře, uvádím dále výtah z příručky „Technika a metodika fyzioterapeutických procedur“, redigované Prof. V. M. Bogomolovem.

Obr. 22: Vylepšená verze polohy vkleče a předměty, potřebné pro provedení klystýru.



Obr. 23: Cvičení, napomáhající lepšímu vymývání tlustého střeva po jeho naplnění kapalinou. a - obyčejná poloha vkleče na kolenou, s opíráním se lokty o zem, b - potom si lehněte do vodorovné polohy, c - aby se kapalina dostala lépe do vzestupné části tlustého střeva, zvedněte nohy do výše, d - v této poloze zůstaňte nějakou dobu, aby se usazeniny, přilepené na stěnách tlustého střeva, lépe „odlepily“.



Promývání střev pod vodou. Tato procedura se provádí ve vaně s objemem čtyři sta až šest set litrů, nebo ve zvlášť

to účelům přizpůsobené bazény. Pro uskutečnění následujícího postupu je nutný speciální přístroj. Léčivá voda, o teplotě 36 až 37°C, se v dávkách jeden a půl až dva litry zavádí do střeva. Trvání celého postupu je třicet až čtyřicet minut.

Během této doby proteče střevem dvacet až třicet litrů vody. V průběhu celé terapie je těchto procedur šest až osm.

Promývání a navlhčování střeva podle Lenského. Zvláštní nádoba, upevněná ve výšce sto dvaceti centimetrů je naplněna kapalinou, jejíž teplota je 38 - 40°C.

Na konec gumové hadice, vedoucí od nádrže, je nasazena sonda, jejíž opačný konec je zaváděn do rektální trubice. Pacient si lehne a do konečníku je mu do hloubky osmi až dvanácti centimetrů zavedena sonda, kterou pomalu protéká kapalina. Při navlhčování je střevní sonda pomalu posouvána rektální trubicí dál (přibližně rychlostí tři až čtyři centimetry za minutu) až do hloubky čtyřiceti až šedesáti centimetrů. Kapalina naplňující tlusté střevo pomalu protéká mezerou mezi střevní sondou a rektální trubicí do odpadové gumové trubice. Po této proceduře, trvající asi dvacet až dvacet pět minut si musí pacient alespoň půl hodiny odpočinout. To se opakuje jednou ob den. Na každou proceduru se spotřebuje osm až dvacet litrů kapaliny. Celá terapie obsahuje šest až osm takových procedur.

Promývání tlustého střeva na sedadle. Procedura probíhá ve zvlášť pro tyto účely zařízené kabině, ve které je instalována klozetová mísa a nádoba na promývací kapalinu s objemem asi na dvacet litrů kapaliny. Další provádění procedury je stejné jako v předchozím případě, s tím rozdílem, že si pacient, sedící na klozetové míse, sám kohoutkem reguluje množství vody postupující do střeva. Trvání celého tohoto postupu je asi deset až patnáct minut. Během této doby si pacient asi pět až šestkrát tlusté střevo naplní a vyprázdní. Na první promývání se spotřebuje osm až deset litrů kapaliny, pak se její množství (87

postupně zvyšuje až asi do patnácti, dvaceti litrů na jednu proceduru. Teplota kapaliny je 38 - 39°C. Během týdne se vykonají dvě až tři takové procedury, celá terapie jich má šest až osm.

Promývání se provádí vodou, do které se přidávají různé léčebné přísady jako karlovarská sůl, kuchyňská sůl a další sole a minerální vody. Osobně doporučuji použitou vodu ještě magnetizovat.

Při všech právě popsaných procedurách se šesti až osmi litry kapaliny (včetně jednoho až jednoho a půl litru moče) se klystýry opakuje jednou obden, aby si střevo odpočinulo. V průběhu celé terapie je těchto procedur pět až deset. Po skončení terapie se cítíte jako nový člověk. Při klasickém způsobu, který doporučuje Dr. Woker, se celé čištění protáhne asi tak na měsíc a není jisté, zda dosažené výsledky jsou v něčem lepší než při způsobu právě popsaném.

Ale to je teprve první stupeň čištění tlustého střeva. V některých případech je patologie natolik ve střevních stěnách „uhnězděná“, že popsané čištění nestačí. Další čištění musí tedy začatou práci dokončit. Teď, když je vaše střevo již dobře očištěné, stačí udělat na začátku (po vyprázdnění střeva) jeden klystýr s dvěma litry osolené vody (slané jako mořská voda) a potom pomocí obyčejné gumové hrušky zavést 100 ml odpařené moči. Tento postup je třeba obden opakovat, ale dávku moči každý druhý den zvýšit o 100 ml. Tak postupujete až se dostanete na úroveň 500 ml a potom stejným způsobem obden dávku odpařené moči po 100 ml zmenšujete. Pak už jen jako prevenci můžete dělat klystýry se 100 ml jednou za jeden až dva týdny.

Jestliže se vyskytnou nějaké komplikace dávku nezvyšujte, ale opakujte několikrát za sebou klystýr se stejnou velikostí dávky a pak ji zmenšujte. Jestliže jste např. použili 300 ml odpařené moči a objevila se silná reakce, tak po dalším dni zopakujte totéž, opět se 300 ml. V případě, že bude reakce stejná, udělejte (88) další klystýr se 200 ml, jestliže

nebude, 100 ml přidejte.

Celý popsaný očišťovací postup je třeba opakovat dvakrát do roka, ve dnech jarní a podzimní rovnodennosti.

Uvedeme několik případů, které efektivnost klystýrů s močí potvrzují.

G. Ja. (obec Šachty)

Při mikroklystýrech s odpařenou močí ze mne vyšlo velké množství slizu v podobě řídké huspeniny a pak různé velké chuchvalce.

S čištěním tlustého střeva jsem začal v září 1995. Vícekrát jsem opakoval řadu čištění, trvajících vždy sedm až osm dní - napřed s obyčejnou močí, ale od února 1996 částečně i s odpařenou. Chci potvrdit, že zcela zmizelo každodenní říhání a tělesné slabosti. Místo toho mám pocity lehkosti.

Před několika lety jsme s manželem dospěli do toho stádia rodinného života, kdy je nejlepší se rozejít nebo rozvést. Můj manžel je námořník a teď je mu čtyřicet dva let. Jeho práce je spojena s velkou psychickou zátěží. Následkem deseti let takového zaměstnání mu začaly vypovídat nervy a nebylo s ním možné ani v klidu mluvit, tím spíše řešit nějaké rodinné problémy. Měl nemocný ledviny a celou řadu dalších nemocí, které se snažil přede všemi utajovat. Byl to zamračený, podrážděný člověk, který viděl život jako něco obtížného. Navíc rozhodně odmítal jít do nemocnice a snažil se léčit se sám. A tak se také stalo, že nám jeden náš známý doporučil Vaše knihy. Manžel odjel na moře a první tři si vzal sebou.

Vrátil se jako docela jiný člověk. Z člověka zamračeného a podrážděného se stal člověk veselý, který má radost ze života a se kterým je příjemné hovořit. Začal se zase cítit člověkem a mužem.

V době plavby dělal očistu tlustého střeva močí a osmkrát si čistil játra (naposledy doma).

F. N. z Taganrogu

O odpařené moči slyším poprvé. Začal jsem s ní dělat klystýry - výsledky jsou neuvěřitelné.

* * *

O tomto případu mi vyprávěli ve Voroněži. Jedna starší žena tam trpěla už asi padesát let zácpami. Jezdila do Moskvy i do Leningradu s jediným cílem - v lékárnách nakoupit co možná nejméně projímadla. Po dvou měsících aplikací mikroklystýrů s odpařenou močí, ranním pitím čerstvé moči a změně stravy se u ní dalo všechno do pořádku.

R. F. z Taškentu

Je mi padesát osm let, vypadám o deset let mladší. S močí pracuji od srpna 1995. Jedenkrát jsem si očistila střevo odpařenou močí, játra dvakrát, piji 150 - 200 ml moči jednou až dvakrát denně, jednou za týden se odpařenou močí natírám, jednou týdně aplikuji koupele, kdy na vanu vody dám litr starší moče, vymývám si nos, oči, ráno si čerstvou močí omývám obličej a ruce až po lokty.

Výsledky: zmizelo hučení v uchu i v hlavě, slyším dobře, píše bez brýlí. Na palci na noze jsem měla zarůstající nehet, který mne bolel a už asi patnáct, dvacet let jsem měla potíže s nošením bot. To zmizelo. Pod prsy jsem měla velké množství malých bílých bradavic natírala jsem je odpařenou močí a zbily po nich sotva viditelné skvrnky. Zuby i dásně si na noc natírám na čtvrtinu odpařenou močí. Přestaly mě bolet zuby, i pod korunkou, tvář mám hladkou.

Zácpa, hlísti, ztráta chuti k jídlu a bolesti hlavy

L. V. z Kazaně

Tady je vyprávění o tom, jak se mi podařilo pomoci babičce, aby se vyhnula operaci a všem nepříjemnostem s ní spojeným.

Babičce je osmdesát. Je typu „Vitr“. V srpnu 1995 babička patnáct dní

nechodila na velkou stranu, lehla si a umírala. Příbuzní zavolali lékaře, který doporučil klystýr. Protože jsem zdravotnice, pověřili tím mě. Když jsem se na babičku podívala, stanovila jsem si sama pro sebe diagnózu: neprůchodnost střev (v místě ohybu, kde přičná část přechází do části sestupné byl kámen velikosti asi tak mé dlaně).

Babičce hrozila operace. Aby se operaci vyhnula, doporučili lékaři dělat klystýry. Udělala jsem jeden čistící s kyselinou citrónovou a dva s vodou, obsahující kysličník uhličitý. Výsledek nebyl žádný. Co bych si počala bez Vašich knih ?

Postupovala jsem následovně: abych v babiččině organismu odstranila suchost, začala jsem jí jednou denně dělat mléčně-máselné mikroklystýry. Po dvou takových změkčujících klystýrech jsem jí večer udělala mikroklystýr s močí odpařenou na polovinu, o objemu sto ml. Současně s tím jsem jí dávala po lžičích pít tužň na polovic odpařenou moč. Výsledek: zpočátku, hned po podání klystýru, se moč vylévala, ale po dvou dnech těchto procedur začala odcházet moč se zápachem kalu, s kalovými příměsmi a objevily se i plyny. Po dalším dni, kdy jsem jí dělala klystýry s močí odpařenou na čtvrtinu, babička už šla sama na toaletu. Po dalších dvou dnech jí začal téct sliz z nosu a plic. Začala očistná krize. Ale rodiče i babička se polekali a všechny procedury přerušili, nezměnili ani stravu. Takže plného uzdravení nebylo dosaženo. Ale Vaše knihy zachránily babičku od jisté smrti.

* * *

Je mi čtyřicet tři let, vzděláním jsem analytická chemička. Zdraví jsem měla vždycky nevalné, od dětství jsem trpěla hepatitidou, často jsem se nachladila. Ve třiceti šesti letech jsem porodila dítě a všechny mé síly se vypařily, po porodu jsem se dlouhou dobu nemohla dát dohromady, neměla jsem dostatek sil. Začala jsem tedy víc jíst, spravila jsem se, ale sílu jsem stejně neměla. Začala jsem trpět bronchitidou, gynekologické potíže jsem měla celý život a (89

po narození dítěte se to ještě zhoršilo. Vaše knihy mi náhodou půjčila má sousedka na chalupě. Když jsem si je přečetla, měla jsem pocit, že mi svítla jakási naděje. Rychle jsem je koupila pro sebe i pro své rodiče a všem lidem o nich vyprávím.

Své uzdravování jsem začala v srpnu 1995. Prvním úspěchem bylo zbavení se parazitů jak u šestileté dcery, tak i u mne. Byla jsem z toho v šoku, protože se pokládám za čistotnou a moje dcerka je převážně doma. Teď mám pocit, že všichni spokojeně s touhle havětí žijí a ani je nenapadne, že by něco takového mohlo u nich existovat. Hned mi také zmizela moje žravost - jedla jsem, červy krmila, i v noci. Pak jsem očistovala střevo odpařenou močí. Hned se mi vrátila síla. Hned jsem také začala pravidelně jíst - po tom jsem toužila celý život, ale nevěděla jsem, jak toho dosáhnout. Začala jsem pracovat na chatě, skoro nic jsem nejedla, ale sil jsem měla pořád dost a nic mi nebylo. Zároveň jsem dostala velkou radost ze života. Cítila jsem se velice dobře a radostně, přišel podzim a pořád jsem v pořádku, nic mi není. Obvykle tomu bývalo tak, že v září jsem ležela nemocná, a teď jsem byla schopná vykopat ze země všechnu mrkev a ještě jsem měla dost sil, abych jela do Soči. Začala jsem se natírat odpařenou močí - dělám to teď každý den. Hodně mě to posiluje. Na tvář si dávám jen svěží moč a účinek je překvapující. Utrácela jsem spoustu peněz na kosmetiku a masáže, ale takového účinku jsem stejně nedosáhla - tvář mám čistou, mladou, bez vrásek. Měla jsem velkou potřebu pohybu a protože jsem nevydržela sedět, začala jsem běhat. (Po narození dcery jsem neměla dostatek sil ani na to, abych si zacvičila.)

Moč piji už půldruhého měsíce, ráno je mi velice příjemná. Jídlo vařím z proschlé pšenice, je to chutné, jedí to doma všichni. Po mytí hlavy mi přestaly padat vlasy, váha mi klesla z jednadsmesáti na šedesát čtyři kilogramy. Stačí mi (90 i méně spánku, ráno vstávám brzo,

udělám hodně práce v domě a pro rodinu. Mé síly rostou a současně i radost. Ráno, když se probudím, slyším často Božskou hudbu.

* * *

Jsou mi čtyřicet čtyři roky, pracuji na šachtě v nelidských podmínkách. Trpěl jsem nadváhou, hodně jsem se potil, pobolívalo mne srdce, trápil kašel, chůze mne začala unavovat. Měl jsem zarudlé oči, v poslední době mě bolel také nosohltan. A měl jsem ještě celou řadu dalších potíží. Když jsem byl na dovolené, hodně jsem zhubnul. Měl jsem z toho radost, protože mě chůze přestala tak unavovat a i váha odpovídala mé výšce sto sedmdesáti devíti centimetrů. Předtím jsem vážil dvadesát pět kilo. Ale pak se váha zase zvýšila. Zkrátka moje zdraví se celkově zhoršilo. A najednou se mi dostaly do rukou Vaše knihy. Ani jsem se dlouho nerozmýšlel. Začal jsem s čištěním tlustého střeva, pak jsem pokračoval s játry. Když po prvním čištění jater začaly odcházet zelené kameny a řada jiného neřádu, opustily mne všechny pochybnosti. Během posledních deseti dnů dovolené jsem udělal asi sedm čištění. Objevily se kameny v různé podobě. Jeden dokonce jako kost ve tvaru citrónového semínka, pak ještě černý písek a různé chuchvalce. Zpočátku mi nebylo jasné, co se to vlastně se mnou děje. Ale když jsem po těch deseti dnech vyšel ven na ulici, tak jsem pochopil, že jsem se stal jiným člověkem. Najednou jsem se cítil lehce, jako bych se znovu narodil.

Teď pracuji na šachtě jako předtím. Cítím se ale mnohem lépe. Nepotím se, mám větší výdrž, po městě na vzdálenosti dvou až tří kilometrů chodím pěšky.

Klystýry s močí, tím spíše pak s odpařenou, jsou nejlepším prostředkem na vyhánění parazitů z tlustého střeva. Je to zároveň prostředek bezpečný a přirozený. Parazité žijí v prostředí slizu. Kdyby se nějakou náhodou vajíčka těchto parazitů do tlustého střeva znovu dostala, nemají se kde zachytit. Při pravidelné profylaxi - jednou týdně jeden mikroklystýr, správná strava - je možné zbavit se všech těch příživníků natrvalo.

Ma pětilétá dcera měla okolo úst a pod nosem pořád puchýřky a vřídky. Udělala jsem jí dvakrát klystýr (půl litru) z její vlastní moče a všechno začalo najednou mizet. Po dvou třech klystýrech s neodpařenou močí zmizelo zvracení, právě tak jako slzení, které se objevovalo při silných mrazech.

Polypy v tlustém střevě

Je mi čtyřicet čtyři roky, vážím kolem šedesáti kilogramů, výšku mám sto šedesát osm centimetrů, životní princip „větru“ je u mne hodně silný. Po přečtení Vašich knih jsem začala pít ranní moč své dcerky, které je osm a půl roku - také ona ji ochotně pije. U ní již před čtyřmi lety diagnostikovali cerebrální arachnoiditu. Čtyřikrát byla v nemocnici, ale bolení hlavy pořád přetrvávalo. A teď jsme obě dvě po dobu dvou měsíců ráno pily moč, ona 50 ml, já 100 ml. Po dvou měsících se její bolesti podstatně zmenšily. Dcerka je pevně přesvědčená, že ji podle Vašich knih vyléčím. Já sama tomu také hodně věřím. Ráno jíme chleba z naklíčeného zrní, děti ho mají moc rády. Na podzim jsem si čistila tlusté střevo a při druhém čištění vyšel ven polyp, dlouhý asi deset centimetrů a velké množství slizu.

* * *

Sám jsem měl podobné potíže, a tak jsem vyzkoušel velké množství nejrůznějších klystýrů, včetně klystýrů s vlaštovičником, ale bez výsledku. Teprve po dvou třech mikroklystýrech s odpařenou močí začaly polypy samovolně odcházet. Jednoho z nich jsem naložil do lihu a používám ho pro demonstrační účely. Žádné nepřijemné pocity při tom nebyly. Totéž potvrzují i jiní, kteří takové klystýry vyzkoušeli.

Chronická proktitida

Můj dobrý známý Nikolaj Antonovič tímto neduhem trpěl. Prodělal operaci, ale po nějaké době se dostavila recidiva. Na hrázi se mu udělá vřed veliký jako pěst a tak se vynořila perspektiva další operace. Poradil jsem mu, aby si dvakrát denně dělal mikroklystýry (100 150 ml)

s odpařenou močí a současně aby si z těžké moči na bolavé místo dával obklady. Po dvou týdnech všechny potíže zmizely. Postupně zmizely i chronické hemoroidy. Nikolaj Antonovič si vzpomíná, že první mikroklystýry u něj vyvolávaly pocity silného pálení uvnitř vředu. Ale poté, co vytáhly hnis, se všechno dalo rychle do pořádku. Nutnost operace a další léčby pak odpadla automaticky. A jsou to už dva roky a není tu žádná recidiva, ani proktitida, ani hemoroidy.

* * *

Tři měsíce mě bolelo rameno a objevil se pocit tíže v nohách. Tak jsem si udělala dvakrát litrové klystýry s neodpařenou močí, a jeden litrový klystýr s močí odpařenou na slunci. Současně jsem pila každé ráno pět hltů moče a dělala jsem si každý týden dvaceti čtyř hodinovou hladovku. Výsledek je, že mne rameno nebolí a nohy jsou také v pořádku. Ale asi jsem to přeče jen trochu přehnal, protože mi místy slezla zubní sklovina. Ale ta se pak zas obnovila a bolest a pocity tíže se nevrátily.

Zbavení se slizu v oblasti břicha

Jak jsme už řekli, klystýry prováděné uvedenou technikou jsou nejspolehlivějším normalizátorem vnitřního prostředí a mikroflóry tlustého střeva. Ale musíme přitom vědět, že jestliže jíme jídla obsahující droždí, bude veškerá léčba marná. Droždí, které je v chlebě obsaženo, zase celou mikroflóru pokazí. Proto vyřadte ze svého jídelníčku jednou provždy průmyslově vyráběný chléb, obsahující termofilní droždí.

Patologický sliz, nacházející se v tlustém střevě, celou mikroflóru kazí, pro sebe odebírá nejcennější složky, nechává organismus hladovět a navíc ho zatěžuje produkty vlastní látkové výměny. Naočkování normální mikroflóry při zanesení tlustého střeva slizem nevede k úspěchu. Sliz je nutné odstranit, normalizovat hodnoty pH směrem k vyšší kyselosti a pak dosáhneme stopercentního úspěchu. Toho všeho lze klystýry s močí snadno dosáhnout.

Navíc odpadná moč, díky své velké osmotické síle, vytahuje sliz i z oblasti břicha. Takovými klystýry jsem si sám vyléčil stavy před kýlou (řezání v tříslech při rychlém zvednutí zátěže deseti, dvaceti kilogramů ze země), podstatně se zesílila potence a zmizela chronická kolitida. Totéž potvrzují i moji následovníci.

Mohli bychom ještě dál uvádět příklady překvapujícího účinku klystýru s močí (velmi dobře se tím léčí např. různé ženské nemoci), ale to, co jsme uvedli, postačí, abychom se přesvědčili o jejich velké užitečnosti.

Pokud vás tato metodika neuspokojuje, můžete použít klystýry obyčejné. Do vody dejte trochu kuchyňské soli, kyselinu citrónovou (jednu čajovou lžičku na dva litry vody), čtyř až šestiprocentní jablečný ocet (dvě až tři lžice na dva litry vody) atd., podle návodu Dr. Wokera: první týden každodenně, druhý týden obden, ve třetím týdnu po dvou dnech, ve čtvrtém týdně a všech dalších jednou týdně.

Teď si řekneme něco o zajímavém a velice užitečném druhu klystýrů, které doporučuje Ajurvéda a Čžud-ši. Sám jsem si je na sobě vyzkoušel. Tyto typy klystýrů se doporučují především těm, jejichž organismus špatně udržuje vodu (má sklon k dehydrataci), není schopen dobře vytvářet vlastní teplo (častý pocit studených rukou a nohou) a má tendenci k zácpám a obtížné stolici. Často je to možné pozorovat u lidí křehké tělesné konstrukce, kteří mají suchou, šustivou kůži a je jim pořád zima. Nejužitečnější jsou jim klystýry v ročním období, kdy je chladno a sucho a kdy se jim všechny právě popsané příznaky zesilují.

Dehydratace a pocity chladu vyjadřují skutečnost, že životní princip „větru“ je příliš silně stimulován, což se projevuje těmito dalšími příznaky: silná tvorba plynů, zácpa nebo „ovčí výkaly“, bolesti v pase, kříži, kyčelních kloubech, nenormální měsíčky, nedostatek semene, suchá a loupající se kůže, zimomřivost, nedostatek sil, černění pokožky a hubnutí.

používejte denně nebo obden následujícím mikroklystýry a horké koupele. Symptomy budou postupně mizet.

Mikroklystýry se dělají následujícím způsobem: vezmeme 100 ml mléka, do něho přidáme dvacet gramů rozpuštěného másla. Všechno dohromady ohřejeme tak, aby se máslo rozpustilo a všechno, ještě v teplém stavu, zavedeme pomocí gumové hrušky do tlustého střeva. Doporučuje se dělat celou tuto proceduru při západu slunce. Potom si lehněte. Obvykle si organismus sám rozhodne, jak dlouho v sobě látku ponechá. Výsledkem je, že substance sucha a chladu, která v organismu vyvolává výše uvedené jevy, se pohlcuje a neutralizuje. Suchost a tvrdost se neutralizují vláhou mléka a změkčují se máslem, chlad teplotou, která je v mléku a která se ještě navíc objevuje při jeho kysání. Po dvou třech takových mikroklystýrech se stolice stává měkkou, lehkou a salámovitou. Kromě toho se přirozenou cestou vytváří normální mléčně-kyselé mikroflóra.

Můžete vyzkoušet několik druhů těchto mikroklystýrů a vybrat si z nich ten, který vám bude nejlépe vyhovovat.

1.složení: Mléko (100 ml), rozpuštěné máslo (20 g) - při obtížné stolici, nadměrné tvorbě plynů, „ovčím lejnu“, organismu vysušeném a bez života.

2.složení: Základ stejný jako u předchozího (mléko a máslo) a k tomu štipec imbria nebo pepře (černého nebo červeného) - pomáhá při stejných potížích jako předchozí složení, ale navíc potlačuje sliz v organismu a zvyšuje jeho teplotovorné schopnosti, takže je ho možné doporučovat plnějším, flegmatickým lidem.

3.složení: Základ stejný jako u prvního složení, přidáme k němu půl čajové lžičky (5 - 10 g) kuchyňské soli - zesiluje působení prvního složení.

4.složení: Základ stejný jako u prvního, k tomu půl nebo celou lžici nasyceného vývaru pelyňku, nebo půl čajové lžičky

česneku - pomáhá při žlučových potížích.

Mléko můžeme zaměnit, případně ředit (50:50) masovým vývarem (zejména beraním), nebo bujónem z kostí. Všechny tyto složky mají své specifické působení na organismus: změkčují, zmenšují množství slizu nebo žluči. Tyto mikroklystry dělejte po základní očištění tlustého střeva nebo když začnete mít nějaké potíže s vyprazdňováním v průběhu vlastní očisty.

Když provedete očištu tlustého střeva, které je „živným kořenem“ organismu, pocítíte takový příliv životní energie, o jakém se vám ani nezdálo. Život ve vašem organismu bude najednou probíhat zcela jinak. Budete zdraví a nebudete vědět, co je to únava.

Šank prakšalana

Existuje velice starý způsob promývání a čištění celého zažívacího traktu - od ústní dutiny až po konečník. Takové promývání je vhodné provádět po očištění klystýrem. Vodu pijeme, ta pak prochází žaludkem a pomocí jednoduchých cviků celým střevním traktem až na jeho konec. Cvičení se provádějí tak dlouho, dokud voda, která z těla odchází, není právě tak čistá jako ta, kterou pijeme.

Příprava: Ohřejte vodu na teplotu těla a osolte ji kuchyňskou solí tak, aby bylo asi pět až šest gramů soli (zarovnaná malá čajová lžička soli) na litr vody, což přibližně odpovídá koncentraci soli v krevní plazmě. Voda musí být slaná, protože bez soli by díky osmóze byla pohlcena sliznicí žaludečního a střevního traktu a z těla by pak odešla jako moč. Koncentraci soli si můžete regulovat, hlavní je, aby organismus vodu nevsával.

Doba vhodná pro provádění: Celou proceduru je nevhodnější dělat ráno na lačno. Praxe ukazuje, že celé promývání trvá asi půldruhé hodiny, když máte již větší praxi, postačí vám třičtvrté hodiny až hodina.

Celý postup průchodu vody zažívacím

traktem vypadá takto:

1. Vypít sklenici slané vody.
2. Udělat předepsané cviky.
3. Vypít sklenici vody a cviky znovu opakovat. V průběhu cvičení bude voda pomalu pronikat do střeva, aniž by vyvolávala nějaké pocity na zvracení.

Pokračujete ve střídavém pití vody a cvičeních tak dlouho, dokud nevypijete šest sklenic vody. Pak jděte na záchod. První vyprazdňování probíhá skoro nezadržitelně, výkaly jsou stále měkčí a nakonec pak tekuté.

Pokud se to nestane hned, nebo nejpozději do pěti minut, musíte cviky znovu zopakovat aniž byste pili další vodu, a znovu jít na záchod. Pokud ani pak nedosáhnete očekávaného výsledku, musíte dosáhnout vyprázdnění s pomocí klystýru. Jakmile se první výkaly dostanou ven, všechno ostatní pak už půjde automaticky.

Rada: Po každé návštěvě záchodu a po použití obyčejného toaletního papíru, opláchněte konečník teplou vodou, osušte a natřete rostlinným tukem, abyste zabránili podráždění, které vyvolává sůl. Někteří lidé jsou na to citliví a v takovém případě je dobré tomu předejít.

Po prvním vyprázdnění musíte opět vypít sklenici vody, provést cvičení, vrátit se na záchod a tak pokračovat dál, dokud vycházející voda nebude stejně čistá jako ta, kterou pijete. V závislosti na tom, jak dalece je střevo zaneseno, budete muset vypít deset až čtrnáct sklenic, někdy i více.

Když voda, která z vás bude vycházet, bude už dostatečně čistá, musíte celý proces ukončit. Potom ještě jděte několikrát na záchod. Nakonec ještě můžete vypít tři sklenice nesolené vody a vyvolat zvracení. Žaludek se vyprázdní. Podle jógové tradice se šank prakšalana vždy zakončuje vyvolaným zvracením (vamana-dhauti).

První cvičení. Výchozí postoj - stoj rozkročmo, chodidla od sebe

zadlena asi na třicet centimetrů, prsty rukou propletené, dlaně obrácené vzhůru. Záda rovná, dýchání normální.

Aniž byste horní polovinu těla otáčeli, uděláte úklon vlevo, pak, aniž byste se v konečné poloze zastavili, pokračujete zpět do stoje vzpřímeného a plynule přejdete do úklonu vpravo. Tento pohyb opakuje čtyřikrát, tj. uděláte celkem osm úklonů stranou, což vám bude trvat asi deset vteřin. Tyto úklony otevírají vrátník žaludku a při každém úklonu pronikne nějaké množství vody z žaludku do dvanácterníku.

Druhé cvičení. Výchozí postavení jako v předchozím případě. Pravou ruku upažte vodorovně, levou ohněte tak, aby palec a ukazováček se dotýkaly pravé klíční kosti. Pak otáčejte trupem, natažená ruka jde přitom co nejvíce dozadu, zrakem přitom sledujete konce prstů. Na konci otáčky se nezastavujete, ale plynule přejdete do zpětného pohybu a uděláte otočku na druhou stranu. Tento dvojitý pohyb vykonáte opět čtyřikrát. Trvání tohoto cvičení je opět asi deset vteřin. Tento pohyb nutí vodu procházet tenkým střevem.

Třetí cvičení. Zaujmete polohou kobry. Podlahy se dotýkají jen prsty nohou a rukou. Chodidla máte ve vzdálenosti asi třiceti centimetrů od sebe (to je důležité). Jakmile zaujmete tuto polohu, začněte otáčet hlavou a trupem tak dlouho, až uvidíte patu opačné nohy (tj. jestliže se otáčíte vpravo, musíte se dívat na svou levou patu), v konečné poloze se nezastavujete, ale přecházíte plynule do pohybu zpět a pak do otáčení na druhou stranu. To vše budete opět opakovat čtyřikrát. Celková doba tohoto cvičení je deset až patnáct vteřin. Tímto pohybem je voda nucena proudit dál tenkým střevem.

Čtvrté cvičení. Vodu, která se dostala až na konec tenkého střeva, vedeme čtvrtým cvikem dál tlustým střevem. Toto cvičení je nejsložitější ze všech uvedených, přestože ho může provádět každý, kromě lidí, kteří trpí bolestí kolena nebo menisku. Tito jedinci mohou

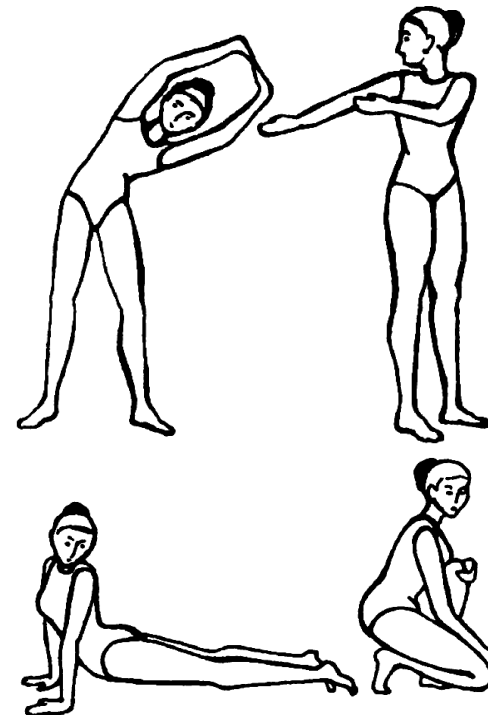
použít variantu popsanou dále.

Výchozí postoj čtvrtého cviku: sed v podřepu, chodidla vzdálená třicet centimetrů od sebe, přičemž paty jsou v úrovni vnější strany kyčlí, nikoliv pod zadkem, ruce máme položené na kolenou, kolena vzdálená od sebe také na vzdálenost asi třiceti centimetrů.

Otočte trup a položte levé koleno na zem před pravým chodidlem. Dlaněmi tlačíte střídavě pravý bok k levému stehnu a levý bok k pravému stehnu tak, abyste stiskli polovinu břicha s cílem stlačení jen jedné poloviny tlustého střeva. Dívejte se za sebe, abyste zesílili rotaci trupu a tlak na břicho.

Při cvičení musíte začínat se stlačováním pravé strany břicha. Stejně jako předchozí cvičení, i toto proveďte 3x. Celková doba trvání je asi 15 vteřin.

Obr. 24: Čtyři cviky šank prakšalany, prohánějící vodu trávicím traktem





Nejst dříve než za půl hodiny a ne později než hodinu po skončení celé procedury. Je rozhodně zakázáno nechávat zaživací trakt bez jídla v době delší tří hodin po skončení. Jako první jídlo bude rýže, vařená ve vodě bez soli a trochu převařená, aby se na jazyku přímo rozpývala. K ní se hodí dobře uvařená mrkev. Současně s rýží musíte sníst asi dvacet gramů másla, nejraději v rozpuštěném stavu. Rýži můžete zaměnit pšenicí, ovšem apod.

Varování. Nesmíte vařit rýži v mléce. Během čtyřadvaceti hodin poté, co jste skončili se cvičeními, je zakázáno pít mléko, kefir a jíst chleba obsahující droždí. Jezte jen vařenou nebo dušenou zeleninu a kaše. Tím napomáháte obnovení normální mikroflóry ve střevě. Nedoporučuje se zelenina a ovoce v syrovém stavu, protože obsahují velké množství nejrůznějších mikroorganismů. Kromě toho se nedoporučuje povzbuzování principu „větru“, protože ten působí jako projímadlo. Rýže naopak právě tento princip potlačuje a tím přivádí organismus do normálního stavu. Syrovou zeleninu a ovoce tedy můžete jíst až příští den.

Pití. Pití slané vody způsobuje, vzhledem k její vysoké osmotické aktivitě, stažení části vody z krve do střev. Tekutá část krve se tak pohybuje vlastně v opačném směru, než za normálních okolností, a čistí přitom řasy tenkého a tlustého střeva. A právě tento mechanismus dělá šank prakšalanu jedinečnou. Neznám žádný způsob očisty, kromě hladovky, který by čistil tenké střevo. Klystýry působí jen v tlustém střevě. Tenké střevo proto zůstává při klystýrech bez potřebné očisty a čistí ho jen šank prakšalana.

Budete mít žízeň. Nic ale nepijte, ani čistou vodu, dokud se napřed nenajíte, protože budete jinak jen „krmit“ sifon, tj. chodit na toaletu. Během prvního jídla a po něm můžete pít vodu a lehké bylinné čaje.

První stolice se objeví asi po čtyřadvaceti hodinách. Bude zlatavá, žlutá a bez

zápachu, jako u kojence.

Ti, kteří trpí zácpou, mohou dělat šank prakšalanu každý týden, ale jen se šesti sklenicemi vody. V tomto případě pak celý cyklus trvá asi půl hodiny. Je to jeden z nejlepších způsobů převýchovy tlustého střeva. Stěny tlustého střeva se při tom nijak neroztahují.

Příznivé působení. Kromě toho, že si očistíte celý zaživací trakt, pocítíte ještě další příznivé působení: svěží dech, dobrý spánek, zmizení vyrážek na těle a na obličejí. Budete-li se správně stravovat (viz knihu „Léčebné síly“, díl 1.), zmizí i tělesné zápachy. Při tom se tonizují játra (pozná se to podle barvy první stolice) a další žlázy spojené s trávicím traktem, zvláště slezina. Slaný pocit v ústech stimuluje tvorbu tepla a funkci trávicího traktu - proto také takový vliv na celé trávení.

Lékaři v Lonavle úspěšně léčí slabší diabetes tak, že aplikují šank prakšalanu každé dva dny po dobu dvou měsíců. Současně je tato léčba doprovázena vhodným stravovacím režimem - větší množství přírodních produktů, bohatých na vitamíny skupiny B a respektování vlastního rytmu trávicích orgánů.

Kontraindikace. Šank prakšalana není vhodná pro ty, kteří mají jizvu na žaludku - napřed se musí postarat o její vyléčení. Totéž platí pro všechny, kteří trpí silným onemocněním trávicího traktu: dizenterii, průjmami, silnou kolitidou, silnou apendicitidou, tuberkulózou nebo rakovinou střeva.

Šank prakšalana je velice dobrý nástroj - o tom se přesvědčí všichni, kteří ji pravidelně aplikují. Abyste si ji rychleji osvojili, dělejte ji jednou za dva týdny a všechno vám půjde dobře.

Začala jsem číst Vaši knihu a zatoužila jsem po nějakých konkrétních činech. Hned jsem všechno začala dělat. Játrům jsem se věnovala až po třech týdnech čištění střev. Cítla jsem, že se střevo dobře vyčistilo a tak jsem přešla na čištění jater. Olivový olej jsem nesehnala

a tak jsem použila slunečnicový a rozředila jsem ho kyselinou citrónovou. Někdo má možná z toho strach, ale já jsem se ani nebála, ani jsem tím nebyla nijak jinak vyvedená z míry. Brzo jsem pocítla nutkání na stolici, a začaly se ze mě sypat tmavozelené kameny. Jeden kámen byl jako mina, s dlouhými zakulacenými konci. Za měsíc jsem pak udělala druhou očistu jater. Kameny byly tak velké, že když jsem je viděla, docela mě to vyvedlo z rovnováhy. To nebyly jaterní kameny, ale „medvědi“. Jeden kámen byl například tři centimetry dlouhý, a jeden a půl centimetru široký, zakroucený. Ukázala jsem je své kamarádce, která je lékařkou, mikrobioložkou. Ta jej vzala na analýzu. Byla velice udivena tím, že byly skrz naskrz prostoupeny tukem. Po druhé očistě jsem se hned pustila do hladovky s močí. Hladověla jsem pět dní a když z mne začala vycházet čistá voda, jen slabě žlutě zbarvená, bez jediného smítka, s hladovkou jsem skončila.

Pak jsem se pustila do třetí očisty jater. Ven vyšlo dvacet pět velkých kamenů, nepočítajíc v to „stovky“ malinkých. Shodila jsem dvanáct kilo váhy.

Mé dceři je třicet let, ve střevě má poškozené a porušené všechny výchlipky až na jeden a trpí silnými zácpami. Do žaludku se jí dostává žluč a stále cítí hořko v ústech. Udělala šank prakšalanu a pak si začala čistit játra. Ráno ji probudil zvláštní pocit, že poprvé po několika letech hořkost v ústech necítí. Také jí se podařilo dosáhnout úspěchu. Teď potřebuje jít na toaletu každý den, někdy i dvakrát. Oči jí doslova prokoukly a náladu má docela jinou.

Uvedu ještě výsledky, kterých jsem dosáhla díky vašim radám.

Během první očisty vyšel polyp, dlouhý 3,5 - 4 cm, vypadal jako černý pytlík, tlustý asi jako palec. Vzala jsem ho do ruky a začala jsem si ho prohlížet. Vypadal opravdu jako po obvodu zašitý pytlík, uvnitř kterého, jak jsem ho tiskla prsty, se něco přelávalo. Na krku mi zasychá

bradavice. Byla dost dlouhá, teď je sotva hmatatelná. (Polyp je „kořínek“ a bradavice na krku je její „kytička“. Když odstraníme „kořínek“, „kytička“ zmizí.)

Zlepšil se mi i spánek. Místo jedné hodiny od dvou do tří ráno, spím osm hodin. Přestaly mě bolet žíly na pravé noze, kterou jsem měla dvakrát operovanou pro varikózní rozšíření žil. Nadbytečnou váhu jsem shodila. Když se potkám se známými, vidím jejich udivené pohledy a všichni se ptají: „Co se s tebou stalo? Nejsi k poznání, vypadáš líp, než když jsi pracovala“.

Očista jater

Očista jater je klíčovým bodem celé očistné procedury. Probereme podrobně všechny její části.

Abychom dosáhli očišťování jater, je nutné vyvolat silné proudění žluči, stažení žlučového měchýře a otevření průtoku žluči. K prostředkům, které způsobují zvýšené vylučování žluče, patří vaječné žloutky, rostlinné tuky, magnézium, sůl „Barbara“ a karlovarská sůl.

40 - 50 ml 33% roztoku magnézia, ohřátého na 40°C, vyvolává smršťování žlučového měchýře a toku žluči. Kdo magnézium špatně snáší, může použít koncentrovaný roztok cukru, glukózy, sorbitu nebo olivový olej.

Nejefektivnějším otvíračem Odiho sfinkteru a vyprazdňovačem žlučového měchýře jsou tuky obsažené v jídle a produkty jejich látkové výměny ve střevě.

Pro kvalitní očistu jater je nutný prostředek, který proudění žluči vyvolá. Nejvhodnější pro tento účel jsou rostlinné tuky, nejlépe olivový olej. Trochu hůře fungují žlučopudné rostliny a výše zmíněné soli. Zesílené vylučování žluče z jater působí kyseliny. Kyselina citrónová, která je obsažena v kyselých rostlinách: citronech, rybízu, rakytníku, klikvě apod., tuto funkci posiluje a navíc rozpouští tvrdé výrůstky, které drží žlučové kameny ve žlučovodech.

Léčivě teplem je nejlépe způsob tišení bolesti způsobovaných spazmy jater. Zvýšená teplota jater aktivizuje fermentační procesy a ředí žlučové koloidy. Z tohoto důvodu je velice důležitá předběžná příprava pro očistu jater. Musíme je ohřívát nejen ten den, kdy čištění provádíme, ale i celou další noc, což značně celý proces posiluje. Žlučové kameny jsou z 90-99% tvořeny parafinovou hmotou, cholesterinem.

Hladké svaly žlučovodů jsou schopné rozšířit svůj průměr až na dva centimetry a při stahování vyvíjet takové úsilí, že je žluč vytlačována pod tlakem 300 mmvodního sloupce a v krajních případech může tlak dosahovat skoro až hodnoty jedné atmosféry. To nám zajišťuje bezpečnost očistného postupu: kameny o průměru dvou až dvou a půl centimetrů a dokonce i větší, se dobře vylučují. To praxe potvrdila už dávno.

Je možný i obrácený postup - rozpouštění žlučových kamenů. To se děje odbouráváním koloidů a tvořením mikrotrhlin a současně částečným rozpouštěním v normální žluči. V tomto případě můžeme působit ve třech směrech: 1) zvýšit množství kyselin ve žluči, které zmenšují povrchové napětí žluči a tím napomáhají odbourávání koloidů a částečně je i rozpouštějí. 2) používání kapalin, např. odpařené moči, které mají velké povrchové napětí a proto žlučové kameny velice dobře rozpouštějí. 3) zvýšit koloidní ochranu.

1. způsob. V lidském tuku, který se rozpouští při teplotě 15°C (při teplotě těla je tekutý), je obsaženo asi 70% oleinové kyseliny. Tato kyselina patří mezi nenasycené mastné kyseliny. Důležité biologické vlastnosti nenasycených mastných kyselin jsou:

a) Schopnost měnit cholesterol na lehké rozpustné sloučeniny, a tím napomáhat jeho vyloučení z organismu.

b) Normalizující vliv na stěny krevního řečiště, zvyšování jejich elasticity a snižování propustnosti.

Kyselina olejová se rozpouští při teplotě 13°C, přičemž je to skoro jediná mastná kyselina, která je součástí živočišných tuků a proto je její obsah v těchto tučích hlavním činitelem, určujícím teplotu jejich rozpouštění. Nejbohatší na oleinovou kyselinu je olivový olej (80-81%), ve slunečnicovém oleji je ho dvakrát méně (39%). Oleinová kyselina se střevem skoro úplně vstřebává a organismem je využívána při látkové výměně.

Z toho je zřejmé, že musíme jít cestou silného zvyšování nenasycených mastných kyselin, které fungují jako kyseliny obsažené ve žluči, tj. při očišťování rozpouštějí cholesterol a navíc zvyšují elasticitu stěn krevního řečiště i žlučovodů. Navíc má výhodu, že je organismu blízká a je přirozené, že je vhodné dát přednost přírodním produktům, které ji obsahují. Nejlepším z nich je olivový olej, ale zcela vyhovuje i slunečnicový.

2. způsob. O odpařené moči jsme se tu zmiňovali již víckrát. Její velice silné očišťovací vlastnosti jsou dány její velkou schopností udržovat v sobě velkou koncentraci solí, aniž by jim bylo umožněno tvořit usazeniny. Při průchodu libovolným orgánem nasává do sebe všechny toxiny a kromě toho svými okyselujícími vlastnostmi zabíjí všechnu patologickou mikroflóru. Tato její druhá vlastnost je její vlastností nejcennější.

3. způsob. V přírodě existují ochranné látky, polysacharidy a nízkomolekulární povrchově aktivní látky, např. oleáty natria a kalia, saponiny aj. Taková ochranná látka se hromadí na povrchu koloidu, přičemž ho pokrývá solvatační vrstvou. Takto vzniklé ochranné vrstvy zabraňují vzájemnému slepování koloidních částic a jejich usazování. Žluč obsahuje 84% vody. Tuto vodu je třeba nasycit zmíněnými ochrannými látkami, které, pronikající do mikroskopických pórů žlučového kamene, vyvolávají bobtnání koloidů, a tím pak i jejich následující rozpouštění. Zdroji ochranných koloidů jsou čerstvé syrové šťávy

ze zeleniny a ovoce, vlastní čerstvá moč a odvary žlučopudných bylin.

Barviva v moči obsažená, jsou velice malé organické částice. V moči sebrané za čtyřadvacet hodin je jich asi jeden gram. Látka nejvíce nasycená ochrannými koloidy a přitom dostupná, je vlastní moč. Nejlepší je používat moč přirozeně žlutavě zabarvenou. Jestliže je bezbarvá, je v ní ochranných látek málo. Taková se proto obvykle vyhazuje.

Pohovořili jsme tedy o hlavních fyziologických mechanismech, na kterých je založena očista jater. Existují ale ještě další jevy, které efektivitu očistného postupu podstatně zvyšují.

Silně kyselá chuť přírodních látek jako citron, klikva, rakytník nebo rybíz, silně povzbuzuje energetiku jater, což jejich funkci zesiluje. Navíc éterické oleje těchto plodů působí zároveň žlučopudně a antisepticky. V krajním případě je možné použít i krystalickou kyselinu citrónovou, rozředěnou tak, aby vzniklá chuť byla stejná jako chuť citronu.

Biorytmičky jsou játra i žlučový měchýř neaktivnější od jedenácti hodin večer do třech hodin ráno místního času.

Jestliže si budeme navíc dávat autosugesci, že se žlučovody rozšiřují a žluč je produkována ve velkém množství, a jestliže si navíc představujeme, že tam posíláme energii, výsledný efekt ještě více posílíme.

Podle jógy, jestliže dýcháme pouze pravou nosní dírkou, vyvoláváme ohřívání organismu a zvyšujeme jeho štěpnou schopnost. Toto působení můžeme zesílit ještě tím, když si dáme zároveň do úst malé množství pepře.

Množství žluče a její tvorba se zvyšuje při portálním krevním oběhu a při přítomnosti tuků v potravě. Proto po určité době po požití oleje a kyselé šťávy musíme provádět pomalé, rytmické jógické dýchání, s důrazem na co největší vtahování bránice při výdechu.

Očišťovací schopnost organismu

se zvyšuje při úplňku. Na jaře je funkce jater nejsilnější, na podzim je slabá. Nejlepší je tedy dělat očistu jater na jaře při úplňku.

Často je kladena otázka: Mohou si čistit játra také ti, kterým byl žlučový měchýř odoperován? Nejen mohou, ale je to také potřeba. Potvrzuje to mnoho případů z praxe.

Tubáž - lékařské čištění jater

Členka korespondentka Akademie lékařských věd SSSR, profesorka a vedoucí katedry infekčních nemocí a epidemiologie prvního Sankt-Petěrburgského ústavu I. P. Pavlova, Jevgenije Petrovna Šuvalova, takto popisuje promývání žlučových cest bez pomoci sondy, tzv. tubáž, kterou lékaři často používají.

Ráno dají nemocnému na lačno vypít 200 až 250 ml minerální vody, která byla předtím již nějakou dobu otevřená (minerální voda bez kysličníku uhličitého, nebo taková, která ho má jen velmi málo) a má pokojovou teplotu. K minerální vodě je možné přidat 5 gramů magnézia nebo sorbitu, což napomáhá lepšímu vyprazdňování močového měchýře. Po patnácti až dvaceti minutách pije pacient vodu znovu, ve stejném množství.

Po vypití vody pacient leží v posteli, ve vodorovné poloze, po dobu půldruhé až dvou hodin a je přitom nahříván v oblasti pod pravým žebrem. V případě, že není použit sorbit a magnesium, používá se místo nich odvar ze žlučopudných bylin.

Čištění jater podle Iriny Vasiljevové

Ten den, kdy mají být játra čistěna, je nutné vypít litr jablečné šťávy. Jestliže není k dispozici čerstvá jablečná šťáva, je možné ji nahradit rybízovým moštem, klikvou nebo rakytníkem. Z uvedeného je zřejmé, že nápoj musí být kyselý, aby svou kyselou chutí játra stimuloval. Během dne je třeba vypít litr tohoto nápoje, rozdělený asi na pět až šest dávek.

Samotné čištění má dvě fáze:

1. fáze. Ve tři hodiny odpoledne vypít projímadlo, pět tabletek senného lusku nebo šest až sedm kapslí ricinového oleje. Je nutné dosáhnout toho, aby projímadlo začalo působit. Jestliže se první dávka ukáže jako nedostatečná, je třeba vzít projímadlo znovu.

2. fáze. Když začne projímadlo působit, připravte si tři sklenice. V jedné sklenici musí být silně okyselená voda, ve druhé sto padesát ml rostlinného oleje a ve třetí silný neslazený odvar šípku.

Napřed si dobře vypláchněte ústa i hrdlo okyselenou vodou, vyplivněte a vypijte olej. Znovu si vypláchněte ústa okyselenou vodou, vezměte si další dávku projímadla a vypijte odvar ze šípku.

Pak si na játra dejte teplý obvaz z vlny, namočený ve slaném roztoku. Nahoru na obvaz dejte ohřívací nádobu a lehněte si na pravý bok.

Ráno si dejte několik očistných klystýrů, abyste odstranili ze střeva kameny.

Varování. Kdyby se ukázala sebemenší bolest, dejte si pěst pravé ruky na solar plexus, silně na něj přitlačte a ruku odtáhněte stranou, přitom se naklánějte vpravo. To opakujte tak dlouho, dokud bolest nezmizí. Takový postup brání předčasnému odchodu kamenů a napomáhá jejich lepšímu rozpouštění.

Komentář a doporučení. Podle tradice ajurvědy se játra nejlépe čistí pomocí klystýrů, tento mechanismus je spouštěn jako první. Požití sto padesáti ml rostlinného tuku stimuluje vypuzování žluče. Požití silného odvaru šípku dále posiluje působení na játra. V odvaru je velké množství organických kyselin, pektinů a éterických olejů a to všechno napomáhá lepšímu rozpouštění žlučových kamenů. Látky obsahující třísloviny zabraňují zvracení.

Velice starý léčitelství postup čištění jater, jak ho popisuje N. Sevastjanová

Vezměte tři sklenice ovsa (ale

ne ovesné vločky), promyjte je teplou vodou a dejte do pětilitrové nádoby. Do téže nádoby dejte dvě polévkové lžíce rozdrčených suchých (pokud možno čerstvých) listů brusinek, dvě lžíce listů nebo březových pupenů (čerstvé nebo suché). Na to nalijte čtyři litry vody (vhodná je protiová voda) a pak všechno nechte čtyřadvacet hodin v chladnu odstát.

Vezměte druhou nádobu, do které nasypete sklenici rozmělněných šípkových plodů, zalijte to sklenicí vody, uveďte do varu a vařte deset minut. Potom nechte také čtyřadvacet hodin odstát.

Po uplynutí čtyřadvaceti hodin vezměte první nádobu a uveďte její obsah do varu, přidejte dvě polévkové lžíce kukuřičných zrn a dvě lžíce sporýšové natě. Když se směs patnáct minut povaří, nechte ji tři čtvrtě hodiny stát, potom procedte do druhé nádoby a přidejte ještě procezenou odstátou vodu ze šípku. Celý obsah rozdělte do lahví (nejlépe s tmavým sklem) a uschovejte v ledničce.

Směs užívejte denně teplou, vždy půl hodiny před jídlem. 1. den 50 ml, 2. den 100 ml, 3. a další dny 150 ml. Celá tato kúra trvá deset dní. Po dvou týdnech kuru opakujte.

V průběhu čištění je zakázáno jíst jídla živočišného původu, zvláště maso a uzeniny. Čištění se má dělat dvakrát do roka: v době Velkého půstu (na jaře) a na Vánoční půst (začátkem zimy).

Aby bylo čištění intenzivnější, jedenkrát ke konci kúry provést tubáž. Tubáž je doporučována podle tohoto postupu: Ráno na lačno vypít sklenici odvaru z půl polévkové lžíce suchokvětu a půl lžíce kukuřičných zrn. To povařit ve sklenici vody a pak nechat půl hodiny odstát. Po hodině pak vypít projímadlo: magnesium nebo karlovarskou sůl, rozpuštěnou ve sklenici libovolné zásadité minerálky, dát si ohřívací láhev na játra a lehnout si na pravý bok. Po vyprázdnění střev provést ještě dobrý očišťovací klystýr. Ten den, kdy budete celou proceduru provádět, jezte jen

lehkou vegetariánskou stravu, nebo pijte jen posilující nápoje z bylin, nebo jablečno-řepnou šťávu.

Z léčitelského popisu očišťování je zřejmé, že je postup časově náročný a je tu práce s přípravou všech odvarů. Navíc je ke konci doporučována tubáž. Tento způsob čištění je vhodný pro ty, kteří z nějakého důvodu nemohou použít dále uvedený a neuvěřitelně efektivní postup čištění jater.

Autor navrhuje pokládat léčitelství postup za první, přípravný krok k očišťovacímu postupu jater pomocí oleje a kyselé šťávy. V dalším je tento jedinečný postup uveden.

Nejjednodušší a efektivní čištění jater

Dříve byl tento postup doporučován jen s olivovým olejem a citrónovou šťávou. Jakmile pak byla nastolena otázka jejich náhrady něčím jiným, ukázalo se, že náhrad je velké množství. Je možné použít jakýkoliv slunečnicový olej (rafinovaný, nerafinovaný), místo citrónové šťávy je možné použít krystalizovanou kyselinu citrónovou nebo nějaké silně kyselé ovoce, které je ve vašem kraji k dispozici, např. klikvu, rakytník, angrešt, apod. Praxe potvrdila, že očišťování pomocí těchto náhradních prostředků si v ničem nezadá s prostředky ideálními, takže se je nebojte pro očistu používat.

Celé tajemství a efektivita této techniky pročišťování jater spočívá v předběžné přípravě, kterou je „změkčení“ organismu. Změkčování vodními procedurami je nutné provést alespoň tři až čtyřikrát. Očistu dělejte před úplňkem. Jestliže budete po dobu třech až čtyřech dnů před očišťováním jíst hlavně rostlinnou stravu, pít velké množství čerstvě zhotovené šťávy (jeden díl řepy a pět až šest jablek, pokud možno kyselých) a dělat jednou denně očišťovací klystýry, pak bude vaše předběžná příprava ideální a jistě se vám hned napoprvé budou sypat kaménky. A jestliže uděláte předběžnou přípravu podle léčitelského receptu, záruka vašeho

úspěchu bude stoprocentní.

Pak nadejte den vlastní očisty. Předtím jste ještě provedli poslední změkčovací proceduru, máte dobrou náladu, jste svěží a klidní. Ráno po toaletě si udělejte očišťovací klystýr, potom lehce posnídejte a vypijte si už předem zmíněnou šťávu. Oběd si udělejte také jen lehký a po jedné až dvou hodinách začněte prohřívát oblast jater. K tomu použijte nahřívací láhev s horkou vodou (můžete použít i elektrické ohřívání) a chodte s ní po zbytek dne.

Vlastní očišťovací proceduru začněte v sedm až osm hodin večer. Připravte si olej i kyselou šťávu, ohřáté na teplotu těla nebo o trochu výš. Dávka oleje i šťávy se určuje podle vaší váhy a podle toho, jak pití oleje snášíte. Obvykle to bývá od každého sto padesát až tři sta ml.

Máte všechno připraveno. Před sebou máte dvě sklenice, jedna s olejem, druhá se šťávou. Vezmete si jeden nebo dva hlty oleje a zapijete to stejným množstvím šťávy. Po patnácti až dvaceti minutách, pokud se vám nechce zvracet, to zopakujete, zase čekáte patnáct až dvacet minut a tak pokračujete, dokud všechen tuk a šťávu nevypijete. Pak si lehněte, nebo sedte a odpočívajte. Ohřívací láhev neodkládejte. Praxe potvrzuje, že čím lépe jsou játra prohřátá, tím je výsledek lepší. Takže ji mějte celou noc i celý další den.

Upozornění. Jestliže pití oleje špatně snášíte a začne se vám dělat špatně a budete už po prvním napití zvracet, musíte počkat, až tyto nepříjemné vjemy vymizí a pak se teprve napít znovu. Celou proceduru si prodlužte, není to tak hrozné a je to dokonce užitečné. Jestliže ale nevolnost nemizí, omezte se na již vypité množství, bude to stačit.

Jakmile olej a šťávu vypijete, můžete asi po dvou hodinách udělat řadu opatření, která výsledný efekt zesilují. Pohodlně se posadte (nejlépe na paty - viz následující obrázek), levou nosní díрку ucpěte vatou, do úst si dejte nepatrně

množství pálivého pepře a dýchejte jen pravou nosní dírkou. Navíc si pod ohřívací láhev, kterou máte na játrech, přivažte aplikátor s kovovými jehlami. Všechno to bude napomáhat vytváření tepelné energie a její nasměrování do oblasti jater. Dýchejte pomalu a plynule (čtyřikrát až šestkrát za minutu), přitom silně pracujte s bránicí, jak už bylo zmíněno výše. To zajišťuje dobrou masáž jater, zvyšuje v nich průtok krve a vymývá z nich usazeniny a zhuštěniny. Tak dýchejte čtvrt až půl hodiny, pak si na hodinu odpočiňte a potom to zopakujte. Místo aplikátoru s jehlami teď použijte aplikátor magnetický, nebo jednoduše magnet.

Obr. 26: Bez ohledu na to, jakým způsobem očistíte játra, posadte se jako na obrázku a představujte si, že se játra rozžhavují do červena jako kus železa a přitom dýchejte pravou nosní dírkou.

Magnetoterapie je důležitým činitelem, který podporuje krevní oběh. Vědci zjistili, že červené krvinky nejsou schopné projít kapilárami při působení pouhého krevního tlaku. Hlavní mechanismus jejich průchodu spočívá v tom, že na arteriálním konci kapilár jsou tělíska vlivem tlaku stlačována k sobě. Dále, díky tomu, že mají elektrický náboj stejného znaménka, odpuzují se od sebe ve směru menší koncentrace a díky tomu pronikají i do kapilár a pohybují se jimi. Je velmi důležité využít tohoto jevu zvlášť při čištění jater, která mají unikátní žilní soustavu a navíc, magnetické pole aktivizuje fermenty, které při očistě hrají také důležitou roli. To všechno dohromady - teplota, aktivita fermentů, zesílený průtok krve, zvýšení náboje červených krvinek a velký přísun volných elektronů (aktivátorů fermentů) z jehlového aplikátoru, to všechno dohromady umožňuje rozdrobit, rozpustit, promýt

a odstranit všechny nečistoty a kameny.

Popsané procedury umožňují působit na nehlubších kvantových úrovních organismu, které odpovídají za životaschopnost, očistu a regeneraci. Žádný jiný očišťovací postup není tak účinný.

Přibližně v jedenáct hodin večer nebo později (někdy až k ránu), když biorytmus jater a žlučového měchýře mají své maximum, začíná vylučování kamenů a nečistot. To se projeví silným průjemem a pak uvidíte všechnu tu „krásu“, kterou jste si nahospodařili nesprávným způsobem života, nesprávnou stravou, a pochopíte, že žít stejným způsobem dál není možné. Nemůže být řeči o nějakém zdraví, jestliže takové věci zůstávají v organismu. Ráno bývá pak obvykle znovu průjem a může vycházet další velké množství kamenů a žluči, podobné mazutu. Pak si udělejte očišťovací klystýr, ale nahřívací láhev pořád mějte u sebe, díky jí bude proces pokračovat.

Prvním jídlem by mělo být půl litru mrkvové nebo řepno-jablečné (1:5) šťávy. Tato šťáva ještě dodatečně vaše játra promyje. Po nějaké době, když se objeví pocit hladu, můžete jíst saláty, dušené ovoce, kaši na vodě a začít normální život.

Kolikrát byste si měli tímto způsobem játra očistit? Člověk může existovat, i když mu pracuje jen jedna osmina jater. Játra jsou tvořena čtyřmi částmi a všechny je nutné řádně očistit. Praxe ukazuje, že plně se to podaří asi po čtvrtém až sedmém čištění. Pokud ale dodržíte všechna doporučení a budete se řídit biorytmy, očišťovací procedur bude zapotřebí podstatně méně.

První čištění jater je nejobtížnější - je to operace bez nože. Odpočiňte si po ní, a jakmile se budete cítit opět normálně, začněte s druhou očistou. Ta bude snadnější, potom začněte se třetí, čtvrtou, dokud se nepřesvědčíte, že z jater už nic nevychází. Čím rychleji si játra vyčistíte, tím rychleji dáte do pořádku krevní oběh a celou látkovou výměnu. Budte si vědomi i

že kaménky ve žlučových a žlučovém měchýři vznikaly pomalu a přijímaly tvar odpovídající průtoku. V této podobě vás neobtěžovaly. Při čištění je drobíte, jejich poloha se mění a zbývající kameny mohou dráždit stěny žlučových a vyvolávat jejich zanícení. Abyste tomu zabránili, musíte dovést očistu do konce a nezůstávat na půli cesty.

Varování. Očistu nedělejte po těžké práci, po fyzickém zatížení (jako je maratónský běh apod.) nebo po hladovce. Napřed si tři až pět dní odpočiňte a naberte nové síly.

Některí lidé v průběhu očisty zvrací a ve zvracích se objevuje sliz apod. To ukazuje na to, že šťáva a olej zapracovaly v žaludku a očistily ho od nánosů. To všechno je normální. Následující očistu dělejte s trochu menším množstvím oleje a při další ho pak trochu přidejte. Pamatujte si, že se nemáte čeho bát, celá očista jater je těžká, ale bezbolestná. Strach a příliš napjaté očekávání mohou způsobit spasmus cév a žlučových a čištění se nepovede. Buďte klidní a uvolnění a všechno se povede dobře.

Teď si uvedeme několik příkladů z praxe čištění podle právě uvedeného postupu.

Už skoro čtyři roky se snažím jít cestou uzdravení přírodními postupy. Všechno to začalo s knihou P. Bregga „Zázrak hladovění“. Od té doby jsem přečetl velice mnoho knih.

Předevčírem jsem si poprvé v životě očistil játra a rozhodl jsem se, že se podělím o své zkušenosti. Napřed pár slov o sobě: Je mi dvacet pět let, nepiji a nekouřím. Snažím se jíst pravidelně, cvičím. Malými klystýry s odpařenou močí jsem si očistil střevo (s neuvěřitelným výsledkem), dlouho již piji moč jednou až dvakrát denně, s močí jsem dělal i „néti“. Žádnými nemocemi netrpím. Cítím se výborně. Pro názornost posílám i svou fotografii.

Je tedy zřejmé, že mi nic nebylo a tak jsem s očistou jater nijak nespěchal. Ale

pak jsem se konečně rozhodl, že udělám i to. Vybral jsem si k tomu nevhodnější dobu, s odpovídajícími biorytmy. Jaro - dobu s maximální aktivitou jater a druhou třetinu druhé měsíční fáze.

Předběžná příprava mohla být trochu lepší. Žádné šťávy jsem nepil, jen moč. Ráno v den očisty jsem si udělal klystýr s močí. Dokonce i ohřívací láhev jsem začal používat teprve až v sedm hodin večer a v průběhu vlastní procedury jsem jí občas nevěnoval moc pozornosti. Kdyby to byly podmínky dovolily, byl bych udělal přípravu i vlastní proceduru mnohem pečlivěji.

Vypil jsem s přestávkami 200 ml olivového oleje, tři polévkové lžice šťávy ze dvou velkých citronů, chvíli jsem se ohříval elektrickou dečkou, pak jsem si lehl a spal. Žádné nepříjemné pocity jsem neměl, jen ráno jsem měl slabší nevolnost. Udělal jsem si klystýr s močí. Vyšly ze mne čtyři zelené kameny velké jako větší hrách a víc než deset menších. Ve tři hodiny odpoledne jsem cítil znovu nutkání na stolicí a to, co jsem pak viděl v záchodové míse, mnou doslova otřásl: Bylo tam víc než deset velkých žlutozelených kamenů (na pohmat tučné, lehké, plovoucí na vodě, měkké konzistence). Zde jsou rozměry některých z nich (viz obrázek).

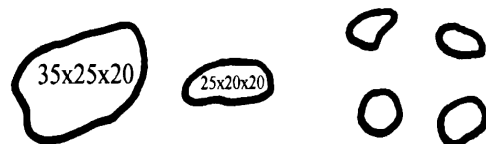
Celou tu krásu jsem dal do nádoby a zalil vodou. Ted' jsem je rozložil na papíře a pro porovnání jsem dal vedle nich pravítko a krabičku se zápalkami a celé jsem to ofotografoval. Je tam celkem sto padesát kamenů, z toho třicet velkých, jeden jako menší vejce. Opravdu to všechno bylo v mých játrech a žlučovým měchýři ? ! A to jsem se cítil docela zdravý. Co potom teprve musí být u lidí starších, nemocných, s břichy jako sud ? Je hrůza si to jen představit. A to jsou ti, kteří spoléhají na lékaře, na různé tabletky.

Závěr, který z toho plyne, je asi následující: bez očisty jater nejde hovořit o nějakých radikálních úspěších na cestě ke zdraví.

V prosinci 1944 k nám do Novošachtinska přijela Naděžda Aleksejevna Semjonova. Chodil jsem na její přednášky. Dozvěděl jsem se tam mnoho nového a zajímavého. O čištění jater Semjonova ve své knize píše: „U nás v klubu je na toto téma celá kartotéka. Dosavadní rekord je devadesát sedm kamenů o rozměrech od velikosti kroupy do dvanácti milimetrů. Dosáhl někdo víc ?“

A tady jsou moje výsledky: Sto padesát dva kameny s rozměry od kroupy do třiceti pěti milimetrů. A to vše se dostalo ven snadno, bez jakýchkoliv negativních pocitů. Velkou roli tu pravděpodobně hrála doba, kdy jsem celou proceduru, v souladu s biorytmy, prováděl.

Obr. 27: Kresba z dopisu.



Vašimi knihami se zabývám už druhým rokem. Je mi třicet šest let, měřím 172 centimetry, vážím padesát tři kilogramy, předtím jsem vážil šedesát čtyři kilogramy. Nemocný jsem od roku 1992, jsem invalida druhé třídy. Moje diagnóza je: hluboké deprese, astenický syndrom. Na jaře jsem si čistil játra (celkem asi čtrnáctkrát, od ledna do května r. 1995). Čištění se mi povedlo. Ven vyšlo přes tři sta zelených kamenů velikosti hrachu, ke konci pak ještě hnědočerná žluč. Zmizely nevolnosti se zvracením, které mě pronásledovaly dva roky, a bolest v pravé lopatce.

Z. P. z Čeljabinska

Je mi šedesát let, před dvěma a půl lety jsem trpěla revmatickou polyartritidou. Začala jsem se léčit podle Vaší knihy. Vycházely ze mne nějaké zamotané nitky, pokroucené pruhy, vypadající jako kuřecí střeva, dlouhé padesát až sto dvacet

centimetrů. Bylo to velké nepřijemné. Játra jsem si čistila dvanáctkrát. Napřed odcházelo jen málo kamének, teď je jich hodně, kolem dvou set.

Rekordní čištění jater. Je mi padesát devět let. Během třinácti měsíců jsem provedl 76 čištění jater a asi 85 močopudných klystýrů. Za tu dobu ze mne vyšlo 1412 cholesterolových kamenů velikosti od nejmenších až do velikosti vlašského ořechu a také dva vápenaté, jeden velký 12 x 6 mm, druhý 8 x 4 mm pak ještě osmkrát (!) odcházel vápenitý písek. Kromě toho všeho vyšly z tlustého střeva chuchvalce podivného masa, jakési lusky a polypy v podobě malých hříbků a kytiček a velké množství vazkého hnědavého slizu.

Než jsem začal s čištěním, měl jsem doma ve svém pokoji těžký vzduch. Ted' je tam vzduch čistý. Tělo mě přestalo svědit. Zmizely mi pupínky (husí kůže) a suchost kůže - kůže je teď elastická. Zlepšil se mi také sluch. Jím v zásadě dvakrát během dvaceti čtyř hodin. Používám denně v horké koupeli „dýchání štěstí“ po dobu dvaceti až třiceti minut. Občas mě píchá v loktech a v kolenou. Pil jsem odvar z pampelišky a po dvou týdnech jeho pití ze mne začalo v průběhu noci vycházet velké množství tekutin a to pak trvalo celé dva týdny.

Z tabulky je vidět, kolikrát v měsíci jsem pil slunečnicový olej a nápoj z kyseliny citrónové a kolik kamenů během měsíce odešlo.

Komentář a doporučení: Velký počet vyloučených kamenů a jejich stále vytváření ukazují na to, že v oblasti jater a žlučového měchýře je silná psychocysta. Její energetické pole tvoří kameny. Tvoření kamenů ukazuje také na to, že strava není přírodní a je pro kameny dobrým materiálem.

Doporučuji nečistit játra častěji než sedmkrát za sebou, pokud stále vycházejí další a další kameny. Změňte stravu, způsob života a očistěte pole

vědomí. Pamatujte si: tak velký odchod kamenů není normální a základ této abnormality je v našem vědomí.

	procedur	kamenů
Leden 1995	13	150
Únor	4	77
Březen	9	282
Duben	9	321
Květen	3	0
Červen	3	100
Červenec	7	166
Srpen	7	77
Září	4	50
Ríjen	6	63
Listopad	3	70
Prosinec	4	61
Leden 1996	4	15

I. P. z městečka Těrnovka

V březnu 1982 jsem dělala první čištění jater. Ven vyšlo dvacet čtyři kamenů, velkých jako větší semínka a velké množství tmavě zeleného slizu s bílým žilkováním. Pak se mi objevily bolesti, ale v létě jsem jedla hodně ovoce (meruňk) a bolesti skoro zmizely.

Na podzim jsem se rozhodla provést očistu jater pomocí citronů. Začala jsem denně pít dvě sklenice čaje s citronem. To zřejmě způsobilo, že se mi objevily peckné bolesti, které jsem měla ve dne i v noci. Nic jsem nemohla jíst, záchvaty bolesti byly v celém bříše a směřovaly pod pravá žebra. Zachraňovala jsem se analgetiky, ohřívací lahví, nebo jsem volala záchranku. V lednu jsem se pak rozhodla udělat druhou očistu jater. Ven vyšlo sto dvacet kamének velkých jako větší semínka a šest kousků velkých jako první článek palce a zase velké množství tmavě zeleného, bíle žilkovaného slizu. Tři dni jsem měla pocit, že jsem se na svět znovu narodila. Ale čtvrtý den, při snídani, mi začaly v bříše pod pravými žebry silné bolesti, které mne pak obden, někdy i každý den, trápily. Mizely jen po baralginu nebo ohřívací láhvi. Pila jsem suchokvět a heřmánek, ale nic nepomáhalo.

A tak jsem 6. února udělala další čištění.

Ven vyšlo 62 kamenů a sliz, ale ne už tolik, jako předtím. Ale bolesti v pravém boku přetrvávaly. Trápí mne zácpa. Po očištěních jsem zhubla o šestnáct kilogramů - výšku mám 159 cm, vážím 55 kg.

Komentář a doporučení. Tato žena udělala chybu v tom, že čištění jater nedotáhla do konce a příliš ho roztáhla. Kaménky se rozdrobily, ale přitom všechny neodešly. Z toho pak vznikly bolesti a všechno další nepohodlí. Druhá chyba byla v tom, že nebylo vhodné začínat s očistou na podzim, to játra oslabilo a způsobilo pak obtížné uzdravování. Třetí chyba byla, že se nezbavila zácpy, která játra otravuje. Celkově nebyla dodržena správná posloupnost očišťování organismu a výsledek byl jen polovičatý. Ještě jednou vás upozorním na správnou posloupnost čisticích procedur.

L. A. ze Severodoněcka

Pravidelně jsem si čistila játra a i tentokrát se to povedlo. Ven vyšlo velké množství blány, strašně velké množství, na pohled jako blána oloupaná ze salámu, hutná a tmavá. Jaké je to léčení, když je střevo uvnitř pokryté jako emailem. A pak vyšlo ven ještě 68 kamének a velké množství cholesterolových chuchvalců.

Komentář a doporučení. Organismus pomalu sbírá síly, aby se dobře očistil a také je důležité se strefit do správného biorytmu jater, což se nakonec povedlo. Konečný výsledek je pak zřejmý.

Genadij V. z Pavlogradu

Je to už sedm měsíců, co žiji podle vaší knihy. Jím saláty z čerstvé zeleniny, ovoce a kaše. Moč piji tři až pětkrát za den, také s ní dělám každý večer obklady. Dvakrát jsem už také čistil játra. Zatím žádné kameny nevyšly, jen lepkavá, kluzká špína. Nedávno jsem byl v nemocnici. Tam mi dělali vyšetření dolních končetin sonografií. (Tento člověk měl traumatizované nohy a následkem toho byl krevní oběh v nohách silně

poškozen.)

Řekli mi, že průtok krve v holeních a chodidlech se podstatně zlepšil.

Psal jsem Vám, že jsem loni na jaře prodělal těžkou hepatitidu. Špatné to bylo i s játry. Bilirubin dosahoval vysokých hodnot a na normální hodnotu neklesal. Lékaři tvrdili, že výsledkem bude chronická hepatitida. Teď mi dělali rozbory krve. I ten ukázal, že se skoro všechno normalizovalo.

Komentář a doporučení. To, že vyšla ven lepivá, kluzká špína, ukazuje na úspěšnou očistu jater. Očistný postup, který doporučuji, je prostě natolik efektivní, že kameny rozpouští a ty pak odcházejí jako tekutá hmota, což je ještě výhodnější. Je tu popsáno i doporučení pro normalizaci funkce jater a jak vidíte, účinek je zřejmý. Ale tento člověk si potřebuje játra ještě několikrát očistit.

Je mi šedesát devět let, jsem 155 cm vysoká, vážím 59 kg. Od května 1995 jsem se začala zabývat Vašimi knihami. Držím se všech Vašich doporučení: strava, natírání, obklady hlavy, klystýry i mikroklystýry. Udělala jsem tři očisty jater. Od září medituji. V průběhu posledního čištění jater vyšlo ven mnoho slizu, asi půl litru, a po každém mikroklystýru vychází další. Už nevím, jak se ho zbavit. Co nedělám, je hladovění.

V mnoha směrech jsem dosáhla kladných výsledků. Zmizely zácpy a osteochondróza, ramenní klouby mne nebolí. Trpěla jsem cholecystitidou, gastritidou, pankreatitidou. Teď mi dělali ultrazvukové vyšetření a ukazuje se, že všechno je v rámci normy!

Zbývá ještě jen hlava! Paměť mi docela chybí, jsem neklidná.

* * *

O případu čištění jater, kterému předcházelo odstranění žlučového měchýře, mi vyprávěla jedna paní. Byla velmi dlouho léčena, přestála devět operací. Z břišní dutiny jí odstranili

všechno, co jen bylo možné. Nakonec ji léčili hormony, následkem čehož strašně přibrala na váze a sotva se pohybovala. Po prvním čištění jater vycházely žlučové kameny, velké jako holubí vejce a ve velkém množství. Pak začala dodržovat správné stravování a její zdraví se začalo zlepšovat.

Komentář a doporučení. Kdyby tato žena byla včas provedla očistu celého organismu, nebyly by bývaly nutné žádné operace. Příklad „O své zdraví se staraj sám“ je skutečně správné.

Nyní uvedu několik příkladů správně provedených postupů a výsledky, kterých bylo dosaženo.

Tatána, Orenburská oblast, obec Nižněkriťskaja

O výsledcích očisty organismu. Dvakrát jsem dělala čištění střeva a jater (podruhé z toho nic nebylo, olej jsem snědla), ale střevo jsem vyčistila. Vyšel jakýsi provazec, s navěšenými kopolity. Je těžké popsat, kolik odešlo nejrůznější špíny. Když jsem pak dělala mikroklystýry s odpařenou močí, vycházely ven takové smotky, že z toho až šel strach - je to pravda, že tohle všechno vychází z mého organismu?!

Když jsem očistu skončila, chtěla jsem vědět, k jakým změnám v mém organismu došlo. Šla jsem do oblastní nemocnice, kde mne patnáct dní pozorovali. Během této doby jsem se spravila o tři a půl kilogramu a pro lékaře jsem zůstala záhadou. Jen jeden lékař, když mi vyšetřoval štítnou žlázu, si všiml a poznamenal: „Jaké máte zvláštní oči - lesknou se vám“.

Výsledek vyšetření: dřívější chronická gastritida se změnila na povrchově ložiskovou, konečník je bez patologie. Při vyšetření ultrazvukem mají játra obvyklý tvar, obrysy jsou rovné. Žlučový měchýř je normální, bez konkrementů, předtím tam byl písek a chronická cholecystitida. Slinivka není zvětšená, předtím jsem trpěla chronickou pankreatitidou, krevní obraz je normální.

Komentář a doporučení. Druhé čištění bylo úspěšné, všechno vyšlo ven v rozpuštěném stavu. Kdyby byla tuk a šťáva opravdu snědla, nic by se nedělo. Očištění zapůsobilo na organismus tak silně, že se to pro lékaře stalo záhadou. Pamatujte si - správné očištění je nejrychlejší cestou k obnově zdraví. Nic lepšího neexistuje. Očista je základem zdraví.

Alexandr K., Voroněž

Po Vašem příjezdu do Voroněže 17. února, jsem udělal následující:

1. 10 klystýrů s močí přes den.
2. Po klystýrech s močí, 13. března - první očistu jater, která proběhla poměrně hladce (jen malá nevolnost asi po třech, čtyřech hodinách po požití oleje). Ven vyšlo půl sklenice staré žluči a přes třicet kamenů (tmavě zelených, měkkých, o průměru pět až deset mm).
3. Udělal jsem si sedm klystýrů s odpařenou močí.
4. Před čištěním jater jsem dvakrát pil odvar z bobkového listu.
5. Začal jsem jíst vyklíčenou pšenici.

Výsledky. Celková lehkost v těle, přestalo bolet hlava při magnetických bouřkách, normalizovala se stolice (předtím byla velice řídká). Náhodou jsem zjistil, že mohu snadno dosáhnout dlaněmi na podlahu v předklonu s napřímeným nohama - předtím, dokonce i v dětství, jsem toho nebyl schopen. Zajímalo by mne, zda je to výsledek čištění jater a konečníku, nebo od pití bobkového listu. (Dopis je datován 30. 3. 1993.)

Komentář a doporučení. Je tu zřejmé celkové ozdravení organismu v průběhu dvou měsíců a deseti dnů. Pružnost se zlepšila díky očistě jater, protože ta odpovídají za stav vazů. Naklíčená pšenice, bohatá na vitamíny skupiny B, má na regeneraci jater velice příznivý vliv. Všem, kteří chtějí mít zdravá játra, doporučuji jíst na lačno dvě polévkové

lžičce naklíčeného zrní nebo chleba z tohoto zrní vyrobený.

Kombinované čištění jater a žlučového měchýře

Vypracoval jsem původní metodiku čištění jater a žlučového měchýře, využívající několik činitelů, kteří své působení vzájemně zesilují. Tento postup je vhodný pro všechny lidi bez rozdílu, zvláště pro ty, kteří rádi běhají a přitom nevyžaduje pití oleje, které nesnášejí všichni nejlépe. Smysl tohoto postupu je v postupném využití běhu, kapalin majících malé povrchové napětí a rozpouštěcí schopnosti, sauny a jako doplňující činitel se přidává vyloučení jídla nebo šťávyv odlehčení na dobu třiceti šesti hodin.

1. Když běžíme dostatečně dlouho a pravidelně, uplatňuje se ve žlučovém měchýři a žlučovodech setrvačnost hmoty. Ta se projevuje tak, že jestliže jsou tam kaménky, zvláště tvrdé, pak se při běhu tlučou jeden o druhý (asi jako drobné, které máte v kapse) - při tom se drobí a mohou pak snadno žlučovody odcházet - připomínají přitom slunečnicová seménka, nebo kamínky z moře. Pro tyto účely je nutné běhat denně třicet až šedesát minut po dobu třech až šesti týdnů.

2. Promývání a rozpouštění je možné dělat několika způsoby: a) pít řepno-jablečnou šťávu (poměr složek 1:4-5); b) pít šťávu z mrkve; c) pít směs šťáv z mrkve, řepy a okurek, v poměru 10:3:3; d) pít moč. Očišťovací schopnosti jednotlivých šťáv budou zvlášť probrány v kapitole „Čištění šťávami“.

3. O aplikaci tepla v souvislosti se změkčováním organismu jsme již hovořili. Nejprospěšnější jsou tepelné procedury pro čištění jater a žlučového měchýře, protože rozšiřují žlučovody a také žluč se teplem stává tekutější.

4. Jestliže se zdržíme jídla na dobu třiceti šesti hodin, neznamená to v žádném případě, že by se přerušila aktivita zažívacího traktu, ale naopak, jestliže ho necháme odpočinout, jeho aktivita

je pak zesílená. Po delší době bez jídla začíná organismus přecházet na trávení vlastních zásob a proto další prodlužování této doby už není vhodné.

Očišťovací mechanismus tohoto postupu je tento: Při pravidelném, každodenním běhu se díky setrvačnosti kaménky ve žlučovém měchýři i ve žlučovodech (zvláště ty tvrdé) pomalu drobí. Pravidelné pití šťáv nebo moči během této doby (nejméně půl litru šťávy denně) mění složení žluči tak, že se zvyšuje její rozpouštěcí schopnost. Látky, obsažené ve šťávách, mají rozpouštěcí a drobící schopnosti a pomalu kameny narušují. Spolupůsobení běhu a šťáv jejich působení zesiluje. To děláte celý týden - pijete alespoň půl litru šťávy denně a půl hodiny až hodinu běháte. Koncem týdne nejíte (kdo nemůže, pije jen zmíněné šťávy) a pijete jen magnetizovanou vodu nebo celodenní moč a přitom pořád půl hodiny až hodinu běháte. Druhý den ráno se proběhnete a půjdete do sauny. V sauně se dobře propaříte (podle vlastní chuti, nepřehánět, je třeba, abyste dosáhli pocitu silného uvolnění celého těla). Když se pak vrátíte ze sauny domů, vypijte půl až třičtvrtě litru čerstvě připravené šťávy (100 ml řepné, zbytek jablečná). Pak už můžete jíst jako obvykle: salát, dušenou zeleninu, kaši apod.

Poté, co se zdržíte jídla, běháte a vysaunujete se, váš trávicí trakt je silně aktivován a žlučovody jsou silně rozšířené. Šťáva, kterou vypijete, se ihned vstřebá a spolu s krví jde do jater, která promývá. Díky tomu všechno, co bylo předtím rozdrobeno a rozpuštěno, se teď snadno vymývá do dvanácterníku, což pak vyvolá průjem. V řídké stolici uvidíte tvrdé kaménky podobné oblázkům nebo slunečnicovým seménkům.

Tak pokračujte (pijte šťávu, běhejte, chodte do sauny) po dobu třech až šesti týdnů. Pokud jste měli nějaké bolesti na pravé straně pod lopatkou, zmizí. Právě tak se tvrdé kaménky žlučového měchýře ozývají. Vymizení těchto bolestí indikuje očištění žlučového měchýře.

Za rok, v květnu, můžete takové čištění zopakovat. Obecně platí, že výsledkem vytrvalého úsilí budou jak žlučový měchýř, tak i játra pracovat mnohem lépe a jejich funkce se plně zregenerují.

Tento postup čištění můžete použít jako první stupeň před čištěním jater pomocí oleje. K tomu poznamenávám: nemyslel jsem si, že mám v játrech nebo ve žlučovém měchýři nějaké kameny, ale po několika za sebou následujících čistění s olejem vyšlo ven velké množství poloměkých kamenů. Ale když jsem použil právě popsaný postup, začaly vycházet ven i tvrdé. Ukazuje se tedy, že jeden způsob čištění doplňuje druhý a jen jejich vzájemná kombinace umožní dokonalé očištění.

Ze všech postupů čištění jater a žlučového měchýře vám doporučuji začít s neúčinnějším, s olejem a kyselou šťávou. Potom, v závislosti na dosaženém výsledku, můžete podle uvážení použít některý z dalších postupů. Když jste nakonec dosáhli dokonalého očištění, můžete kterýkoliv z popsaných postupů dělat preventivně jednou za rok. Jestliže se správně stravujete, stačí jednou za dva roky.

Čištění ledvin a močového měchýře

Avicenna vypracoval velice pěkný postup čištění ledvin. Píše o tom:

„Cíl, kterého se lékaři snaží dosáhnout při léčení kamenů je zamezení tvorby jejich hmoty, zamezení jejich tvorby odstraněním příčin, které k tomu vedou a v průběhu této léčby i rozměňování a drobení kamenů a s pomocí léků jejich odstranění z místa, kde uvázly.“

Budeme se dobrými radami Avicenny řídit:

- Odstraníme příčiny, vedoucí k tvorbě kamenů. Abychom normalizovali látkovou výměnu, změním stravu a způsob života.

- Použijeme prostředky, které budou kameny drobit, rozpouštět a měnit je na písek. Pro tyto účely jsou vhodné: šťáva vřatiče, černé ředkve, citronu,

jedlový olej, kořeny mořeny nebo šípku, čerstvá šťáva z ovoce a moč.

- Provedeme uvolnění rozdrobených kamenů a lehce, postupně je odstraníme.

Změna stravování musí proběhnout následovně: napřed je vhodné pít tekutiny (kompot, čaj, vodu, šťávy apod.), potom jíst čerstvé saláty - podle sezóny, když je chladné roční období tak lehce dušené, nebo považené. Poté, co sníte rostlinnou stravu, můžete už mít jen jeden chod, ale tak, abyste se najedli. Když je to kaše, tak jen jedna kaše, jestliže je to maso, tak jen maso, brambory apod. Takové pořadí v příjmu potravy umožní trávicímu traktu všechno strávit pohodlně a snadno. Při opačném postupu - když napřed jíte a pak zapíjíte, splachujete stravu do nížeji položených částí trávicího traktu, aniž by byla v žaludku dostatečně zpracována. Protože není dostatečně rozložena, vytváří pak hodně usazenin.

Kromě toho, lidé s nemocným žlučovým měchýřem a kameny potřebují také kvalitativní změnu stravy - menší množství masa a pekárenských výrobků. Uvažte, co se děje: všechna vařená potrava je bez náboje, vápník se u pekárenských výrobků vlivem teploty mění z organického, který má náboj, na neorganický, bez náboje. Biokoloidy moče jsou tvořeny různými mukoproteiny, které mají záporný náboj, díky kterému jsou schopny udržovat v moči rozpuštěné soli. Ale anorganický vápník z moučných výrobků, protože nemá žádný náboj, se pevně spojuje se zápornými mukoproteiny, tím působí jejich kondenzaci a vznikání usazenin. Tak se začínají tvořit kameny a písek. Proto musí být strava čerstvá, jen slabě dušená, s velkým obsahem nabitých částic, a pak bude všechno docela jiné.

Dále je nutné uvést do souladu svou aktivitu, zvláště aktivitu spojenou s příjmem potravy, s biorytmy vnitřních orgánů našeho organismu. Dnes už je známo, že např. ledviny jsou neaktivnější jednou během čtyřiařiceti hodin, jednou během této doby jsou nejutlumenější

a během ostatní doby pracují více méně průměrně. Proto je vhodné snídat ráno v době od sedmi do devíti hodin (to je doba maximální aktivity žaludku), obědvat od jedné do tří hodin odpoledne (doba, kdy je neaktivnější tenké střevo) a pak v době od pěti do šesti hodin odpoledne lehce povečeřet. Tyto vlastnosti našeho organismu dobře vyjadřuje přísloví: „Snídani sněž sám, o oběd se rozděl se svým přítelem a večeři dej svému nepříteli“. Večer je nejlepší jen vypít trochu odvaru bylin, oslazený medem. Když budete postupovat jinak, tj. když to, co byste měli dát nepříteli snít sami, budete „vražedně“ svému organismu škodit. Energie v trávicím traktu v tu dobu už není, ta je v tu dobu už v ledvinách a perikardiu (osrdečníku), které se zabývají ukládáním výživných látek, nikoliv jejich štěpením (orgány JIN). Výsledkem bude oslabení ledvin a nedostatečné strávení potravy.

Nedostatečnost trávení spočívá v tom, že se potrava málo okysličuje, takže konečné produkty trávení nejsou takové, aby z organismu lehce odcházely a místo toho se hromadí v krvi, v její plazmě. Následkem velkého množství kyseliny močové (nedostatečně okysličený bílek) se mění i koloidní stav moče, uhlovodanů atd. V závislosti na tom, co člověk večer jí, se u něj tvoří různé kameny: uráty, karbonáty atd.

Velký význam při recidivách tvoření kamenů mají játra, protože jednou z jejich funkcí je tvoření moče. Vzniká zde, v močovíně, jako konečný produkt přeměny bílku a je vylučována ledvinami. Kromě toho více než 90% monosacharidů se krevním řečištěm dostává přes zpětnou věnu především do jater, kde se v zásadě mění na glykogen.

Jestliže nemáme játra předběžně očištěná, bude krev trvale nasycená kyselinou močovou a napůl zpracovanými, nevázanými uhlovodany. Čištění ledvin v takovém případě postrádá smyslu, protože kameny velice rychle vzniknou znovu. Dokumentuje to dobře příklad, převzatý z „Velké lékařské encyklopedie“

(M., 1962):

Urolitiáza. Fosfáty a karbonáty s jádrem ze šťavelového vápna a kyseliny močové rostou velice rychle a mohou dosahovat velkých rozměrů. Podle Izraele se po operativním odstranění velkého počtu kamenů vytvořilo během šestnácti měsíců znovu 57 velkých konkrementů, tvořených uhličitým vápnem se stopami fosforečnanu amonného.

To jen znovu potvrzuje důležitost správné fyziologické posloupnosti očišťovacích procedur.

Nyní pojednáme o projímadlech, rozpouštědlech a látkách, které drobí kameny na písek. Důležité je vědět, jak drobení a rozpouštění probíhá.

Abychom mohli tuto otázku správně zodpovědět, podíváme se napřed, jak můžeme do ledvin a močového měchýře proniknout. Z toho, co již bylo řečeno, je zřejmé, že ledviny za dvacet čtyři hodiny profiltrují přibližně sto padesát litrů krve. Všechno, co se dostane do krve, může tedy na ledviny působit, a to, co se dostává do moče, může působit na močový měchýř. Zůstává ještě jen odpovědět na otázku, které látky se do krve a moče dostávají a jaké mají drobicí, resp. rozpouštěcí vlastnosti. Těmito látkami jsou: éterické oleje, různé pigmenty a barviva, organické kyseliny a zásady, toxiny, látky, které vznikají v samotném organismu. Podrobně pojednáme nejen o nich, ale i o tom, kde se ve větším množství nacházejí.

Éterické oleje

Tyto oleje mají pálivou chuť. Podle staré klasifikace rozšiřuje pálivá chuť cévy a má schopnost omývat, ředit a rozpouštět. Ze všech éterických olejů je nejprchavější a tedy i nejvíce rozpouští a drobí olej terpentýnový. Látka nebo rostlina, která bude mít tohoto oleje víc, bude tedy pravděpodobně mít i větší rozpouštěcí, případně drobové vlastnosti.

Éterické oleje jsou snadno rozpustné v organických rozpouštědlech: olejích,

pyskyřicích, sacharidech aj. a jsou skoro nerozpustné ve vodě.

Protože jsou nerozpustné ve vodě, mají éterické oleje tendenci vytvářet kapky na téměř libovolném povrchu. Např. na povrchu žlučových kamenů, na žlučovém měchýři, ledvinách i na močovém měchýři. A protože silně zapáchající olejnaté látky mají velkou povrchovou aktivitu a malé povrchové napětí, snaží se zaujmout co nejmenší objem, tj. mají tendenci pronikat do mikrotrhlín, což vede k „ředění“ pevného materiálu, který se pak může i rozsypat na kousky. A to tím spíše, že éterické oleje jsou rozpustné v organických sloučeninách, jakými jsou např. žlučové a močové kameny.

Éterické oleje z organismu odcházejí v zásadě ledvinami a způsobují přitom silnější vylučování moče. Jinými slovy, éterické oleje začínají působit právě tam, kde je toho zapotřebí a drobí kameny na písek. To je podstata velké účinnosti éterických olejů.

Dále uvádíme rostliny, obsahující velké množství éterických olejů a receptury na přípravu odvarů a extraktů z nich.

Břiza bělokorá. Extrakt a odvar z březových listů se používá jako močopudný prostředek. Příprava odvaru: 6 - 8 g listů se zalije 500 ml vařící vody a pak ještě 15 - 20 min vaříme, pak procedíme a během dne užíváme. Silnější močopudný prostředek získáme z březových pupenců (3 - 4 g na 500 ml).

Truskavec ptačí. V lidovém lékařství je široce používán při všech podobách výskytu kamenů, které mění na písek. Pro vnitřní použití se dělá extrakt z 20 g byliny na sklenici horké vody. Užívá se po jedné polévkové lžici 3x denně.

Jedle. V lékařství je používán přípravek „Pina-bin“, který je tvořen 50% roztokem éterického oleje jedle (nebo sosny) v broskvovém oleji. Doporučuje se používat v dávkách 15 - 20 kapek na kostku cukru 3x denně, vždy 15 - 20 minut před jídlem, po dobu 4 -

5 týdnů.

Jahodník obecný. Čerstvá šťáva se při ledvinových a žlučových kamenech pije na lačno po 4 - 6 lžících.

Cedr sibiřský. Z cedrových oříšků se dělá extrakt. Roztlučené ořechy (spolu se skořápkou) se zalijí vodkou tak, aby nad nimi byla vrstva vodky silná 5 - 6 cm. To se nechá týden stát a pak procedí. Užívá se po jedné lžici 3x denně.

Kopřiva dvoudomá. Šťáva z čerstvých mladých listů se používá při kamenech v ledvinách i v játrech. Kořen kopřivy, svařený s cukrem, se používá při zastaralých kamenech. Pro tyto účely se používají i semena kopřivy, rozetřená s vodou.

Kukuřice. Pro léčebné účely jsou sbírány trsy kukuřičných „vlasů“. Musí se sušit ve stínu, na půdě, rozložené na papíru. Je to močopudný prostředek, přeměňující močové i žlučové kameny na písek.

Zde je jeden jednoduchý recept: smísí se stejné díly kukuřičných „vlasů“, fazolových lusek, a listů medvědice léčivé a 40 g této směsi se 15 min. vaří v jednom litru vody. Po procezení se odvar, rozdělený na šest dílů, během dne vypije.

Lípa. Lipový květ se používá jako močopudný prostředek při ledvinových a močových kamenech. Extrakt se zhotovuje ze dvou polévkových lžic rozmělněných lipových květů na dvě sklenice vařící vody a nechá se odstát 20 - 30 minut. Koncentrovanější roztok se připravuje ze 3 - 4 polévkových lžic rozmělněného lipového květu na dvě sklenice vody. Pak se nechá vařit 10 min. a přecedí se. Užívá se během dne.

Lopuch větší. Kořen lopuchu se doporučuje při ledvinových a močových kamenech. Lopuchový kořen se doporučuje při kamenech v ledvinách a močovém měchýři. Vnitřně se užívá horký odvar, zhotovený z 5 g rozmělněného kořene, který se zalije dvěma sklenicemi horké vody. Pak

ze zalitý kořen nechá přes noc ustat, druhý den se procedí a přes den pije.

Jalovec obecný. Plody jalovce se užívají při ledvinových kamenech. Odvar: 1 polévkovou lžici jalovce zalijeme dvěma sklenicemi horké vody, pak ještě 20 min. vaříme a scedíme. Užíváme jednu polévkovou lžici 3x denně.

Karotka. Při kamenech v ledvinách a močovém měchýři jsou účinným prostředkem semena karotky. Pro tyto účely sbíráme semena v září. Užíváme prášek ze semen, 3x denně po 1 g. Je možné užívat je i ve vodním nálevu - jednu polévkovou lžici semen na sklenici vařící vody. Celou noc se spařují, ráno ohřejí a horké pijí v množství tří sklenic denně.

Petržel zahradní. Účinnou složkou petržele je éterický olej. Nejvíc, asi 7%, je ho v plodech. Proto se petržel, zvláště její semena, používá na drobení kamenů v ledvinách a močovém měchýři. Rozmělněná semena petržele se melou na prášek, který se v množství 0,5 g užívá 2 - 3x za den. Z tétož prášku je možné zhotovovat odvar a výtažek. Extrakt: 1 čajovou lžičku roztlučných plodů dáme do 500 ml studené vody, necháme stát 8 - 10 hod. a bereme po 100 ml 3 - 4x denně. Odvar: 4 čajové lžičky semen zalijeme sklenicí horké vody, vaříme 15 min., ochladíme a užíváme 4 - 6x denně jednu polévkovou lžici. Místo semen je možné použít i kořen petržele. Extrakt: 20 g rozmělněné suroviny se zalije sklenicí vařící vody a užíváme 1/3 sklenice 3x za den, před jídlem. Místo extraktu je možné použít i šťávu z čerstvých listů petržele; 2 čajové lžičky 3 - 5x denně. Středověký farmaceut A. Masciani doporučoval užívat na rozpouštění kamenů kůru kořene petržele.

Jedle sibiřská. Farmaceutickou surovinou jsou mladé větvičky jedle, ze kterých se získává 2,5% éterického oleje. Jedlový olej se používá jako účinný prostředek na rozpouštění kamenů v ledvinách a močovém měchýři.

Pelyněk. Všechny druhy pelyňku

obsahují éterické oleje, nacházející se v celé rostlině. Éterického oleje je v pelyňku až 1,3%. Tato jeho vlastnost ho činí jedním z nejrozšířenějších prostředků v boji s ledvinovými kameny.

Pelyněk hořký. Sirup z pelyňku se připravuje takto: 69,5 g pelyňku namočíme na dvacet čtyři hodiny ve vodě, pak povaříme, scedíme, přidáme 353 g cukru nebo medu a vaříme, až zhoustne. V tomto stavu pak užíváme. Sirup pomáhá při nejrůznějších onemocněních močových cest a odstraňuje kámen močovými cestami.

Pýr plazivý. V lidovém léčitelství se při ledvinových a močových kamenech používá odvar z kořenů. Odvar se zhotovuje v poměru 1:10 a užívá se polévková lžice 3 - 4x denně.

Ředkev zahradní. Používá se šťáva, získaná následujícím způsobem: do celé, velké ředkve se vydlabe jamka a do ní se dá med nebo cukr, který se tam nechá, aby se smísil se šťávou ředkve. Pak se odebírá a užívá se v množství půl až jeden a půl sklenice denně.

Jeřabina obecná. Při ledvinových a močových kamenech se používá šťáva z čerstvých, uzrálých plodů. Šťáva z 1 kg plodů jeřabiny se vaří se 600 g cukru a pak se užívá v množství 50 - 100 ml dvakrát denně. Uschovávat se musí v chladu.

Chřest. Používá se kořen, ze kterého se dělá nálev: 2 - 3 čajové lžičky kořene se zalijí sklenicí vařící vody (dávka na jeden den).

Kopr zahradní. V kopru byl zjištěn éterický olej, tvořený směsí různých terpenů. V plodech je 1,5% éterických olejů, v plodech až 4%. Tak bohatý obsah éterických olejů činí z kopru velice dobrý močopudný prostředek. Čajovou lžičku roztlučných semen zalijeme 1,5 sklenicí vařící vody, pal ochladíme a pijeme po 100 ml 3x denně. Můžeme také užívat 3x za den 1 g rozmělněných plodů v trošce vody.

Fialka vonná. Při ledvinových i močových kamenech můžeme použít na rozmělnění kamenů, na očistění ledvinových pánviček i jako prostředek močopudný odvar z celých rostlin (30 g na litr), který užíváme vnitřně.

Chmel obecný. Používají se chmelové šišky, sbírané několik dní před dozráním, když ještě listeny dobře kryjí jak šišku, tak i lupulin. Sušená surovina příjemně voní, má hořkou, smolnatou chuť. Skladovatelnost je jeden rok.

Křen obecný. Používají se kořeny křenu, sbírané na podzim. Čerstvá šťáva z kořenů se užívá jako prostředek žlučopudný a močopudný. Při močových kamenech se užívá po čajových lžičkách.

Borůvka obecná. Z listů borůvky (sbíraných v květnu a červnu - 5.-6. měsíc) se připravuje čaj, vhodný při zápalch a nedostatečné stažitelnosti močového měchýře a také při nemocech způsobených žlučovými a močovými kameny. V lidovém léčitelství se **plody borůvky** používají při ledvinových kamenech. Výluh ze suchých plodů (1:20) se připravuje za studena (vyluhování po dobu osmi hodin). Pije se sklenice vždy před jídlem.

Česnek. Výluh česneku ve vodce je léčebným prostředkem při ledvinových a močových kamenech.

Jabloň. Syrová, pečená nebo vařená jablka se používají jako močopudný prostředek při otocích. Soli kalium a tanin obsažené v jablkách mají vliv na tvorbu kyseliny močové v organismu. Proto je dlouhodobé používání jablečných odvarů a čaje užitečné při nemocech způsobovaných močovými kameny.

Různé pigmenty a barviva

Přítomnost pigmentů a barviv v kapalinách způsobuje jejich povrchové napětí. Čím je povrchové napětí kapaliny menší, tím se snadněji rozkládá, proniká do porů a narušuje tvrdé materiály.

Další mechanismus kapalin s nízkým povrchovým napětím, kterým

narušují pevnost materiálů, spočívá v tom, že molekuly povrchové vrstvy kapaliny mají, v porovnání s molekulami nacházejícími se uvnitř kapaliny, přebytek potenciální energie. Tento přebytek potenciální energie dává povrchu kapaliny energetickou aktivitu a orientuje molekuly materiálu rozpuštěného v povrchové vrstvě (pigmenty, barviva) a získává tak vlastnost kladné adsorpce, která k sobě všechno z krve, žluče a moči „přitahuje“, narušuje kameny, zhušťoviny apod.

Vlastnost povrchové aktivity mají četná přírodní barviva, bílkovinné sloučeniny a glykosidy. Pojďme teď o těch nejefektivnějších a nejdostupnějších.

Meloun. V měkké plodové hmotě melounu je obsaženo 5,5 - 10,6% cukrů, sacharózy, glukózy a fruktózy, které posilují vylučování vody, iontů sodíku a chloru, ale nedráždí přitom ledviny a močový. Meloun obsahuje také velké množství pektinů (barviv). Společně s cukrem dělají moč zásaditou a napomáhají rozpouštění solí a kamenů. V sezóně je možné za tímto účelem spotřebovat 2 - 2,5 kg melounu denně. Lidové léčitelství používá **kůru melounu** jako silný močopudný prostředek. Kůra melounu se omyje a pak se ostrým nožem odstraní nejvrchnější část, pak se kůra usuší a v kartónové krabici uschová. Užívá se, zalitá medovou vodou, 5 g 3x denně.

Mořena barvířská. Léčebné vlastnosti mají oddenky a kořeny. Užívají se při oxalátových kamenech v ledvinách k odvedení nerozpustitelných fosfátů kalcia močí při zápalu ledvinových pánviček a močového měchýře. Odvar se získává vařením 10 g rozmělněných kořenů ve sklenici vody po dobu deseti minut. Pak se užívá jedna polévková lžice 3 - 5x denně.

Při léčení mořenou se barví moč do červena. Množství mořeny se pokládá za dostatečné, jestliže moč dostává červeno-růžové zabarvení. K zabarvování moči dochází po 3 - 4 hodinách po užití, a trvá, při užívání středních množství, asi jeden den.

Celá léčba trvá 20 - 30 dní. Kůra se opakuje asi po 4 - 6 týdnech.

Černý rybíz. Používá se jako močopudný a patogenní prostředek. 20 g černého rybízu se dá do sklenice vařící vody, vaří se 20 - 30 minut a pak se scedí. Polévková lžice odvaru se užívá 3 - 4x denně.

Výluh z listů je zvlášť vhodný k odstranění zbytků kyseliny močové z organismu, k odstraňování kamenů v ledvinách a močovém měchýři. 25 g rozmělněných listů se zalije půl litrem vařící vody a nechá stát 4 - 6 hodin. Pak se pije půl až celá sklenice 4 - 5x denně.

Medvědice léčivá. Roste v sosnových lesech, obvykle na písčitéch půdách. Sbírají se jen listy (někdy i s květy) po celou dobu květu až do září. Mezi lidem panuje přesvědčení, že bez listů medvědice není léčba ledvin (zvláště při zánětu ledvin), močového měchýře, kamenů v ledvinách i v močovém měchýři (zvláště při krvi v moči), možná. Užívá se v množství od 5 - 15 do 30 g na 150 - 250 až 500 ml vody. V tomto množství vody se 15 minut povaří, pak se nechá 20 minut ustát, procedí se a pije v množství půl sklenice 3x denně, nebo jednu polévkovou lžici každou hodinu.

Přeslička rolní. Používaná při nemocech ledvin a močového měchýře. Bylo ale zjištěno, že přeslička jako močopudný prostředek na ledviny silně působí a dráždí je a z tohoto pohledu je medvědice lékařská výhodnější. Při zánětech ledvin je přeslička kontraindikována.

Užívají se **výluhy nebo odvary** z přesličky v množství 30 g suché byliny na sklenici vody, pijí se dvě až tři sklenice za den.

Přeslička odstraňuje ledvinové kameny, zmenšuje bolest v oblasti močového měchýře, zvyšuje vylučování moče, zmenšuje otoky a opuchliny, redukuje množství bílku v moči a čistí močovody od nejrůznějších usazenin.

Šípok (divoká růže). Používají se zralé plody. Nejlepší jsou plody světle oranžové, hnědé zbarvení je znakem rozkladu vitamínů. Nejvhodnější je sbírat plody několik dní před dozráním, kdy jsou již jasně červené nebo oranžové, ale stále ještě dostatečně tvrdé. Suší se při teplotě 70 - 80°C, zbytky kalíšků se vyhazují.

Chemické složení plodů šípku z celé řady hledisek vyhovuje požadavkům na drobení kamenů a jejich rozpouštění. Plody obsahují cukr (10%), pektin (4,5%), organické kyseliny citrónovou (do 2%), jablečnou (do 1,8%), éterický olej, kyselinu askorbovou (v množství přibližně desetkrát větším než u černého rybízu a padesátkrát více než u citronu !). Plody šípku obsahují fytoncidy a mají baktericidní vlastnosti, působí močopudně i žlučopudně, k dráždění epitelu ledvin přitom nedochází.

Při ledvinových kamenech a nemocech z toho plynoucích se používá výluh z šípkových plodů: 20 g (jedna polévková lžice) plodů se zalije sklenicí vařící vody, pak se deset minut vaří v uzavřené smaltované nádobě, nechá se 22 - 24 hodin ustát a pak se přecedí.

Při výrobě výluhu z očištěných plodů se bere 20 g na dvě polévkové lžice vařící vody, pak se deset minut vaří v uzavřené smaltované nádobě, nechá se 2 - 3 hodiny odstát a přecedí se.

Pije se čtvrt až půl sklenice dvakrát denně. Pro zlepšení chuti je možné přidat cukr, sirup apod.

Pro rozpuštění nebo přeměnu libovolných kamenů, které se v organismu nacházejí, na písek, se používá odvar z kořene šípku. Dvě polévkové lžice nařezaných kořenů se zalijí sklenicí vody, vaří se čtvrt hodiny, nechají vystydnout a přecedí. Užívá se třetina sklenice teplého nápoje třikrát za den po dobu jednoho až dvou týdnů. Odvar z plodů a kořene šípku musí mít tmavohnědou barvu, což ukazuje na velké množství barviv (pigmentů) v něm obsažených.

Organické kyseliny a zásady

Přítomnost těchto látek v rozpouštědle napomáhá rozpouštění podobného podobným. Kyseliny je možné např. rozložit tím, že budeme kyselé prostředí ještě více okyselovat a zásady tím, že způsobíme, aby prostředí bylo ještě zásaditější, a také vzájemným působením kyselin na zásady a naopak.

Nejefektivnější je v tomto směru použití čerstvých šťáv rostlin a jejich směsí. Šťávy musí být spotřebovávány ihned, protože se jinak na vzduchu rychle okysličují a ztrácí svou aktivitu.

Pro očistu ledvin a močového měchýře při ledvinových kamenech se používají tyto šťávy a jejich směsi:

1 Šťáva z jednoho citronu na sklenici horké vody. Denně se musí vypít šest až dvanáct sklenic.

2 Mrkev - 10, řepa - 3, okurka - 3.

3 Mrkev - 283, špenát - 6.

4 Mrkev - 9, celer - 5, petržel - 2.

5 Mrkev - 8, řepa - 3, petržel - 5.

6 Mrkev - 12, petržel - 4.

Proporce šťáv jsou udány v uncích, jedna unce je 28,3 g.

Při písku v ledvinách se používají recepty č. 2, 4 a 6. Recepty jsou seřazeny sestupně podle intenzity jejich rozpouštěcí schopnosti. Aby se kameny rozpustily, musíme užít během dne alespoň půl druhého litru uvedených směsí.

Látky, vznikající v organismu

V tomto případě se budeme řídit hlavní homeopatickou zásadou: „Podobné léčí podobné“. Například působíme-li na močové a ledvinové kameny malým množstvím jejich hmoty, které se nachází v moči, napomáháme tím jejich rozpouštění. V tomto případě se uplatňuje léčení nozodami, tj. látkami, vznikajícími následkem nemoci. Jejich zpětně

působení na vlastní prvopříčinu vede k likvidaci onemocnění.

Podívejme se teď na svou vlastní moč z hlediska jejich očišťujících schopností. Čím nám může moč pomoci při nemocech s močovými kameny ?

- Díky již zmíněné vlastnosti „podobné léčí podobné“, je schopna rozpouštět močové kameny.

- V moči je organická močovina - aktivní osmotické diuretikum (močopudná látka), která nedráždí ledviny.

- Současná medicína zjistila, že elektrolyty moče mají velký význam při rozpouštění oxalátů a jiných kamenů.

- V moči se nacházejí pigmenty mající náboj, které jsou schopné zmenšovat povrchové napětí a zvyšovat povrchovou aktivitu.

- Moč obsahuje kortizon, který má silné protizánětlivé vlastnosti - je to antialergický a antitoxický prostředek.

- Ferment urokinázy, který je v moči obsažen, rozpouští krevní sraženiny (tromby), které tvoří v mnoha případech zárodek kamenů.

- Struktuovaná voda, kterou naše moč je, je výborným rozpouštědlem s malým povrchovým napětím.

- Étericko-sírové kyseliny, které jsou v menším množství v moči obsažené, působí obdobně jako éterické oleje - rozpouštějí díky své hořké chuti, tj. díky své specifické energetice, tvrdé materiály.

Ukazuje se, že u býložravců je v moči étericko-sírových kyselin větší množství než u masožravců. Proto má také moč býložravců mnohem větší schopnost rozpouštět kameny, čehož si byli léčitelé již dávno vědomí. (Kančí moč. Jestliže ji vypijeme, rozdrobí a rozpustí kámen, nacházející se v močovém měchýři. O oslí moči se říká, že kdo ji vypije, zbaví se nemocí ledvin.)

Z toho všeho je možné udělat přirozený závěr: abychom úspěšně rozpustili

kameny v močovém měchýři a v ledvinách, je vhodné jíst především velké množství čerstvé rostlinné stravy a pít velké množství čerstvých šťáv, zvláště těch, o kterých jsme se již zmiňovali.

To dělá naši vlastní moč univerzální tekutinou, vhodnou při léčbě nemocí působených kameny v ledvinách. Je to nejdostupnější a efektivní prostředek, nabízený nám Matkou přírodou.

Teď se musíme ještě podívat, jak rozdrobené kameny odstranit, jak se jich postupně a jemně zbavit. Pro tyto účely se používají hořčiny, sliznaté, vláknité, změkčující, protizánětlivé a rozšiřující prostředky a fyzická cvičení.

Hořčiny

Hořká chuť má silné čistící, uvolňující a baktericidní vlastnosti. Podle ajurvědy je hořká chuť stimulatorem životního principu „větru“. „Větr“ v lidském organismu vládne všem pohybům, zvláště těm, které se odehrávají ve spodní části břicha. Hořká chuť stimuluje pohyb a směruje všechno směrem dolů. To se projevuje silným očištným vlivem. Poté, co se vlivem hořké chuti kameny rozdrobí, jsou nasměrovány dolů a ven.

Jako stimulatory hořké chuti jsou v lidovém léčitelství používány dále vyjmenované rostliny.

Brusinka. Používá se odvar ze 3 - 4 polévkových lžic rozmělněných listů, které necháme čtvrt hodiny vařit ve čtyřech sklenicích vody (dávka na čtyři dny, pít postupně).

Višeň obecná. Připravuje se odvar z listů a plodonožek v poměru 10 g suroviny na sklenici vody - to se během dne v několika dávkách vypije.

Mochna husí. V době květu se sbírá celá rostlina, řezá se nožem asi 2 - 3 cm od země. **Odvar** natě mochny husí v horkém kravském mléku je považován za silný močopudný prostředek, který nedráždí ledviny. **Šťáva** z čerstvé rostliny smíšená se stejným množstvím šťávy ze zeleného žita se užívá po osmi polévkových lžících

v průběhu dne jako prostředek pomáhající při žlučových a močových kamenech.

Ostružiník moruška. Z listů ostružiníku, zvláště z okvětních kalíšků, se připravuje čaj.

Smetánka lékářská (pampeliška). Odvar ze suché byliny a kořenů se používá při tvorbě kamenů ve žlučovodech a močovodech. Používá se obvykle výluh, zhotovený z jedné čajové lžičky rozmělněných kořenů na sklenici vařící vody. Užívá se ochlazený, vždy asi čtvrtina sklenice 3 - 4x denně, půl hodiny před jídlem.

Pastuší tobolka. Používá se při kamenech v ledvinách a v močovém měchýři a také při zápalech močového měchýře. Dvě čajové lžičky rostliny se vaří čtvrt hodiny v půldruhé sklenici vody. Po vychladnutí se scedí a pije půl sklenice 3x denně.

Fazole obecná. Používají se dobře uzralé, zažloutlé suché lusky bez semen. Odvar z 15 20 g suchých lusků se vaří 3 - 4 hodiny v litru vody (dávka na čtyřadvacet hodin je půl litru odvaru).

Sliznaté, vláknité, změkčující, protizánětlivé a rozšiřující (uvolňující) prostředky

Všechny tyto prostředky jsou především určeny k tomu, aby z ledvin močového měchýře a močovodů postupně, jemně a bezbolestně odstranily úlomky rozdrobených kamenů a písek.

Při svém pohybu mohou tyto tvrdé částice močovod zranit, vyvolat spasmus nebo ucpat průchod a proto je nutné je obalit napřed „slizem“ a močovody změkčit a rozšířit. V případě poranění a podráždění pak pomoci protizánětlivými prostředky. Podíváme se teď, co nám pro tyto účely nabízí lidové léčitelství.

Ibišek lékářský. Účinnou látkou je sliz, který má schopnost změkčovat, obalit vlákna a navíc má účinky protizánětlivé.

Výluh z kořene ibišku se zhotovuje takto: 6,6 g jemně nařezaného kořene

na kousky, nepřesahující velikostí 3 mm, se zalijí 100 ml vody. Priklopíme pokličkou a ohříváme ve vařící vodní lázni čtvrt hodiny, necháme deset minut odstát a pak přecedíme. Získáme průzračnou kapalinu nažloutlé barvy, slizkou a na chuť sladkou se slabým charakteristickým zápachem. Užívá se po čajových lžičkách každé čtyři hodiny.

Lněné semínko. Vesničtí lékaři s jeho pomocí čistí ledviny. Čajovou lžičku semene zalijeme sklenicí vody a vaříme. Užíváme půl sklenice každé dvě hodiny po dobu dvou dní. Směs musíme před použitím rozředit vodou.

Ječmen obecný. Odvar ze zrna ječmene má změkčující a obalující schopnost, jsou v něm i látky, které hubí bakterie. **Sliznatý odvar** se připravuje takto: 10 g semen dáme do sklenice vody a necháme stát čtyři až šest hodin, potom deset minut vaříme a nakonec procedíme. Užívá se po polévkových lžících čtyři až šestkrát za den. **Vodní výluh** ječmenného sladu (dvě až tři lžíce mouky na litr vařící vody) oslazeného cukrem se pije v množství půl sklenice pět až šestkrát za den. Při onemocnění močovodů a ledvinových kamenech má protizánětlivé a změkčující účinky.

Oves setý. Při ledvinových kamenech se dělá silný odvar z ovesné slámy a s ním pak horké obklady a napařování na oblast ledvin jako prostředek, který ohřívá a rozšiřuje močovody a usnadňuje tak průchod kamenů a písku.

Další doporučení pro průchod kamenů a písku močovody

Jestliže se vyskytnou prudké bolesti, doporučuje se na lačno patnáct až dvacet minut před jídlem vypít 100 ml jahodové šťávy. Příprava šťávy: očištěné plody se dobře umyjí převařenou, ale již ochlazenou vodou, pak se nasypou do skleněné nádoby do vrstev, každá vrstva se zasype pískovým cukrem (100 g cukru na 1 kg plodů). Pak se vše uzavře sklem a nechá stát několik hodin v chladnu. Šťávu je možné připravovat i do zásoby na zimu (na 1 kg plodů

200 g pískového cukru) a užívat rozředěnou protiovo vodou.

Nemáme-li plody zahradních nebo lesních jahod, pomáhá dobře i šťáva z mrkve nebo tykve, oslazená medem. Je vhodné použít minimální množství cukru, výhodnější je zaměnit ho medem nebo zavařeninou.

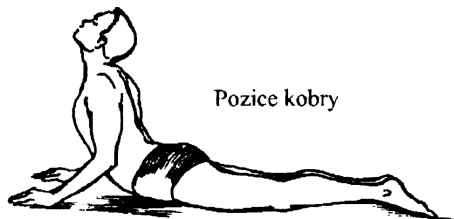
Při ledvinových kolikách, způsobených průchodem kamene, se dělají koupele z březových větévek, lipových květů, šalvěže a heřmánku - 10 g od každé z uvedených rostlin na jednu vanu koupele. Tyto byliny je třeba zalít 3-5 litry vařící vody, nechat vyluhovat dvě až tři hodiny (při silném záchvatu půl hodiny) a přecezené nalít do vany s vodou teplou 30 až 40°C. Při koupeli výluhem neprikrývat srdce. Jestliže nejsou uvedené byliny k dispozici, je možné použít tři až pět litrů převařené moče nebo použít jen koupel bez dalších přísad. Po koupeli si pak odpočinout.

Po aplikaci látek působících drobení a rozpouštění kamenů se v moči začne objevovat písek. To je důkazem toho, že hmota, která drží kameny pohromadě, se do jisté míry rozpouští, kameny začínají být pórovité a začínají se snadno drobit. Pro urychlení tohoto procesu se doporučují delší procházky, které díky otřesům drobí kameny na písek a ty se pak uvolňují z míst, kde váznou. Chůze zároveň napomáhá jejich průchodu močovody.

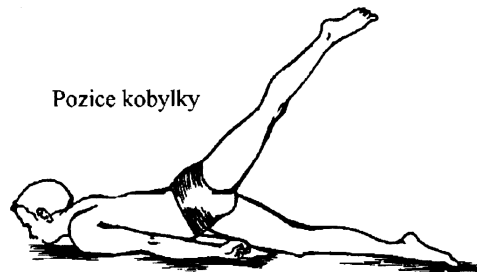
Podobný vliv má ásána „luk“, ale je třeba ji provádět dynamicky, tj. kolébat se a víc se prohýbat. To je nutné třikrát až čtyřikrát opakovat. Ásána „kobra“ brání tvorbě kamenů v ledvinách. Ásána „kobylika“ ledviny omlazuje, pozice „páva“ nebo „pluh“, pomáhají promývat ledviny krví.

Když teď již známe všechny podrobnosti týkající se očištného postupu pro ledviny, můžeme přistoupit k jejich čištění. Zapamatujte si ale pravidlo léčitelů dávnověku: „S dobrými ledvinami je možné dožít se sta let, dokonce, i když je nemocné srdce“.

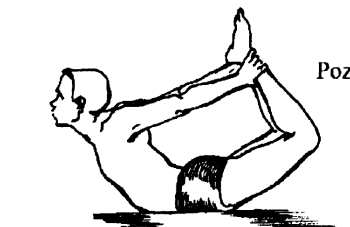
Obr. 28: Několik jógických ásán, zaměřených na působení na ledviny.



Pozice kobry



Pozice kobylky



Pozice luku

Čištění ledvin jedlovým olejem
(Několik příkladů očisty ledvin z praxe.)

To je možná nejjednodušší a účinný způsob čištění ledvin. Celá očista je rozdělena na dvě za sebou následující etapy: celý týden pijete močopudné prostředky, další týden pak k nim přidáte ještě pět kapek jedlového oleje a to pak pijete půl hodiny před jídlem třikrát denně. Když se pak v moči objeví zákal (obvykle třetí až čtvrtý den po užívání jedlového oleje, začnete dodatečně aplikovat doporučené prostředky po celou dobu průchodu kamenů a písku močovody. Po dvou týdnech takové očisty necháte organismus, aby si na jeden až dva týdny odpočinul a pak začnete očistu znova. To děláte tak dlouho, dokud nedosáhnete požadovaného výsledku.

Upozornění. Močopudný prostředek s jedlovým olejem musíte pít slámkou, aby vám olej nerozpouštěl zubní sklovinu (dá

se to dělat také tak, že nalijete olej do kapslí od léků, které pak polykáte celé).

Jako močopudný prostředek při močových kamenech je možné použít tyto směsi:

- Fazolové lusky 15%, listy borůvky 15%, žebříček 15%, květy trnky 15%, listy přesličky rolní 20%. Plnou polévkovou lžící směsi nechat vyluhovat ve sklenici studené vody po dobu šesti hodin, pak čtvrt hodiny vařit. Vypít na lačno několikrát během dne.

- Listy konopice 25%, listy přesličky 25%, listy hořce 50%. Připravit jako první směs, užívat jednu až dvě sklenice denně.

- Listy medvědice 20%, listy kručinky 20%, listy rdesna ptačího 40%. Připravit a užívat jako první směs.

- Při fosfátových kamenech můžete jako močopudného prostředku použít mořenu barviřskou, kořeny a plody šípku. Dávkování a způsob užití viz kapitola Různé pigmenty a barviva (strana 124).

- Při oxalátových kamenech můžete jako močopudný prostředek použít vlastní moč, kterou pijete po 100 - 150 ml tři až čtyřikrát denně. Je možné užívat i čerstvé šťávy z ovoce, jejich směsi, nebo jíst meloun.

- Jako močopudný prostředek při zásadité moči je možné použít následující směs (části): lipové květy - 2, dubovou kůru - 2, listy medvědice - 2. Polévkovou lžící směsi zalít dvěma sklenicemi vařící vody. Každý den večer vypít sklenici teplého výluhu.

- A ještě jedna jednoduchá, ale účinná směs vhodná při ledvinových kamenech a při kamenech v močovém měchýři: listy medvědice - 2, semena mrkve - 3, listy přesličky rolní - 2, semena kopru zahradního - 2. Směs zalít dvěma sklenicemi vody, nechat odstát přes noc v troubě a ráno po dobu pěti až sedmi minut vařit. Užívat půl sklenice čtyřikrát za den.

Čištění ledvin odvary z bylin

Připravte odvar ze sporýše (hořec ptačí),

listů břízy a rozmělněných plodů šípku. Dvě až tři lžíce od každého dejte do litrové nádoby a obsah zalijte vařící protiovou vodou, přiklopte pokličkou a umístěte do nádoby s vařící vodou; předtím ale dejte pod dno nádoby kousek hadříku. Nechte na slabém ohni patnáct až dvacet minut a nechte odstát.

Večer vypijte dvě sklenice jako čaj, ve zbytku odvaru rozpustíte dvě polévkové lžíce soli a namočte do ní vlněnou tkaninu. Pak ji vyždímejte a odějte z ní ohřívací obklad na celá záda. Na oblast ledvin dejte navíc ohřívací dečku. Obklad nechte na místě celou noc.

Vaše ranní moč bude zpočátku zakalená, ale postupně se očistí a bude průzračná. Současně se budou čistit i cévy a páteř. Bolesti zmizí. Očistí se každá buňka organismu. Jednotlivé složky směsi jsou neškodné a můžete proto směs používat tak dlouho, dokud nedosáhnete požadovaného výsledku, tj. čisté moče.

Upozornění. Protože se z organismu vymývají ve větší míře takové minerály jako kalcium, magnesium a další, jezte mrkev zapečenou v troubě i se slupkou, rozinkami a ořechy.

Pro urychlení uvedení ledvin do normálního stavu se doporučuje dávat do oblasti pasu magnetické aplikátory a aplikátory Kuzněcova, ale s kovovými jehlami.

Komentáře a doporučení. Nejeftivnější je provádění této očistné procedury v zimě, protože v tuto dobu jsou ledviny nejaktivnější. Aby odvar působil účinněji, dělejte ho z protiové vody a před užitím využijte efekt vody zbavené plynů, tj. vodu rychle ochladte na teplotu čerstvé nadojeného mléka.

Střídavé ovlivňování oblasti ledvin magnetoterapií a jehlovými aplikátory s kovovými jehlami aktivizuje biologické očistné procesy a regeneraci ledvin. Jehlový aplikátor tak hřeje víc než topná dečka.

Čištění ledvin melounem

Tuto očistnou proceduru je možné dělat v létě, kdy jsou melouny na trhu. Pro

tyto účely si udělejte zásobu melounů a chleba zhotoveného z naklíčené pšenice. Jestliže máte chuť jíst, jezte meloun. Máte-li chuť pít - jezte meloun. Jestliže máte velký hlad, jezte meloun s chlebem. V průběhu čištění je žádoucí přítomnost spolubydlících, protože bývají okamžiky, kdy začíná odcházet písek a kameny a v takových případech bývá potřebná pomoc ještě někoho jiného. Kdo máte slabší srdce, připravte si včas posilující lék. Je žádoucí mít trvale připravenou horkou koupel s připraveným odvarem bylin (viz „Další doporučení pro průchod kamenů a písku močovody“, strana 129). Budte si stále vědomi toho, že se jedná o malou operaci bez nože.

Tuto proceduru můžete kombinovat s jinými očistnými prostředky určenými pro odstraňování kamenů jako pití čerstvých šťáv nebo fyzická cvičení. Než dosáhnete uspokojivých výsledků, uplynou asi dva až tři týdny. Uvedeme příklady z praxe:

Naděžda Fjodorovna K., 54 let. Z historie nemoci.

Při první operaci mi vyoperovali kámen z pravé ledviny. Byl malý, ale vyvolával četné záchvaty bolesti. Ledvinu nechali, byla ještě funkční. Po devíti letech se celá historie opakovala: zase kámen a nespočet bolestivých záchvatů. Tentokrát to ledvina nevydržela, byla poškozena hydronefrozou a byla mi odňata. Přšla jsem na přísnou dietu. Zvýšil se mi krevní tlak, objevily se bolesti hlavy. Začala jsem běhat a ulevilo se mi, hlava přestala bolet. Ale v březnu 1987 začaly bolestivé záchvaty znova, tentokrát ve druhé ledvině, která mi zbyla. Na rentgenu se ukázal znova kámen. Celý červen jsem se léčila v sanatoriu, ale k žádnému zlepšení nedošlo. Byla to vážná situace. Historie mého uzdravení je tato:

V srpnu 1987 jsem šla k Semenové a začala jsem se aktivně léčit její metodikou. Po prvním týdnu „melounového útoku“ sice kámen zůstal tam, kde byl, ale začal odcházet písek. Po druhém týdnu se kámen uvolnil, ale uvázl v dolní třetině močovodu. Nakonec, po třetím týdnu „melounového úderu“ kámen konečně vyšel ven. Bylo mi až k pláči líto ledviny, o kterou jsem díky

Aktivování vody

Ukládání a růst kamenů a jiných zatvrdlin začíná v tekutých prostředcích organismu, proto musíme v první řadě věnovat svou pozornost kvalitě vody. V závislosti na kvalitě vody se může účinek různých odvarů a výluhů projevovat odlišně. Vodu můžeme předem aktivizovat, čistit, strukturovat nebo jí předem odebrat tekuté krystaly s určitými vlastnostmi. Výsledkem je, že voda se stává nejdůležitější složkou naší potravy! Z toho také vyplývá, že náš vztah k její kvalitě musí být nekompromisnější než k jakémkoliv jiné části potravy. Význam kvality vody stoupá, jestliže ji používáme pro rozpouštění nejrůznějších usazenin a jejich následné odstraňování. Jakou vodu tedy máme používat a co s ní máme dělat, abychom její kvalitu zvýšili?

1. Chlorování vody je pro zdraví velice škodlivé. Chlór se váže s organickými látkami a vytváří různé jedovaté sloučeniny typu dioxinu. V civilizovaných zemích vodu již dávno ozonizují. Vodu z vodovodu musíme především nechat na čtyřadvacet hodin odstát, pak převařit, znovu nechat odstát a pak teprve používat. Je-li to pro vás možné, používejte vodu z přírodního pramene.

2. Nejčistší voda je voda destilovaná. Díky své čistotě je destilovaná voda schopna rozpouštět usazeniny a špínu, které se v organismu nacházejí. Existují lidská plemena, která používají jen dešťovou vodu a těší se přitom velice dobrému zdraví. V dávných dobách dešťovou vodu sbírali ve zvlášť pro tyto účely zhotovených vodojemech a pak používali k pití.

3. Voda, do které se mohly vyluhovat v malé míře některé příznivé působící kovy (zlato a stříbro), má velice dobré baktericidní vlastnosti. Přírodní vodojemy s takovou vodou (řeka Ganga v Indii) byly odedávna pokládány za posvátné a široce se používaly pro léčení

Např. k výše uvedeným šťávám bylo vhodné přidat výluh kořene ibišku nebo ječmene. Na oblast ledvin bylo vhodné přikládat obklady z ovesného odvaru a v okamžiku krize aplikovat horkou koupel. Pamatuje si to pro příště a buďte milosrdní sami k sobě.

Očista ledvin prostřednictvím moče

V literatuře týkající se uroliterapie je popsán případ vyléčení pětaticetiletého herce, který strádal ledvinovými kameny sedm let. Operaci odmítl a vyléčil se obklady s močí a jejím pitím. Obklad dával na noc na nemocnou ledvinu a pil skoro všechnu denní moč. Léčbu dělal vždy po dobu dvaceti až třiceti dnů, s deseti až dvacetidenními přestávkami. Tak pokračoval až do úplného vyléčení. V současné době již existuje dobrá zkušenost léčení močových kamenů pomocí moče.

Ana Iljinična, Moskva.

Začnu od manžela: Měl nemocné ledviny, v močovém měchýři měl písek. Zpočátku, když se začal léčit, měl prakticky všechny příznaky, které popisujete ve své knize. Čtyři dny hladověl, třetího dne z něj odešel písek a dva kameny, ledviny se očistily, přestaly ho bolet ruce. Najednou cítil lehkost po celém těle. Teď pokračuje tím, že pije celou ranní moč, někdy i během dne.

G. F. Samarská oblast, p. Solněčnaja poljana.

Mou dceru bolet bok asi dva nebo tři roky. Lékaři konstatovali cystu na vaječniku a pak - osteochondróza. Přemluvila jsem ji, aby pila moč. Napřed se tomu dlouho vzpírala, ale bolest ji k tomu přinutila. Pila ji dva týdny a pak se u ní objevila anurie - moč nebyla. Přesvědčila jsem ji, aby pila moč vnučky. Pak se jí zase vylučování moči obnovilo. Odvezli jsme ji do nemocnice na kontrolu. Ultrazvuk ukázal kámen v ledvině. Po týdnu vyšel ven spolu s močí a bolesti přestaly. Teď přesvědčuje svého manžela, aby provedl očistu jater, které ho bolí.

Komentář a doporučení: Při takové očistě

nevědomosti přišla. Teď dodržuji režim odděleného stravování: tlak se mi normalizoval. Jsem šťastna a vím, že jsem v těžkých okamžicích schopna svému organismu pomoci.

Komentář: Naděžda Fjodorovna neodstranila prvotní příčinu tvorby kamenů nepravidelnou stravou a psychocystu v oblasti ledvin. Na tomto názorném příkladu bych chtěl ještě jednou obrátit pozornost čtenářů na tuto prvotní příčinu onemocnění ledvin. Totéž platí i pro nemoc způsobenou žlučovými kameny.

Čištění ledvin citrónovou šťávou a šťávami z ovoce

Klasický případ očisty ledvin od kamenů a písku je popsán v knize Pavla Matvjejeviče Kurenova: Ruské lidové léčitelství.

Dr. Woker se svým kolegou začali léčit milionáře. Po několika klystýrech a čištění žaludku měl nemocný hladovět po celou dobu léčby. (Přesně řečeno, nejedná se o hladovění, ale o léčbu ovocnými šťávami v jejím nejjednostejším provedení.) Denně pil deset až dvanáct sklenic horké vody, v každé sklenici byla šťáva z jednoho citronu. Kromě toho pil denně půldruhého litru směsi mrkvové, řepné a okurkové šťávy (v poměru: mrkev 60%, řepa 20%, okurka 20%).

Druhý den hladovění se u nemocného objevilo několik spasmů, každý trval asi deset až patnáct minut. Koncem týdne se dostavila krize doprovázená takovou bolestí, že se nemocný válel po koberci celou půl hodinu.

Pak se stal zázrak. Všechny bolesti přestaly, najednou vstal z koberce ve velmi dobré náladě. Za krátkou dobu kameny, které se rozmělnily, vyšly ven s močí v podobě jemného písku. Pacient se cítil o dvacet let mladší a divil se zázraku přírodního způsobu léčby jeho nemoci.

Komentáře a doporučení: Pro „změkčení“ při popsaném čištění ledvin, aby bylo méně bolestné, bylo třeba po objevení se prvních spasmů požit „sliznaté, změkčující, rozšiřující a vláknité obalující prostředky“.

organismu.

4. Přírodní voda z ledu reprezentuje směs nejrozličnějších izomerů vody, které jsou zcela náhodně promíchány. Povrchové napětí obyčejné vody je 75 dyn/cm. V obyčejné vodě je pochopitelně nespočet příměsí s různou koncentrací. K tomu, aby voda, kterou přijmeme do svého organismu, začala „pracovat“, jí musíme dodat určitou strukturu, a zároveň ji očistit od nejrozličnějších příměsí a nežádoucích izomerů (např. vlivu těžké vody). Předpokládá se, že náš organismus vynakládá na strukturalizaci litru vody 25 kcal vlastní energie.

Přírodní voda z ledu se svými vlastnostmi takové vodě v organismu velice blíží. Voda z ledu má uspořádanou strukturu tekutých krystalů, která je již schopná uchovávat biologickou informaci. Od obyčejné vody se liší viskozitou (je tekutější), má menší povrchové napětí a tedy i větší povrchovou aktivitu 68 dyn/cm. Má také zcela jiné dielektrické vlastnosti. Díky tomu všemu se ve vodě z ledu urychlují krystalizační procesy, rozpouštění, adsorpce a přenos energie, tj. všechny děje, které se odehrávají také v živé buňce. Voda z ledu je tedy mnohem užitečnější než obyčejná voda.

Voda z ledu má vnitřní energii. Při přechodu vody z tekuté fáze na fázi krystalickou (led) je vynakládána energie na vytvoření struktury. Při zpětném přechodu z pevné fáze do fáze tekuté se tato energie uvolňuje a silně stimuluje organismus člověka i jiných živočichů. To je jeden z výkladů toho, proč u živočichů pozorujeme jejich tahy na jaře a na podzim, kdy ptáci odlétají od vodojemů v teplých krajích, kde je dostatek potravy, do severních krajů, aby tam u vody z ledu vyváděli své potomstvo. Pobřežní arktické vody s velkým množstvím vody uvolněné z ledu jsou na plankton nejbohatší. Čerstvé ovoce a zelenina a čerstvě nadojené mléko mají silné močopudné vlastnosti, protože strukturovaná voda našim organismem prochází rychle.

Používáme-li vodu z ledu, pak přibližně po pěti až sedmi měsících (doba potřebná

na výměnu veškeré vody našeho organismu za vodu strukturovanou, která nevyžaduje energii na přestrukturování) podstatně zlepšuje náš celkový zdravotní stav, zvyšuje naši práce schopnost a zmenšuje naši potřebu spánku. Při používání vody z ledu musíme vědět, že i když si tato voda uchovává po dobu třech až šesti dní své léčebné schopnosti, nejsilnější se její vlastnosti projevují během prvních pěti až šesti hodin.

5. Magnetizovaná voda se získává průchodem vody magnetizačním zařízením. Díky tomu získává určitou vnitřní strukturu a náboj. To výborně stimuluje životní procesy v organismu živočichů i rostlin. Stromy např. mnohem lépe plodí, jestliže je zaléváme magnetizovanou vodou. Magnetizovanou vodu se doporučuje používat zvláště v případech, kdy organismus potřebuje zvýšené množství energie při hladovkách, obtížném tréninku, při nemoci, při tonizujících koupelích.

Galina Sergejevna Šatalova doporučuje na aktivizaci a čištění vody tento postup: Do hermeticky uzavřené nádoby nalít vodu oslazenou jednou čajovou lžičkou na litr vody. Dva litry odpařit a sbírat kondensovaný destilát, jdoucí přes aktivní uhlí, do skleněné nádoby. Na výstupní trubici, kde destilovaná voda odkapává do skleněné nádoby, podložit plochý magnet se silou magnetického pole 1000 Oerstedů. Severní pól magnetu má být obrácen směrem k vodě.

Dvoulitrovou nádobu, naplněnou destilátem, chladíme po dobu osmi hodin při teplotě blízké nule. Díky tomu vrchní třetina vody v nádobě bude strukturovaná. Ta se pak pečlivě sbírá katetrem. Dobu, potřebnou na přípravu další dávky strukturované vody, je možné zkrátit, jestliže první dávku nalijeme do formiček pro výrobu ledových kostek a dáme do mrazicího zařízení. Pak můžeme jednoduše vhodit jednu kostku ledu do třílitrové nádoby destilátu a vodu je možné používat na pití.

Podle slov Galiny Sergejevny je postup výroby takové vody velice výhodný. Ale Jurij Andrejev nedoporučuje trvale pít zmagnetizovanou vodu, abychom [121](#)

se vmyslu její vedlejším účinkům ve smyslu přílišného urychlení životních procesů. Zjistil následující: jestliže nějaká rostlina má běžně svou dobu života tři roky, pak používání magnetizované vody urychluje její růst a celý životní cyklus proběhne za dva roky.

V přírodě existuje zvláštní den - devatenáctého ledna. V tomto dni je všechna voda na zeměkouli strukturovaná. Jestliže ji v tomto dni odebereme z přírodních rezervoárů, může velice dlouho stát a má léčebné vlastnosti. Lidová moudrost si tohoto dne všimla a dala mu význam křtění Krista.

6. Protiová voda se připravuje podobně jako voda z ledu, ale má své zvláštnosti. Voda obsahuje několik svých izomerů (tj. několik druhů vody), jako lehké, těžké apod., a je vhodné zbavit se nežádoucích a nechat jen ty, při nichž náš organismus nejlépe „pracuje“.

Způsob její přípravy je založen na tom, že izomery těžké vody mrznou jako první při teplotě +3,8°C a izomery, které jsou pro organismus nejpříznivější, při -1°C. Proto první led, který se při zamrznání vody tvoří, obsahuje v sobě především těžké izomery (deuterium), a ten musíme v každém případě vyhodit. Při dalším tuhnutí voda, která mrzne, vytěsňuje všechnu špínu, která je v ní rozpouštěná, a ta zůstává v ještě tekuté, nezamrzlé části. Tam se hromadí i lehké polymery, které mrznou při nižších teplotách. Je pochopitelné, že ani lehké polymery, ani špínu, která do nich byla z vody vytěsněná, v organismu nepotřebujeme. To všechno musíme vyhodit.

Získat protiovou vodu v domácích podmínkách je tedy možné tímto postupem: Vodu z vodovodu převaříme, necháme ustát, pak ji dáme do mrazáku. Jakmile se na stěnách nádoby vytvoří první led, je to zamrzlá těžká voda, nádobu vyjmeme a její obsah přelijeme do jiné nádoby, kterou opět postavíme do mrazáku. Led z první nádoby vyhodíme. Počkáme, až voda ve druhé nádobě zamrzne a bude mít asi polovinu až třetinu svého původního [122](#) objemu. Jakmile se to stane, nádobu

vyjmeme a nezamrzlou vodu vylijeme, to je lehká voda s příměsemi. Led, který zůstane, je protiová voda, očištěná z 80%, obsahující izomery, které jsou pro průběh biologických procesů v organismu nejpříznivější.

Jednou z dalších předností protiové vody je, že obsahuje šestnáct miligramů kalcia na litr objemu. Výzkumy oděského chemika Nikolaje Druzjaka prokázaly, že optimální množství kalcia je pro člověka osm až dvacet miligramů na litr kapaliny. Právě takovou vodu pijí ti, kteří se dožívají dlouhého věku. Teď už jen zbývá rozpustit led, který nám zůstal ve druhé nádobě, a získanou protiovou vodu použít k přípravě nápojů a jídla.

7. „Voda bílého klíče“ (94 - 96°C) je voda ve stavu, kdy rychle v řetězcích vyplouvají na hladinu bublinky, ale voda se ještě nevaří. V tomto okamžiku se musí rychle ochladit tak, že nádobu, v níž vodu ohříváme, dáme do studené tekoucí vody. V tom okamžiku probíhá zajímavý děj „zmrazování“ vnitřní struktury a energie ve vodě. Jakmile se voda blíží k bodu varu (přechod z kapalné fáze do fáze plynné), mění se pomalé laminární proudění na rychlé, turbulentní. V průběhu této změny se mění vnitřní struktura vody tak, že se zvětšuje její teplotní vodivost, tj. je schopná vést za jednotku času větší množství tepla. A právě v tom okamžiku dojde k rychlému ochlazení, které způsobí, že tato struktura odpovídající vysoké energii se „zmrazí“ a zachová si přitom všechny své zajímavé vlastnosti.

Lidský organismus je svého druhu vysoce organizovaná soustava otevřeného typu. Takové soustavy mohou existovat díky tomu, že pro udržení vnitřního řádu (struktury), tj. vlastní hmoty organismu, narušují vysoce strukturované látky tím, že je přes sebe propouštějí a mění je přitom na nízkomolekulární. energii, získanou při takovém štěpení, využívá organismus pro stabilizaci vlastních tkání. Například produkty látkové výměny, vysoce strukturované bílkoviny a uhlovodany se v našem organismu rozkládají na močovinu, kysličník uhličitý a vodu. energii, která se při tom uvolňuje, využívá organismus

pro udržení a stabilizaci vlastních bílkovin, uhlovodanů, buněk, orgánů atd. Výsledkem je naše přesvědčení, že se nachází ve stabilním stavu, ale ve své podstatě se tato stabilita udržuje díky destrukci potravy, vody, okolního prostředí a informací.

Jestliže se nyní vrátíme k vodě zbavené plynů, v níž je „zmrazená“ složitá struktura a energie, pak se ukáže, že náš organismus z ní čerpá energii tím, že ruší strukturu „vařící vody“ a mění ji na strukturu obyčejné teplé vody. Takto získaná energie je použita na zpevnění vlastních tkání organismu, zvýšení jeho obranyschopnosti a schopnosti regenerace. Využití takové vody musí probíhat velice rychle, protože jinak rychle ztrácí svou strukturu a energii rychlým přechodem z energeticky nasyceného stavu na stav s mnohem nižší energetikou. Ochlazování musí probíhat tak dlouho, až je voda jen nepatrně teplá.

Aby odvary a výluhy rostlin působily efektivněji, je nutné postupovat následujícím způsobem: nejprve rostlinu zalít vodou a nechat vyluhovat celou noc. Ráno nalít tolik, kolik odpovídá jednomu použití (spolu s rostlinami i sušenými plody), rychle přivést do varu, ochladit a užívat. Tímto způsobem postupujte vždy a uvidíte, že výsledek je zaručený.

Je tu ještě jedna zvláštnost: voda bez plynů je mnohem měkčí než voda z ledu nebo protiová voda. Taková voda nestimuluje životní princip „větru“, ale naopak pomáhá jeho normalizaci. Její pití lze doporučit zvláště lidem hubeným, málo pohyblivým, se sníženou schopností tvorby tepla. Voda z ledu a studená protiová voda jsou vhodné pro lidi tělnatější, s vyšším obsahem tuku a s větší schopností tvorby tepla.

8. „Živá a mrtvá voda“ se získává elektrolýzou. Její výroba může vypadat např. takto: Nádobu s obyčejnou vodou rozdělíte přepážkou z pevného průlinčitého materiálu, do každé části dejte jednu elektrodu a elektrody pak připojte na zdroj stejnosměrného proudu. Voda, která je u anody, se při rozkladu molekul vody sytí kyslíkem a získává kyselé vlastnosti, její pH dosahuje hodnot tři až čtyři. U katody,

vody mají svou prostorovou strukturu (koule, kapka, šiška, sněhová vločka apod.), proto každý z nich má jinou vlastní energii. Tyto vlastnosti vody využívali již dávno tibetští léčitelé, když léčili různými směsmi, ve kterých byly, v závislosti na charakteru nemoci, různé dávky tekutých krystalů vody. Např. pro jednu nemoc je vhodnější struktura tekutého krystalu v podobě koule, pro jinou v podobě sněhové vločky, atd.

„Mrtvá voda“, kyselá, má velice dobré desinfekční vlastnosti a používá se při nejrůznějších infekcích. „Živá voda“ je zásaditá a pomáhá při překyselení organismu, např. při pálení žáhy, a pomáhá také vyrovnávat přebytečný záporný náboj těla.

Upozornění: Při elektrolýze se každý kov okysličuje a vylučuje do roztoku své vlastní ionty. Z tohoto důvodu je žádoucí použít elektrody z co nečistšího uhlíku. V opačném případě se bude organismus spolu s vodou nasycovat přebytky iontů z anody.

9. Energeticko informační paměť vody. Voda, která projde naším organismem, uchovává v sobě o něm informaci. Jsou do ní „zapsány“ nejrůznější patologické stavy. Při opětovném požití si „záznam“ ve vodě sám najde patogenní zdroj, který je jeho původcem a vlivem interference tento zdroj potlačuje. Tohoto jevu využil Sarčuk, který specifickým způsobem volí frekvenci „práce“ patogenního počátku. Pak nabíjí destilovanou vodu (ta žádnou informaci neobsahuje) touto frekvencí a dává ji pít lidem, kteří právě takovou nemocí trpí. Takovou vodu je nutné pít najednou, lichým počtem hltů, jinak jeden hlt vody se bude klást na další a vlivem interference se budou vzájemně neutralizovat. Efekt takové léčby pak bude nulový.

Z energeticko informačního jevu vychází i homeopatický princip léčby „podobné léčí podobné“. Naše vlastní moč je nezaměnitelná kapalina, nabitá veškerou naší informací, která je schopná díky právě popsanému mechanismu „vyhnat“ z našeho organismu nejrůznější zdroje patologie a organismus tak od nich očistit.

Voda, která je z ekologicky čistého prostředí, vnáší při pití do organismu informaci pohody a zdraví. Naopak, voda z nečistého, nemocného prostředí přináší náказu.

10. Diamantová voda. Izomery

Největší jogíni védských dob vytvořili zvláštní metodiku přeměny tekutého prostředí organismu na „diamantové“, tj. vysoce stabilní vzhledem k nemocem nebo stárnutí. Tento způsob je založen na stejném principu jako získávání protiové vody, přitom se nevyužívá chlad, ale teplo. Vlastní moč je odpařována na čtvrtinu původního objemu. Díky tomu se zachovávají zvláště „žárovzdorné“ krystaly vody, které se mohou v organismu udržovat po nejdelší dobu a nejpříznivěji ovlivňují životní děje. Doporučuje se ale tuto vodu nepít, ale užívat ji šestinásobnou masáží celého těla. Její vliv přes pokožku je, jak se ukazuje, mnohem výraznější, než kdybychom ji pili ústy a za druhé, organismus si prostřednictvím pokožky bere tolik vlhkosti, kolik právě potřebuje a za třetí, při příjmu vody prostřednictvím pokožky, dochází k intenzivnímu odstraňování usazenin a nabíjení organismu.

Terapie a čištění organismu šťávami

Jedním z hlavních činitelů, rozhodujících o úspěchu při čištění organismu, je dostupnost a příjemnost očištěných postupů. Jestliže jsou tyto procedury příliš složité nebo nepříjemné, odrazují člověka od jejich uskutečnění. Čerstvé šťávy z ovoce a zeleniny mají velkou očištnou a regenerační schopnost, mají přírodní strukturovanou vodu, barviva, vnitřní náboj, éterické oleje, organické kyseliny, zásady, vitamíny, stopové prvky, fytoncidy aj. Z tohoto hlediska je terapie těmito šťávami velice silným prostředkem při čištění a uzdravování organismu. Musíme ji využívat (v odpovídající roční době) se snahou o získání maximálního

úžitku a proto musíme k takovému čištění přistupovat a s veškerou vážností.

Při aplikaci terapie šťávami musíme vědět následující:

- Zhotovené šťávy musí být čerstvé a musí se spotřebovat ihned. V opačném případě se velice rychle (během jedné až dvou minut) okysličují vzduchem, působením světla a ztrácejí svou aktivitu. Taková šťáva pak nemá na čištění organismu velký vliv.

- Šťáva z ovoce je prostředek s maximální očištnou silou. Plody musí být zralé.

- Zeleninové šťávy mají kromě čistících schopností vzhledem ke svému obsahu aminokyselin, minerálních solí, enzymů a vitamínů velmi silné regenerační schopnosti. Také zelenina musí být zralá.

- Ovocné i zeleninové šťávy se mají pít několik minut před jídlem. Žaludkem procházejí velice rychle a do střeva se dostávají asi za patnáct až dvacet minut.

- Po vypití šťáv se může u některých lidí projevit reakce organismu v podobě neklidu a žaludečních obtíží. To všechno je zcela přirozené a je to jen svědectvím toho, že probíhá očista.

- Vypít se má najednou jen tolik, kolik jsme schopni vypít s příjemným pocitem, bez přetěžování žaludku. Abychom dosáhli příznivých výsledků, musíme vypít během dne nejméně 600 ml, doporučuje se ale asi tak jeden až čtyři litry.

Hruška domácí. Její šťáva se používá jako močopudný prostředek. Používá se hlavně při kamenech v močovém měchýři. Při tom šťáva z hrušek a odvary působí nejen močopudně, ale napomáhají i prosvětlení moče, jestliže je hodně infikovaná, tj. má baktericidní vlastnosti.

Dýně obecná. Podporuje tvorbu moči a čistí ji. Omezuje hnisání, ohřívá a čistí ledviny, čistí močovody a odvádí kámen.

Brambora obecná. Šťáva brambor obsahuje hodně kalia, síry, fosforu a chlóru. Proto dobře odstraňuje nejrůznější skvrny na pokožce, dobře čistí organismus a

je zvlášť užitečná ve směsi se šťávou z mrkve. Užívá se: 50 g šťávy z brambor ve směsi s 200 g šťávy z mrkve, jednou až třikrát denně.

Bílé zelí. Šťáva ze zelí má blahodárný účinek při léčení nemocí jater bolesti se zmenšují, rozměry jater se normalizují.

Nejcennější vlastností zelné šťávy je vysoký obsah síry a chlóru a relativně vysoké procento jódu. Spojení síry s chlórem čistí žaludeční a střevní sliznici. Jestliže se po pití šťávy ze zelí tvoří velké množství plynů nebo se vyskytnou jiné nepříjemnosti, je to tím, že šťáva ze zelí rozkládá ve střevu nahromaděné hnilobné produkty. V takovém případě je vhodné doplnit užívání šťávy denním čištěním střeva (viz odpovídající kapitola). Jestliže je střevo šťávu ze zelí schopno přijmout, uplatní se šťáva jako ideální čistící prostředek.

Přidávání soli ke šťávě ze zelí snižuje její hodnotu.

Při pití šťávy ze zelí se s udivující rychlostí léčí jizva na dvanácterníku.

Šťávu ze zelí je v hodné užívat po 100 g dva až třikrát denně před jídlem. Směs šťáv z mrkve a zelí je pro užívání ještě vhodnější. Při tom se na 100 g šťávy ze zelí přidává 200 až 300 g šťávy z mrkve.

Upozornění: Zelí podporuje životní princip „větru“, proto se tato šťáva doporučuje zejména lidem s nadváhou pro zhubnutí. Hubení by měli užívat šťávu ze zelí uvážlivě a vždy jen se šťávou z mrkve.

Cibule řepikatá. Čerstvá šťáva se pije po 10 ml třikrát denně, při kamenech v ledvinách pánvičkách a močovém měchýři.

Karotka. Syrová šťáva z karotky je přirozeným rozpouštědlem při jizvách a rakovinných onemocněních. Zvyšuje odolnost organismu vůči různým infekcím a nemocem: očí, krku, mandlí, lícních dutin lebky a dýchacích orgánů všeobecně. Pozoruhodně čistí játra, rozpouští usazeniny a ucpané žlučodvody v játrech. Při čištění jater často odchází takové množství usazenin, že se do jejich vylučování

zapoujuje i pokožka. A protože rozpuštěné usazeniny obsahují oranžový nebo žlutý pigment, může se jím kůže dočasně i obarvit. To je jen důkazem, že se jak játra, tak i kůže čistí. Abyste odstraňování usazenin urychlili, použijte častěji saunu.

V závislosti na stavu můžete syrovou mrkvovou šťávu pít ve velkých množstvích (až tři, čtyři litry denně). Pomáhá rychle uvést organismus do normálního stavu.

U lidí, kteří se stravují jen čerstvou rostlinnou stravou s přídavkem dostatečného množství čerstvých šťáv, ovoce a zeleniny, rakovinná onemocnění nevznikají. Četná pozorování ukázala, že nemocným s rakovinou velice prospělo, jestliže přešli na syrovou rostlinnou stravu a šťávy, se současným užíváním šťávy z mrkve.

Okurky. Šťáva z okurek je nejlepším přírodním močopudným prostředkem. Přidání šťávy z okurek ke šťávě z mrkve (jeden díl šťávy z okurek, čtyři až pět dílů šťávy z mrkve) má blahodárný vliv při revmatických chorobách, protože odstraňuje z organismu kyselinu močovou.

Smetanka lékařská (pampeliška). Doporučuje se užívat 50 až 100 g šťávy pampelišky denně. Má schopnost čistit krev a lze ji užívat jako tonizující a močopudný prostředek při žloutence, kožních chorobách a podagře. Ve velkých dávkách má její hořkost vliv na zvýšení počtu bílých krvinek. **Šťávu z mladých listů** se doporučuje užívat pro zlepšení stavu krve, zvláště na jaře. Při trachomu se kape do očí jedna kapka mléčné šťávy. Šťáva pampelišky obsahuje zvláště mnoho kalcia a natria, je nejbohatším zdrojem magnesia a železa. Díky tomu také dochází k neutralizaci překyselené krve a normalizaci stavu celého organismu. **Syrová šťáva pampelišky**, získaná z listů a kořenů, spolu se šťávou z mrkve a listů řepy zvyšuje tvrdost zubů, upevňuje kostru a pomáhá při nemocech páteře (mrkev 11, pampeliška 3, řepa 2. Váha je udána v uncích.)

Petržel zahradní. Tato šťáva je výborným prostředkem při bolestech močopohlavního traktu, při kamenech v ledvinách

a močovém měchýři, jestliže se bílkocech nachází v moči a při jiných nemocech ledvin.

Při zjizvení rohovky, šedém zákalu a zánětu spojivek ve všech stádiích se úspěšně používá následující šťáva: mrkev 7, celer 5, endivije (druh čekanky) 2, petržel 2 (uvedeny poměrné díly).

Upozornění: není žádoucí pít najednou více než 30 - 60 g této šťávy. Je jednou z nejsilněji působících.

Ředkvička zahradní. Šťáva se dělá z listů a kořenů. Nikdy se nemá pít samostatně, protože vyvolává velice silnou očistnou reakci. Je velice účinná spolu se šťávou z mrkve, jestliže je užitá hodinu po užití šťávy z křenu. Uklidňuje a čistí organismus od slizu, který šťáva z křenu rozpustila a kromě toho pomáhá při obnově sliznic.

Řepa obecná. Řepa obsahuje přes 50% sodíku a jen 5% vápníku. To je zvlášť výhodné pro udržení rozpustnosti vápníku, zvláště jestliže se nahromadil v anorganickém stavu v organismu, v krevním řečišti, játrech apod. Dr. Ferrison doporučuje pít šťávu z řepy dlouhodobě a tvrdí, že se tím postupně a bezbolestně rozpouštějí kameny žlučového měchýře.

Někteří odborníci tvrdí, že kameny ve žlučovém měchýři je možné velice rychle rozpustit, jestliže vezmeme několik řep, které očistíme, omyjeme a svaříme. Tuto směs je nutné vařit tak dlouho, dokud není hustá jako sirup. Pít se má tři čtvrtiny sklenice několikrát za den.

Při výzkumu účinků šťáv z řepy, mrkve a zelí se ukázalo, že na žluč působí nejučinněji právě šťáva z řepy. Žlučopudné vlastnosti řepy znali léčitelé již dávno. Avicena psal: „Řípa otvírá tromby v játrech a slezině“. Proto můžete bez obav užívat šťávu z řepy k postupnému a měkkému rozpouštění žlučových kamenů, čištění žlučového měchýře a rozpouštění trombů.

Upozornění: Abyste se vyhnuli silné očistné reakci, používejte zpočátku směs mrkvové a řepné šťávy. Šťávy z mrkve musí být zpočátku dvě třetiny a pak se množství

šťávy z řepy postupně zvyšuje a po určité době užívejte 100 až 200 ml řepné šťávy dvakrát denně před jídlem.

Chřest lékařský. Šťáva chřestu napomáhá rozpadu krystalů kyseliny šťavelové v ledvinách a svalech. Je proto užitečná při revmatizmu a ledvinových onemocněních. Nejlepší je užívat ji spolu se šťávou z mrkve, protože užívána samostatně působí silně na ledviny.

Celer. Obvykle se doporučuje užívání šťávy, vymačkané z čerstvé rostliny: jedna až dvě čajové lžičky třikrát denně, půl hodiny před jídlem. **Syrová šťáva** obsahuje čtyřikrát víc organického sodíku než vápníku. Tím je tato šťáva jednou z nejužitečnějších při čištění organismu od sloučenin anorganického vápníku, který se do organismu dostává prostřednictvím pekařských výrobků. Tělo potřebuje vápník biologicky aktivní. Jestliže ale strava, obsahující vápník, je teplotně zpracovávána, vápník se mění na anorganický. V této podobě je ve vodě nerozpustný a ucpává kapiláry v místech ovlivněných psychocystami, a vyvolává při tom takové nemoci, jako artritida, diabetes, křečové žíly, hemoroidy, kameny ve žlučovém měchýři, ledvinách atd.

Je-li v organismu přítomen biologicky aktivní vápník, působí zředění krve, lymfy a odstraňuje nánosy anorganického vápníku.

Vápník je jedním z nejdůležitějších prvků pro vylučování kysličníku uhelnatého z organismu, který jinak způsobuje vznik rakovinných onemocnění.

Nejvýhodnější je dodávat organismu směs šťáv: devět dílů mrkvové a sedm dílů celerové.

Rajské jablko. Čerstvá šťáva z rajských jablek je jednou z nejužitečnějších šťáv se zásaditou reakcí. Konzervovaná šťáva má zásaditou reakci.

Rajská jablka obsahují relativně vysoké procento citrónové a jablečné kyseliny a také určité procento kyseliny šťavelové. Tyto kyseliny jsou užitečné a nezbytné, jestliže jsou v organické podobě při látkové

výměně a rozpouštění. Jestliže ale rajská jablka vaříme a konzervujeme, přecházejí tyto kyseliny do anorganické podoby a stávají se pro organismus škodlivé. V některých případech je tvoření ledvinových a močových kamenů přímým důsledkem používání vařených a konzervovaných rajských jablek, jejich šťáv, zvláště jsou-li požívány s brambory a chlebem.

Česnek. Česneková šťáva je velice užitečná pro rychlou očistu organismu. Éterické oleje česneku jsou tak silné a pronikavé, že čistí plíce a bronchy od nahromaděného slizu a pomáhají vylučování jedů z organismu póry pokožky. **Česnek a jeho šťáva** léčí otoky. Již v r. 1936 bylo zjištěno, že jestliže jsou laboratorní zvířata krmena česnekem, brzdí to u nich projevy rakoviny. V dalších letech to pak japonská odborníci potvrdili a vypracovali techniku imunizace organismu s použitím rakovinných buněk, zpracovaných extraktem z česneku.

Zde uvádíme jeden z receptů na použití česneku:

Očistěte 350 g česneku a dvakrát ho semelte ve stroju na mletí masa. Ze získané hmoty odeberte 200 g (s větším množstvím šťávy), dejte do nádoby a zalijte 200 ml devadesáti šesti procentního lihu. Dobře uzavřete a uschovejte na deset dní v temnu při pokojové teplotě. Potom ho procedte a zbylou hmotu vyždímejte. Po dvou až třech dnech je výluh připraven k použití.

Lihový výluh česneku čistí cévy od tukových a vápenatých úsad a činí je elastickými. Je to prevence proti vzniku infarktů, stenokardie, sklerózy a paralýzy. Likviduje také šum v hlavě, reguluje krevní tlak, regeneruje zrak atd.

Pít se má třikrát denně, půl hodiny před jídlem. Má se začínat s jednou kapkou a při každém dalším užívání se přidá vždy jedna kapka, dokud se nedojde až na patnáct kapek. Pak se má pít patnáct kapek denně, až do spotřebování česnekového výluhu. Další léčebná kúra se může stejným způsobem opakovat za pět let. Užívání je možné nakapat do kompotu, do čaje

nebo mléka, v poměru 30 ml mléka (čaje) a jedna až patnáct kapek výluhu.

Sapunov G. I., nar. 1912, Saraňsk.

Začal jsem pít výluh od prvního září 1994 a koncem téhož měsíce jsem skončil. Jaký byl výsledek? Musím rovnou říci, že tak výborný výsledek jsem neočekával. Zprvé zrak. Do prvního září jsem nosil na čtení a psaní brýle s +4,5 dioptriemi. V současné době je nepotřebuji, pracuji bez nich. Ale snažím se, abych zrak nijak nepřetěžoval.

Vrátila se mi paměť. Začal jsem si s velkou přesností vzpomínat na uplynulý život. Vůbec nepotřebuji Validol, Valokordin a jiné léky na srdce.

Šťovík. Šťáva ze šťovíku dobře pomáhá obnově unaveného střeva, zvláště při úporných zácpách. Peristaltický pohyb je možné pozorovat v trávicím traktu, krevním řečišti, v semenotvorných kanálcích, nebo ve vyměšovacích orgánech. Pokud tam tento pohyb chybí, pak sekret, potrava i krev mají tendenci se zhušťovat, koagulovat, a dochází k ucpání, usazování a zápalům.

Kyselina šťavelová je jednou z důležitých složek pro udržení tonusu a pro stimulaci peristaltiky. Proto se doporučuje denně pít čerstvé šťávy, které kyseliny šťavelové obsahují nejvíc: šťovík, špenát, listy řepy a zelí. Když se ale takové plody vaří nebo konzervují, atomy kyseliny šťavelové vlivem vysoké teploty přecházejí do své anorganické podoby a mohou v ledvinách tvořit krystaly kyseliny šťavelové, tj. oxalátové kameny.

Stejně vlastnosti má i šťáva ze špenátu.

Jabloň domácí. Předpokládá se, že šťáva z jablek čistí organismus. Existuje dokonce návod, jak jablečnou šťávu užívat: ráno v osm hodin vypít 200 ml a pak pít každé dvě hodiny až do osmi večer. Tak postupovat po dobu tří dnů. Kyseliny, které jsou v jablečné šťávě obsažené, okyselují různé usazeniny, mění je na soli a odvádějí z organismu.

Upozornění: Přemíra kyselých jablek není vhodná pro lidi s konstitucí „žluči“.

Užívání hladovka se současným pitím jablečné šťávy je účinný prostředek na čištění jater.

Jablečný ocet. Jednou z nejcennějších vlastností jablečného octa je vysoký obsah kalia, které je potřebné pro organismus, aby byl schopen tvořit a hromadit energii v podobě glykogenu.

Užívat jablečný ocet se doporučuje v množství dvou čajových lžiček na sklenici vody. Pamatujte si ale, že jeho dávkování záleží na individuální konstituci člověka. Ve větším množství ho mohou užívat lidé s konstitucí „slizu“ a velmi s mírou lidé s konstitucí „žluče“.

Šedm šťáv. Směs mrkvové, řepné a okurkové šťávy je výborným prostředkem na rozpouštění anorganického vápníku, který se hromadí ve žlučovodech a kapilárách krevního řečiště.

Směs šťávy z mrkve a zelí výborně čistí organismus při infekci dásní.

Syrová kalciová „polévka“ je směs šťávy z mrkve, celere, petržele a špenátu (7:4:2:3). Organické minerály a směsi kalciové „polévky“ podivuhodně rychle zmenšují překyselení žaludku i celého organismu. Pro člověka, který se uzdravuje, je to výborný doplněk stravovacího režimu.

Hovoříme-li o terapii šťávami, nesmíme opomenout zdůraznit zvláštní roli čerstvě připravených šťáv z ovoce a zeleniny pro obnovu a normalizaci cyklu obnovy krve. Tento cyklus je roven měsíčnímu cyklu (29,5 dne). Jestliže je narušen, narušuje se i naše zdraví. Jeho dokonalá obnova je možná při pravidelném používání čerstvých šťáv a jablečného octa dobré kvality. Jestliže obnovíte cyklus krevní obnovy, celkově obnovíte i své zdraví.

Ted' si uvedeme příklady z praxe: jak se používá aktivovaná voda a terapie šťávami pro očistění organismu a obnovení zdraví.

Alexej Dmitrijevič Lebev umíral, protože mu přestávaly pracovat ledviny (už předtím měl jednu ledvinu vyoperovanou). Trpěl arteriosklerózou cév srdce a mozku,

byl trvale nachazen a sotva chodil. Poté ale, co pil po dobu tří let strukturovanou protiovou vodu, zbavenou nejrůznějších příměsí a těžkých i lehkých polymerů vody, zhubnul z 97 kg na 84 kg, stal se energickým, s ruměncem ve tváři, jako mladý člověk. Jeho kůže na rukách i krku je hladká, bez vrásek a jiných kosmetických vad. A přitom před třemi lety byla celá zvrásněná cévními uzly, zduřelými věkem. Zázračná voda promyla všechny kapiláry, artérie, vyčistila cévy, vyhnala z organismu všechno cizí a zbytečné. Stejnou zkušenost udělala i jeho žena. V současné době je mu 80 let, jeho ženě 75. Na své stáří zapomněli.

Komentář a doporučení. Nestačí jen pít, ale je nutné i veškerou stravu připravovat s použitím této vody.

* * *

Jeden známý advokát trpěl silně hemoroidy. Bylo mu doporučeno, aby denně vypil litr směsi mrkvové, řepné a špenátové šťávy a aby se stravoval pouze syrovým ovocem a zeleninou. Neuběhl ani měsíc, když nadšeně prohlásil, že u něj po hemoroidech nezůstala ani stopa.

Komentář a doporučení. Uvedená směs šťáv působí díky přítomnosti velkého množství natria, strukturované vody, pigmentů atd., rozpouštění anorganického kalcia, který se „usadil“ v cévách konečníku, ucpal je a způsobil tvoření hemoroidálních šišek. Když se odstranila příčina ucpání cév anorganickým kalcem, zmizel i následek - hemoroidy. Když se člověk vrátí ke konzumaci jídel, nasycených anorganickým kalcem (mléčná jídla, sýr, tvaroh), hemoroidy se mu vrátí. Jestliže tedy chcete být trvale zdraví, nevracejte se k nevhodné stravě.

Očista organismu od usazenin a soli

Abychom si lépe ujasnili podstatu otázky čištění organismu od usazenin a soli na koloidální úrovni, tj. na úrovni buňky, mezibuněčné kapaliny a krve, podívejme se na doporučení léčitelů, bylinkářů a lékařů týkající se léčby cévního a svalového revmatizmu (což je v podstatě velké

zhoustnutí těchto tkání). Použijeme k tomu recepty z „Ruského lidového léčitelství“ P. M. Kurenova a „Mé vodoléčby“ S. Kneipa.

Všechna doporučení je možné rozdělit na tři velké skupiny: 1. Rozehřívání poškozených míst zvenčí použitím mastí a výluhů. 2. Nejrůznější celkové a místní prohřívání. 3. Užívání rozpouštěcích prostředků vnitřně.

1. skupina: Natírání na základě silné vodky, salmiakového lihu (čpavku), červené papriky, červeného pepře atd., masti na základě imbria, mast založená na hořčici a soli, vtírání léčivé vodní houby (*Euspongilla fluviatilis*) s olejem do bolestivých míst, vtírání kafrové masti, vtírání hořčice v lihu, obklady s petrolejem, vtírání masti s olivovým olejem, deset až dvacet kuliček červeného pepře a čistěného petroleje.

2. skupina: Zaházení pacienta na 1,5 - 2 hodiny do teplého hnojiště (20 až 30krát), ohřívání suchým pískem, zalezení do pytle s březovým listím, nebo ho alespoň na nemocné končetiny navléci, léčení pomocí mravenčích kousnutí, výluh z mravenců jak zevně, tak i vnitřně, celkové zapokání do horkého písku na pláži, léčba včelími žihadly, prohřívání v sauně a koupele s různými výluhy z léčivých rostlin.

3. skupina: Vnitřní užívání výluhu dřevěných hoblin v lihu, vnitřní užívání čerstvé šťávy z celeru (280 g) a mrkve (620 g). Jako malý doplněk se doporučuje jíst vegetariánskou stravu, hlavně ovoce a zeleninu a také hladovět, aby bylo dosaženo rychlého zbavení se solí.

Dokonce i z takového stručného přehledu léčitelských prostředků pro boj s revmatizmem je vidět jejich stále stejná orientace: buď celkové prohřívání nebo natírání nebo požívání nějakých rozpouštědel. Jestliže ale příčinou zhuštěných koloidů není chlad, ale stravování se přírodními lepidly, škrobem a kaseinem (první je z mouky, druhý z mléčných výrobků) nebo „kvality duše“ způsobené psychickým traumatem, pak příčina zůstává a revmatismus se vrací.

Jaký inteligentní a účinný přístup zvolit při čištění organismu od solí a usazenin? Vědecká pozorování potvrdila, že se v organismu dospělého člověka hromadí velké množství usazenin a solí (dva až tři kilogramy). Když se ukládají na buněčné úrovně, zhoršují tyto usazeniny životaschopnost buněk. Usazují-li se ve spojovací tkáni, zhoršují látkovou výměnu, která těmito tkáněmi prochází. Jestliže se ukládají na úrovni kostní tkáně, narušují proces normální obnovy krve. Jestliže všichni tuto špínu z organismu nedostaneme, je jakékoliv medikamentózní léčení zbytečné. Budeme se proto zabývat podrobně i touto očistnou procedurou. Aby se nám podařila na sto procent, musíme dodržet tyto podmínky:

1. Očistit „pole vědomí“ od psychocyst.
2. Přerušit dodávání cizorodých látek do organismu a ty, které se tam již nacházejí, přeměnit z nesnadno rozpustných na snadno rozpustné a z organismu je odstranit.
3. Předběžně vykonat všechny hlavní očistné procedury. V případě, že to neuděláme, budou znečištěná játra nebo ledviny velice silně brzdit celý očistný proces a v jednotlivých případech může velké množství rozpuštěných usazenin a solí způsobovat určité komplikace i samotným ledvinám a játrům.
4. Používat silné změkčovací procedury: celkové (sauna, koupele) i lokální (prohřívání, obklady, napařování atd.).
5. Používat přírodní rozpouštědla solí a usazenin.

Teď se na jednotlivé, výše uvedené, body podíváme podrobněji.

1. Jak čistit pole vědomí jsme probrali v předchozích kapitolách.
2. Jak měnit stravu jsme již vyložili, ale zatím jsme neřekli jak změnit usazeniny z obtížně rozpustných na snadno rozpustné.

Usazeniny bývají nejrůznějšího charakteru a tvoří se prakticky v celém organismu a v každém orgánu. Ve většině případů

jsou usazeniny tvořeny nedostatečně okysličenými produkty látkové výměny. Budeme-li aktivizovat okysličovací děje v organismu, můžeme tyto usazeniny dovést až do konečného stádia okysličení, kdy se stanou snadno rozpustnými a nebudou schopné se v organismu usazovat. Abychom toho dosáhli, je vhodné na ně působit kyselinou citrónovou, jablečnou, nikotinovou, askorbovou, atd. Při tom se vám bude velice dobře hodit terapie ovocnými šťávami. Velice dobře na aktivizaci okysličovacích procesů v organismu působí namáhavá fyzická práce, při které se zapotíte, nebo parní lázeň. Ještě silnějším prostředkem, který působí okyselení vnitřního prostředí organismu, je hladovění, a naše vlastní moč.

V době dookysličování usazenin je žádoucí vyhnout se rostlinným tukům, které mají silný žlučopudný účinek a proces dookysličování silně zpomalují. Doporučuje se také jíst v této době potravu, silně nasycenou čerstvými organickými kyselinami (šťávy, saláty) a takovou, která vnitřní prostředí organismu mírně okyseluje (kaše z celých krup v případě, že se člověk neodvážá hladovět).

Přednost vlastní moče před čerstvými ovocnými šťávami spočívá v tom, že každý lidský orgán je přizpůsoben k využití svých vlastních kyselin. Proto, abychom dokonale promyli a odstranili usazeniny v různých orgánech, musíme mít širší sortiment šťáv. Ale naše vlastní moč obsahuje všechny kyseliny našeho organismu a snadno proniká do libovolného orgánu, tj. je to kapalina samotného organismu.

3. Jak dělat očišťovací procedury jsme podrobně pojednali v předchozích kapitolách.

4. Na změkčování jsou vhodné koupele s močí, napařování a obklady. Zvlášť účinná je při odstraňování usazenin solí stará, na čtvrtinu původního objemu odpařená moč, která je silně cítit po čpavku. Díky své leptavosti otevírá čpavek kožní póry a díky silné osmóze vytahuje usazeniny ven.

5. Zbývá jen vybrat vhodná přirozená

rozpouštědla solí a usazenin. Existuje přírodní zákon, který říká, že podobné rozpouští podobné. Např. v petroleji se rozpouštějí všechny ropné výrobky, parafin, v lihu se rozpouští glycerin, sorbit, xylit atd.

Pozorování ukazují, že zásadité, minerální a tukové soli typu urátů a také fosfáty a oxaláty, se samy v organismu nerozpouštějí. Je možné je rozpouštět zásadami, ale takovými, které nejsou pro organismus nebezpečné, jako odvary některých rostlin nebo některé šťávy.

Mnohé soli se rozpouštějí odvarem kořene slunečnice. Na podzim se tlusté kořeny slunečnice sbírají, měkké vláknité kořínky se odříznou, pečlivě umyjí a suší. Pak se drobí na malé kousky (velké asi jako fazole) a jednu až dvě minuty se vaří ve smaltované nádobě (na tři litry vody sklenici kořenů). Tento odvar se musí vypít během dvou až třech dnů. Pak se tytéž kořeny vaří znovu, tentokrát pět minut ve stejném množství vody a získaný odvar se také během dvou až třech dnů vypije. Potřetí se tytéž kořeny vaří ve stejném množství vody, ale deset až patnáct minut, a získaný odvar se opět během dvou až tří dnů vypije. Jakmile skončíme pití odvaru z první porce, začneme pít odvar z druhé atd. Soli z organismu začnou odcházet asi po dvou až třech týdnech. Moč bude mít rezavou barvu. Odvar se pije tak dlouho, dokud moč nezprůhlední a není průhledná jako voda.

Minerály ve žlučovodech, žlučovém měchýři, ledvinné pánvičce, močovém měchýři a krevním řečišti velice dobře rozpouští šťáva z černé ředkve.

Vezmeme deset hlaviček hlíz černé ředkve, omyjeme je, ale vrchní slupku neodstraňujeme. Z nich získáme vytlačení asi tři litry šťávy. Šťávu musíme uchovávat v ledničce, drť promíchat s medem v poměru 1 kg drtě, 300 g medu nebo 500 g cukru. K tomu přidáme mléčnou syrovátku pro povzbuzení mléčného kvašení. Všechno pak necháme v teple, v nádobě pod tlakem. Díky mléčnému kvašení vznikají ve vylisované drti organické kyseliny, které jsou schopné usazeniny

a soli okysličit.

Šťávu z černé ředkve začínejte užívat po čajové lžičce jednu hodinu po jídle. Pokud nebudete cítit bolest v játrech, můžete dávku postupně po lžičkách zvyšovat a dojít až na 100 ml.

Šťáva z černé ředkve je silně žlučopudná. Obsahují-li žlučovody hodně solí a usazenin, je průtok žluče ztížen, a to způsobuje bolest. Na játra dávejte gumovou láhev s teplou vodou, dávejte si teplé koupele. Jestliže je bolest snesitelná, pokračujte v proceduře tak dlouho, dokud nespotebujete všechnu šťávu. Obvykle se bolest vyskytne jen na začátku a pak se všechno upraví. Pokud jste již předtím dělali očistu jater, nemusí se bolest vůbec objevit.

Soli odcházejí z těla nepozorovaně, ale účinek očisty je velký. Když spotřebujete šťávu, začněte při jídle jíst po jedné až třech polévkových lžících drtě, která je v té době už zkvašená, dokud všechnu drť nesníte. Kromě očisty to zpevňuje i plicní tkáň a cévy srdce.

Podobné čisticí procedury je vhodné dělat jednou až dvakrát ročně. Během čištění se stravujte převážně rostlinnou stravou, vyhýbejte se jídlům, která jsou ostrá, solená a kyselá.

Soli rozpouští dobře čaj ze sporýše, přesličky rolní, melounové kůry, šťáva z kořene petržele, křenu, listů mateřídoušky, cikorky, řepy, topinambury. Dávkování se postupně zvyšuje od 30 do 100 g, užívá se půl hodiny po jídle.

Nejlepším přírodním rozpouštěcím prostředkem, vyráběným vlastním organismem, je naše vlastní moč. Ta také nejlépe odpovídá zásadě „podobné rozpouští podobné“.

Dále uvedeme dva způsoby očisty od solí a usazenin.

Jemný postup. Každý den půl hodiny až hodinu mírnou rychlostí běhat (nebo dělat jinou fyzickou práci), během týdne jít dvakrát až třikrát do sauny, nebo si dávat

dobře koupele. Po jídle pít výše uvedené odvary a šťávy (libovolné, podle vlastního výběru) a dvakrát až třikrát za den, před jídlem, pít 100 ml vlastní moče. K tomu je vhodné dávat na místa, kde jsou soli uložené, na noc obklady ze staré odpařené moče (začněte s obkladem na jednu hodinu). Stravu změňte na převážně rostlinnou (to platí pro teplé roční období). Neškodí dělat zároveň i klystýry s močí, abychom odstranili usazeniny, které se dostávají do střeva z jater. Celou očistnou proceduru dělat po dobu tří až pěti týdnů. Pak si měsíc odpočíte, ale rostlinnou dietu zachovávejte a pijte vlastní moč. Pak můžete všechno zopakovat, až dosáhnete žádaného výsledku.

Potvrzením, že k očistě skutečně dochází, je zakalení moče (odcházejícími solemi), postupné zvýšení pohyblivosti dané odchodem solí z tkání. Zjasnění moče a zvýšení pohyblivosti (stejná jako v dětství) je svědectvím toho, že očistný proces je u konce. Zároveň se zvyšuje životní síla a organismus se stává imunní vůči nemocem.

Náročnější způsob. Dělat totéž, co bylo právě uvedeno, ale zároveň hladovět. Hladovět po dobu od třech do deseti dnů. Musíme přitom brát ohled na individuální stavbu těla. Nejvhodnější je dělat takové procedury v teplejších obdobích roku.

Ted' si uvedeme několik příkladů z praxe. Takových, u kterých zapůsobila jen část očistných mechanismů.

Marina Viktorovna, stáří 33 let, Kyjev.

Když mi bylo dvacet osm let, bylo to rok po Černobylu, onemocněla jsem polyartritidou. Přišlo to zároveň s těhotenstvím. Pár let jsem se snažila s tím nějak bojovat.

Ještě po roce jsem se obouvala se slzami v očích, protože jsem měla klouby oteklé, s modrými opuchlinami. Totéž se objevilo i na prstech rukou. Ani játra nebyla v pořádku. Od roku 1990 jsem začala dělat hladovky podle Bregga - 24 hodiny týdně. Od začátku roku 1991 jsem provedla očistnou kůru podle Semjonové.

Protože se klouby dobře dávaly do pořádku, prováděla jsem současně s čištěním jater také intenzivní hladovění (během jednoho a půl měsíce asi dva týdny hladovění). Po prvním čištění jater mi ráno zmizely opuchliny na rukou, ale u kloubů zůstala jejich bolestivost. Na váze jsem ztratila asi 10 kg. Začala jsem se mnohem lépe cítit, ale játra mě dost často pobolívala a klouby se zaněcovaly i po malém přejedení. Navíc se mi přerušil menstruační cyklus. Ted' už vím, že hladovění bylo pro můj organismus příliš velkou zátěží, ale byl tu také důvod: přibližně dva roky starý zánět slepého střeva, u kterém jsem neměla ani tušení, i když vzhledem ke špatné menstruaci jsem si říkala, že něco není v pořádku. Zkoušela jsem pít dobromysl, ale celkem to nikam nevedlo.

Od března 1995 jsem vlivem řečí známých o úspěšném léčení močí, začala pít moč jednou denně v množství 150 až 200 ml, a k tomu jsem jednou týdně po dobu třiceti šesti hodin hladověla. Moč jsem pila jednou denně, ráno půl druhé hodiny před jídlem. Když jsem hladověla, pila jsem jen vodu.

Po týdnů urinoaterapie jsem začala cítit velkou žaludeční nevolnost, která trvala dva týdny a byla doprovázena vylučováním neuvěřitelného množství slizu. K tomu se navíc v noci sama od sebe očistila játra. Nevolesti pak najednou přestaly a zároveň se obnovil menstruační cyklus. Žádný výtok krve nebyl, ale podle pocitů jsem si uvědomila, že se všechno dalo do pořádku. K tomu došlo po třech týdnech od zahájení urinoaterapie a po ročním přerušení menstruačního cyklu. Po třech týdnech jsem získala svou původní váhu. Přibrala jsem přibližně šest až sedm kilogramů. Po dalších dvou týdnech zcela zmizely otoky kloubů rukou a nohou, ale přetrvávala bolest kloubů u dvou prstů (předtím mne bolely skoro všechny prsty).

Po sedmi týdnech se menstruační cyklus obnovil úplně, menstruace proběhla zcela bezbolestně a plně, jako dřív.

Po osmi týdnech urinoaterapie bolesti kloubů zmizely úplně, játra i žaludek se uklidnily (předtím jsem měla zažívací potíže).

Všechno se dalo do pořádku tak,

že když jsem pak o velikonocích snědla velké množství nejružnějšího pečiva, nestalo se vůbec nic. Předtím by mě určitě bolela játra a klouby by se zanítily.

Pod vlivem zkušenosti jedné známé jsem zkoušela hladovět a pít přitom celou denní dávku moče. Večer se zanítily dva klouby na prstech ruky a kyčelní kloub mne rozbolel tak, že jsem v noci nemohla spát. Zapomněla jsem se zmínit, že kromě kloubů prstů na rukou a nohou mne bolel také kyčelní kloub. Během následujícího týdne bolesti zmizely. Pak jsem se rozhodla přejít na předchozí hladovkový režim a hladovím třicet šest hodin týdně se současným pitím jedné až dvou porcí ranní moče. Během dne pak piji vodu. Možná, že pro klouby není hladovění spolu s pitím celé denní dávky moče nevhodnější (?). Kromě toho, co jsem uvedla, ještě natírám denně tělo čerstvou močí.

Komentář a doporučení. Bez předchozí očisty a změny stravy nemá smysl s polyartritidou bojovat, proto nemoc dál pokračovala. Tomu napomáhala i nemocná játra, u kterých byla narušena výměna solí.

Pod očistě jater a částečné obnově jejich funkcí začala automaticky mizet i bolest kloubů. Začala jsem se cítit mnohem lépe, ale játra často pobolívala a klouby se i po menším přejedení začínaly znovu zaněcovat. Tak jako předtím, nebyla odstraněna příčina ukládání solí - převaha umělé stravy. Takovou stravu je nutné jednou po vždy vyloučit.

Navíc se mi přerušil menstruační cyklus. - To je výsledek nesprávné aplikace hladovky, kterým došlo k příliš silné podpoře životního principu „větru“, který odpovídá za všechny oběhové a cyklické pochody v organismu. V průběhu hladovky bylo vhodné brát teplé koupele a chodit do sauny - pak by byl výsledek pozitivní.

Zkoušela jsem pít dobromysl, ale celkem to nikam nevedlo. Nať dobromysle se používá při revmatizmu, ale při tak špatné stravě to skutečně žádné pořádné výsledky dávat nemůže.

Po týdnů urinoaterapie jsem začala cítit

velkou žaludeční nevolnost, která trvala dva týdny a byla doprovázena vylučováním neuvěřitelného množství slizu. Nakonec přece jen začala Marie Viktorovna užívat silný vnitřně očištný prostředek, moč. Celé její předchozí léčení tuto hlavní složku - rozpouštědlo a čisticí prostředek, postřádalo. Moč začala rozpouštění podobného podobným a likvidaci jader patologie - práci, kterou při nedostatečných hladovkách a špatné stravě nebylo možné uskutečnit.

Po osmi týdnech urinoterapie bolesti kloubů zmizely úplně... Nakonec k vyléčení artritidy přece jen došlo, ale tato paní nezměnila stravu, stále jako předtím ráda jí různé pečivo a konzumuje ho ve velkých množstvích. Tady vzniká začarovaný kruh - napřed dám příležitost ke vzniku usazenin a pak je zas rozpouštím rozpouštědlem. Znovu opakuji: změňte stravu! To se ukázalo, když začala hladovět a pít přitom celou denní dávku moče - dostala zánět kloubů. Proč? Moč rozpustila a odstranila soli, ale ty, když se dostanou zpět do organismu, mají tendenci shromažďovat se v místech nějak dříve poškozených, traumatizovaných. Proto se bolesti objevily znovu.

Další doporučení Marině Viktorovně ohledně upevnění jejího zdraví budou asi takováto: očistit pole vědomí, správně se stravovat a vyhýbat se jídlům obsahujícím přírodní lepidla (pečivo, mléčné výrobky), dávat si horké koupele a sauny, během chladnějších a sušších ročních období nehladovět a ráno jíst chléb z naklíčené pšenice. Pít a jídla připravovat z aktivizované vody (protiová voda, voda zbavená plynů, atd.).

Záměrně jsem tento případ rozebral tak podrobně, abych zdůraznil jak kladné stránky, tak i chyby. Vezměte si z tohoto případu příklad. Pamatujte si, že polyartritidy se lehce zbavíte, jestliže se začnete správně stravovat, očišťovat, používat tepelné procedury, ale vaše počínání bude celkem bezvýsledné, pokud tohle všechno dělat nebudete.

Galina Markovna, Dněpropetrovsk

Před měsícem se mi dostala do ruky kniha o urinoterapii - a po měsíci tak zarážející úspěchy! Jsem teď schopná psát Vám snadno pravou rukou! Moje diagnóza již od r. 1983 zněla: revmatoidní polyartritida, aneurismus břišní části aorty. Žádné prášky neberu!

Komentář a doporučení. Tato žena musí postupně projít všemi hlavními očištnými postupy. Stravovat se rostlinnou stravou se zásaditým působením, často se hodně pohybovat a aplikovat horké vodní procedury. Na poškozená místa dávat navíc obklady z vlněné tkaniny, namočené do odpařené moči.

Je mi čtyřicet čtyři roky. Moje diagnóza je infekční revmatoidní polyartritida. Během měsíce jsem dostala asi sto padesát injekcí a k tomu třicet různých léků denně. Koupila jsem si knihu Vasiljevové. V září a říjnu jsem po ránu pila pětidenní rýži. Asi po deseti dnech ze mne začala vycházet špína tak, že to vypadalo, jako bych byla jedla řípu, všechno bylo velice černé, až později teprve čistší. Po rýži jsem udělala s pomocí rostlinného oleje očištu jater. Během noci to ze mne vycházelo celkem na šestkrát: začalo to slizem a kaménky, které vypadaly jako hlavičky sirek - to se opakovalo třikrát. Pak se začaly objevovat větší a bylo jich také víc. Byly žluté, hnědé, zelené, některé velké až dva centimetry, nejrůznějších tvarů. Odcházely s potížemi, některé v podobě písku. Za tu dobu jsem ztratila na váze tři až čtyři kila.

V září 1995 jsem si koupila Vaše knihu. Od dvacátého devátého září jsem si začala natírat močí tváře, krk a ruce. Několikrát jsem také zkoušela pít moč, ale nedařilo se mi to. Sedmého října jsem si všimla, že se mi kůže začala uhlazovat, zmizely mi vrásky kolem očí. Protože jsem měla od roku 1988 deformované koleno, dávala jsem si na ně obklady. To pak přestalo devátého října bolet, mohu ho i ohýbat, což předtím bez bolesti nebylo možné. Jedenáctého října zmizela vyrážka, kůže se vyhladila, vyčistila, zmizely i bolestivé váčky pod očima. Jsem skoro šedivá, asi tak na devadesát až devadesát pět procent, zvláště zepředu. Čtrnáctého října jsem

si všimla, že se mi začaly zase objevovat černé vlasy, kůže zesvětlela a zhnědla. Už skoro dvacet let jsem měla na uchu výrůstek, takže když jsem nosila brýle, bolelo mne to. 22. října jsem si všimla, že výrůstek skoro zmizel.

Od druhého listopadu jsem začala pít po ránu moč, a když mám náladu, tak i přes den, někdy až 400 ml. Píší si deník, a tak si všímám dní, kdy dochází k nějaké změně.

Po fyzické práci (občas musím odklízet sněh) únavu ani necítím, spíš by se mi chtělo ještě tancovat.

Ale na druhé straně mám také nedostatky. Rýmu už mám skoro celý měsíc, někdy takovou, že mi kapesníky nestačí. (To je normální jev, nebojte se toho - čistí se čelní a Highmorovy dutiny. Chodte do sauny, kapejte si moč nosu, uší i očí.) Chuť k jídlu nemám nijak výraznou, stává se, že za celý den sním dvě vajíčka a pět ne moc velkých brambor, nebo trochu kaše, a tak je to skoro každý den. (To je druhý, zajímavý jev - čistý organismus potřebuje méně potravy, tj. i toto je normální.) Dříve u mne menstruace trvala asi dva dni, dost vydatná, ale teď už asi dvakrát trvala tři až čtyři dny, nijak intenzivní. (Je vidět, že se uvedl do činnosti i tento očišťovací kanál - dělejte výplachy močí, na kříž si dávejte obklady z vlněné látky, namočené v moči.)

Michal Grigorjevič, válečný invalida, Charkov.

V roce 1990 mne rozbolela chodidla, takže jsem mohl chodit jen s velkými obtížemi. Pracoval jsem v podniku, kde si lékaři dali se mnou hodně práce, ale bez výsledku. Odjel jsem tedy na Jaltu do sanatoria, ale ani tam mi nebyli schopni pomoci. Tak jsem se rozhodl pro urinoterapii. Sebral jsem moč od všech členů rodiny, celkem tři litry, ohříval jsem ji a na noc jsem si dělal asi patnácti až dvacetiminutové koupele. Už po druhém koupeli bolesti zmizely. Takových koupelí jsem si udělal celkem deset.

Komentář a doporučení. To je jeden z příkladů nesprávného přístupu k léčbě potíží, vznikajících z usazených solí. Při nevhodném přístupu bude i záporný

výsledek, v některých případech může dojít i ke zhoršení stavu. Hormonální a farmakologická léčba zhoršuje i tak chatrné zdraví, aniž by přitom odstraňovala příčinu nemoci. Ta byla v daném případě v nesprávné stravě a znečištěném vědomí. Je třeba změnit stravu a projít všemi hlavními očištěními. V opačném případě soli, které moč vytáhne, se brzy znovu zase na „známé místo“ uloží.

Sofie Jakovlevna, Novočerkesk.

Mému manželu velice pomohly obklady na chodidla. Velké výrůstky zmizely už po třech obkladech. Velké díky Vám!

Komentář a doporučení. Projděte postupně všemi hlavními očištnými postupy a dejte do pořádku svou stravu.

Zinaida Ivanova, 56 let, Krasnodarský kraj.

Už druhý den vnitřního užívání moči, odpařené i čerstvé, se ukázala prostě neuvěřitelné výsledky. Bylo mi najednou teplo, měla jsem dobrou náladu, nohy přestaly bolet, nebolí mě ani v kříži. Bolest byla cítit asi tři dny, jen slabě a jaksi v hloubce. Po šesti dnech bolesti zmizely docela, gumové boty přestaly mít na nohy vliv.

Komentář a doporučení. Nohy bolí, kroutí se a vůbec vznikají v nich bolesti proto, že energie volných elektronů nemůže energetickým kanálem procházet volně, protože je ucpán různými usazeninami. Energie pak musí hledat náhradní cesty. To způsobuje svědění, kroucení a nejrůznější bolesti a zároveň i pocity chladu.

Gumové holínky je vhodné nosit co nejméně, jinak budou nohy zase brzo ovlivňovat tím, že ochlazují chodidla a odvádějí teplo z organismu.

Naděžda Alexejevna, Energodar.

V r. 1979 si má matka vyléčila ostruhu na obou patách. Na noc si dávala obklady s močí, přes den si dávala do špiček bot chuchvalce kokotice, a tak celý den chodila. Během tří letních měsíců se ostruh

na patách úplně zbavila. Když jí dělali rentgen, lékaři se dosaženým výsledkům moc divili.

Komentář a doporučení. Tady není čemu se divit, je to běžný přírodní proces. Obklady s močí pomáhají okyselit části těla, zanesené usazeninami. Díky tomu začne intenzivně probíhat okysličování, které ostruhy likviduje. Štáva z kokotice pomáhá zvyšovat množství zásad, tj. vymývání a rozpouštění solí. Tímto způsobem střídavý vliv kyselého a zásaditého prostředí rozpouští a odstraňuje z organismu nejružnější usazeniny solí.

Kombinované čištění buněčných koloidů a vnitřního prostředí organismu

Lidové léčitelství doporučuje pro takovou očistu odvar z čerstvého jedlového jehličí (sosny).

Jehličí z jedle je dobrým zdrojem vitamínů. V zimě obsahuje 150 - 300 mg vitamínu C v létě asi poloviční množství. Ten pomáhá rychlému dookysličení usazenin a jejich odstranění z organismu. Jehličí z jedle obsahuje navíc velké množství éterických olejů, které jsou přírodními rozpouštědly. Výsledkem je, že už jen tyto dva činitelé dělají přípravky z jedle silným čistícím prostředkem.

V lékařské praxi se používá preparát „Pinabin“, který je 50% roztokem éterického oleje jedlového jehličí (nebo sosny) v broskvovém oleji. Tento preparát působí spasmolyticky na svalstvo močových, brzdí rozvoj bakterií způsobujících nemoci a je doporučován jako močopudný prostředek při ledvinových kamenech.

Další velkou předností odvaru z jehličí je jeho trpká chuť. Jestliže vitamín C napomáhá dookysličení usazenin, éterické oleje jejich rozpouštění, rozšíření cév a mají močopudný účinek, pak trpká, stahující chuť působí povlékání produktů rozpadu a jejich následující odstranění.

Odvar z jehličí se používá dvojnásobným způsobem: vnitřně v podobě nápoje

a zevně do koupele. Možná je i současná kombinace obojího.

Pro vnitřní použití se odvar připravuje následujícím způsobem: pět polévkových lžic jemně rozmělněného jehličí jedle se zalije půl litrem vařící protiové vody. Má se vařit deset minut na malém plameni, pak se nechá přes noc v teple odstát, nakonec se přecedí. Odvar se dá do termosky a teplý se pije přes den místo vody. Trvání celé kúry je individuální. Orientačně lze na potřebnou dobu soudit podle vzhledu vlastní moči. Pokud je kalná, znamená to, že odvar začal působit. V závislosti na rozpouštění usazenin a solí bude moč zbarvena nejružnějším způsobem. Když pak moč zase nabude své přirozené barvy a bude opět průzračná, je čištění u konce.

Je výhodné provádět tuto očistu po novém roce. Jednak je k dispozici dost jedlí, které se po vánocích vyhazují, takže jehličí není třeba nijak shánět. Kromě toho v tuto roční dobu je velice silný biorhythmus ledvin a močového měchýře, takže nedojde k přetížení zvýšenou zátěží při odstraňování usazenin.

Koupele z jehličí se připravuje tak, že se vezme jedlové jehličí a jemně nařezané větvičky spolu s rozmělněnými jedlovými šiškami - všechno dohromady asi v množství 1 kg. To se vaří asi půl hodiny v sedmi až osmi litrech vody. Po skončení varu se vše dobře uzavře a nechá dvanáct hodin odstát. Dobrý výluh má hnědou barvu. Výluh se nalije do vany s vodou teplou asi 36 - 40°C. Koupele se aplikuje 10 - 20krát, podle toho, jak se cítíme. Teplotu vody je možné od jedné procedury ke druhé postupně zvyšovat, ale hlavním kritériem je přitom vlastní dobrý pocit. V průběhu týdne je vhodné udělat si takové koupele dvě až tři. Po proceduře se krátce (5 - 10 s) vysprchujeme studenou sprchou. Všechny procedury těchto koupelí trvají asi měsíc.

O koupelích z jehličí velice pěkně psali S. Kneipp, P. M. Kurenov a A. S. Zalmanov. Přitom Kneipp a Kurenov poukazují na očistění pokožky, cévní soustavy a stimulaci nervové soustavy. Zalmanov kromě toho hovoří ještě i o čištění

každé buňky organismu od „toxické unavy“, tj. od odumřelých částic, které vznikají přirozenou cestou v průběhu života a je třeba je čas od času odstranit. Jestliže se z těch či oněch důvodů v organismu hromadí, dochází k otravě. Prvními příznaky takové otravy je „těžký dech“ a pach, který se od takového člověka šíří, a rychlá unavitelnost.

Kombinace koupelí z chvojí spolu s pitím odvaru očistný efekt posiluje. Valerij Teščenko na základě pozorování uvádí, že samotný odvar při vnitřním užívání odstraňuje z organismu kromě jedů a usazenin také radionuklidy. Tato čistící procedura je velice jednoduchá a dovoluje likvidovat až 80% nejružnějších nemocí, které zanesení organismu nečistotami způsobuje. Mějte na paměti staré přísloví, které praví, že „bez očištění není vyléčení“.

Je mi 34 let. Pracovat podle Vašich knih, na základě vlastní iniciativy a přání, jsem začal před rokem. Popudem k tomu bylo, že jsem svou matku neviděl půl roku a pak, když jsem ji uviděl, ani jsem ji nepoznal, protože po původní nemocné ženě tu nezůstalo ani stopy. Zhubla, vyléčila si svou alergii na léky a velmi dobře se cítí. A když jsem to tak všechno viděl, rozhodl jsem se, že to vyzkouším také. Očistil jsem si střeva, sedmkrát játra a teď se chystám na čištění ledvin. Díky Vaším knihám jsem si vyléčil tromboflebitidu (kterou jsem trpěl deset let a v létě, když bylo horko, jsem ani nemohl chodit), zmizely hemoroidy, stolici mám měkkou, všechna nachlazení zmizela (dříve jsem měl v průběhu všech ročních období trvale rýmu a furunkly, zhubl jsem o deset kilogramů (teď vážím 80 kg místo 90 kg při výšce 180 cm). Tělo mám teď urostlé a mladé, jako by mi bylo osmnáct. Sliz z hlavy jsem také vyhnal, a hlava mi krásně funguje.

Očista od solí pomocí bobkového listu

Na závěr tohoto oddílu knihy uvedeme osvědčenou očistu od solí pomocí bobkového listu. Podívejme se, co píše Amirdovlat Amasiaci ve své knize „Nepotřebné pro laiky“ o bobkovém listu:

„Jeho podstata je horká a suchá.

Má schopnost rozpouštět a drobit. Rozpouští kámen a pomáhá při všech nemocech močového měchýře. Pomáhá při trombose jater a rozpouští zatvrdliny sleziny“. Rozhání otoky. Pro nejružnější jedy působí jako protijed. Pomáhá při bolestech v kostech, kříži a při bolestech sedacího nervu. Dávka pro užívání (plody ostružiny) - 1,47 g.

Koupele v odvaru z bobkového listu pomáhá při bolestech močového měchýře a dělohy. Roztlučená a požitá kůra kořene v množství 1,62 g drobí kámen.

Pro naše účely připravujeme odvar bobkového listu následujícím způsobem: 5 g bobkového listu dáme do 300 ml vody a po dobu pěti minut vaříme a pak necháme odstát v termosce. Odvar slijeme a v průběhu dne malými doušky pijeme. Není možné vypít celé množství najednou, protože by mohlo dojít ke zhoršení potíží. Celou tuto proceduru opakujeme tři dny po sobě. Po týdnu ji pak můžeme zopakovat.

Nedivte se, jestliže se objeví vylučování růžově zbarvené moči, k němuž může docházet i každé půl hodiny. Jde o to, že se soli začnou tak rychle rozpouštět, že močový měchýř dráždí.

Presvědčit se o tom, že se soli skutečně dobře rozpouštějí, je možné za jeden až dva týdny. Jestliže jste měli nepohyblivé nebo bolestivé klouby nebo jste trpěli bolestmi závislými na počasí, pak se přesvědčíte, že bolesti mizí a pohyblivost se zlepšuje.

Natalie Nikolajevna, 47 let, Moskva

Bobkový list jsem pila pětkrát a osteochondróza krční páteře prakticky zmizela.

Čištění organismu prostřednictvím pokožky

Pokožka je největším a důležitým orgánem člověka. Její plocha má velikost od jednoho a půl do dvou metrů čtverečních a její váha tvoří asi 20% váhy celého těla. Prostřednictvím pokožky člověk může a musí odstraňovat asi tři a půl násobek toho, co prochází tlustým střevem a močovým měchýřem dohromady! Posudte to sami: člověk za den ztrácí asi

2,6 lvyody: plic 1,5 l, kraly 0,1l, prostřednictvím moči 0,4 l prostřednictvím pokožky 0,6 l. Tato čísla odpovídají hodnotám střední aktivity člověka. V sauně může člověk při jednom saunování ztratit od 0,5 do 1,5 lvyody. Znamená to, že parní lázni může voda podstatně aktivizovat odvádění vody a usazenin. Není to náhoda, že jedna z hlavních léčebných procedur se jmenuje „Léčebné pocení“. Nejprve si probereme funkci pokožky z hlediska odstraňování usazenin, které se v organismu nacházejí.

Ochranná funkce pokožky. Pokožka má baktericidní vlastnosti. Výpočty amerického bakteriologa Theodora Rosberyho říkají, že na povrchu lidského těla se nachází asi patnáct trilionů mikrobů. Jen čistá, zdravá, vlhká a elastická pokožka je schopná úspěšně odolávat takovému nátlaku. Podle nejnovějších výzkumů se pokožka aktivně podílí na imunitní ochraně organismu.

Dýchací funkce pokožky. Pokožka se podílí na látkové výměně plynných složek a čím je čistší, tím se nám snadněji dýchá. Jak ukazuje praxe, má kožní dýchání velký význam pro zdraví člověka.

Vylučovací funkce pokožky. Co se týče počtu druhů a množství vylučovaných odpadů, není nic, co by se pokožce mohlo vyrovnat. Jestliže člověk vědomě zaměstná svou pokožku jako vylučovací orgán, zvýší tím podstatně kvalitu svého života. Existují např. svědectví o jedné ženě, která ve svých sedmdesáti letech byla stejně svěží a přitažlivá jako mladá dívka. A to jen díky tomu, že dokonale rozuměla a používala odstraňování odpadů látkové výměny prostřednictvím pokožky prostřednictvím parních lázni. Akademik Mikulín pravidelně používal pocení v minisauně, protože to pokládal za důležitou ozdravnou proceduru.

Potními žlázami kůže je vylučována zvláštní emulze, obsahující mastné kyseliny, díky jimž se pokožka chrání před vysycháním, udržuje svou pružnost, pevnost, lesk a ochranu před infekcemi. Jestliže ale o pokožku nepečujete, zanáší se svými vlastními odpady (600 g potu za 24 hodin)

a příměně správně plnit všechny své zmíněné funkce. Je přirozené, že tím pak strádá celý organismus. Časté koupele, při kterých používáme mýdlo, naopak tuto ochrannou emulzi smývají, takže je nutné si uvědomit, že je třeba všude u všeho dodržovat rozumnou míru. Čistá pokožka je záruka zdraví a špinavá - zdroj nákazy.

Ve stáří se množství mastných kyselin na povrchu pokožky snižuje, proto ve starším věku je nutné pokožce věnovat větší pozornost. Kůži je třeba natírat močopudnými prostředky, olivovým olejem, častěji chodit do parní lázně, zásobovat ji solemi tím, že si děláme koupele s močí. Víte, jak se zdravili staří Římané při setkání: „Jak se potíš?“.

Teď si řekneme něco o tom, jak správně provádět odstraňování usazenin prostřednictvím kůže. Působení je tu možné provádět v několika směrech.

1. Podrobovat se obvyklým vodním a saunovým procedurám. Zvýšená teplota umožní usazeniny dostatečně okysličit a přeměnit je na konečné produkty látkové výměny, které se snadno z těla odstraňují, pomáhá se tím rozpuštění jinak obtížně rozpustitelných látek v krvi i tkáních, celý organismus se změkčí a nasatí vlhkostí. Zvýšený průtok krve během těchto procedur dovoluje rozpuštěné usazeniny rychle prostřednictvím kůže nebo jiných vylučovacích orgánů odstranit.

2. Můžeme postupovat i opačně, tj.co nejméně pít a jíst co nejméně stravy, která obsahuje větší množství vody s cílem dehydratace organismu, a při tom dva až třikrát častěji brát každý den teplé koupele. Voda bude v takovém případě nasávána do organismu kůží, kterou vyčistí a současně s tím i celý organismus.

3. Můžeme využít Dast-Morova zákona o antagonismu krevního oběhu, podle něhož studené procedury, které stahují cévy v pokožce, rozšiřují zároveň cévy v břišní dutině. Teplé procedury naopak rozšiřují cévy v pokožce a stahují cévy břišní dutiny. Jestliže tuto vlastnost krevního oběhu využijeme, můžeme kontrastními vodními procedurami horko - chlad, nechat

o vědomě proudit krev směrem od pokožky k vnitřním orgánům a naopak a současně s tím odstraňovat usazeniny.

4. Používat látky s velkou osmotickou silou a s jejich pomocí „vytahovat“ usazeniny přes pokožku z organismu. To dělá zvláště dobře moč, odpařená na čtvrtinu původního objemu.

5. U každého z právě uvedených prostředků je možné použít další, doplňující prostředky, které čistící proces ještě zesílí. Je to např. pití odvarů a výluhů, které zvyšují potivost, hojněpití čerstvých šťáv z ovoce a zeleniny, suché hladovění, dietetická kúra I. Šrota a mnoho dalšího.

Pojednáme teď o **prvním způsobu očisty prostřednictvím pokožky**, o vodních procedurách a saunování. Při všech těchto postupech mají velkou roli další pomocné prostředky. Abychom se lépe potili, je vhodné hned na začátku použít nějaký prostředek pro pocení. Když pak už z těla odešlo větší množství znečištěných tekutin, je nutné je nahradit tekutinou čistou, strukturovanou, nasycenou organickými minerálními prvky, vitamíny atd. Pro tyto účely jsou vhodné čerstvé šťávy nebo aktivizovaná kapalina.

Upozornění. Parní lázeň otevírá kožní póry a napomáhá silnému pocení a odstraňování usazenin kůží. Při tom dochází k velkému odlehčení práce ledvin. Teplé a horké koupele, které organismus silně prohřívají, pocení ztěžují a nutí vodu odcházet přes ledviny. Jestliže máte ledviny nemocné, je pro vás parní lázeň vhodnější. Máte-li nemocnou pokožku, používejte koupele.

Jako potopudný prostředek můžete použít libovolný přírodní prostředek, který je vám dostupný. Jako příklad uvádíme dva předpisy.

Kořen lékořice 40%, lipový květ 60%. Polévkovou lžící směsi dejte do sklenice vařící vody.

Plody anýzu 20%, lodyha pelyňku 20%, listy vachty třilisté 30%, kůra jívy bílé 30%, květ lípy 30%. Dvě sklenice výluhu vypít na noc. Odvar z jedné polévkové lžice směsi

se doporučuje pro pocení při revmatizmu.

Lidová moudrost si všimla jedné skutečnosti: revmatizmu se může nemocný zbavit jen pocením. Poté, co užijeme nějaký potopudný odvar, můžeme přejít k vlastní proceduře pocení v parní lázni. Dále uvedená pravidla vám umožní provádět potní proceduru.

1. Do parní lázně nechodte poté, co se hodně najíte. V takovém případě je parní lázeň škodlivá. Na druhé straně není ani vhodné chodit do parní lázně na lačno. Vypijte potopudný nápoj, trochu se najezte - nějaké ovoce, zeleninu a trochu kaše.

2. Parní lázeň je lepší užívat dopoledne, mezi devátou a desátou hodinou. Organismus si přes noc odpočinul, vaše síly jsou ještě čerstvé a proceduru, která klade velké nároky na srdce a celý organismus, budete dobře snášet.

3. Postupně si na vedro zvykejte, nejděte hned až nahoru ke stropu. Jděte jen do té výšky, kde se cítíte dobře.

4. Jestliže jste po cestě do parní lázně promrzli, tak před vstupem do páry si dejte nohy do nádoby s teplou vodou, do které postupně přidáváte vodu horkou. Tak vydržte deset až patnáct minut. Teprve až ucítíte v těle vnitřní teplo, jděte do parní lázně.

5. Z hygienických důvodů je vhodné se před vstupem do páry omýt, ale neměli byste si přitom namáčet hlavu, protože by se vám pak mohla v parní lázni přehřát. Pak se dosucha utřete ručníkem, protože vlhká pokožka brání pocení, a vejďte do páry.

6. Je vhodné si dát na hlavu jakýkoliv klobouk, abyste hlavu uchránili od přehřátí a je také dobré mít sebou vlněnou rukavici nebo nějakou utěrku na stírání potu, protože ten také brání dalšímu pocení. Tím, že stíráte pot vlněnou rukavicí, čistíte zároveň kůži od odumřelé vrstvy.

7. Když vejdete do páry, sedte tři až čtyři minuty dole, zvykejte si na vedro, které v parní lázni je, nejlepší bude, jestliže si lehnete. Jste-li vleže, bude horko působit na tělo rovnoměrněji. Když ležíte, jsou svaly

uvolněnější a to umožní, aby se dobře propařily. Můžete zaujmout také jogínský sed se zkříženýma nohama.

8. Když vyjdete z parní lázně, osprchujte se teplou a pak studenou vodou. Po teplé sprše, kterou spláchnete pot, se můžete krátce, na dvě až pět vteřin osprchovat vlažnou nebo studenou sprchou, případně jít do bazénu. Potom si odpočítejte, uschněte a pokud nemáte v úmyslu celou proceduru si zopakovat ještě jednou, jděte domů.

Jak postupovat, jestliže si berete do parní lázně metlu? Metly do parní lázně bývají březové a dubové. Předtím, než si je vezmete do lázně, je vhodné je rozpařit. Tím se těkavé látky (hlavně éterické oleje), které jsou v nich obsažené, dostávají snáze do těla a mají příznivý vliv na rozpouštění usazenin. Smysl použití metly v parní lázni spočívá hlavně v tom, abychom jimi přiháněli horký vzduch k tělu, ne abychom se jimi mrskali. Je vhodné mávat s nimi plavně jako vějířem a těla se sotva dotýkat. Zpočátku jděte po nohách, hýždích, po zádech a po rukách - postupujete od nohou k hlavě a zpět. To se opakuje několikrát. Při práci s metlou musíte cítit příjemný, horký vánek. Teprve potom se můžete po těle metlou lehce mrskat. Nakonec se metlou třete jako žínkou. Jednou rukou držíte metlu za rukojeť a druhou přitlačujete její listy k tělu. To jsou základní věci, které je nutné znát předtím, než půjdete do parní lázně.

Nakonec se dostáváme ke třetí důležité části tohoto očištění postupu. Když se potíte, ztrácíte mnoho tělesné vlhkosti a z těla odchází velké množství usazenin. Je přirozené, že se vám chce pít. A na tom, co budete pít, závisí úspěch vaší očisty. Jestliže budete pít čaj, pivo a podobně, nebudete postupovat právě nejlepším způsobem. Teď musíte pít čerstvé šťávy ze zeleniny a ovoce. Brzo pocítíte příliv nové síly a zdraví. Hladký přirozený průběh může být narušen, pokud budete jíst zámořské plody (pomeranče, citrony, grapefruity), nebo brát projímadla a sedět pak tři dny na toaletě.

Budete-li chodit do parní lázně 2 - 3krát týdně, provedete během tří týdnů

detoxikaci tekutého prostředí organismu. Přitom budete mít příjemný pocit z teplé páry (dva až tři vstupy do páry, každý trvající pět až deset minut), z osvěžení ve studené vodě a z božské chutě čerstvých šťáv. Návody na zhotovení šťáv jsou v kapitole „Terapie a čištění organismu šťávami“. Budou to hlavně šťávy z mrkve, z mrkve a řepy, z jablek a řepy a z jablek s řepou a okurkami. Vypijte je najednou, po půl litru, 2 - 3krát denně, ihned po skončení parní lázně. V následujících dnech se držte správné stravy, ze které vyloučíte všechno, co ve větší míře vytváří nové usazeniny. Totéž opakuje i po dalších parních lázních. Řidte se heslem starého římského lékaře Aeskulapa: „Léčit rychle, správně a příjemně“.

Druhý způsob očisty prostřednictvím pokožky se nepoužívá často a v zásadě se jedná o čištění vlastní kůže. Tento způsob se doporučuje lidem s přebytkem tuku, jejichž pokožka má také velký obsah tuku a jejichž organismus snadno a dobře udržuje vodu. Pro lidi hubenější, jejichž organismus vodu udržuje špatně, není tento způsob očisty vhodný.

Vlastní postup vypadá takto: člověk se na určitou dobu zdrží požívání jakýchkoliv kapalin, nebo jejich požívání omezí na minimum a jí stravu, která obsahuje minimální množství vody: sušené ovoce, kaše, chleba z naklíčené pšenice, vařené maso, a každodenně, několikrát za den si dává teplé koupele. Jestliže provádíte suché hladovění, dělejte ho asi tak jednou týdně po dobu 36 - 42 hodin. Jak budete získávat zkušenost, můžete trvání hladovky postupně zvyšovat. Můžete potom hladovět tímto způsobem tak jednou za čtvrt roku tři, nebo více dní.

Příznivcem takového hladovění byl Porfyrius Kornějevič Ivanov. K tomuto způsobu očisty ho vedla jeho vlastní tělesná konstituce. Před vanou dával přednost koupelím v přírodních vodojemech a polévání se vodou z vědra.

Třetí způsob provádění očisty přes pokožku spočívá v použití kontrastních procedur, tj. střídání tepla a chladu. Tento způsob očisty se doporučuje těm, kteří 139

nenásejí dobře parní lázeň (lidé s výrazně vyjádřenou konstitucí „žluče“), také lidem starším a oslabeným, zvláště těm, jejichž organismus špatně udržuje vodu.

Technika této procedury je následující: Naplňte vanu teplou vodou a setrvejte v ní deset minut. Pak se rychle osprchujte (ne déle než minutu) studenou vodou, a znovu jděte na deset minut do teplé vody. To opakuje třikrát, případně i vícekrát. Celý postup můžete zjednodušit: Pět minut se sprchujte co nejteplejší vodou a pak na jednu až dvacet vteřin si dejte studenou, případně skoro ledovou sprchu. To opakuje třikrát, pětkrát, případně vícekrát.

Do koupele můžete přidávat odvary bylin, které podporují rozpouštění usazenin: rozdrobené seno, sosenové větvičky, ovesnou slámu atd.

Upozornění: Po teplé proceduře aplikujte krátkou studenou. Teplá voda při delším působení organismus oslabuje, otevírá kožní póry a dělá kůži citlivou na chlad. Omývání studenou vodou po teplé proceduře snižuje povrchovou teplotu těla, osvěžuje, zavírá póry kůže a kůži zpevňuje.

Do tohoto způsobu očisty je možné zařadit nejrůznější zábaly. Jestliže například někoho rychle zabalíte do studeného prostěradla, přes něj pak do teplé vlněné deky a navrch dáte ještě peřinu tak, aby k tělu neměl přístup vzduch, začnou v organismu probíhat zajímavé očištné děje. Studený dotyk prostěradla s tělem způsobí odliv krve v organismu. Potom ale dochází k ohřevu organismu, protože peřina mu nějaké ochlazování nedovolí, a tak se teplo hromadí a organismus prohřívá. Pokožka se začíná prokrvovat a dochází k silnému pocení. Mokré prostěradlo vlivem osmózy do sebe usazeniny, které jsou v organismu, „vtahuje“. To trvá tak dlouho, dokud se nevyrovná koncentrace usazenin v organismu a prostěradle. Obvykle to trvá jednu až dvě hodiny. Po určité době pak můžeme použít nový zábal a pokračovat v odstraňování nežádoucích látek z organismu. Po této proceduře musíte pochopitelně prostěradla vyprat, protože jsou nasycena toxiny a v některých 140 případech dokonce i páchnou.

Tento způsob očisty se doporučuje v případech, kdy je člověk silně oslabený, nebo když není k dispozici parní lázeň.

Jako příklad tohoto druhu očisty uvedeme zábaly dolní části těla, které se používají při bolestech nohou a břicha.

Zábal začínáme v podpaží a pokračujeme až na konec nohou. Hlava, krk, záda a ruce zůstávají volné, musí být jen přikryté něčím teplým, aby k nim nemohl chladný vzduch.

Postupujeme takto: Na prostěradlo, rozprostřené na posteli, položíme po celé délce teplou vlněnou deku. Plátno na zábal musí být velké, abychom jím mohli celé tělo a nohy dva až třikrát obtočit. Plátno přeložíme napůl, namočíme a vyždímáme jen natolik, aby z něj nekapalo a pak ho položíme na rozprostřenou vlněnou deku. Ten, u koho má být prováděna očista, si na toto prostěradlo lehce a prostěradlo se otočí kolem jeho těla tak, aby pokrylo celé tělo. Potom pevně ovineme vlněnou deku, a navrch pacienta přikryjeme peřinou.

UVědomte si, že jestliže nebude mít pokožka dobrý kontakt s mokřím plátnem, žádné škodlivé látky z těla do něho přecházet nebudou. Jestliže se zabalíte do vlněné deky nedostatečně pevně a jsou tam „průduchy“, nebude docházet k dostatečnému zapaření a tedy ani k intenzivnímu prohrátí a pocení.

Pokud uděláte všechno správně, pak se v takovém uzavřeném, vlhkém prostředí, jako v děložce matky, nastartují všechny očištné a ozdravné procesy. Intenzita pocení je indikátorem intenzity probíhajícího očištného procesu. Pokud se potíte málo nebo vůbec ne, bude očista jen nepatrná.

Aby byly takové zábaly efektivní, musíte plátno namočit do vhodného odvaru (ochlazeného): ostricový - vhodný při obtížích s močením a při ledvinových kamenech, odvar z ovesné slámy - při podagře, písku v ledvinách a močovém měchýři, sosenový odvar odstraňuje plyny, které se nahromadily v břiše a „uklidňuje“ životní princip „větru“.

Čtvrtý způsob očisty prostřednictvím

pokožky - na pokožku se nanášejí vrstvy látek, které mají silnou osmotickou sílu. Pro tyto účely je zvlášť vhodná na čtvrtinu původního objemu odpařená moč, kterou nanášíme na pokožku jednoduchým natíráním nebo prostřednictvím nějakého obkladu. Odpařená moč vytahuje na povrch nejružnější usazeniny, což se projeví vyrážkou. Jestliže se taková vyrážka ukáže, je to příznivé znamení, sama pak rychle zmizí. Právě popsaný postup je zvlášť výhodný pro lokální aplikaci. Praktický postup vypadá takto: a) kůži jednoduše potřete a toto místo asi po deseti až patnácti minutách opláchnete teplou sprchou, b) přikládáte na noc, nebo na hodinu až dvě přes den obklady.

Nadězda Alexejevna, Eněrgodar.

V jednatřiceti letech mi najednou začaly vypadávat vlasy. Byla jsem tehdy v psychickém stresu a vlasy mi vypadávaly v celých chumáčích. Má kadeřnice - byla to starší Iránka, mi poradila, abych si před mytím hlavy dávala obklad z teplé moči. Tak jsem tu proceduru dělala celých šest měsíců a opravdu, mé vlasy se zcela regenerovaly, zmizely i lupy a svědění hlavy, vlasy se začaly lesknout a získaly hedvábný vzhled. Obklady jsem si dávala dva až třikrát týdně. Jen na začátku jsem se nakrátko stříhala. Pamatuji si, že se mi po prvních třech čtyřech procedurách objevila na hlavě vyrážka, silné svědění a i boláky, ale všechno jsem to vydržela, protože mi Anachoret řekla, že to všechno přejde. Od té doby uplynulo už sedmáct let a já jsem jí dodnes za její radu vděčná.

Komentář a doporučení. Vlivem stresu vznikly v těle patogenní látky, které se „usadily“ v kůži na hlavě a bránily řádné výživě vlasů. A tak vlasy začaly ve velkém množství padat. Kadeřnice jí správně poradila, jak k léčení přistupovat - vytáhnout všechno zpod kůže ven. Obklady z čerstvé moče začaly díky osmóze nečistoty „vytahovat“. To také bylo důvodem, proč se objevila vyrážka, svědění i boláky. Když se pak podařilo všechny nečistoty odstranit, zásobování vlasů výživou se obnovilo a ty se už pak samy zregenerovaly. Při použití jiných prostředků

by byl efekt malý, protože blokáda výživy vlasů by zůstala.

Chci soustředit pozornost čtenářů na to, že je nejdůležitější působit především na původní příčinu potíží, ne teprve na následky - tj. neléčit vlasy, ale očistit místo, kde rostou.

Oksana P., Kijev.

Mladá dívka si každý den ráno vytírala močí obličej, a dělá to dodnes. Výsledek je prostě neuvěřitelný. To samo o sobě není tak důležité, ale byl to podnět, který mne přiměl k tomu, abych se zabývala urinetérií.

Komentář a doporučení. Vlastní moč je nejlepší přírodní čisticí prostředek na pokožku. Obsahuje všechny látky, které jsou potřebné pro její výživu, ozdravení atd. Není proto divu, že po jejím pravidelném používání se stala kůže zdravou a pěknou.

Prostřednictvím moči dostává kůže minerální látky, kterých je při naší umělé stravě prakticky zbavena. Když má pokožka minerálních látek nedostatek, stává se méně pružnou a pevnou. I u lidí středního věku můžete často pozorovat kůži, která je sraštlá a povadlá, což je jen důsledek nevhodného stravování a zanedbané péče.

Už pět let mám na krku projev alergické reakce. Lékaři mi už naordinovali všechno možné, a všechno jsem také vyzkoušela: léky, injekce, masti - a nic z toho nepomohlo. Moc jsem tím trpěla. Docela náhodou jsem se dostala k Vaší knize. Teď už jsem si koupila všechny čtyři díly. Jakmile jsem začala používat moč, hned se mi udělalo lépe, a teď už je všechno v pořádku. Každý den ráno a večer jsem si natírala krk močí, a vždycky až po třech dnech jsem jí smyla. Za dva a půl měsíce bylo všechno zcela v pořádku.

Očista organismu od patogenních mikroorganismů a parazitů

Abychom se v této očistné proceduře dobře vyznali a dobře pochopili mechanismus jejího působení, musíme mít dobrý vědecký základ.

Buňky (bez ohledu na jejich množství a rozdílnosti) mohou být rostlinného a živočišného původu. Přitom buňky rostlinného původu při své životní aktivitě vytvářejí látky zásadité a mohou existovat jen v zásaditém prostředí. Buňky živočišného původu naopak produkují jen kyselé prostředí, které je také jediné, ve kterém mohou existovat.

Z toho děláme závěr: všechny buňky, způsobující nemoci u živočichů patří k buňkám rostlinným a buňky, které způsobují nemoci rostlin, patří k buňkám živočišným. Protože ale rostlinné buňky mohou existovat jen v zásaditém prostředí, pak onemocnění je možné tehdy, jestliže je příliš zásaditý celý organismus, nebo jeho některý orgán.

Zvyšování zásaditosti prostředí je typický projev zahňvání. Jestliže bude organismus dostatečně kyselé, nebudou probíhat žádné hnilobné procesy a nebudou v něm tedy ani vhodné podmínky pro rozmnožování se patogenních rostlinných buněk.

S tím, co bylo řečeno, souvisí ještě jeden pozorovaný jev. Ukazuje se, že rány se nejlépe zacelují od 9.00 do 15.00 hodin, když v organismu převládá kyselé prostředí, nejpomaleji v době od 21.00 do 3.00 hod. Zvýšení zásaditosti prostředí, které hnilobné procesy podporuje, je tedy skutečně činitelem, který je základem řady patologických jevů v organismu.

Teď už musíme jen vybrat vhodné přírodní látky pro okyselení vnitřního prostředí organismu a tím rázem skončujeme se všemi parazity rostlinného původu. Takový přírodní a bezpečný prostředek je v našem vlastním organismu - je to naše moč. Teď už tedy lépe chápeme silné baktericidní vlastnosti moči. Kromě toho, že organismus okyseluje, se její působení vysvětluje ještě homeopatickým principem: podobné léčí podobné. Přesněji řečeno, jedna část homeopatie nese název: léčba nozodami. Podstata této léčby spočívá v použití patologických výměšků proti samotnému ohnisku nemoci, proti hnilobným bakteriím, které je produkují. Naše vlastní moč je prosycena celým spektrem nozod a jestliže je užívána

vnitřně, velice dobře čistí organismus od hnilobných a jiných infekcí. Jak vidíte, jednoduché užívání moči a její působení na patogenní mikroorganismy je dobře vědecky zdůvodněno. Intenzita působení moči nemá v tomto ohledu konkurenci. Někdy stačí vypít moč jen jednou, aby i těžká nemoc najednou zmizela a už se neobjevila.

Uvedeme několik případů z praxe.

Michail Grigorjevič, válečný invalida, Charkov.

Když jsem onemocněl malárií (střídala se u mě horečka s pocity mrazení), byl jsem přitom úplně sám a bez léků, vzpomněl jsem si na urinetérii. Vzal jsem sklenici plnou moče a naráz jsem ji celou vypil. Uzdravil jsem se za pět minut. Bylo to ve dvě hodiny v noci, v r. 1988. Víckrát se mi už nic takového neopakovalo.

Komentář. Zpětný ráz nozodami hned „zlikvidoval“ všechny patogenní mikroorganismy. Navíc pití moče sráží horečku.

Z knihy A. N. Maselnikova: „Tajemství nápoje Bohů“.

Stalo se to za války. Žádné léky na malárii jsme neměli a nemocný měl, podle vyjádření lékařů, umřít. Jediný hliníkový pohárek moče, vypitý naráz, postavil nemocného na nohy. Záchvaty malárie se pak už neopakovaly.

Komentář a doporučení. Tak jako v předchozím případě, tak i v tomto se vyskytuje jedna věta: „Vypil naráz“. V tom je tajemství užívání moče. Musíte ji vypít naráz, nebo udělat bez přerušení lichý počet hltů. Jestliže pití přerušíte, dojde k tomu, že první část moče bude neutralizována částí následující a žádoucí výsledek se nedostaví.

Ještě jeden příklad z knihy A. N. Maslennikova.

Před deseti lety se mi na nohách objevila nějaká plíseň. Roztokem sibiřského oleje jsem sice nohy vyléčil, ale zdá se, že jsem to nedotáhl až do konce. Někjaká infekce

zůstala ještě pod nehtem palce na noze a celá ta léta jsem s ním měl potíže. Rok od roku byl nehet tmavší a tmavší a dokonce se začal odchlípnout, takže ani nebylo jasné, na čem tam ještě drží.

S takovým vlnícím nehtem jsem se dotáhla až do minulého léta. Na letní cestu po Sibiři jsem si sebou vzal boty do hor. Jednou dvakrát jsem se v nich prošel a plíseň se mi s novou intenzitou rozmnožila po celém chodidle.

Tou dobou jsem už něco věděl o urinoterapii a pamatoval jsem si slova léčitele Parfenije Engalyčeva, že moč „vyhání každou nečistotu“. Tak jsem si před spaním omyl nohy močí. Druhý den jsem to udělal znovu... A to dvojitě umytí močí stačilo k tomu, aby plíseň zmizela.

Když jsem viděl tenhle neuvěřitelný výsledek, tak jsem vlnící nehet na palci ze všech stran natřel pečlivě močovým olejem (na polovinu svého původního objemu na slunci odpařená moč). Dvojitě takové natření stačilo k tomu, abych infekci pod palcem zlikvidoval. Ted' mi nehet palce už nevlaje, ale drží pevně, jak má.

Komentář. Na polovinu svého původního objemu na slunci odpařená moč je okyselená ještě v mnohem větší míře, než obyčejná. Bakterie, které na nás parazitují, vytvářejí zásadité, hnilobné prostředí, ve kterém žijí a množí se. Jestliže povrch kůže okyselíme, zbavujeme je základu, který jim jejich existenci umožňuje, takže rychle hynou.

Nataša, 17 let, Voronež.

Měla jsem chřipku, která vyústila v komplikace na ledvinách. V nemocnici jsem ležela s diagnózou „Silný glomerulonefrit s nefrotickým syndromem“. „Léčili“ mne antibiotiky, protizánětlivými látkami, heparinem, dávali mi devět až deset injekcí denně, a denně jsem také polykala třicet až třicet pět nejrůznějších prášků. Kromě toho jsem dostávala stále nějaké infuse. Nic z toho nepomáhalo. Pak mi navíc ke všemu tomu začali dávat ještě hormony. To všechno pak ještě zdokonalili tím, že mi začali vyměňovat krev. Nevím,

jak by to bylo všechno skončilo, kdyby mne nepotkala šťastná náhoda. Docela náhodou jsem se dozvěděla o způsobech léčení G. P. Malachova.

Nejprve jsem se začala zabývat urinoterapií. Po asi pěti až sedmi dnech se různé rozbory začaly normalizovat. Přestala jsem brát hormony a začala jsem pít moč, vždy po třech doušcích.

Vlivem hormonální léčby jsem přibrala (z 57 kg na 68 kg), po celém těle se mi objevila vyrážka a přerušily se mi měsíčky. Kromě toho jsem začala mít bolesti žaludku a začaly i střevní potíže.

Po dvou týdnech urinoterapie se mi měsíčky normalizovaly, vyrážka skoro zmizela, žaludek a střeva začaly pracovat normálně a dokonce i váha se mi vrátila skoro k normálu. Začala jsem se léčit podle „Léčebných sil“ a už je všechno v pořádku.

V nemocnici jsem ležela půl roku a lékaři mi řekli, že ještě několik dalších let budu muset brát léky. Ted' jsem podstatně změnila svůj způsob života - žádné léky neberu a ničeho nelituji.

Komentář a doporučení. Tři hlty vlastní moči, díky zpětnému působení nozod na ohnisko nemoci, dokázaly to, co (za půl roku) nedokázaly injekce, léky, hormony, infuse a krevní transfuze. O čem to vypovídá? O zcela rozdílných přístupech k léčení nemoci. Správný přístup - léčba přírodními prostředky, vede k vyléčení. Umělý přístup situaci naopak komplikuje a nevede k řešení.

Valentina Nikolajevna, Severodoněck.

Dceři se oči zalepily hnísem tak, že je ráno nemohla otevřít. Rasy měla úplně slepené. Začala jsem jí je omývat teplou močí a za několik dní bylo všechno v pořádku.

U naší kočky se objevil lišej. Začala jsem ho natírat svou vlastní, odpařenou močí a za několik dní byla kočka v pořádku.

Komentář. Mikroorganismy, které způsobují okyselení, „hnis“ kolem očí a lišej kočky jsou rostlinného původu. Moč jim změnila jejich prostředí, takže tam

nemohly dál existovat a zahynuly. Tím také došlo k vyléčení.

O možnosti zbavení se hlístů pomocí moči jsme již hovořili, ale o této vlastnosti moči vyhánět hlísty, hovořili již naši předkové. Použití moče je v takových případech nejlepším, nejspolehlivějším a bezpečným prostředkem.

Klystýry s odpařenou močí a pití čerstvé moče zbavuje hlísty slizu a hniloby, ve které žijí. Okyselení močí je z organismu vypuzuje. Zvláště se to týká roupů, kteří jsou nejrozšířenější a obtížně odstranitelní.

I autor této publikace se zbavil roupů klystýry s odpařenou močí. Pravidelné pití čerstvé moči je zbavilo možnosti se uchytit, i když se jejich vajíčka dostávají do organismu prostřednictvím ovoce a zeleniny. Od té doby už uplynuly dva roky, ale žádná stopa se po nich neobjevila (večerní svědění v análním otvoru).

Vyprávěl mi jeden známý, jak jeden důstojník najednou z ničeho nic začal mizet před očima. Vyšetření žádnou patologii nezjistilo. Tak šel za jednou starou léčitelkou. Ta, když ho vyslechla, mu řekla: „Něco se ti usadilo na srdci. Pij vlastní moč.“ Tak jí začal pít a jednoho dne začal velice silně zvracet a zvracel tak dlouho, dokud mu ústy nevyšla ven velká tasemnice.

O zbavování se polypů, žijících v tlustém střevě, jsme již také hovořili. Ale není zbytečné znovu čtenářům připomenout, že jsou to cizorodé buňky, paraziti. Důvod jejich objevení se je „uvědomění si“ nějakého psychického traumatu a pokažení pH vnitřního prostředí organismu. Nejčastěji k tomu dochází v tlustém střevě a žaludku. Kyselá prostředí se mění na zásaditá-hnilobná. K takovému zvratu vnitřního prostředí dochází zvýšeným požíváním živočišné a smíšené stravy.

Náš trávicí trakt obsahuje mikroflóru. Jestliže jíme převážně živočišnou stravu, mohou se rozvíjet převážně mikroorganismy rostlinného původu, které na živočišném substrátu mohou existovat. Následkem toho dochází k jejich přemnožení, vzestupu zásaditosti

vnitřního prostředí a vzniku hnilobných procesů. A to je právě to, co polypy ke svému růstu potřebují.

Jestliže jíme převážně rostlinnou stravu, podněcujeme růst jiné mikroflóry - mikroorganismů „živočišného“ původu, které vnitřní prostředí organismu okyselují, tj. jsou pro organismus užitečné. Abychom se tedy zbavili polypů se vši důrazností, doporučuje se změnit stravu. V opačném případě se mohou objevit, jak také často pozorujeme. Také když okyselujeme vnitřní prostředí pitím moče a klystýry s močí, zvláště s odpařenou, zbavujeme tím polypy prostředí, ve kterém mohou existovat a tak spontánně odcházejí v podobě bílých stuh, sraženin apod.

Jekaterina Tichonovna, invalida první třídy, Gubkin.

Prodělal jsem osm operací v celkové narkóze. Odstranili mi tromb z průtoku jater. Sedmáct dní sbírám střední moč mezi třetí a čtvrtou hodinou ranní, piji ji po třech doušcích, odpařenou na čtvrtinu původního objemu. Zmizel mi diabetes. Mám pocit, že i střeva mi začala pracovat, zmizel polyp ze žaludku, břicho mám najednou měkčí a lépe mi pracuje srdce.

Očista močí v gynekologii

V současné době trpí mnoho žen nejrůznějšími gynekologickými potížemi. Jejich příčinou je velké množství psychických traumat, prožitých stresových situací, neznalost funkcí „kvalit duše“, potraty, nepřírozená živočišná strava, která způsobuje přílišnou zásaditost organismu a podporu hnilobných procesů a rozvoj hnilobných mikroorganismů.

Co říká statistika: při onemocnění pochvy a krčku dělohy byl z devadesáti vyšetřených u čtyřiceti sedmi zánět způsoben trichomonádami, u dvaceti osmi patogenními houbami, u patnácti patogenními stafylokoky a streptokoky (eroze krčku dělohy).

Autor této publikace nabízí původní techniku očisty od podobných infekcí, která je jednoduchá a efektivní. Je mnohem

efektivnější, než léčby Sulfodovegolinem a Vagosanem, které je navíc velice obtížné sehnat.

Uvedu několik dodatečných údajů o působení moče.

1. Moč obsahuje kortizol, což je silný protizánětlivý a antitoxický prostředek.

2. Moč obsahuje ferment urokinázy, který je schopen rozpouštět krevní sraženiny (tromby).

Onemocnění pochvy a krčku dělohy. Lokální navlhčování (napřed čerstvou močí a po vymizení nepříjemných pocitů močí odpařenou). Aplikace moči, zpočátku čerstvé, později odpařené.

A nyní několik příkladů z knihy A. N. Maslennikova: „Tajný nápoj Bohů“.

Jedna žena mi vyprávěla, jak léčila erozi krčku dělohy. Toto je její recept: dětskou moč ohřát na 80°C (ne do varu!) a pak ji ochladit na teplotu čerstvé nadojeného mléka a tím pak provádět výplach.

Komentář a doporučení: Tato žena ohříváním moči na 80°C a následným ochlazením na teplotu nadojeného mléka dodatečně moč aktivizovala. Proto se její účinnost mnohonásobně zesílila a díky tomu došlo k jakoby skoro zázračnému vyléčení.

Pročtete si znovu kapitulu „Aktivace vody“, kde se hovoří o vodě zbavené plynů. Budete-li postupovat uvedeným způsobem, můžete ještě dál zvýšit účinnost výplachu.

B. M. 38 let, eroze krčku dělohy.

Podle jejích slov začala nemoc před jedenácti lety, po těžkém porodu (přečozený stres). Poslední tři roky se nemoc nacházela ve stadiu „Kvetoucí růže“. Ale před půl rokem se lékař vyjádřil v tom smyslu, že pokud se okamžitě nezačne s vypalováním, tak už za její další osud nebere odpovědnost.

Nemocná se bála na vypalování jít. Nejen proto, že se takové léčby bála, ale také proto, že jak se vyjádřila: „Jedné známé to vypalování dělali, ale stejně to k ničemu nevedlo“.

Počba vypalována následujícím způsobem: ráno výplach vlastní čerstvou močí a na noc tampony namočené do vlastní starší moče.

Po prvním výplachu cítila slabé štípání. Dvě až tři hodiny po zavedení prvního tamponu se objevily silné bolesti, takže pacientka tampon vyndala. (Jedna z „Kvalit duše“ je odmítání nepohodlí, bolesti apod.)

Přesvědčil jsem ji, aby v léčbě pokračovala, vysvětlil jsem jí, že bolest je způsobena „kvetoucí růží“ a že dokud moč neodstraní jizvy na sliznici a dokud se tkáň neobnoví, musí bolest vydržet.

Bolesti při zavedených tamponech trvaly ještě asi tři nebo čtyři dny. Ani ne za týden pak zmizely docela. Pít vlastní moč byla pacientka schopná až potřetí (dvakrát při tom zvracela). Po asi deseti až patnácti dnech zašla za gynekologem. Po pečlivé prohlídce se gynekoložka vyjádřila: „To je divné... v naší kartě je toho napsáno plno, ale já u vás nic nenacházím... Všechno máte čisté...“.

Komentář a doporučení. Vypalování je barbarský postup, dávající jen dočasné výsledky. Vždyť přece prostředí organismu zůstává hnilobné, takže je nutná jeho změna na kyselé, je nutné zbavit se konzumace živočišné stravy. V opačném případě se výsledek takové procedury rovná nule a je to jen traumatizace žen.

Chyby popsané léčby jsou následující: pro tampony bylo třeba používat napřed čerstvou moč, která by díky kortizolu, který obsahuje, rychle odstranila bolest a zánět. Stará moč na to není vhodná nejen z výše uvedeného důvodu, ale také proto, že se v ní při štěpení bílků tvoří čpavek, což je zásaditá látka, která dál rozežírá nemocná místa, a to pak vede ke zmíněným velkým bolestem.

Bylo vhodné postupovat takto: první tři až čtyři dny čerstvá moč na tampóny a později pak teplá, odpařená na čtvrtinu původního objemu. Při takovém postupu by bolesti nevznikly a celková doba léčby by byla podstatně kratší.

Pooperační záněty. Brát moč vnitřně,

na jizvu přikládat napřed čerstvou, později pak odpařenou teplou moč.

Mladá žena, 18 let.

Těsně po svatbě. Cysta. Roztržení vaječnicku. Okamžitá operace... Zanícená, napuchlá jizva... Lékařská diagnóza: „Lze očekávat recidivu, není vyloučena další operace - odstranění druhého vaječnicku. Je velká pravděpodobnost, že děti mít už nebudete...“.

Začala s okyselením organismu - pít moče, přikládání moče na jizvu, výplachy.

Výsledky: cítí se výborně, přestala trpět častým nachlazením (předtím byla v zimě několikrát nemocná), měsíčky se normalizovaly a všechno probíhá zcela bez bolesti. V dubnu 1990 zdárně porodila syna.

Akutní a subakutní zánět vazů dělohy. Užívání čerstvé moče třikrát denně před jídlem (50 - 100 ml) náraz. Tampóny s čerstvou močí, později pak s odpařenou. Vlněné obklady na noc, namočené do odpařené moče. V obtížných případech ještě přidat hladovku. Pak se rychle normalizuje krevní obraz a po třech dnech bolesti mizí. Na dobu léčby je třeba vyloučit stravu živočišného původu.

Mladá žena, 20 let.

Při gynekologickém vyšetření byla stanovena diagnóza: zánět vazů dělohy a silně zanedbaná eroze děložního krčku.

Léčba: na noc tampony z čerstvé moče, ráno výplachy vlastní čerstvou močí a ráno zároveň pít moče.

K úplnému vyléčení došlo za týden. Případná operace, na kterou ji připravovali, pochopitelně odpadla.

Nemocná I., 20 let.

Zánět vaječnicků. Zanedbaná eroze dělohy. Velice špatné výsledky vyšetření.

Léčba: na noc tampony s vlastní močí, ráno výplachy. Pít moč nedokázala. Uvedeným způsobem se léčila od 8. března 1990 do 22. března 1990. Pak odešla

k lékáři. Vyšetření ukázalo: vaječnicky ve stádiu vyléčení, zánět skoro zmizel, eroze je podstatně menší - zbyl jen malý kousek.

Komentář a doporučení. V předchozím příkladu byla léčba mnohem rychlejší, protože zapůsobila i léčba nozodami, při vnitřním užití moče. V právě popsaném případě tento vliv chyběl.

Autor doufá, že ženy využijí informace, které tu byly prezentovány a patřičně je ocení. Vždyť podle statistiky jen erozi děložního krčku trpí každá druhá, případně třetí žena!

Očista organismu od nejrůznějších nádorů nezhoubných i zhoubných

Praxe ukazuje, že při vhodném přístupu je možné čistit organismus i od těchto kazů. Ale abychom nejednali „naslepo“, podíváme se napřed, jaký je mechanismus vzniku nádorů, a teprve když ho budeme znát, budeme schopni vybrat prostředky, kterými na ně můžeme účinně působit.

Výklad teorie týkající se čištění od nádorů jsem se rozhodl vyložit formou otázek a odpovědí, abych tak usnadnil pochopení tohoto složitého problému.

Co to vlastně nádor je? Nádor je autonomní, na organismu nezávislé množení buněk libovolného orgánu, spojené se ztrátou jejich původních vlastností, buněk, které se stávají zcela jinými a své nové vlastnosti předávají i svým potomkům.

V průběhu embryonálního vývoje se „ztráta individuality“ buňky různých zárodečných vrstev stává postupně specifickou, vznikají stále složitější tkáňové komplexy se složitými strukturami, které se přeměňují v orgány s určitými specifickými vlastnostmi. Při tom je proces růstu a vzájemného působení těchto buněk ze strany organismu přísně kontrolován a řízen.

V případě vzniku nádorových buněk dochází k opačnému procesu - anaplazii (z řeckého „ana“ - zpět a „plazie“ - tvoření), při kterém se oslabuje vzájemné spolupůsobení buněk s organismem. Složitá, uspořádaná

struktura orgánu se „zamlžuje“ a buňky orgánu ztrácejí své přísné specifické vlastnosti a „individualitu“. Následkem toho získávají schopnost, stejně jako v zárodečném stadiu, rychle se množit a měnit se v buňky nádorové. Výsledkem této změny je, že se mění i morfologie orgánu nebo tkáně, které pak ztrácejí svou funkci. Vznik nádoru tak reprezentuje destrukční proces uvnitř organismu.

Vzájemné porovnání různých nádorů ukazuje relativní podobnost jejich chemických vlastností, dokonce i když porovnáváme nádory u různých živočišných druhů nebo u druhů žijících v různých lokalitách apod. Je proto možné mluvit o jisté charakteristické látkové výměně, která je pro všechny jejich druhy společná. Složení bílkovinných aminokyselin u různých nádorů je poměrně homogenní i při podstatných rozdílech u normálních orgánů.

Nádory rostlin se zásadně liší od skutečných novotvarů (jiný název pro nádor) u člověka a živočichů.

Čím se liší zhoubný nádor od nezhooubného ? V nezhooubném nádoru se buňky více či méně liší od buněk tkání, z nichž vznikly. Zhoubné nádory mají buňky, jejichž odlišnost je radikální, tyto buňky jsou schopné pronikat, prorůstat a rozrušovat okolní tkáň.

Jaká je vnitřní stavba nádoru ? Nádory jsou tvořeny parenchymem a stromatem. Parenchym je vlastní tkáň nádoru, která tvoří jeho hlavní hmotu, určuje jeho růst a vlastnosti. (Stromaty jsou mezivrstvy spojovací tkáň, v nichž se nacházejí cévy a nervy). Cévy stromatu se podstatně liší od cév normálních tkání: jsou roztažené a přeplněné krví. Vzhledem ke špatnému zásobování krví vznikají v nádorech často nekrózy. Nervy v nádoru se také hodně liší od normálních, jsou silně pozměněné a v různém stupni degenerace.

V čem spočívá škodlivý vliv nádorů na organismus člověka ?

1. Ve ztrátě funkcí tkáně, která se mění na nádor.

2. Tkáň nádoru nejen rychle roste, ale také se rychle rozpadá. Rozklad a zjižení patogenního nádoru vytváří úrodnou půdu pro vznik druhotné infekce. V praxi neexistuje nádor, který by nebyl infikovaný, zanícený a po čase i hnilobný.

3. Nádor může růst na úkor okolních tkání tím, že narušuje jejich bílkovinu a jejich materiál pak využije pro svůj vlastní růst.

4. Protože v nádorech dochází ke štěpení bez účasti kyslíku, které je pro organismus nevýhodné a jehož výsledkem je velké množství nedookysličených produktů výměny uhlovodanů, zvyšuje se procento čpavku a jiných vysokomolekulárních dusíkatých látek, které organismus otravují.

Kvalitativní rozdíl mezi nádorem a normální tkání.

1. Nádor narušuje rozložení a množství cév a nervů, stejně jako vzájemné rozmístění buněk, tvořících normální tkáň.

2. Jako v každé mladé rostoucí tkáni, je v nádoru mnoho vody a iontů kalia, a málo kalcia a železa, zvýšený obsah lipidů (tuků), zvláště cholesterolinu. Obsah glykogenu je v patogenních nádorech zmenšen, což souvisí s narušením výměny uhlovodanů. Mají velké množství vitamínu C a biotinu, málo vitamínu A a riboflavinu. Z fermentů je mnoho fosfatázy, proteázy, fermentů glykolýzy, ale malé množství oksylichitelných fermentů.

3. Charakteristickou vlastností nádorů je, že štěpí cukr a glykogen bez účasti kyslíku a vytvářejí velké množství kyseliny mléčné. Nádor, v porovnání s normálními orgány, zadržuje aminokyseliny a v první řadě je „pastí pro dusík“. Kromě toho, i při stravě bez bílkovin růst nádoru pokračuje, ale organismus strádá. Některé výzkumné práce předpokládají, že nádor je schopen využít i dusík rozpuštěný v tekutém prostředí organismu a vytvářet z něho bílkovinu. Bílkovinná výměna v samotném nádoru je zvrácená.

4. Koloidní vlastnosti protoplazmy

nádorových buněk jsou změněné: koloidy jsou více rozměňňovány a jejich povrchové napětí je snižené. Lze pozorovat zvýšení osmotického tlaku.

5. Rovnováha mezi kyselinami a zásadami je v samotném nádoru posunuta směrem k větší kyselosti, a u okolních tkání směrem k vyšší zásadovosti, což vede k hnití. Elektrický náboj v nádoru je v porovnání s normální okolní tkání vyšší následkem zvýšení koncentrace vodíkových iontů. Elektrická vodivost je tedy v patogenních nádorech vyšší.

6. Metastázy, tj. růst zhoubných buněk, se děje ve směru zdroje výživy, v mezerách obsahujících tkáňovou kapalinu. Je dobré mít v patrnosti sníženou životaschopnost rakovinných buněk, které jsou typickými „nemocnými“ buňkami, s krátkým životním cyklem. Hnití se vysvětluje tím, že část buněk umírá a jsou nahrazovány jinými.

7. Vazba mezi rakovinnými buňkami je mnohem menší než mezi normálními epitelárními buňkami. Například střední síla vazby epitelu na normálním rtu je 1,42 mg, ale při rakovině rtu je 0,47 mg, u krčku dělohy je normální hodnota 1,11, ale při rakovině krčku dělohy klesá na 0,18. Odsud také plyne doporučení, netraumatizovat patogenní nádory, aby se předešlo oddělování jednotlivých buněk a jejich průniku do lymfatických uzlin apod., kde by mohly podpořit vznik metastáz.

Které nádory se mohou přeměnit na rakovinné ? Adenomatózní polypy žaludku a tlustého střeva. Obecně platí, že v každém nádoru mohou časem postupně narůstat patogenní vlastnosti, tj. jejich zhoubnost.

Co je prvotní příčinou vzniku nádorů ? Za jednu z hlavních příčin pokládám existenci „kazu“, vzniklého na základě nějakého psychického traumatu. To vede k poškození struktury jádra buňky, což má za následek poruchu biosyntézy bílku, která je prvopříčinou ztráty specifických vlastností buňky, což pak vede ke „ztrátě individuality“ a dál pak k nekontrolovatelnému růstu.

Aby byl chráněn jádra buňky, který je jinak dobře chráněn, narušen, je třeba na něj působit dlouhou dobu. Podle lékařských údajů (Velká lékařská encyklopedie, Díl 21, str. 1079) aby nádor vznikl, musí kancerogen (látka, poškozující jádro buňky) působit v průměru dvanáct až osmnáct let. Tato fakta ukazují na to, že napřed musí v organismu vzniknout nepříznivé podmínky, které napomáhají zhoršení regulace buněk ze strany organismu. Tyto nepříznivé podmínky se musí navíc udržovat s jistým nárůstem delší dobu, aby se uvnitř buňky mohly nahromadit vnitřní nebo vnější kancerogeny, a zároveň se musí snížit vlastní obranná schopnost organismu, která jinak patologicky pozměněné buňky odstraňuje. Teprve pak může v buňce probíhat degradační proces a následně její změna na buňku patogenní. Z tohoto hlediska je vznik a růst nádoru dlouhodobou záležitostí zákonitých změn buněk poté, co se v organismu vytvoří nepříznivé podmínky. Rozebereme si jednotlivá stádia tohoto procesu.

Zhoršení regulačního vlivu organismu na buňku

Organismus řídí funkce buněk a jejich růst pomocí tří mechanismů: mechanismus pole, mechanismus elektrický a humorální. Mechanismus pole prostřednictvím nejružnějších energií stále buňce ukazuje kde má být, jaké má mít rozměry a jaké funkce má uvádět v chod. Ve tkáních našeho organismu existuje polarizace světla. Pro každou tkáň je jiná. Změna koloidních vlastností tkáně libovolným směrem mění silně tuto polarizaci a tím zároveň kazí regulaci, která směřuje od holografického těla (jedné ze složek formy života dané polem). Nervová soustava stimuluje prostřednictvím elektrických impulsů funkce buňky. Humorální soustava zajišťuje tuto stimulaci prostřednictvím toku kapaliny, obsahující různé hmotné látky a prostřednictvím hormonů reguluje trvání funkce, případně její obnovu.

Jednou z důležitých částí humorální regulace je zásobování buňky kyslíkem, aby mohly probíhat oksylichovací, obnovovací

procesy. V rakoviných buňkách tyto procesy se točící mechanismy regulující buňku odpojily, je nutné vyvolat zástavu oběhu protoplazmy buňky a kapaliny, která ji omývá. Následkem toho dojde k zahušťování koloidního roztoku, tím se mění jeho optické vlastnosti a elektrická vodivost, a látky, zajišťující funkci buňky a její regulaci v závislosti na proudu kapaliny (kyslík, hormony, uhlovodany, aminokyseliny aj.) nebudou postupovat.

Dobře si všimněte dalších úvah. Pole vědomí reguluje práci fyzického těla následujícím způsobem. Holografická matrice určuje objem a proporce těla, jednotlivých orgánů i jejich vzájemné umístění v těle, objem buňky i její umístění v organismu. Frekvenčně-rezonanční matrice, která se nachází v matrici holografické, určuje prostřednictvím rezonance s atomy, přicházejícími do organismu s potravou a dýcháním, jejich místo. Jinými slovy, každé frekvenčně-rezonanční matrici organismu odpovídá frekvenční vyzařování toho či onoho atomu nebo látky. V souladu s tím se bude atom nebo nějaká látka umísťovat jen tam, kde se nachází analogická frekvence. Z toho vyplývá, že organismus jako celek má své frekvence, které jsou určovány frekvencemi jednotlivých orgánů, přičemž frekvence jednotlivých orgánů jsou určovány frekvencemi jejich buněk. Podobné frekvence jednotlivých buněk jsou určovány frekvencemi atomů, které je tvoří.

Fyzické tělo člověka je tvořeno ze 70% z kyslíku, 18% uhlíku, 10% vodíku a 2% zbývají na ostatní atomy. Z toho je možné udělat závěr, že základ frekvenčně-rezonanční matrice tvoří frekvence, které jsou analogické kyslíku. *Frekvence kyslíku jsou onou „vlnovou kostrou“, která udržuje pevnost fyzického těla i každé buňky organismu !*

Z toho vyplývají důležitá doporučení:

- Pro zdraví fyzického těla je důležitá správná „vlnová kostra“, zajišťovaná kyslíkem.
- „Vlnová kostra“ se kazí a rozrušuje „kazy“, způsobovanými psychickými traumaty, „kvalitami duše“.
- Hlavní úlohou onkologicky nemocného je nasytit organismus kyslíkem a libovolným způsobem ho dopravit do oblasti nádoru, aby se obnovila „vlnová kostra“ a tedy se dosáhlo vyléčení.

Aby se tři mechanismy regulující buňku odpojily, je nutné vyvolat zástavu oběhu protoplazmy buňky a kapaliny, která ji omývá. Následkem toho dojde k zahušťování koloidního roztoku, tím se mění jeho optické vlastnosti a elektrická vodivost, a látky, zajišťující funkci buňky a její regulaci v závislosti na proudu kapaliny (kyslík, hormony, uhlovodany, aminokyseliny aj.) nebudou postupovat.

Škodlivé působení karcinogenů a nepříznivých podmínek na genetický aparát buňky

Jestliže dojde k zástavě, ať už v buňce nebo mimo ni, začne se měnit okolní prostředí k horšímu. Hromadí se odumřelé části buněk, produkty jejich látkové výměny, protože je nedostatek kyslíku, hromadí se nedookysličené uhlovodany, bílkoviny apod. To všechno nutí buňky, aby se přizpůsobovaly ke stále se zhoršujícím existenčním podmínkám. Tak dochází k postupné degradaci směrem ke „ztrátě individuality“.

Hromadění kysličníku uhličitého, který se v podmínkách zástavy odvádí velice pomalu, tento proces ještě zrychluje. Buňky se dostávají do stavu, ve kterém byly ve své zárodečné fázi. Tehdy přebytek kysličníku uhličitého stimuloval genetický aparát buňky k rychlému dělení. Při tom se aktivují fermenty, štěpící kysličník uhličitý na uhlík a kyslík, dále se aktivují zvláštní fermenty, narušující okolní tkáň tak, aby pak mohly jejich zbytky použít pro vlastní růst. Výsledkem je, že kyslík pro dýchání těchto buněk se získává z kysličníku uhličitého a vlastní bílkoviny se tvoří z rozrušených okolních tkání a uhlíku, který zůstal po štěpení kysličníku uhličitého. Energie, která se získává rozbitím molekul kysličníku uhličitého na uhlík a kyslík, je pak využívána pro biosyntézu. Všechny tyto faktory společně stimulují rychlý růst nádorových buněk.

Malé skupiny změněných buněk se nazývají nádorovým „zárodkem“.

Růst nádoru

Pokud zástava ve tkáni trvá

Novotvary jsou díky mutaci Zde se začíná uplatňovat Zákon, podle něhož dochází k obnově organismu. Zdravé buňky vytvářejí novou generaci zdravých buněk ve všech životních režimech. Nemocné buňky, vyloučené ze všech vlnových a funkčních režimů, vytvářejí vědomě nemocnou generaci, takže degenerace buňky - změna zdravé na nemocnou, se děje v čase postupně, po etapách.

Prechod ze života do smrti je charakterizován přerozením tkáně. Někde uprostřed tohoto přechodu vidíme přechodné buňky, a na konci této cesty - onkologickou tkáň, která vnáší své černé korektury do životní struktury organismu.

To už není nemocná a poražená buňka, to už je buňka smrti, nesoucí zcela jinou informaci. Jestliže zdravá buňka dávala na svém výstupu buněčnou imunitu, pak onkologická buňka dává opak - rakovinou intoxikaci.

Jestliže zdravá buňka produkovala složité zdravé stimulační biopole, pak vlnový základ nemocné buňky má tendenci k chaosu a je v protikladu k živému poli, které potlačuje.

Zde máme již vlnovou strukturu smrti - základ všeho neštěstí a bídy.

Neuznávám pojem „metastázy“ v tom klasickém smyslu, který je mu připisován - jako by rakovina vyhadzovala dceřinné buňky a jiné orgány. To je naprosto nesprávné. Je to tak, že v organismu člověka jsou všechny orgány navzájem propojené na vlnové úrovni a mají sousedící vlnové zóny. Takže při silném, a hloubky jdoucím poškození jednoho z orgánů, se takové zóny silně deformují, a to je začátek poškození dalšího orgánu - vlnové metastazování s následujícím projevením se na hmotné úrovni.

Ted, když známe příčiny tvoření nádorů a jejich zvláštnosti a podmínky růstu, můžeme s nimi cílevědomě a úspěšně bojovat. V dalším uvedeme etapy boje s obyčejnými i patogenními nádory.

Přerušení procesu anaplazie (tj. zpětného

Změna nezhoubného nádoru ve zhoubný

Nádorové buňky mají krátký životní cyklus, proto se nejen rychle rozmnožují a rostou, ale také se rychle rozpadají. Tím vzniká sekundární infekce - záněty a hnisání. Proto od dvacátých, třicátých let našeho století skoro třetina nemocných rakovinou umírala následkem infekčně-hnisavých komplikací.

Protože v nádoru vzniká výše zmíněný rozpad, dostávají se nádorové buňky do krve, lymfy a jsou roznášeny po celém organismu - tím vznikají sekundární nádorová ložiska, ve kterých jsou obranné síly organismu nejslabší. Tak vznikají metastázy.

Závěrem ocituji postup známého lékaře - onkologa V. Tiščenka:

Buňky, které nedostanou dostatečné množství kyslíku, se dostávají mimo frekvenční režim a ztrácejí stimulační rezonanční vzájemnou vazbu. Ztráta vlnových a amplitudových charakteristik určuje vnitrobuněčnou intoxikaci - oslabená buňka není schopna vytěsnit ze sebe odpadní látky. To je začátek zánětlivých procesů.

Kdysi zdravá buňka, která ztratila své místo ve vlnovém prostoru, se vrhá do víru zánětlivých dějů (zánět, změna prostředí na hnilobné), které ji pak s konečnou platností vylučují ze všech režimů normální životní aktivity.

vývoje) a zesílení regulačního vlivu na buňky ze strany organismu.

Abychom to mohli učinit, musíme likvidovat hlavní příčinu vzniku nádorů - energetickou zástavu. Jestliže ji odstraníme, zvýšíme jak obecnou, tak i místní cirkulaci kapalin (krve, lymfy) v organismu, dosáhneme nasycení tkání kyslíkem a regulujícími látkami, obnovíme „frekvenčně-rezonanční matici“ pole vědomí člověka. K dosažení tohoto cíle se nám hodí následující prostředky.

Technika čištění pole vědomí - s její pomocí budeme dělat pořádek na úrovni pole.

Běh - velice dobře zesiluje celkovou cirkulaci krve a lymfy v organismu a podstatným způsobem zvyšuje kapilární průtok. Jestliže v klidu na jeden čtvereční milimetr průřezu svalu je otevřeno třicet až osmdesát kapilár, pak při běhu počet otevřených kapilár může dosahovat až hodnoty dvou tisíc pěti set! Fyzická zátěž aktivuje činnost nervové soustavy, během ní jsou elektrické impulsy posílány mnohem častěji a intenzivněji. Elektrický náboj uvnitř organismu se při běhu rovnoměrně rozděluje. Běh aktivizuje hormonální soustavu organismu a vznikající proud krve je schopen zanášet je až do nejbližších buněk a upravovat jejich funkce. Při běhu hypofýza nejen lépe koordinuje činnost endokrinní soustavy, ale také produkuje zvláštní hormony - endorfíny. Při stejném dávkování jsou 200krát efektivnější než morfium, vyvolávají pocity blaha a hodinu po běhu mají i účinek potlačování bolesti. Při běhu se mnohem lépe ze zanesených oblastí vymývají usazeniny, neutralizují se karcinogeny, tkáň se sytí kyslíkem a aktivizují se v nich oksylichující fermenty. Všechny uvedené faktory činí fyzickou zátěž, zvláště běh, velice účinným protirakovinným prostředkem, zvláště v ranných etapách jejího rozvoje. Kriteiem intenzity běhu je slabý pot.

Znám případ vyléčení se z rakoviny během na lyžích. U jednoho člověka byla konstatována rakovina. Léčení nijak nepomáhalo, tak se rozhodl, že odjede za svými rodiči na venkov. Jednoduše proto,

že čekat na smrt jen tak se mu nechtělo a aby nějak využil čas, začal běhat na lyžích, jako kdysi v bezstarostném dětství. Slunce, mrazivý vzduch, radost z pohybu a nepřítomnost soucitných pohledů rodičů odpoutávaly jeho mysl od brzké smrti. A tak celé dni běhal a lyžoval. Každým dnem se ale cítil lépe a lépe. A postupně, díky tomu, o čem jsme již hovořili, jeho organismus zesílil a on se plně uzdravil.

Kontrastní sprchování - je další prostředek pro posílení krevního oběhu. Už dříve jsme poukazovali na mechanismus vlivu kontrastních vodních procedur na krevní oběh Dast-Moorův zákon. Dovoluje nám likvidovat zástavové jevy v organismu. Postupné dráždění receptorů tepla, chladu a i taktilních receptorů kůže, dovoluje navíc aktivizovat regulační schopnost centrální nervové soustavy, vyrovnávat nerovnoměrnosti v rozložení elektrického náboje, aktivizovat činnost endokrinních žláz, zvýšit imunitu, zvětšit obecnou energetiku organismu díky silným impulsům z kožních receptorů, aktivizovat oksylichovací regenerační procesy.

Technika kontrastního sprchování vypadá takto: sprchujeme se střídavě - jednu minutu vodou horkou 41 - 43°C a pak minutu vodou teplou jen 14 - 15°C. Kontrastní sprchování se má končit vždy studenou sprchou. Během jedné procedury je nutné udělat jedenáct nebo více cyklů (jeden cyklus je minuta horké sprchy a minuta studené). Menšímnožství cyklů nedokáže tělo efektivně promýt. Profesor Kaczuo Niši doporučuje kontrastní sprchování pro vyléčení se z rakoviny. Tato procedura je jednou z hlavních v jeho soustavě proti rakovinným onemocněním.

Popsal jsem nejefektivnější prostředky pro obnovu regulačního vlivu organismu na buňky. Silnější a dostupnější postupy v přírodě neexistují. Jako doplněk předchozího se doporučuje spát na rovné posteli a denně dělat cvičení pro kapiláry.

Rovná tvrdá postel se doporučuje proto, že se v ní svaly úplně uvolňují a tedy i dobře naplňují krví. Obratle se umísťují na svá místa a nedochází (151

k nevzhodným tlakům na nervy a cévy, vedoucí od páteře (stlačování těchto cév a nervů vede ke zhoršení regulujícího vlivu na orgány). Stimuluje se také aktivita pokožky, také orgány břišní dutiny jsou chráněné před stlačováním.

Cvičení pro kapiláry. Lehnete si na záda, nohy a ruce dejte do vertikální polohy a kmitajte jimi. Toto cvičení stimuluje kapiláry v jednotlivých orgánech a zlepšuje průtok krve v celém organismu, napomáhá obnově a pohybu lymfy.

Likvidace celkové intoxikace organismu

Současně se zástavou je třeba likvidovat i druhou příčinu - celkovou intoxikaci organismu, která vytváří příznivé prostředí pro stimulaci nádorového procesu a potlačuje obranné síly organismu.

Z předchozího víme, že se intoxikace v organismu zvyšuje pomalu a nenápadně (dvanáct až osmnáct let), tekutá prostředí organismu ztrácejí postupně své normální vlastnosti a organismus začíná zahnívat. To jsou právě podmínky, ve kterých se mohou rozmnožovat hnilobné mikroorganismy, parazitující na odumírajících nádorových buňkách a způsobující zahnívání nádoru, následkem čehož se obyčejné, nepatogenní nádory rychle mění na patogenní. Pokud nebudeme rychle normalizovat tekutá prostředí organismu, pak běh a sprchování může způsobit jen odtržení buněk nádoru s následujícím metastazováním. Pro tyto účely se používá kombinované čištění koloidů buňky a vnitřního prostředí organismu s pomocí jehličí.

Jako doplněk k již uvedenému receptu na přípravu odvaru z jehličí uvádíme ještě jeden. Vezměte pět polévkových lžic mladého jehličí, zalijte to půl litrem aktivizované vody, přidejte dvě až tři polévkové lžice šípku a dvě cibulové slupky. Uvedte do varu a na pomalém ohni vařte deset minut. Na noc nechte odstát na teplém místě. Tato směs posiluje očisťování, buňky se zbavují intoxikace. Pítí odvaru sice není škodlivé, ale nedoporučuje se pítí přesahující dobu čtyř měsíců, (152

aby si organismus nezvykl.

Můžete použít i recept následující: půl citronu zbavíte kůry, rozmělníte, zalijete odvarem z chvoji a užíváte hodinu před jídlem nebo hodinu po jídle, s maximální dávkou dvou citronů denně. Citron zesiluje zásobování buněk kyslíkem, sytí oksylichujícími fermenty a zastavuje jejich odumírání.

Můžete použít i terapii šťávami, která dodává do organismu přírodní vitamín A a železo (při onkologických onemocněních se zjišťuje jeho nedostatek) a oksylichující fermenty. Mrkvová šťáva je navíc výborným prostředkem, rozpouštějícím rakovinné nádory a jizvy. Dále uvádíme několik receptů na šťávy:

mrkev 370 g, řepa 80 g;

mrkev 200 g, jablka 85 g, řepa 85 g;

mrkev 280 g, řepa 85 g, okurka 85 g;

mrkev 280 g, špenát 170 g;

jablka 280 g, řepa 85 - 110 g.

Jestliže nic z výše uvedeného nemáte, můžete použít tu protinádorovou kapalinu, která je také možná tou nejlepší, a to je vaše vlastní moč. V moči byly nalezeny specifické látky, které působí proti rakovinným nádorům.

Vnitřní prostředí organismu při nádorových procesech je posunuto ve směru zásaditěm a hnilobném, proto je nutné ho oksylit pomocí lehce stravitelné stravy, která vytváří v organismu kyselost: vařená rýže, vařená zelenina. Olej používat do jídla v co nejmenším množství. Z bílkovinných výrobků, pokud se člověk bez nich nemůže obejít, se doporučuje drůbež, ryby a zelenina.

Je-li člověk schopen hladovět a pít vlastní moč, je to jeden z nejlepších způsobů likvidace intoxikace organismu a dosažení rovnováhy mezi kyselým a zásaditým v organismu.

Pokud to zdraví dovolí, je pro nemocného, který má nějaký nádor, nutné prodělat pokud možno co nejrychleji všechny hlavní

čistěné procedury: čištění tlustého střeva - tím se likviduje autointoxikace, která z něho může pocházet, čištění jater - aby se obnovil portální krevní oběh a začaly pracovat všechny druhy látkové výměny napln, očista ledvin - aby se rovnováha mezi kyselinami a zásadami lépe udržovala. A dál: je třeba se vyhnout požívání stravy, ve které je droždí, jako chléb, bílé pečivo atd. Anatolij Trofimovič Kačugin již na začátku padesátých let hlásal, že léčení onkologicky nemocných není bez bezdroždové diety možné. V r. 1965 francouzský vědec Etien Volf dokázal opodstatněnost bezdroždové diety při léčení nádorů.

Pekaři na Západě již dávno z doporučení E. Volfa udělali praktické závěry a vyrábějí chléb bez droždí ve velkém množství. Příprava bezdroždového chleba je přístupná všem: nechat pšenici naklíčit, pak ji semlít, udělat tenké placky a lehce na pánvičce smažit na přepuštěném másle nebo bez něj.

Na provedení celkové intoxikace organismu poukazují i známí onkologové jako Valerij Tiščenko a Kacuzo Niši.

Likvidace nádorů

Nádorové buňky jsou typicky „nemocné“ buňky s krátkým životním cyklem, slabě na sebe vázané, méně stabilní ve srovnání se zdravými buňkami organismu vůči různým škodlivým faktorům a umírají jako první. Při léčbě nádoru je hlavním úkolem proniknout přímo do něho, zvýšit oběhové procesy tam, kde se zastavily a začalo hnití atd. Organismus může navíc takový nádor opouzdřit, aby se od něho izoloval, a našim úkolem je zrušit vnější bariéry a obnovit oběh uvnitř nádoru. Co pro to můžeme udělat ?

Aplikovat magnetoterapii, která nezná překážek a pronikne všude tam, kde je potřeba. Například odborník na léčbu hladovkou, G. A. Vojtovič, úspěšně kombinuje hladovku se speciálními magnetickými zařízeními, kterými poškozená místa ozařují.

Přírodní jedy, které selektivně potlačují nádorové buňky a nevšímají si zdravých.

Rakovinné buňky se od normálních natolik liší a jsou proti nim o tolik slabší, že dávky přírodního jedu, které jsou pro zdravé buňky neškodné, jsou pro oslabené a silně pozměněné buňky smrtelné.

Pro tyto účely je možné částečně použít alkoholický výtažek bolehlavu skvrnitého. Bolehlav skvrnitý je zelená rostlina s bílými kvítky, která roste poblíže řek a jezer, dlouhých vlhkých pásů na kraji zahrad a podél zdí. Bolehlav je jediná jedovatá rostlina, která při rakovině potlačuje bolesti, působí jako silný protibolestivý prostředek. Silně stimuluje práci krvetvorných orgánů, proto je užitečný při leukémiích. Užívat se musí postupně, zdravé buňky se mu přizpůsobují, nádorové hynou.

Protirakovinný výtažek se připravuje následujícím způsobem: sbírá se čerstvé květenství bolehlavu (kvete na začátku června, má charakteristický, nepříjemný zápach, připomínající myšinu), to se rozmělní a dá asi do litrové nebo dvoilitrové nádoby. Pak se nádoba doplní až po horní okraj vodkou, dobře uzavře a postaví na dva až tři týdny na chladné místo. Poté se část odlije do láhve a dá do ledničky. Užívá se ráno, jednou za den, před jídlem. Začíná se s jednou kapkou výluhu do půl sklenice vody. Následující dny se přidá každý den jedna kapka tak, abyste čtyřicátý den vypili čtyřicet kapek. Pak se zas každý den dávka snižuje, až se zase dostaneme k dávce velikosti jedné kapky. Takové cykly se udělají dva až tři, bez přerušení.

Kromě toho, že likviduje nádor, regeneruje bolehlav imunitní systém, díky čemuž již po prvním cyklu dochází ke zlepšení. Tento postup aplikace bolehlavu doporučuje V. Tiščenko.

Silné prohrátí organismu na dobu několika hodin. Díky takovému prohrátí buňky způsobující nemoc samovolně odumírají, zatím co zdravé zůstávají. Silné prohrátí působí na nádorové buňky následujícími způsoby:

- poškozuje je teplotou
- aktivizuje průtok krve ve všem, tomu odpovídajícími důsledky: zvýšené

zásobování kyslíkem, odstranění kyseliny uhličité, přísun bioregulatorů

- aktivizují se okysličovací fermenty - antagonisté hnilobných procesů
- vnitřní prostředí se silně okyseluje a zbavuje tak nádorové buňky základu, na kterém mohou existovat

Manfred von Ardene spolu s profesorem Herbertem Krausem tvrdí, že k tomu, aby rakovinná buňka sama zahynula, je nutné zvýšit teplotu těla na 40°C. K tomu používají saunu spolu s ještě dalšími terapeutickými prostředky.

Preparáty na základě močoviny.

V laboratoři lékařského výzkumu Akademie věd Ruska, kandidát lékařských věd G. P. Bělikov potvrdil úspěšně protinádorové, antivirové a antimikrobní působení preparátu, zhotoveného z močoviny. Lékaři z praxe se pak přesvědčili, jak se zlepšuje stav i beznadějně nemocných. Je známo, že ve zdravém organismu je obsah nitromočoviny obvykle v normě, ale je jí málo v organismu onkologicky nemocných. Poprvé navrhl močovinu pro léčbu onkologicky nemocných A. T. Kačugin. Ale proč máme používat umělé močovinné preparáty, jestliže přírodní jsou mnohem lepší a naprosto neškodné. Vlastní moč je základem všeho - a je přitom zdarma ! To je kromě množství jiných účinků moče na nádory silným argumentem pro používání vlastní moče proti rakovinným nádorům.

Odstranění produktů rozpadu nádoru z organismu

Kromě již zmíněných prostředků pro likvidaci celkové intoxikace organismu se pro tento účel používají různé látky - adsorbenty, obklady z hlíny, výkaly kojenec, obklady vlněnou tkaninou napuštěnou močí a mnoho jiného. Tyto obklady se zpravidla dělají v místě nádoru s cílem odstranit přes pokožku zbytky rozpadajícího se nádoru. Obklady se obvykle dávají na dvě hodiny a pak se vyměňují za nové. Mít je déle než dvě hodiny se nedoporučuje, protože by mohlo dojít ke zpětnému nasávání patogenních látek do organismu.

Mechanismus vychytávání jedů z organismu spočívá v tom, že částice výkalů kojenec a jiných látek jsou natolik jemné, že tvoří velký povrch v malém objemu. Proto jejich povrchová aktivita je tak velká, že mohou pohlcovat a udržovat v sobě velké množství tuhých, kapalých i plyných látek z organismu.

Léčebné vlastnosti takových látek - adsorbentů byly známy již dávno a byly mezi lidem také vysoce oceňovány. Na ukázkou uvedeme jeden příklad léčby rakoviny pastorem

M. I. Majerem.

Pomocí světla, převařené hlíny jsem vyléčil ženu, která se po dobu dvou let velice trápila, protože měla rakovinu prsou, která byla pokládána už za nevyléčitelnou. Během osmi dnů, ve dne v noci, měla na svých prsou hlínu. A co je zajímavé: bez ohledu na to, že rakovinný nádor byl uvnitř a na samotných prsou nebylo nic vidět, tak kdykoliv hlínu sundávala z prsu, bylo na ní vidět velké množství hnisu. Po osmi dnech se žena plně očistila a vyléčila, aniž by bylo nutné použít skalpelu.

Hlína má největší léčebnou schopnost a je obecně dostupná, takže si podrobněji rozebereme její vlastnosti a způsob použití.

Hlína je schopná pohlcovat bolest, její energeticko-informační základ a zároveň odstraňovat z organismu toxiny, hnis, plyny, patogenní mikroorganismy, zkažené kapaliny apod. Nepříjemný zápach způsobený kataplasmi - hliněným obkladem, ukazuje na to, že nemoc přešla do něho. Takový obklad se musí rychle zakopat do země, aby se zabránilo zpětnému přenosu patogenní informace do organismu.

Hlína má vlastní radioaktivitu. Minerál uranit, který je její součástí, obsahuje uran, radium a polonium. Říká se, že uranit není nic jiného, než slunečná energie, proměněná v pevnou hmotu. Lidé si všimli, že čím déle je hlína vystavena slunečnímu svitu, tím větší je její radioaktivita. Přitom tato radioaktivita je přírodní, nikoliv umělá, a má příznivý vliv na nemocný lidský organismus. A. T. Kačugin již před třiceti

lety navrhli léčit nádory tím, že se na tělo nemocných klade tkanina, namočená do radioaktivní kapaliny. Tento jednoduchý způsob vrací člověka do prenatálního stádia, kdy plaval v plodové vodě, která je přirozeně radioaktivní. Hliněná kataplasie je nejpřirozenější a bezpečný radioaktivní prostředek, který je možné používat pro vlastní užitek bez jakéhokoliv nebezpečí.

Hlína má také silné antibakteriální vlastnosti. Abychom se o tom přesvědčili, můžeme udělat tento pokus: položte lžici hlíny na litr mléka. Takové mléko, dokonce i v horku, nezkysne několik dní. Ztvarohovatí později a vy dostanete přírodní cestou sterilizované mléko, obsahující velkou životní sílu. Egypťané používali hlínu na balzamování, což zvlášť dobře dokazuje její antibakteriální vlastnosti. Radium, které je v hlíně obsaženo, vyhání z organismu všechno, co hnije, rozkládá se a způsobuje buněčnou dezorganizaci (nádory aj.).

Na rozdíl od všech chemických antiseptik zabíjejících mikroby, ale zároveň také zdravé buňky, hlína odstraňuje mikroby a jejich toxiny, a zároveň poskytuje imunitu proti nové infekci a obnovuje síly buňky, i když jsou poškozeny stářím nebo mutací.

Hlína je mocným koncentrátem zářivé energie, totožná s paprsky holografického těla. Při výzkumu záření vycházejících z hlíny bylo zjištěno, že její *vlnová délka* má vyrovnávací, tonizující vliv na živé buňky a zároveň má antikancerogenní vlastnosti. I když se tato vlastnost týká jen některých druhů nádorů, obecně platí pro každý nádor a každou sněť.

Předpokládá se, že přiložíme-li hliněnou kataplasii na nemocný orgán, bude se to rovnat silnému výživnému dešti záření pronikajícího do tohoto orgánu, který mu dává sílu, život, zdraví, který z něho vyhání každou nemoc atd.

Hlína má vliv na náš organismus také svým chemickým složením. Obsahuje všechny minerály pro organismus potřebné v těch nejvýhodnějších poměrech a nejsnadněji asimilovatelných podobách. Ačkoliv se předpokládá, že minerální látky v anorganické podobě živé organismy

nepřijímají, není tomu tak. Například voda, který dýcháme, je anorganický a voda, kterou pijeme, také. Ale bez ohledu na to, je náš organismus přijímá a má z toho užitek. Totéž platí i pro prvky minerálů, ale jen pro malá množství. Stravuje-li se člověk převážně rostlinnou potravou, pak se schopnost jeho organismu přijímat nejrůznější látky přímo, mnohonásobně zvětšuje. Na příklad Svatý Šimon prožil část svého života stoje na vysokém sloupu, jedl jednou týdně malé množství ovoce a dožil se sto deseti let. Po jeho smrti se od jeho těla táhla vůně balzámu.

Ze všeho uvedeného vyplývá, že pouhý kontakt člověka se zemí, zvláště s hlínou, má blahodárny vliv na jeho zdraví.

Technika použití hliněných kataplasii (aplikací)

Většina druhů hlíny plně odpovídá terapeutickým potřebám, přičemž je třeba dávat přednost mastnějším, plastičtějším druhům. Rozmělníme-li kousek hlíny na prášek a smícháme ve sklenici s vodou, budou mastné hlíny tvořit směs, které bude dlouho trvat, než se usadí, drobné částice se budou dlouho držet ve zviřeném stavu. Právě taková hlína má nejlepší pohlcovací schopnosti.

Potřebujete-li hlínu se silnými antibakteriálními schopnostmi, můžete zkusit pokus s mlékem. Mléko, které vydrží nejdéle, aniž by zkyslo, indikuje hlínu, která je v tomto směru nejlepší.

Barvu může mít hlína různou - červenou, zelenou, žlutou. Dobré jsou všechny druhy, ale zelená bývá neaktivnější. Přesto bývá nejvýhodnější použít hlínu z místa, kde žijete. Aby se radiální vlastnosti hlíny víc projevíly, nechte ji ležet delší dobu na slunci. Základní vlastnosti hlíny vhodné pro léčení jsou tedy tyto: musí být čistá, vazká a co nejdéle ležet na slunci. Je to obvykle hlína, ze které se vyrábějí cihly a keramické výrobky.

Přineste si tedy domů dobrou hlínu a nechte ji ležet na slunci. Pokud slunce právě moc nesvítlí, nechte ji ležet u kamen. Když hlína vyschne, musíte ji roztlouct na jemný

prášek. Získány nebyly žádné zbytky trav, kaméneků, kořenů a jiných předmětů a uložit ji do smaltované, dřevěné nebo hliněné nádoby. Nádoby s otlučeným smaltem používat nesmíte, právě tak jako míchat hlínu nějakým kovovým předmětem - hlína vůbec nesmí s kovovými předměty přijít do styku. Do nádoby nalijte očištěnou aktivizovanou vodu tak, aby hlínu skoro pokrývala a nechte ji několik hodin stát, aby do sebe vodu nasála. Občas ji můžete rukama nebo dřevěnou lžící promíchat. Výsledkem musí být homogenní hmota, s konzistencí husté smetany.

Když hlína získá žádané vlastnosti, nechte ji ležet co nejdéle na slunci, na čerstvém vzduchu, aby znovu nabrala zářivou sluneční energii. Když to bude třeba, doplňte ji vodou, aby konzistence zůstávala stále stejná, stále vhodná k použití. V tomto stavu ji můžete uchovávat neomezenou dobu. Hlavní je, nezapomínat ji co nejčastěji dávat na slunce.

Technika aplikace hliněných kataplasii (hliněných aplikací) je jednoduchá. Na libovolnou přírodní tkaninu, kterou napřed namočíme, dáme vrstvu hlíny, silnou dva až čtyři centimetry a přiložíme ji na nemocné místo. Pak musíte obklad připevnit aby nesklouzl, nebo musí pacient klidně ležet. Shora ji můžete přikrýt ještě vlněnou látkou.

Nesmíte ohřívat ani hlínu, ani vodu, kterou ji ředíte. Kataplasie musí být chladivá, pak se začne zahřívat a vtahovat do sebe spolu s teplem i zárodky nemoci. Jak jakékoliv ohřívání vody přidávané do hlíny, tak i ohřívání hlíny před použitím odnímá kataplasii sílu.

Trvání kataplázové aplikace nemá trvat déle než tři hodiny. V opačném případě by se látky, které jsou příčinou nemoci, znovu vracely do organismu. Hliněný obklad musíte sejmout a nahradit ho novým, jakmile zjistíte, že je suchý a horký. Pokud takový obklad slouží k tomu, aby dodal sílu, životaschopnost a radioaktivitu větší části organismu, musíte udělat hmotu trochu řidší a nenechat ji působit déle než tři hodiny. Jakmile zjistíte, že je hlína

vyschla a horká, jedním pohybem ji sejměte a nemocné místo omyjte teplou vodou, aby na něm nic nezbylo. Vlastní kataplasii musíte zakopat do země na místě, kde se k ní nikdo nedostane.

Abyste z hliněných obkladů měli dobré výsledky, musíte je v průběhu dne dávat 2 - 3krát, případně vícekrát. Zvláště v obtížných případech - čím více, tím lépe. Hlína nikdy neškodí, uzdravení bude rychlejší.

Budete-li hlínu promíchávat s močí a bude-li to navíc moč odpařená na čtvrtinu původního objemu, bude efekt mnohonásobně vyšší. A právě takové obklady je vhodné dělat při zhubných nádorech a jeden za druhým ve dne i v noci vyměňovat.

Máte-li pocit, že je hlína špinavá, můžete ji předběžně rozmíchat s větším množstvím vody, nechat projít varem, ochladit, slít přebytečnou vodu, vysušit, roztlouci a pak použít tak, jak bylo popsáno výše. V tomto případě získáte sterilní hlínu, kterou můžete použít bez jakýchkoliv obav. Sám se domnívám, že nejúčinnější při zhubných nádorech je bílá hlína (nebo alespoň hodně světlá), promíchaná s odpařenou močí.

Očistu organismu od nádorů můžeme shrnout v následujících bodech:

- Očista pole vědomí od získaných traumat.
- Pravidelná fyzická zátěž přiměřené intenzity a doby trvání, hlavní je nutit celý den krev, aby proudila.
- Kontrastní sprchování 2 - 4krát denně, při každém dělat jedenáct nebo více cyklů. Navíc je výhodné, jestliže zůstanete častěji obnažení v teplé místnosti - posiluje to odstraňování usazenin prostřednictvím pokožky.
- Pití co největšího množství šťáv a odvarů, pití vlastní moče 3 - 5krát za den v množství 100 ml.
- Dodržování diety, která organismus okysluje a v obtížnějších případech i hladovka. Pak je ovšem nutné pít šťáv

a odvarů přerušit, ale vlastní moč pít co nejčastěji.

- Používat výtažek z bohlelavu a přes den chodit do sauny nebo vlažné parní lázně.

- Používání různých aplikací - adsorbentů, na nemocná místa.

- Věřit v sebe a své síly. Pamatujte si, že rakovinné buňky mohou existovat díky patologickému prostředí, které ve vašem organismu je, a díky tomu, že se rychle dělí.

Dodržování tohoto programu zbaví rakovinné buňky prostředí, kde se mohou množit, toto prostředí normalizujeme a další množení blokuje jedy, močovinou a vysokou teplotou. Budete-li tento program pečlivě dodržovat, zbavíte se nádorů jednou pro vždy.

Dále uvádíme několik příkladů z praxe, které názorně potvrzují to, co bylo řečeno.

I. V. z Gubkina.

Před šesti lety mi byla odoperována cysta na pravém vaječniku. A najednou se ukázala další, tentokrát vlevo. Lékař mi doporučil další operaci. Deset dní jsem hladověla, pila moč čtyřikrát za den, vždy čerstvou, v množství 75 ml. Cysta se napřed zmenšila na polovinu a teď už ji nelze zjistit vůbec. Všechno je to jako zázrak !

N. I. z Těrnovky.

Jednu dobu jsem měla silné bolesti v prsou - objevilo se tam něco tvrdého. Chtěla jsem jít do nemocnice, ale dostala se mi do ruky ta kniha - no... říkám si... zkusím pít. Ztvrdnutí v prsou zmizelo !

Ludmila Nikolajevna P., Voroněž.

O tom léčení jsem vykládala doma své sousedce. Má nádor na močovém měchýři. Taky pila teplou moč a dělala čištění střeva. Je pravda, že si přesně nepamatuji, jak dlouho to dělala, ale vím, že když jsem se s ní setkala a zeptala se jí na výsledky, tak mi řekla, že poprvé po pěti letech nemoci se u ní močení normalizovalo.

Galina Alexandrovna Ž., Dněpropetrovsk.

Třáslech se mi udělal nádor na žláze, byl docela dobře vidět prostým okem. Pila jsem moč, několikrát za den 100 ml, stravovací režim jsem přitom nijak neměnila. Během dvou měsíců nádor zcela zmizel.

N. M., Gukovo.

Mé sestře je 34 let, má rakovinu prsu. V prosinci se u ní objevila malá boule pod pravou paží. Byla jí nabídnuta operace, kterou odmítla. Tehdy nám poradili, že ve městě Liski žije žena, která nám pomůže a má sestra se za ní rozjela. Pak začala svou léčbu během. Běhala asi třicet až čtyřicet minut až do úmoru. Pila šťávy a dělala očišťující klystýry. Boule přejížděla jakýmsi kolečkem. Boule v podpaží zmizela, ale v prsou se objevily tři malé. Když měla boule v podpaží, bolela ji, ale když se přemístila do prsou, bolesti přestaly. Po očistě střeva se u ní objevily silné bolesti v zádech a dole v břiše. Když pak sestra jela k té ženě znovu a ta jí začala čistit játra, vyšlo ven mnoho bilirubinových kamenů, a když je začala třídít, vůbec se nepoškodily. Při opakovaných čistěních (celkem si čistila játra sedmkrát) začaly vycházet jakési podivné věci: některé vypadaly jako raci, jiné zase jako červi, ulity, některé dokonce jakoby měly rohy - přitom se tak třásla, že byl strach se na ni podívat. Pak mně přinesli vaši knihu: „Z vlastní hrnce“. Po jejím přečtení jsem už neměla žádné pochybnosti, že jsme ji léčili správně. Na prsa jsme jí začali dávat moč odpařenou na čtvrtinu původního objemu a trochu pelyňku a to celou jsme ji zabalili do moče. Prs zmenšil svůj objem na třetinu, ale zůstal tvrdý jako kámen. Pít moč, jak to popisujete ve své knize, nedokázala, hned začínala zvracet. Zhubla o dvacet kilogramů.

Komentář. Je nutné použít také hladovku, obklady na bulku z vlněné látky, napuštěné močí malého dítěte. V každém případě pít moč a provést očistu pole vědomí. Ke ztvrdnutí došlo následkem použití silně vysušujících prostředků. Je nutné odvádět ven, nikoliv zapouzdřovat. Proto je spolu s prostředky, které rozrušují a rozpouštějí, nutné používat také prostředky na změkčování, plastifikátory, jako jsou některé oleje a obyčejná moč kojenců.

Je mi 55 let, žiji na dalekém severu, pracuji ve „škodlivých“ podmínkách. Moje nemoci jsou: fibromyom (už šest let), chronická pankreatida, mastopatie, chronická hnisavá otitida, gastritida, často zvýšený krevní tlak, bolesti hlavy, nadváha a nejhorší jsou ledviny: chronická pyelonefritida, močové kameny a cysty v obou ledvinách.

Již druhý rok se zabývám Vašimi knihami (čtyři díly „Léčebných sil“). Během roku jsem si třikrát čistila tlusté střevo, sedmkrát játra, třikrát ledviny (bylinami a jedlovým olejem), piji moč dva až třikrát denně, stravu mám rozdělenou, piji a jídlu připravuji jen z protiové vody, od pěti do sedmi hodin večer provádím masáž a obklady na kříž s močí, odpařenou na čtvrtinu původního objemu.

Dosáhla jsem řady věcí: fibromyom se rozpustil, zmizela pankreatitida, gastritida, nespavost, krevní tlak se normalizoval, zhubla jsem o patnáct kilogramů. Ale udělat něco s ledvinami se mi pořád nedaří.

Doporučení. Nejezte po čtvrté hodině odpoledne, udělejte si hladovku tak na čtrnáct, dvacet dní, provedte čištění pole vědomí.

Mladý muž. Zánět spojivek. Na vnitřní straně dolního očního víčka začal růst malý nádor. Lékaři ho mnohokrát odstraňovali, ale nádor se pořád jen zvětšoval.

Na otázku nemocného, proč léčení jeho stav jen zhoršuje, mu profesor jakoby na svou obranu odpověděl, že lékaři dělají všechno možné, i když lidé s takovým onemocněním obvykle nežijí déle než rok a půl. Nemocný zkusil poslední, možná nadějný prostředek: začal si kapat moč do oka a pil ji.

Dnes je víčko nemocného oka už skoro stejné jako u zdravého. Něco by snad poznal ten, kdo by o nemoci věděl. Od těch dob už utekly tři roky a bývalý pacient na nemoc zapomněl.

Boiščarenko B. M., Dněpropetrovsk.

Letos sedmnáctého července jsou to již dva roky od doby, kdy jsem pil pravidelně svou moč. Přinutila mne k tomu tmavá

skvrna na levé plíci.

Lékaři mi doporučili, abych si šel lehnout do nemocnice na tuberkulózní oddělení, ale to jsem odmítl. Začala prostatitida (adenom), fibrilace srdce, předohrudní mezižeberní neuralgie, ochrnutí rukou. Všeho toho jsem se zbavil během půlročního pravidelného (třikrát denně) pití moče.

Jevdokije Michailovna, z obce Mundybaš, Kamerovká oblast.

Vaši knihu o léčení močí mi poslal příbuzný ze Starého Oskolu. Měl nemocnou ženu, lékaři to diagnostikovali jako rakovinu krve. Ona je učitelka, má vyšší vzdělání. Léčila se velice odhodlaně: vtírala, pila, a za rok bylo všechno v pořádku.

Pacientka P., stáří asi třicet let.

Stav: chudokrevnost, váha pod normálem, v jednom prsu zatvrdlina velikosti přibližně jako slepičí vejce. Diagnóza: rakovina. Doporučena okamžitá operace, kterou nemocná odmítla. Začala pít vlastní moč a přitom držela úplnou hladovku. Každý den vypila z vodovodu litr studené vody. Její muž ji každý den dvě hodiny potíral její vlastní močí od hlavy po paty, obklady namočené v moči měla trvale na obou prsech. Za deset dní se zlepšila. Dvanáctého dne šla k lékaři, u kterého byla předtím, a ten nebyl schopen zjistit v prsou po nějakém nádoru ani nejmenší stopu. Kromě toho se zbavila chudokrevnosti. Získala plně zdraví.

Larisa P.

Má matka prodělala přede dvěma roky operaci esovitě klíčky střeva. Půl roku pije moč, i když jsme mnohé věci nedělali správně (přerušovali jsme pití). V současné době má jak krevní obraz, tak i analýzu moči celkem v pořádku, ale stále ještě má metastázy v játrech a slinivce břišní.

Když si přečetla ještě nějakou literaturu, hned se rozhodla použít vlastovičnick a kostival, které jí poradili bylinkáři. Dávám jí hodinovou masáž s odpařenou močí, do které dávám ještě stříbrnou lžičku. Masáže působí dobře: zlepšilo se jí spaní

a barva ve tvářích. Kromě toho jí u vyvedeného střeva vznikla recidiva. Na noc jí dávám na nádor odpařenou moč a růst se zastavil.

Mám mnoho otázek.

Je možné pít současně moč a léčivé byliny (kostival, vlaštovičník), nebo se mají nějak střídát? Je možné pít ještě něco jiného?

Odpověď: Moč i odvary z bylin je možné pít současně. V daném případě se výhodnější použít výtažek z bolehlavu.

Může si nemocný dávat masáž sám, nebo to nutně musí dělat někdo jiný?

Odpověď: Nemocný se musí masírovat sám - je to přece pohyb, tj. zlepšení krevního oběhu, aktivizace oxysličovacích procesů atd.

Po jaké době po masáži je vhodné moč umýt?

Odpověď: Po půl hodině.

Při odpařování moči vzniká pěna a usazeniny. Mají se odstraňovat?

Odpověď: Odstraňovat je nemusíte, jen kdyby se pěna vylévala na kamna. Ale při chladnutí používejte jen průzračnou část odpařené moče.

Je třeba nějak chránit ruce gumovými rukavicemi, nebo něčím jiným, když děláme masáž onkologicky nemocným?

Odpověď: Můžete se obejít bez ochranných prostředků. Masáž s močí mj. navíc chrání i ruce od nejrůznějších nákazů. Nejlepší ale je povzbudit nemocného, aby si dělal několikrát denně masáž sám. Je to pro něho prospěšné.

Je možné hladovět, když má člověk rakovinné nádory?

Odpověď: Je to nejen možné, ale i nutné. Čím rychleji to začnete dělat, tím lépe. Kromě hladovky musíte projít všemi druhy očisty, pak se také hlad mnohem lépe snáší a přinese pozitivní výsledky rychleji, než když se hladoví bez předběžné očisty.

Jeden náš známý (v lednu mu vyoperovali

nádor z hlavy a řekli mu, že bude žít asi tak tři dny až tři měsíce) také použil Vaši metodiku. Teď je konec září. Pije moč, jí rozdělenou stravu, aplikuje masáže, atd. Hladověl napřed jednou za týden, potom tři dny, pak sedm, deset a nakonec šestnáct dní. Viděla jsem, když procházel obtížnou krizí (kousek nádoru mu zůstal v hlavě). Přitom ke krizi došlo přesně na čas, podle měsíčního cyklu. Udělaly se mu velké otoky kolem očí, místo očí měl jen krvavé maso s modrými tečkami špinavých žřetelnic. Vzhled horší než u vlkodlaka. Velké množství hnisu a výsledkem toho bylo zhoršené vidění. I tak měl minus šest dioptrií. Po šestnáctidenní hladovce v srpnu se mu zlepšil zrak na předchozí úroveň, začala se mu dávat do pořádku levá ruka a noha, které po operaci ztratily citlivost. On sám začal být schopen číst Vaše knihy - to bylo velké vítězství a radost. Vždyť lékaři mu řekli, že o zrak přijde a že to bude ještě horší - to je po takové operaci obvyklé.

E. V., Tirsapol.

U mé matky (je jí 61 let, vysoká 162 cm, váha 60 kg) se v únoru 1995 objevila zatvrdlina v prsu, měla velikost asi slepičího vejce. K lékaři nešla, protože zrovna v té době si koupila Vaši třídílnou knihu. Matka si očistila tlusté střevo, dvakrát játra, ale skoro nic z ní neodešlo, ačkoliv si dala pět teplých koupelí. Dvakrát po osmi dnech hladověla o vodě, dělala si obklady z moče, natírala se, užívala moč i vnitřně, pak přešla na hliněné obklady. Pod bradavkou se jí udělaly tři hnisavé vředy, prsa měla tak horká, že jí až slezla kůže. Když vředy praskly, hnis vyšel a přes povrch prsu sliz. Pak se všechno zavřelo, vytvořila se nová kůže, ale malé zatvrdliny tam pořád ještě jsou.

O. M. Filatova z Dobrinky.

Má sestra Alla měla před pěti lety na krku sarkom, který měl metastázy v lymfatických uzlinách. Operaci nechtěla, protože počítala s tím, že stejně umře a léčíla se různými způsoby: pila petrolej a výluh sosnového jehličí. Z krku jí odešel hnis, slisovaný do podoby gumového míče a pak ještě řídký hnis vykašlávala. Časem se skoro uzdravila. Pak získala od známých adresu lékaře [159](#)

ve voroněžské oblasti, který sám vyrábí mast na různé nádory a prodává ji. Tato mast obsahuje rybí tuk, dehet, očištěný petrolej. Tuto mast si celý půlrok mazala na krk a za uši, pak odcházel hnis. Tou dobou měla zánět lícni dutiny. Také dělala čtyřikrát do roka týdenní hladovku, občas pila moč a potírala se jí po těle, dodržovala všechny posty. Uplně se uzdravila, pokračuje v týdenních hladovkách a postech a každý den pije ranní moč. Cítí se zcela normálně.

Pojednali jsme tedy o očistě organismu od nádorů jak teoreticky, tak i z praktického hlediska a přesvědčili jsme se, že je možné se úspěšně bránit zhoubným i nezhooubným nádorům přírodními prostředky. A vidíme také, že současná léčba ozařováním a operacemi je mylná cesta, která problematiku vyléčení neřeší. Navíc, operace, chemoterapie i ozařování oslabují obranné mechanismy organismu. Rakovinné buňky se vlivem chirurgické intervence snadno roznášejí po celém těle. Vzhledem k celkové oslabenosti se pak po takové léčbě velice lehkou tvoří metastázy. Doufám, že čtenář pochopí rozdíl mezi způsoby, které zde předkládám, a současnou léčbou a po zásluze je ocení. Doufám, že to ocení i praktičtí lékaři, kteří získali teoretický základ léčby onkologických onemocnění.

Ale rozumný člověk nemusí čekat, až se v jeho organismu vlivem zvrácených podmínek začnou buňky přerazovat. Mnohem lepší je včas udělat předběžné očistné procedury, správně se stravovat, všimnat si práce tlustého střeva a pak tu žádné nemoci, dokonce ani lehké, nebudou. Rakovina je daň člověka za vlastní nevědomost, za nedodržování základních pravidel a podmínek vnitřní ekologie. Připomínám vám slova Dr. Pole: „Zjistil jsem, že u žen, které onemocněly rakovinou, lze v devíti případech z deseti zjistit ucpaní slepého střeva. Kdyby byla bývala deset až patnáct let předtím provedena příslušná očista, nikdy by nebyly onemocněly rakovinou prsu, ani žádnou jinou rakovinou. Tato slova platí i pro muže.“

Očista čelní a Highmorových dutin od slizu

Autor považuje tento očišťovací postup za jeden z velice důležitých. Každé nachlazení vytváří tok slizu, který vychází Highmorovými a čelními dutinami do nosohltanu. Když onemocní končí, zůstává v těchto dutinách vrstva slizu, která se, podobně jako rosol, mění postupně na xerogel-tvrdou, dehydratovanou hmotu. V průběhu života, zvláště tehdy, jestliže člověk trpí nachlazením poměrně často, se nahromadí takové zatvrdlé hmoty velké množství. Nakonec může dojít i k tomu, že tyto dutiny jsou touto hmotou, na níž velice dobře bují různorodé mikroorganismy, zcela vyplněny. To všechno se na celkovém zdraví člověka nepříznivě projevuje: objevují se bolesti hlavy, kazí se zrak, sluch, čich, slabne paměť a je narušena i normální činnost mozku, člověk se stává psychicky labilním. Ve většině případů dochází k hromadění xerogelové hmoty tak nepozorovaně, že nikoho ani nenapadne, že v jeho lebce se nachází jedna až dvě sklenice zkaménělé hmoty. Svě neduhy pak takový člověk spojuje se vším možným, jen ne s tím, co je skutečnou příčinou.

Abychom Highmorovy a čelní dutiny od slisovaného xerogelu očistili, musíme systematicky projít všemi etapami očišťování a teprve pak přistoupit k těmto místním očišťovacím postupům.

1. Nejprve musíme změnit konzistenci xerogelové hmoty ze stavu těžko rozpustného, na dobře tekutý, abychom ji posléze mohli dobře odvést. Musíme proto udělat lokální „změkčovací“ proceduru pro hlavu. Nejsnáze to lze udělat pomocí parní lázně a vodních koupelí hlavy.

Koupele hlavy. Kromě „odhňování“ zaschlého slizu je koupel velmi dobrá pro udržení cév mozku ve zdravém, elastickém stavu. Napřed ponořujeme hlavu do nádoby s teplou vodou na pět až sedm minut tak, aby vlasová část hlavy byla do vody ponořená. Pak hlavu ponoříme asi na patnáct až třicet vteřin do studené vody. To dva až třikrát opakujeme. Pak si musíme utřít hlavu do sucha a zůstat v teplé

místnosti, kde není žádný průvan. Vezměte 150 g křenu, rozetřete ho a přidejte dva až tři citrony. Tato směs pomáhá rozložení slizu v místech, kde se hromadí, aniž by škodila sliznicím. Užívat ji musíte dvakrát denně, vždy jen půl čajové lžičky na lačno. Tato směs nedráždí ani ledviny, žlučový měchýř a slezinu trávicího traktu.

Upozornění: Do vody nořte jen vlasovou část hlavy, nikoliv celý obličej, aby vám nepopraskaly cévy v oku a nedošlo k výronu krve.

Parní lázeň hlavy. Je určena pro očistu pokožky obličeje, hlavy, pro změkčení a odstranění pevných usazenin v Highmorových a čelních dutinách a k očistě nosohltanu při nachlazení. Dobře změkčuje hlen v plicích, pomáhá při bolestech v zádech a v krku. Trvání této procedury je patnáct až dvacet minut. Nedoporučuje se dělat těchto procedur víc než dvě až tři během jednoho týdne. Silně totiž organismus oslabují. Po takové proceduře se doporučuje sprchovat se studenou sprchou po dobu asi deseti až třiceti vteřin. Pak se musíte intenzivně pohybovat, abyste si tělo prohráli a dobře se usušili.

Provedení této procedury vypadá takto: vezmeme velkou vlněnou deku a dvě židle - jednu vysokou, na které budeme sedět, a jednu nižší, na postavení nádoby. Jako zdroj páry je možné použít právě uvařené brambory, horkou vodu apod.

Slvíkneme se do pasu, dáme zdroj páry na nižší židli a sami si sedneme na vyšší a celí se přikryjeme dekou. Velikostí náklonu hlavy ke zdroji páry regulujeme ohřev hlavy.

Je vhodné dát do vody byliny: šalvěj, mátu, bezinku, jitrocel, kopřivu, senné strusky, ale nejlepší je lžice semletého kopru. V kopru je velké množství éterických olejů, které rozpouštění pomáhají nejvíc.

2. Poté, co je xerogelová hmota převedena z pevného skupenství na kapalné (třeba i jen částečně), pokračujeme v jejím rozpouštění látkami s vyšším obsahem éterických olejů, nebo povrchově aktivovanými kapalinami. Zde je několik takových látek:

Vezměte litrovou nádobu, do které asi do jedné čtvrtiny až třetiny objemu nasypete směs suchých bylin: mátu, šňupavý tabák a eukalyptus (ve stejných dílech). To všechno zalijete olivovým olejem a necháte stát tak dlouho, dokud nebude všechno zelené nebo hnědé. Uchovávat v temnu !

Díky tomu, že je ve výše uvedených rostlinách velké množství éterických olejů, je získaná směs velmi silným rozpouštědlem nejrůznějších organických zatvrdlin a zvlášť dobře rozpouští xerogel, který se nahromadil v dutinách hlavy: Highmorových dutinách, frontálních dutinách, adenoidech, polypech a v zakřivení nosní přepážky.

Aplikace nosem: Hlavu zakloníme hodně dozadu, aby nosní otvory směřovaly nahoru, a do každého nosního otvoru nakapeme dvacet až dvacet pět kapek. Po nakapání zůstaneme v poloze se zakloněnou hlavou ještě asi tři až pět minut, aby směs mohla dobře pročistit čichovou kost a rozpouštět usazené látky. Doporučuje se kapat do nosu ráno a večer před spaním. Ty, kteří trpí nespavostí, může zajímat, že to pomáhá i zlepšovat spánek. Při zánětu středního ucha je vhodné kapat několikrát za den dvě až tři kapky směsi a pak dát do ucha vatu. To je možné dělat před spaním i při snížení citlivosti sluchu.

Pokud nemáte k dispozici nic z toho, o čem se právě výše hovořilo, vezměte čerstvou moč a kapejte ji do nosu v množství deset až patnáct kapek do každého nosního otvoru. Díky malému povrchovému napětí bude různé usazeniny narušovat, ale nebude přitom nic dráždit. Můžete pro tyto účely použít i odpařenou moč, ale s menším dávkováním.

3. Když začnou rozpuštěné usazeniny

z nosohltanu odcházet, je výhodné pro dosažení lepšího výsledku aplikovat „néti“ s vlastní močí. To se dělá následujícím způsobem: zavřete jednu nosní díрку a druhou nasáváte moč nebo slanou vodu do nosové dutiny a pak ústy vyplivnete. Pak to uděláte s druhou nosní dírkou. Pro ulehčení můžete použít gumovou hrušku, nebo nádobu s tenkou hubičkou.

Tyto procedury dělejte tak dlouho, dokud nedojde k úplnému vyčištění hlavy a navrácení se normálních smyslových vjemů: zraku, sluchu, čichu a regeneraci paměti. Když odstraníte slizotvorné výrobky ze svého používání: výrobky mléčné, moučné a tučné, pak se zbavíte slizu jednou pro vždy. Přiměřená doba hladovění ještě více celou očistu posílí, ale v takovém případě můžete použít jenom moč.

I. B., Doněck.

Bolely mě uši a skoro jsem ztrácela sluch, přetékala jsem hnisem a nosem jsem nemohla dýchat. Ted', když jsem si uši a nos promyla a když po ránu proplachuji krk močí, sluch se mi normalizoval, právě tak jako čich. Jsem i méně nemocná. Díky Vám.

Očista organismu užíváním rostlinného oleje

Původní postup čištění a léčení organismu navrhl bakteriolog P. T. Kačuk. Podstata jeho metody spočívá v následujícím: Máme tři páry slinných žláz (příušní, podjazykové a podčelistní). Jednou z funkcí slinných žláz je vylučování produktů látkové výměny z krve. Slina sama o sobě má zásaditou reakci. O slinách I. P. Pavlov říkal, že mají léčebné vlastnosti.

Během čtyřiačtyřiceti hodin člověk vyloučí přibližně jeden a půl litru slin, které se tvoří z krve. Při žvýkání se slinné žlázy aktivují a jde do nich tři až čtyřikrát více krve. Proto je možné při žvýkání prohnat těmito žlázami a očistit až šest litrů krve (prakticky všechnu).

Očista spočívá v následujícím: rostlinný olej (nejlépe slunečnicový) v množství maximálně jedné polévkové lžice se soustředí v přední části rtů a saje se jako bonbon. Procedura se má dělat volně,

bez jakéhokoliv napětí, po dobu asi patnácti až dvaceti minut. Olej napřed houstne, pak řídne, je jako voda a pak ho vyplivneme. Polykat se nesmí. Při vyplivnutí musí být bílý jako mléko. Pokud je žlutý, znamená to, že celý proces nebyl dotažen až do konce. Vyplivnutá kapalina je infikovaná a musí být vyhozena do záchodu.

Během sání se organismus osvobozuje od mikrobů, zesiluje se výměna plynů, aktivizuje se a sladuje látková výměna. Tuto proceduru je možné dělat jednou za den, nejlépe na lačno, možné je to také večer před spaním.

Upozornění: Použití tohoto postupu může způsobovat dočasné potíže, zvlášť u lidí, kteří mají více nemocí, což je způsobeno oslabením ohnisek choroby. Otázku kolikrát a jak dlouho je možné tuto proceduru aplikovat si musí řešit každý sám na základě stavu svého vlastního zdraví. Akutní onemocnění se léčí rychle a snadno během dvou týdnů. Léčení chronických nemocí může trvat mnohem déle.

Tento způsob očisty se mi líbí ještě z toho důvodu, že náš jazyk je zrcadlem vnitřní čistoty organismu. Čistý, růžový jazyk, je nejlepším ukazatelem zdravého, očištěného organismu. Bělavý jazyk pokrytý navíc nějakým povlakem ukazuje na znečištění organismu a v závislosti na místě, kde se povlak nachází, a barvy tohoto povlaku hovoří o tom, zda jsou usazeniny převážně v tom či onom orgánu.

Jogíni mají zvláštní způsob čištění jazyka. Jazyk natrou přepuštěným máslem a pak palcem, ukazováčkem a prostředníkem, pohyby jako když jazyk dojí, ho čistí. Kolik usazenin se může prostřednictvím jazyka z organismu do úst vylučovat (v podobě povlaku nebo plynatvorných látek), je možné pozorovat v průběhu hladovky. Jazyk se rychle pokrývá povlakem tvořeným usazeninami, vylučovanými z organismu. Jazyk nám také signalizuje, kdy se usazeniny plně z organismu vyloučily. Stává se pak jasně růžovým, slina je čistá a pocity v ústech se normalizují. Při sání oleje, které je tu jako adsorbent pro usazeniny, jde celý proces čištění organismu přes horní cesty - ústa a jazyk. Tato

procedura se doporučuje zvláště těm, kteří z libovolných důvodů nemohou chodit do sauny - např. proto, že musí ležet na lůžku apod. Ale dokonce i v tomto obtížném stavu je možné očistovat se přirozeným způsobem a pomáhat tak organismu při boji s nemocí.

Pojednali jsme tedy o různých čistících procedurách, které jsou efektivní a dostupné. S jejich pomocí můžeme nejen získat zpět ztracené zdraví, ale také si podstatně zvýšit životní sílu a prodloužit život. Očistné procedury mohou nahradit libovolnou léčbu, ale léčení bez předběžné očisty je záležitostí ne příliš nadějnou a výsledky obvykle nemají dlouhé trvání.

N. G. ze Sterlitamaku.

Po přečtení knih „Z vlastního hrcce“ a „Urinoterapie“ jsem se rozhodl Vám napsat. Už rok a půl praktikuji uzdravování podle Vašich knih „Léčebné síly“ a výsledky jsou naprosto neočekávané. V dubnu r. 1944 jsem byl propuštěn z armády z důvodu: sebevražedný pokus na základě astenicky-depresivního syndromu, k tomu ještě neuro-cerebrální dystonie, ekzém v obličejí a na vlasaté části hlavy, progresivní myopie se zákaly v rohovce a další. Po hospitalizaci jsem sotva chodil, kýval jsem se ze strany na stranu, běhat jsem nebyl schopen ani trochu, nohy mne neposlouchaly. Cítil jsem velkou celkovou slabost, točení hlavy, trvalý výtok hlenu z nosu, začaly mi otékat nohy a obličej - zvláště po ránu. Myslel jsem, že je se mnou konec. Ještě před vstupem do armády jsem se zajímal o různé léčebné techniky, ale všechny se mi zdály dost jednostranné. Nesetkal jsem se s nějakým systémem, který by byl stejně dobře schopen chránit jak fyzické, tak i duševní a duchovní zdraví. Když jsem se seznámil s Vašimi pracemi, pochopil jsem, že to je právě to, čeho je třeba. Očistil jsem si tlusté střevo klystýry s okyselenou vodou a močopudným prostředkem, očistil jsem také játra a ledviny. Cévy jsem očistil česnekovým výluhem, pravidelně saji rostlinný olej, jednou denně si dám teplou a studenou sprchu, jednou týdně jdu do parní lázně, při postech se postím delší dobu, jinak každý týden tak třicet šest

procedur dvě hodiny, jím rozdělnou stravu. Zvláště dobře proběhla očista tlustého střeva a jater v dubnu, ve druhé měsíční fázi. Ven vyšly chuchvalce, dlouhé bílé provazce, mnoho zelených kamenů, a pak jsem se začal cítit podstatně lépe. Ekzém zmizel, právě tak jako otoky, chůze se stala jistou, slabost zmizela. Poslední tři měsíce čtu pravidelně Sytina, snažím se osvojit si rebirthing podle čtvrtého dílu „Léčebných sil“. Vaše knihy mi v životě velice pomohly.

MÍSTO ZÁVĚRU

V současné době existuje neuvěřitelné množství lékařských směrů, jejichž představitelé dokazují, že jedině jejich metodický postup je správný. Používají se velice složité lékařské přístroje, celé diagnostické komplexy, velké místnosti naplněné nejruznější léčebnou technikou. To vše budí vážnost a obdiv: vždyť tady se nahrazují orgány, a třeba hned několik - srdce, plíce, játra. Když byl člověk v nemocnici a měl možnost seznámit se s takovou technikou a s takovými výdobytky současné vědy, může si připadat méněcenný, bezmocný a slepě plní všechny pokyny lékařů: řeknou že má užívat nějaké léky - užívá je, řekli, že jsou nutné injekce - podrobí se injekcím, řekli, že je nutná operace - podrobí se operaci, doporučí se něco jiného - dělá něco jiného. Následkem takového přístupu atrofuje vlastní vůle a rozum člověka. Budeme-li ale vědět, že všechny nemoci vznikají jako následek změny pole vědomí a charakteristik vnitřního prostředí organismu na úrovni tkání a buněk, pak si dokážeme pomoci lépe, než nejmodernější a drahý způsob léčby.

Můžete se s námi podělit o svou zkušenost s vlastní očistou. Zvláště nás zajímají zkušenosti, týkající se léčení a čištění modlitbou. Pište na adresu: 346300, Rostovskaja obl. g. Můžeme Vám poslat hudbu pro čištění pole vědomí a také naše nové knihy.

**Klid a štěstí všem !
Bud' i Ty šťasten !**

TOTÁLNÍ DETOXIKACE

ÚPLNÁ OČISTA ORGANISMU

**Genadij Petrovič Malachov
1997**

- Léčení a prevence všech nemocí dokonalou očistou vnitřních orgánů.
- Metody detoxikace.
- Příprava organismu na očistu
- Očista a obnova funkce hrubého střeva, jater, ledvin a vnitřního prostředí organismu od nánosů a solí.
- Jak se zbavit nádorů, polypů, hlístů, hlenu a patogenní energie
- Zázračné cviky pro zdraví, sílu a štěstí
- Vliv stravy na stav organismu
- Urinoterapeutická metodika

Překlad J. Časnochová 2000

První vydání 2002

Zadní obálka knihy: V této publikaci širokému okruhu čtenářů nabízíme rady zaměřené na ozdravení lidského organismu netradičními metodami, tedy bez užití léků.

Všechny uvedené způsoby byly

opakované a úspěšně ověřeny v praxi. Kromě receptů lidových léčitelů je v ní zmíněna hatha jóga, jež umožňuje mobilizovat obranné síly organismu a zbavit jej nejruznějších chorob.

Předkládáme rovněž recepty, jak organismus zbavit odpadních látek, které ničí životní síly.

Předmluva

Mnozí lidé, aniž by si přiznali vlastní vinu a snažili se přijít na to, kde udělali chybu, jež je příčinou jejich potíží, chtějí, aby je druzí léčili, nebo aby se tak stalo za pomoci nějakého přístroje.

J. Osava

Jelikož se mi nedostávalo pomoci, začal jsem po příčinách zhoršení mého zdraví pátrat sám. Nejdříve jsem četl literaturu zaměřenou na ozdravení, určenou široké veřejnosti a následně i vědeckou. Postupně jsem odhaloval úžasný svět přírodních Léčivých sil. V chaosu útržkovitých informací jsem odhalil řád, zákony, které je nutné dodržovat a které nemilosrdně trestají ty, jež je ignorují.

Uvedené zákony jsem začal dodržovat a současně jsem zavrhl vše lživé a zbytečné. Rovněž jsem si všiml, jak se lidé, kteří při ozdravení svého organismu dosáhli pozoruhodných výsledků, chovají. Ona pravidla jsem časem začal doporučovat dalším lidem. V průběhu bádání jsem narazil na řadu vědeckých prací a výzkumů, jež vysvětlovaly fenomén léčení pomocí přírodních sil.

Za posledních sto let se v našem životě nejvíce změnilo stravování. Objevila se spousta rafinovaných a umělých potravin, jež nebyly přizpůsobeny evolučně vytvořeným mechanismům zpracování a využití stravy. Ničí a opotřebovává se především žaludeční a střevní trakt. Z něj se patologický proces šíří dál. Jedině se zachovalým zdravím se proto stává stále ojedinelejším jevem. Většinou postačí, změníme-li

způsob stravování. Organismus se pak rychle začíná léčit sám.

Jen si vzpomeňte na staré rčení: „Jestliže onemocníš, změn způsob života. Pokud to nepomáhá, změn stravování. V případě, že ani to nepomůže, obrať se na lékaře a užívej léky.“

Mějte na paměti, že ztracené zdraví vám nikdo nevrátí, pokud se nenaučíte pravidelně očisťovat svůj organismus a pokud se nebudete správně stravovat. Jistě, lze vás vyléčit, postavit na nohy, nicméně váš předchozí způsob života, v jehož důsledku vaše choroby vypukly (nánosy nahromaděné v každé buňce vašeho organismu), vás znovu vrhnou do spárů nekonečných nemocí. Ty budou daleko horší než dřívější. Onen začarovaný kruh dokážete roztrhnout, jedině vy sami!

Pochopte obyčejnou pravdu, že lidský organismus je systémem, jenž se dokáže obnovit sám. Stačí, když mu k tomu vytvoříme odpovídající podmínky - tedy očistíme-li se a budeme-li se správně stravovat. Jen díky tomu se většina neduhů nepozorovaně vytratí sama od sebe.

autor

DETOXIKACE ORGANISMU

tlusté střevo

Věda o stavbě lidského těla představuje nejdůležitější oblast vědomosti Zaslужuje mimořádnou pozornost.

A. Vealij

Jen hrstka lidí skutečně ví, jakou roli v udržení pevného a stabilního zdraví hraje tlusté střevo. Dávni mudrci, jogíni, tibetští a egyptští léčitelé věděli, že chceme-li si zachovat zdraví, musíme ho udržovat v ideálním stavu. Ostatně

začtème se do slovo Největšího Léčitele všech národů a dob Ježíše Krista, která v rukopise „Evangelium Světa Ježíše Krista“, jenž se vztahuje k prvnímu století našeho letopočtu, zvětšil Jeho žák Jan.

„...Vnitřní špína je daleko horší než vnější Proto ten, kdo se očisťuje výlučně zvenčí, uvnitř zůstává nečistým, Podobá se nádherně vyzdobenému hrobu, jenž je naplněn ohavným svinstvem.“

Ježíš Kristus k očistě tlustého střeva nabízí prostý prostředek - klystýr.

„...Vezměte velkou tykev vybavenou stéblem dlouhým jako člověk a směřujícím dolů; tykev vydlabejte a naplňte říční vodou zahřátou Sluncem, Pověste ji na větev stromu, skloňte kolena před Andělem Vody a vydržte.. aby voda pronikla do každého vašeho střeva,,, Anděla Vody proste, aby vaše tělo zbavil všech nečistot a chorob, jež ho zaplňují. Potom vodu ze svého těla vypustíte, aby z něj vytékalo vše... nečisté a páchnoucí, Na vlastní oči spatříte a nosem ucítíte vlastní hnusy a nečistoty, které Chrám těla vašeho hanobí. Rovněž pochopíte, kolik hříchu ve vás přebývalo a týralo vás nekonečnými nemocemi.“

Jsou to silná slova. Podívejme se tedy na roli tlustého střeva z úhlu současných vědeckých poznatků.

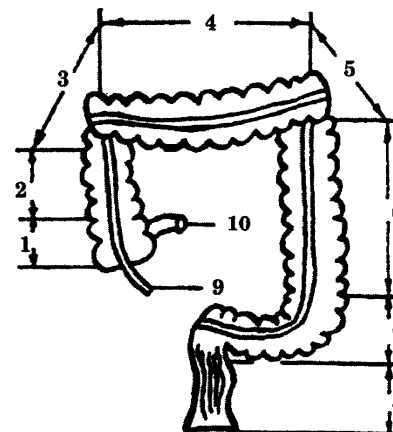
Anatomie tlustého střeva

Tlusté střevo je poslední částí trávicího traktu. Za jeho začátek se považuje slepé střevo, na jehož hranici s vzestupnou částí do tlustého střeva zapadá tenké. Tlusté střevo je zakončeno řitním otvorem. Lidské tlusté střevo je dlouhé asi dva metry. Dělí se na dvě části; tračník a konečník. Viz obr, 1

Průměry různých částí tlustého střeva nejsou stejné. Ve slepém střevu a vzestupné části dosahují 7-8 centimetrů a v esovitém tračníku pouze 3-4 centimetry.

Obr. 1: Schéma částí tlustého střeva:

1 - slepé střevo; 2 - tračník vzestupný; 3 - pravé zakřivení tračníku; 4 - tračník příčný; 5 - levé zakřivení tračníku; 6 - tračník sestupný; 7 - tračník esovitý; 8 - konečník; 9 - výběžek červovitý; 10 - tenké střevo



Stěna tračníku se skládá ze čtyř vrstev. Uvnitř je střevo pokryto sliznicí, která vylučuje hlen, chrání stěnu střeva a přispívá k pohybu jeho obsahu.

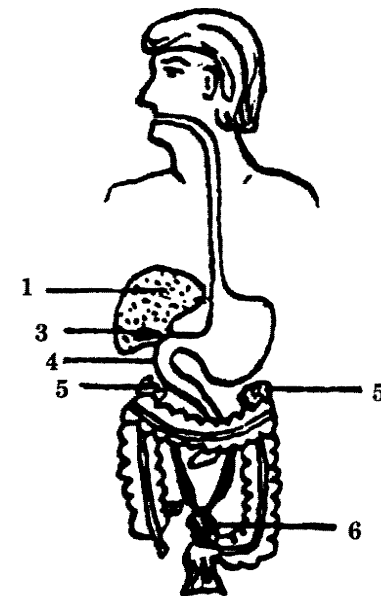
Pod sliznicí se nachází vrstva tukového vaziva, již procházejí lymfatické a krevní cévy. Následuje svalová vrstva. Tvoří ji dvě vrstvy: vnitřní cirkulační a vnější podélná. Díky těmto svalovým vrstvám se obsah střev míchá a pohybuje směrem k řitnímu otvoru. Zvenčí tlusté střevo pokrývá serózní blána.

Tloušťka stěn tračníku je v různých místech odlišná. V pravé polovině činí pouze 1-2 milimetry a v esovitém střevu představuje 5 milimetrů. Podívejte se na obrázek 2. Na něm je zcela jasně vidět, že tlusté střevo se rozkládá v dutině břišní a dotýká se, nebo se nachází v bezprostřední blízkosti všech břišních orgánů.

U mužů konečník zepředu přiléhá k močovému měchýři, vácům semenným a žláze předstojné, u žen k děloze a zadní stěně vagíny. Zánětlivé procesy z uvedených orgánů mohou přecházet na konečník a opačně.

Obr. 2: Umístění tlustého střeva v dutině břišní

1 - játra; 2 - žaludek; 3 - žlučník; 4 - slinivka břišní 5 - ledviny; 6 - močový měchýř



Funkce tlustého střeva

Poslání tlustého střeva je mnohostranné. Vyčleníme základní funkce a rozebereme si je popořádku.

Resorpční

V tlustém střevu převládají vstřebávací procesy Zde se vsakují glukóza, vitaminy a aminokyseliny vyráběné bakteriemi střevní dutiny, na 95 procent vody a elektrolytů. Z tenkého do tlustého střeva denně přichází přibližně 2 000 gramů potravinové kašovité hmoty. Po vstřebání z tohoto množství zůstane 200 - 300 g výkalů.

Evakuační

V tlustém střevu se výkaly hromadí a drží až do jejich vyloučení. Třebaže se uvedeným střevem pohybují pomalu (obsah střev prochází tenkým střevem - 5

metrů), za 4 - 5 hodin, tlustým (2 metry) za 12 - 18 hodin, nikde by se neměly zdržovat. Než si rozebereme další funkce tlustého střeva, podíváme se na zpomalení evakuační funkce. Absenci stolice v rozmezí 24 - 32 hodin posuzujeme jako ZÁCPU.

Potažený jazyk, páchnoucí dech, náhlé bolesti hlavy, točení hlavy, apatie, spavost, tíha ve spodní části břicha, nadýmání, bolesti a kručení v břiše, snížení chuť k jídlu, uzavřenost, pochmurné myšlenky, nucená (násilná) a nedostatečná stolice, popudlivost - to jsou příznaky zácpy.

Jednou z jejích hlavních příčin je požití malého množství vysoce kalorické stravy. Zlovyk tišit hlad obloženým chlebíčkem s čajem či s kávou vede k tomu, že ve střevu se tvoří málo výkalů, které reflex stolice nevyvolávají. V důsledku toho se jich organismus několik dnů nezbavuje. Nicméně i při pravidelném vyprazdňování většina lidí trpí takzvanou skrytou formou zácpy

Následkem nepravidelného stravování - zejména po jídle - vařených a škrobovitých jídel, v nichž chybějí vitaminy a minerální látky (brambory, moučné potraviny z jemně mleté mouky, vydatně „vylepšené“ olejem a cukrem), navíc smíchaných s bílkovinami (masem, salámy, sýrem, vejci, mlékem) - každý takový pokrm při průchodu tlustým střevem na jeho stěnách zanechává film z výkalů - „usazeninu“, z ní se následně (zde se vsakuje na 95 % vody) v záhybech kapsách tlustého střeva odvodňováním hromadí výkalové kameny

V prvním i ve druhém případě ve střevu probíhají hnilobné a kvasné procesy. Toxické látky zmíněných procesů společně s vodou pronikají do krevního řečiště a vyvolávají jev zvaný střevní autointoxikace.

„Už I. I. Mečnikov tvrdil, že střevní autointoxikace je hlavní překážkou dosažení vysokého věku. Při pokusech zvířatům dával hnilobné potraviny

z lidských střev. Ta potom trpěla sklerózou aorty.

Autointoxikace se může rozvíjet za třech podmínek: sedavý způsob života; příjem rafinovaných, převážně olejnatých potravin s výrazným nedostatkem ovoce, zeleniny a bylinek; nervové a citové přetížení, častý stres.“

Dalším velice důležitým prvkem je fakt, že tloušťka stěn tlustého střeva je 1 - 2 milimetry. Touto tenoučkou stěnou do dutiny břišní snadno pronikají toxické látky, které otravují poblíž ležící orgány: játra, ledviny, pohlavní orgány atd.

Vypijte 1-3 lžíce čerstvě vymačkané šťávy z červené řepy. Jestliže potom vaše moč bude bordová, znamená to, že sliznice přestaly správně plnit své funkce. Pokud řepná šťáva moč barví, pak uvedenými stěnami stejně snadno pronikají i toxiny, jež následně cirkulují celým organismem.

Zpravidla ve čtyřiceti letech je tlusté střevo přecpáno výkalovými kameny. Následkem toho se roztahuje, deformuje, svírá

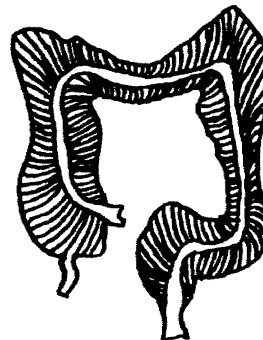
a vytěsňuje jiné orgány uložené v dutině břišní. Ty jsou jakoby potopeny ve výkalovém pytli. Samozřejmě nelze hovořit o jejich normální činnosti. Pečlivě si prostudujte obrázek č. 3 a pozorně si přečtěte k němu přiložený text.

Tlak na stěny tlustého střeva a také dlouhodobý kontakt výkalů se střevní stěnou (existují výkalové kameny, které se na jedno místo usazovaly desítky let), vedou ke špatnému zásobování daného místa, k jeho chabému prokrvení, brání přísunu krve a způsobují otravu toxiny z výkalových kamenů. V důsledku toho se rozvíjejí různé choroby: následkem zasažení sliznice nejrůznější druhy zánětu tlustého střeva; nedostatečným přísunem krve do stěn tlustého střeva a přetížením vznikají hemoroidy a varikózní rozšíření žil; dlouhodobým působením toxinů v jednom místě polypy a rakovina.

O masovém rozmachu výše vykresleného obrazu lze soudit podle uváděných

statistik. Při profylaktických prohlídkách prakticky zdravých lidí se proktologická onemocnění (proktologie - nauka o chorobách konečníku - pozn. překl.) objevují u 306 pacientů z 1000 !

Obr. 3: Patologické tlusté střevo. Vyčárkovaná místa představují ložiska výkalových kamenů



Následkem chybné diety, nepřijatelných směsí potravin se tlusté střevo zanáší a deformuje.

Na obr. 1 je tlusté střevo zobrazeno tak, jak by mělo vypadat. V 99 případech ze 100 spíše připomíná obrázek č. 3,

Všimněte si průřezu tlustého střeva. Středem výkalů, jež se zde hromadily 20 i více let, se táhne viditelný světlý pruh !

Významný německý chirurg provedl 280 pitev a ve 240 případech objevil přibližně totéž, co lze spatřit na obr. 3. Jiný lékař z Londýna rozřzl tlusté střevo jistého nebožtíka a vytáhl z něho 10 kg starých „zkamenělých“ výkalů. Dosud je uchovává ve velké láhvi s lihem.

Někteří chirurgové prohlašují, že na 70 procent tračníků, které odstranili, obsahovalo cizorodý materiál, hlísty a rovněž fekálie ztuhlé jako kámen, léty „zestárou“ hmotu. Vnitřní stěny střeva jsou tudíž pokryty materiálem, jenž se sem dostal již dávno a zhusta je zkamenělý. Připomínají komín, jenž je nutné důkladně vyčistit

Doktor Lamoure tvrdí: „S jistotou lze říci, že hlavní příčinou 9/10 vážných onemocnění, jimiž lidstvo trpí,

je zácpa a zadržování fekálií, jež měly být z organismu vyloučeny.“

Lékař Ilja Mečnikov v knize „Studium lidské podstaty“ uvádí, že z 1148 případů rakoviny střev, které sledoval, 1022, tj. 89 procent, vzniklo v tlustém střevu.

Známa lidová léčitelka N. A. Semjonovová uvádí: „Otrava těla, k níž každou sekundu dochází v důsledku pronikání jeďů střevní bariérou, v krvi koncentruje nánosy. Polovina lidstva dokáže v těle zadržet rozpouštědla nánosů - tedy tuk a vodu. Lidé natékají, jejich rozměry se výrazně zvětšují. Druhá polovina, pravděpodobně v důsledku vlastností svých střev a určitého řádu v látkové výměně, tato rozpouštědla neudrží a vysychá. Koncentrace nánosů v krvi těch druhých, nešťastných, musí být vyšší než u tlustých jedinců. Lidová moudrost tento přírodní jev vysvětluje po svém: „Než tlustých vyschne, hubeňour zdechne.“ Oba typy trpí zácpou, hromaděním výkalových kamenů a jimi způsobenou otravou. Ta se rozšiřuje pomalu. Zvykáme si na ni již od dětství. S pěnou u úst zuřivě hájíme své stravovací návyky, bijeme se za oblíbené pelmeně, kobližky, pirožky s masem, po ránu se cpeme mléčnými

kašemi, tvarohem s cukrem. Jak by ne ! Vždyť síla zvyku je silnější. A tak to jde do té doby, než vás choroba přitlačí ke stěně a než vám doktor, nedá šek, jenž, bohužel, není nikdo schopen proplatit.“

Stejně pomalu, od dětství, se rozvíjí atonie tlustého střeva. V důsledku otravy jeho stěn a roztahováním výkalovými kameny jsou paralyzovány natolik, že přestávají odpovídat na normální reflex, peristaltika absentuje. Pak dlouho dobu necítíme potřebu se vyprázdnit. K zácpám rovněž přispívá ignorování, a zase od dětství, potřeby defekace. Podívejme se na typický příklad:

„Když několik minut před koncem přestávky žák pocítí potřebu jít na toaletu, zadržuje ji. Netroufne si poposit o uvolnění na záchod, jelikož se bojí,

že bude odmítnut, že na sebe obrátí pozornost apod. Antiperistaltický pohyb stolici odsouvá do kyčelní oblasti, kde se hromadí. Nutkání na stolici slábne nebo zcela zmizí. Zvoní na přestávku. Dítě si se zájmem začne hrát. Ono nutkání se ozve zase, jenomže ho opět potlačí, neboť se domnívá, že po hře bude mít ještě dost času jít na WC. Ovšem pro žáka přestávka končí naprosto nečekaně. Je třeba se vrátit do třídy, avšak nutkání vyprázdnit se, o sobě dává vědět. Tentokrát, neboť se obává poznámek a tudíž odmítá na toaletu zaběhnout, dělá všechno proto, aby vydržel. Jestliže stolici zadržuje mnohokrát, zanedlouho dojde ke snížení aktivity a citlivosti nervů odpovídajících za zmíněnou funkci. Reflexy nevyvolávají nezbytný podnět a nutkání na vyprázdnění se otupuje. Odsouvá se na druhou kolej. Dítě si ani nevšimne, nehledě na špatné trávení, tíhu v hlavě, snížený prospěch, že v průběhu 4 - 5 dnů za sebou nebylo na záchodě."

V dospělosti je to jiné: ráno spěcháme, WC je neútnulé, často jezdíme na služební cesty atd. To všechno vede k zácpě. Výše uvedená slova se vztahují především k ženám. Ze 100 léčených žen 95 trpí zácpou. Těhotenství, zejména ve druhé polovině, k jejímu vzniku rovněž přispívá.

Zatím z následků zácpy a zanesení tlustého střeva výkalovými kameny nebudu vyvozovat závěry. Obraz se vyjasní, jakmile popíšeme další funkce zmíněného střeva.

Vylučovací

Tlusté střevo má schopnost vylučovat trávicí šťávy s malým množstvím fermentů. Z krve se do něj, tedy do volných míst, mohou vyloučit soli, alkohol a další látky, jež někdy dráždí sliznici a přispívají k rozvoji chorob, které jsou s ní spojeny. Takový je mechanismus dráždivého účinku na sliznici tlustého střeva slanými a ostrými pokrmy. Hemoroidy se zpravidla zhoršují po konzumaci slanečků, uzenin, jídel s octem.

Role mikroflóry v tlustém střevu

S činností mikroorganismů přebývajících v tlustém střevu se seznámíme podrobněji. Žije zde více než 400 - 500 dosud známých různých druhů bakterií. Jak vědci tvrdí, v jednom gramu exkrementů jich je v průměru 30 - 40 miliard. Podle Koandy člověk s výkaly denně vylučuje zhruba 17 trilionů mikrobů! Zákonitě se vnučuje otázka, proč je jich tak moc?

Ukazuje se, že normální mikroflóra tlustého střeva se nejen účastní závěrečného kola trávicích procesů a má ve střevu obrannou funkci, ale díky potravinovým vláknům (nestravitelný rostlinný materiál: celulóza, pektin atd.) produkuje řadu důležitých vitaminů, aminokyselin, enzymů, hormonů a dalších živin. Z toho je vidět, že činnost mikroflóry nám dává zásadní „nášup“, jež je zaručený a není na okolí tak závislý. V podmínkách normálně fungujícího střeva je schopna potlačovat a likvidovat patologické a hnilobné mikroby.

Například střevní tyčinky syntetizují 9 různých vitaminů: B 1, B 2, B 6, biotin, kyseliny pantotenovou, nikotinovou a listovou, B12 a vitamin K. Ty a další mikroby mají rovněž fermentační schopnost. Rozkládají potravinové látky podle stejného typu jako trávicí fermenty, syntetizují acetylcholin, přispívají k vstřebání železa organismem. Produkty činnosti mikrobů mají regulační vliv na vegetativní nervový systém a také stimulují náš imunitní systém.

K normální činnosti mikroorganismů je nezbytná určitá situace - slabě kyselé prostředí a potravinová vlákna. Ve většině střev běžně se stravujících lidí jsou podmínky v tlustém střevu na hony vzdáleny potřebným. Hnijící výkalová hmota vytváří alkalické prostředí. To zase přispívá k růstu patogenní mikroflóry.

Jak je známo, střevní tyčinky syntetizují vitaminy skupiny B, které, kromě jiného, zastávají funkci jakéhosi technického dozoru. Varují před nekontrolovatelným růstem tkání, podporují imunitu, tj. zajišťují obranu proti rakovině. Např. když v tlustém střevu hnijí bílkoviny, vytváří se metan, jež likviduje vitaminy skupiny B. V důsledku toho dochází k narušení protirakovinové obrany.

Doktor Gerson měl pravdu, když prohlašoval, že rakovina je pomstou přírody za špatně snědenou stravu. Ve své knize „Léčba rakoviny“ uvádí, že z 10 000 případů onemocnění touto chorobou 9 999 představuje výsledek otravy vlastními výkaly a pouze jeden jediný je skutečně důsledkem nezvratných degenerativních změn organismu.

Rakovina a plíseň

Plíseň, jež se následkem hnití potravin tvoří, vede k rozvoji závažných patologických jevů v organismu. Podívejme se, co k tomu říká teoretik a praktik v otázkách omlazování organismu, kandidát biologických věd S. A. Arakeljan.

„V Matenadaranu, ve světově proslulém archivu starých arménských rukopisů, jsou práce středověkých léčitelů. Kupříkladu Mchitara Geraci. V nich se za příčinu nádorů označuje plíseň. Jak je známo, příčina rakoviny lidí, zvířat a drůbeže nebyla dosud určena. Ovšem ví se, že krmení drůbeže shnilými syrovými brambory počet nemocných kusů výrazně zvyšuje.

...Mimochodem hlavní příčinou většiny kardiovaskulárních chorob nejsou podle mého názoru usazeniny cholesterolu, nýbrž plísně.“ Nyní se začteme do odkazu středověkých arménských lékařů.

„Když se člověk přejídá a řádně přitom nestráví všechny potraviny, část jídel hnije. V rozvíjející se plísni rostou semena, jež prosakují do krve,

rozbíhají se do celého těla a v nejpříhodnějších místech (oslabených) začínají růst. Mohou to být části cév. Spory rostou a produkují bílé životaschopné látky podobné vosku. Jim se říkálo „**bílá rakovina**“ - podle nové terminologie jde o sklerózu. Čas plyne, proces se protahuje a hnijící masy střeva rodí plíseň, jež napadá klouby, tj. vzniká „**šedá rakovina**“ - po našem artritida. Dále se objevuje depo, do něhož se zpracované látky, jež člověk přijal v takovém nepotřebném množství, ukládají. Deponované části potravin ve zpracované podobě označujeme jako „**černou rakovinu**“ - jak dnes říkáme, jde o zhoubný nádor - proti ní obrana neexistuje.“

Jak je vidět, patologický řetěz - skleróza, artritida a rakovina - začíná v tlustém střevu. Jestliže tlusté střevo a játra očistíte, pak se o pravdivosti výše řečeného přesvědčíte. Vyjde z vás plíseň, kterou spatříte v podobě černých cáru!

Vnějším příznakem vzniku plísně v organismu, změn sliznice tlustého střeva a rovněž projevem nedostatku vitamínu A, je černý povlak na zubech. Pokud si v tlustém střevu uděláte pořádek a organismus patřičně zásobíte vitamínem A nebo karotenem, povlak zmizí sám od sebe.

Běžně se stravující člověk téměř vždy trpí nedostatkem vitamínu A. Současně s tím se pomalu mění sliznice tlustého střeva, narušuje se její obnova. To je jednou z příčin, proč právě v tlustém střevu v různých podobách vzniká zánět (kolitida), polypy a bůhví jaký ještě „šmejdi“. Nicméně zdraví lze obnovit. O tom si povíme později.

Vznik tepla v tlustém střevu

Rozebereme si ještě jednu funkci tlustého, jež byla současnou vědou objevena teprve nedávno, nicméně dávní mudrci ji znali. Tlusté střevo je jakousi pozoruhodnou „pecí“, která zahřívá nejen všechny orgány dutiny břišní, ale také

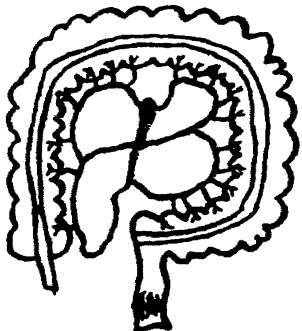
(prostřednictvím krve) celý organismus. Vrstva pod sliznicí střeva představuje největší „shromaždiště“ cév a zákonitě i krve.

Mechanismus fungování „pece“ je následující: při realizaci genetického programu rozvoje libovolného organismu se do okolí vylučuje obrovské množství energie. Ukázalo se třeba, že slepičí vejce se zahřívají sama a role kvočny spočívá v udržování této teploty.

Mikroorganismy přebývající v tlustém střevu při svém vývoji rovněž vydávají energii v podobě tepla. Ta hřeje venózní krev a přilehlé vnitřní orgány. Ne náhodou se tedy v průběhu 24 hodin tvoří tolik mikroorganismů - 17 trilionů !

Všimněte si obr. 2 a 4. Příroda tlusté střevo neumístila náhodně. Právě taková konfigurace a rozložení přispívají k nejlepšímu ohřevu břišních orgánů, krve a lymfy. Tuková tkáň obklopující střevo slouží coby pozoruhodná tepelná izolace, brání úniku tepla přední stěnou břišní a boky. Vzadu jsou záda se silnými svaly a dole pánevní kosti, které slouží coby opora a kostra této „pece“, přičemž teplo spolu s krví a lymfou posílají nahoru.

Obr. 4: *Tlusté střevo jako ohříváč krve*



Možná je to jednou z příčin, proč vertikálně rozložena část trupu teplo shromažďuje daleko více a dochází k jeho nižší ztrátě v podobě tepelného záření (jež směřuje nahoru), než horizontální a rovněž přispívá k lepší cirkulaci krve, lymfy a energie (podle čínských kanálů), které vedou zdola nahoru a opačně.

To vše je vybudováno velice moudře, ekonomicky a dobře.

Produkce energie

Kolem jakékoliv živé bytosti se tvoří zář - aura - jež svědčí o přítomnosti bioplazmy v organismu. Mikroby mají rovněž záření - bioplazmu, která nabíjí vodu a elektrolyty vstřebávající se v tlustém střevu. Elektrolyty, jak je známo, patří k nejlepším akumulátorům a přenašečům energie. Nasycené energií společně s proudem krve a lymfy plynou do celého organismu a svůj obrovský energetický potenciál předávají všem buňkám. Neustále je dobíjejí a prostřednictvím soustavy čínských kanálů také doplňují své vlastní plazmatické tělo.

O tom věděli již dávno ve staré Indii, Číně, Japonsku a Tibetu. Oblast břicha kolem pupku označovali jako „Pec Hara“, „Nabhipadma“ (lotos pupku) atd. Zmíněná oblast odpovídá prvku „oheň“ a transformačním silám jak ve fyzickém, tak v psychickém smyslu (trávení, využití, přeměna neorganických látek na organické a rovněž transformace organických látek na psychickou energii).

Jestliže vysvětlujeme pouze fyzický smysl uvedené oblasti, pak z výše řečeného musíme pochopit, proč staří mudrcové ono místo označovali „pecí“, odkud pochází prvek „oheň“ a jak probíhá transformace organických látek na psychickou energii (bioplazmu).

O tom, že poslání tlustého střeva vyrábět teplo a energii je pro energetiku organismu velice důležité, se lze přesvědčit v praxi.

Hladověním tlusté střevo „vypneme“. Mikroflóra přestane plnit své funkce. „Pec“ vyhasíná a my cítíme zimu, máme vratkou chuť, ztrácíme síly. Jestliže hladovka, jak prohlašují některé autority, představuje plnohodnotné stravování na úkor vnitřních rezerv, proč potom tělesná teplota a živost klesají? Vždyť hlavní energetický cyklus -

trikarbonový kyselín (cyklus Krebs) - probíhá jak během hladovky, tak při jídle. Při hladovění (tedy požívání vnitřních rezerv) bychom přece pojídali sami sebe, aniž bychom ztráceli tělesnou teplotu a tonus. Dokud bude co jíst. Ve skutečnosti tomu tak není. Taková forma existence „majitele“ a mikroorganismů coby jednoho organismu je pravděpodobně daleko ekonomičtější, pevnější a energeticky nezávislejší, než organismus bez mikroflóry.

Z uvedeného je zřejmé, proč se po příjmu potravin o 1000 kaloriích, obsahujících rostlinné produkty (ovoce, zelenina, ořechy, kaše, naklíčená semena) lidé cítí mnohem lépe a více vydrží, než když snědí 3 000 a více kalorií denně, ovšem v podobě „mrtvé“ vařené stravy. Ta totiž mikroflóře nedává potravu, nýbrž zatěžuje vylučovací soustavu a navíc odebírá energii potřebnou k zneškodnění a odstranění odpadu. To je důvod, proč dnes lidé mrznou, třebaže nosí teplé oděvy a proč se tak rychle unaví. Jak fyzicky, tak psychicky.

Stimulační systém tlustého střeva

Náš organismus má zvláštní reflexní systémy, jež jsou stimulovány nejrůznějšími vlivy vnějšího okolí. Ty systémy se odpradávná využívají nejen k diagnostice, ale také k léčbě. Na nich spočívají akupunktura, čínská masáž, reflexologie atd. * Například mechanickým podrážděním chodidla se povzbuzují všechny důležité orgány;

* zvukovým podrážděním se na ušním boltci stimulují zvláštní zóny, rovněž spojené s celým organismem;

* světelné podráždění skrze duhovku oka také podporuje celý organismus. Podle duhovky se dokonce diagnostikuje,

* Na kůži se nacházejí vymezené úseky, spojené s vnitřními orgány. Jde o tzv. zóny Zacharjina-Heda atd.

Tlusté střevo tedy rovněž disponuje zvláštní soustavou, jejímž prostřednictvím povzbuzuje celý organismus. Podívejte se na obr. 5 z knihy Kurenova „Ruská učebnice lidového léčení“. Každý úsek tlustého střeva stimuluje konkrétní orgán. Tento proces probíhá následovně: výduť se zaplňuje zpracovanou potravinovou kašovitou hmotou, v níž se začínají bouřlivě rozmnožovat mikroorganismy, přičemž vylučují energii, jež má na daný úsek stimulační účinek. Skrze něho také na orgán, jenž je s ním spojen.

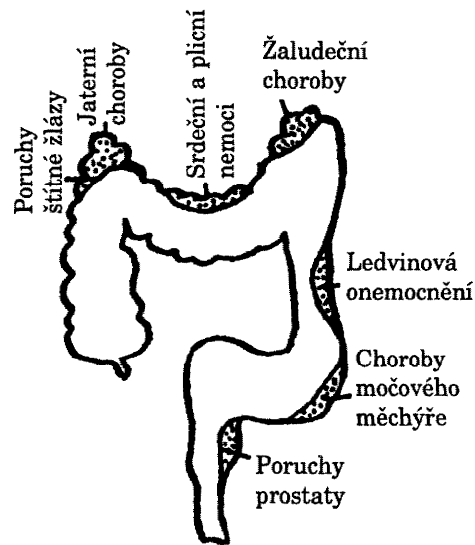
Obr. 5: *Stimulační systém tlustého střeva*



Jestliže onen úsek zahtíme „usazeninou“, výkalovými kameny, pak stimulace nenastává a funkce daného orgánu začínají pomalu pohasínat. Současně se rozvíjí specifická patologie.

Praxe ukazuje, že zvláště silný nános se tvoří v záhybech tlustého střeva, v nichž se pohyb exkrementů zpomaluje. Na obr. 6 je znázorněna „usazenina“ a nejčastější choroby. Místo přechodu tenkého střeva do tlustého „živí“ sliznici nosohltanu; vzestupný záhyb štítnou žlázou, játra, ledviny, žlučník; sestupný slezinu, průdušky, slinivku břišní; záhyby tračnicku esovitého vaječníky, močový měchýř a pohlavní orgány.

Obr. 6: Vznik „nánosů“ a chorob. Vyčárkovaná místa představují „usazeniny“.



Stimulační systém tlustého střeva svědčí o neobyčejné vynalézavosti přírody, o jejím umění všechno využít s maximálním prospěchem a minimálními ztrátami.

DETOXIKACE ORGANISMU A TLUSTÉ STŘEVO

Existují tisíce chorob, avšak zdraví je pouze jedno,

L. Bernes

Dostali jsme se k velice důležité otázce. Když se s ní vypořádáme, pochopíme prostinkou pravdu - **všechny choroby se k nám dostávají ústy!** Náš organismus vládne silnou a několikastupňovou soustavou očisty.

1. Za prvé: v tlustém střevu se zneškodňují a vylučují toxiny a nepotřebné potravinové látky. Dále půjdeme ve směru proudu krve od tlustého střeva,

2. Další čistý stupeň představují játra, Zde se zneškodňuje všechno, co krev ze střeva přinesla. Játra to mohou žlučovody „vyhazovat“ do střev a jimi dále obvyklou cestou. „Špína“ se ve žlučovodu může také „zapouzdřit“ a zůstat zde celý život,

3, K toxinům se přidružuje určitá látka, s níž se snadno vylučují prostřednictvím následujícího stupně - ledvin.

4. Ledvinám pomáhá spojovací tkáň organismu. Jde o vazy, šlachy, cévní stěny a vůbec o všechny buňky, které slouží jako kostra a na nichž se drží pracovní buňky

Pojivová tkáň do sebe vsakuje nejrůznější „hnus“, aby krevní řečiště zůstalo čisté. Jakmile se naskytne příležitost, všechno co vsákla, vrací do krve a ta onen „šmejď“ vylučuje ledvinami,

O tom, kolik toho pojivová tkáň dokáže vsáknout, svědčí případ, o němž vyprávěl známý léčitel Andrejev.

Příklad: „Přišla maminka a povídá, že už za týden lékaři dceři věští smrt. Pláče. Dcerka je teprve sedmnáctileté poupátko. Je hezká jako obrázek. Cožpak se nedá nic dělat? Stejně už není co ztratit, proto jsme se vydali vlastní cestou. Vyčistili jsme játra. O tom si ještě budeme povídat. Pustili jsme se do celkové očisty organismu - hladovkou, A ejhle, naše krasotinka, naše 63kilové poupátko vydrželo osmadvacetidenní hladovění, Dostávalo jen vodu a klystýr. Každý den dva klystýry. Den co den z dívky vycházeli úžasně množství svinstva. Zhubla na 40 kilogramů. Šlo tedy o 23 kg „humusu“, jenž měla v organismu, uvnitř buněk.“

Ještě bych rád dodal, že šlo o vnitřek buněk pojivové tkáně, skrze něž „živí“ všechny ostatní pracovní buňky.

5. Tuková tkáň je rovněž pozoruhodnou „nádrží“, v níž se drží usazeniny. Jelikož látková výměna je zde velice chabá, spolehlivě se tu usazují.

Pokud jsou všechny zmíněné stupně napěchovány po okraj a jíme-li navíc hodně škrobovitých a tučných pokrmů, které výše popsané orgány nevylučují, zapínání se stupeň, jímž se nánosy vylučují dutými orgány, jež mají vývod ven.

6. Především je to nosohltan. Jím se škrobové, tukové a další nánosy vylučují v podobě hlenu, Odtud pochází neustálé chrchlání a smrkání.

7. Jestliže přetížíme i tento očištný kanál, zapojují se jiné: sluchové průchody, dutiny čelistní, u žen vagina (různé výtoky), často hnisají oči.

8. Nakonec, pokud se všechny uvedené potíže již objevily nebo zmíněné orgány jsou z nějakého jiného důvodu uzavřeny, spustí se dva poslední stupně: plíce a kůže.

Na skutečnost, že v tlustém střevu probíhají hnilobné a další nenormální procesy, při nichž se tvoří škodlivé plyny, lze soudit ze silného, **odporně páchnoucího dechu**, linoucího se z úst. Čistíte si zuby, vyplachujete si ústa, stříkáte si do nich různé deodoranty a nic nepomáhá? Mějte na paměti, že těžký dech je pouze následkem, příčina je na opačném konci, Vyčistěte si tlusté střevo a zápach zmizí sám od sebe.

Hlen se tvoří i na plících, Škrobovitě a další výměšky v podobě slizu jsou vynikající stravou pro patogenní mikroorganismy. Ty, jakmile se vzduchem proniknou do plic, v nich nacházejí ideální podmínky pro množení - teplo, vlhko a potravu. Sliz zpracovaný mikroorganismy, tentokrát jako hnis, průduškami a nosohltanem vytéká ven. Toxický obsah hnisu dráždí sliznice plic a nosohltanu a vyvolává jejich zánět se všemi z toho vyplývajícími následky. Takový je mechanismus eroze pochvy, zánětu středního a vnitřního ucha.

Kůže přetížení organismu nánosy signalizuje nepříjemným pachem, vyrážkami, uhry a různými ekzémy. V souvislosti s tím je třeba zmínit,

že v závislosti na stravě, již dáváme přednost, se liší i příznaky. Například masitá jídla vyvolávají pach nohou; škrobovitá s cukrem a tuky uhry, které se vyskytují na těch nejrozmanitějších místech - na tváři, zádech, prsou, hýždích, nohách, ramenou. Následkem špatné kombinace pokrmů se, kromě výše uvedených příznaků, mohou objevit také furunkly.

Pivní kvasnice, které se při furunkulóze používají, přispívají k lepšímu trávení a využití potravy a to díky jejich vysokému obsahu vitamínu skupiny B. To hned na počátku umožňuje zlikvidovat chybné a nedostatečné využívání stravy, zbavíme se hniloby, jež se v podobě hnisu objevuje jako furunkly. Droždí rovněž normalizuje pH tlustého střeva. Právě oba uvedené mechanismy, kromě účinného vlivu vitamínu skupiny B, představují základ léčivého vlivu pivních kvasnic.

Pokles teplotovné funkce tlustého střeva a zanesení organismu usazeninami vedou k tomu, že se někde hromadí sliz, Například v prsních žlázách žen,

1, zde je ve srovnání s ostatními částmi organismu snížená látková výměna.

2. požívání studených pokrmů a zvláště pití ledových nápojů, které tuto oblast prudce ochlazují, způsobuje tvrdnutí tukového a škrobovitého hlenu, tvoří se „cysta“.

3. sedavý způsob života, sedavé zaměstnání brzdí krevní oběh v malé pánvi - krev stagnuje. To je dalších příčina, proč se právě zde hromadí sliz - u mužů kolem prostaty u žen ve vaječnicích.

Nejškodlivějšími produkty, přispívajícími k tvorbě cyst v prsou a ve vaječnicích či nádorů prostaty jsou zmrzlina, mražené švestky, smetana, studené tučné mléko. Jestliže je jíte příliš často, pak zaručeně budete mít cystu. V cystě jako ve živinném roztoku rostou spory plísně. Vzniká rakovina a metastaze. Vykrmujeme si je sami, sami je hýčkáme a následně se divíme, kde se vzaly.

Pokud první článek patologického řetězu: skleróza, artritida, rakovina pochází ze zaneseného tlustého střeva, pak druhý

- přetížení vylučovací soustavy, ložiska hlenu, ochabnutí obranných sil organismu, rakovina, má rovněž původ v zaneřáděném tlustém střevu.

Závěrem uvedu výňatek z knihy „Umění vyléčit se přírodními prostředky“. Doktor Posche píše: „U devíti z deseti žen, které onemocněly rakovinou prsu, jsem pozoroval potíže v činnosti střev. Kdyby se 10 - 15 let předtím provedla odpovídající profylaxe, neměly by ani nádory prsou, ani žádný jiný druh rakoviny.“

Nemá smysl dál vysvětlovat patologický proces vycházející z tlustého střeva. Ostatně není to nutné. To hlavní je jasné - je třeba mít ZDRAVÉ A ČISTÉ tlusté střevo.

OČISTA A OBNOVA FUNKCÍ TLUSTÉHO STŘEVA

Než přistoupíme k popisu obnovy funkcí tlustého střeva, stručně si připomeneme, co musíme „vzkřísit“ a v důsledku čeho k potížím dochází.

1) Vyčistit tlusté střevo a normalizovat pH v něm (slabě kyselé).

To umožní zlikvidovat hlavní zdroj zanesení organismu - odlehčí očistnou soustavu. Střevo se zanášá v důsledku špatně kombinované stravy, vařených a rafinovaných pokrmů, nedostatečného příjmu tekutin a pitím nepřírodných nápojů.

Je nepřipustné jíst 2 - 3krát více (někdy dokonce 10 krát), než je nezbytné.

Strava vyvolávající zácpy: všechny druhy masa; čokoláda; kakao; sladkosti; bílý cukr; kravské mléko; vejce; bílý chléb; dorty a moučníky.

2) Obnovit peristaltiku a střevní stěny.

To tlustému střevu umožní plnohodnotně zastávat své funkce. Porušuje se: roztahováním stěn střeva výkalovými kameny, vznikem „nánosů“, příjem toxických látek, veškerou špínou, nedostatkem přirozené stravy a vitamínu A, úmyslným potlačováním nutkání na stolicí, používáním projímadel

3) Obnovit mikroflóru tlustého střeva, což vede:

a) k plnohodnotnému zásobování doplňkovými potravinami a vitaminy syntetizovanými mikroby;

b) tlusté střevo opět vyladí produkci tepla a energie, což přispěje k normalizaci ohřevu celého organismu a k posílení jeho bioplazmatického těla;

c) normalizují se stimulační systémy tlustého střeva, takže náš organismus bude životaschopnější;

d) upraví se a stoupne výkonnost imunitního systému.

Poruchu bakteriálního poměru způsobuje vařená, míchaná, rafinovaná strava, v níž absentuje potravinová vláknina. Užívání léků, především antibiotik, mikroflóru potlačuje a mění.

Příprava organismu na očistu

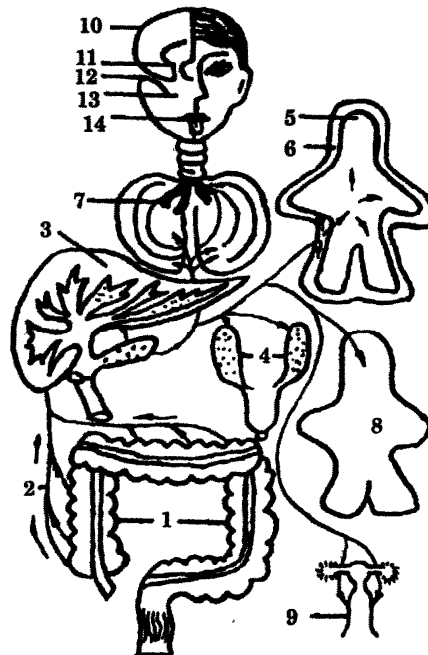
Než k očistě přistoupíme, tedy k jakékoliv, musíme se na ni připravit. Především je třeba organismus změkčit. To je první a NEJDŮLEŽITĚJŠÍ krok, na jehož efektivitě závisí úspěch očistných procedur. Podstata změkčení spočívá v následujícím; předběžná příprava je vlastně stržením usazenin a toxinů a jejich přivedením k vylučovacím orgánům, ať už by byly uloženy

kdekoliv. Posláním očistné procedury je vypudit vše, co se do vylučovacích

orgánů dostalo a co se v nich nahromadilo.

Obr. 7: Očistná soustava organismu a tlusté střevo

1. Tlusté střevo, 2. Krev, 3. Játra, 4. Ledviny, 5. Pojivová tkáň, 6. Tuková tkáň, 7. Plíce, 8. Kůže, 9. Ženské pohlavní orgány, 10. Dutina čelní, 11. Slzný kanálek, 12. Sluchový kanál, 13. Dutina čelistní, 14. Dutina ústní a jazyk.



Krev z tlustého střeva proudí do jater. Jestliže játra nestíhají přivést toxinů zneškodňovat, krev je roznášá dál do celého organismu, kde se akumulují a vylučují (vyznačeno šipkami),

Změkčovat organismus lze různě. Záleží na tom, komu co vyhovuje. Hlavním úkolem změkčení je: organismus uvolnit, zahřát a nasycit vláhou. Toho je možné dosáhnout návštěvou vlhké parní lázně, suché sauny nebo horkou koupelí. Pro dehydrované a vysušené jedince je vhodnější horká lázeň a pro obézní suchá sauna. Všem ostatním postačí vlhká parní lázeň.

Uvedená procedura trvá 5-25 minut, přičemž je NUTNÉ ji zakončit krátkou (10-22 sekund) vlažnou nebo studenou sprchou. To hlavní, co potom musíte cítit, je uvolněné prohřáté tělo. Zmíněnou proceduru je třeba prodělat 3 - 5krát,

V některých případech jich je nezbytných více. Vše závisí na míře zanesení organismu a na charakteru vylučovaných nánosů. Denně nebo obden se podrobujeme vždy jedné proceduře. Záleží na možnostech a na individuální výdrž tepla.

Podle tibetské ajurvědy ke změkčení organismu velice dobře přispívá pití 20 g přepuštěného másla ráno nalačno a rovněž malá ranní masáž celého těla olejem. Následně se osprchujeme teplou vodou. Ovšem pozor! Pro obézní jedince s tučnou kůží a nadbytkem hlenu je to nevhodné! Jim více prospěje krátký běh zahřívající celý organismus, posilující oběh a vyloučení nánosů kůží.

Očista klystýry

Jakmile jsme organismus změkčili 3-5 procedurami, můžeme přistoupit k očistě tlustého střeva. Jak někteří hlásají, každou léčbu je třeba zahajovat rentgenem tlustého střeva a jeho očistou.

Nejjednodušším, nejdostupnějším a nejefektivnějším způsobem očisty tlustého střeva je KLYSTÝR. V souladu se starobylými medicínskými prameny jako je ajurvěda, klystýry pomáhají odstranit 80 % nemocí. Zmíněnou proceduru tedy berte velice vážně. Sám jsem vyzkoušel hodně nejrůznějších variant klystýrů (dávkování, periodicita, složení atd.). Díky těmto zkušenostem jsem si vytvořil vlastní přístup. Jak potvrdila praxe, ukázal se jako nejefektivnější.

Abyste vše plně pochopili, rozebereme se toto téma podrobněji. Základem je voda, která mechanicky vymývá obsah tlustého střeva, avšak nestačí na „přípečené“ výkalové kameny na stěnách.

Ní se zpravidla přidává citronová šťáva (nebo roztok kyseliny citronové), jablečný ocet, slabý roztok hypermanganu nebo jiná antiseptika a byliny (heřmánek, vlaštovičník apod.). Uvedené látky částečně normalizují kyselé prostředí v tlustém střevu, výrazně působí na celé spektrum mikroflóry, „vysekávají“ potřebné i nepotřebné mikroorganismy. Do jisté míry mohou mít na sliznici zhoubný vliv. Například vlaštovičník ji dost vysušuje. Co tedy dělat ?

Východisko se nabízí samo:

1. Hledat takovou látku, která umožňuje odtržení „nánosu“;
2. Ingredience musejí normalizovat vnitřní pH a také cíleně ničit patogenní mikroflóru, aniž by zlikvidovaly potřebnou;
3. Nesmějí dráždit sliznici střeva.

Taková ideální látka se v přírodě vyskytuje a co víc, dokonce ji produkuje samotný organismus - jde o **vlastní moč**. Je ideální z libovolného hlediska.

1. Nejenže promývá tlusté střevo, ale díky větší koncentraci solí než v krevní plazmě (rozdíl může být až 150násobný !) a osmóze „vsakuje“ vodu ze stěn tlustého střeva a dokonce z jeho okolí. Tak se nánosy, výkalové kameny a sliz z dutiny břišní odtrhují !

2. Moč má pH kyselého prostředí, přičemž v takové koncentraci, jež organismu vyhovuje nejvíce ! Předávkování tudíž nehrozí, neboť každý potřebuje jinou. Jelikož jde o produkt samotného organismu, cíleně ničí vše patogenní v něm, aniž by se dotkl toho potřebného ! Tímto způsobem se výborně a BEZPEČNĚ obnovují žádoucí prostředí a mikroflóra tlustého střeva. Mnohá zvířata, například ptáci, mají vylučování moči a exkrementů spojeno. Nezneklidňujte se tím.

3. Urina, tím spíše vlastní, v organismu nemůže nic dráždit. Naopak, podráždění odstraňuje a léčí ! Strukturu vody v ní určuje sám organismus. Jsou v ní obsažena vlastní antiseptika, hormony,

vitaminy a bílkoviny - tedy nejlepší prostředky obnovy sliznice v kterékoliv části organismu ! Ke klystýru lze využít jak vlastní moč, tak moč zdravých lidí. Především děti stejného pohlaví.

Uvedenou proceduru jsem vylepšil tak, že jsem její efektivitu MNOHONÁSOBNĚ zvýšil Potřebujeme k tomu urinu řady lidí (žádoucí je příbuzných). Musíme mít 2 litry. Nalijeme ji do smaltovaného hrnce a bez pokličky vaříme tak dlouho, až zůstane jen 500 g. Tímto způsobem získáme unikátní prostředek, jež se výrazně Mší (v kladném smyslu) od kapalného prostředí našeho organismu. Mírně ji vychladte a teplou použijte na klystýr. Pokud jste si klystýry dávali již dříve, pak po tomto jediném dospějete k závěru, že jste vlastně nedělali vůbec nic, jelikož z vás může vyjít tolik „parády“, o níž jste neměli ani tušení. Pocítíte neobyčejnou sílu uvedeného složení. Proč je tak účinné ? Tento fakt lze vysvětlit několika faktory.

1. Samotná voda je zcela jiná. Získává superstrukturu. Zůstávají nejlepší kapalné krystaly odolávající žáru. Z výzkumů vyplývá, že náš organismus činí neuvěřitelně pevným vůči všem druhům nepříjemných účinků.

2. Koncentrace solí v této urině může stoupnout až 600násobně ! Jde o neobyčejnou sílu, která z organismu nejen vstřebává vodu, ale díky výrazné hořké chuti z tlustého střeva strhává polypy a likviduje nejrůznější další patologické projevy. Podstatně se stimuluje stěna, peristaltika se objevuje sama od sebe. Po jednom až dvou takových klystýrech se vytrácejí hlísty a jiní drobní živočichové, nicméně žádoucí mikroflóra zůstává NEDOTČENA !

3. Třebaže se následkem tepelného zpracování uriny ničí všechny organické látky, vznikají nové - neorganické, nebílkovinné, které jsou mnohonásobně silnější než hormony, vitaminy atd. !

Výsledkem zmíněných klystýrů je daleko rychlejší normalizace pH a mikroflóry, přičemž se obnovují nejen sliznice

a peristaltika, ale současně se léčí hemoroidy, polypóza (výskyt několika polypů v jednom orgánu), paraproktitida (zánět kolem konečníku) a kolitida (podráždění až zánět tlustého střeva). A to není všechno. Díky vysoké „vstřebávací“ schopnosti se do tlustého střeva z dutiny břišní dostává tekutina, která s sebou bere i hlen. **Zásluhou toho odhazujete patologický sliz** (jehož se lze zbavit jen dlouhodobým hladověním), který se „usadil“ v ledvinách, slinivce břišní, na stěnách močového měchýře, v pohlavních orgánech atd. a potlačuje jejich životní aktivity. Jakmile sliz vyloučíte, všechny zmíněné orgány se „vzpamatují“ Přesvědčíte se o tom sami. Svaly třísle, které následkem slizu slábnou a praskají, což považujeme za jeden z hlavních faktorů vzniku kýly, se zpevní. Ulehčí se vylučovacím soustavám, především nosohltanu. Tyto klystýry už použila řada lidí a přesvědčila se o jejich vysoké efektivitě.

Je nutné zachovat jistou opatrnost. Jestliže je sliznice tlustého střeva těžce zasažena, například vředovou kolitidou, pak teplá urina bude na začátku vyvolávat bolest. Jako byste se popálili. Vydržte to, nebo předtím použijte obyčejnou moč. Bolest svědčí o tom, že vaše nepotřebné se odtrhuje a napažené místo se léčí. Zanedlouho se vytvoří nová zdravá tkáň a vy už nebudete nic cítit.

Zvláště bych rád zdůraznil, že **není nutné** okamžitě začínat s urinou vyvařenou na 1/4 původního objemu. Proceduru zahajte obyčejnou. Potom ji vyvařte na polovinu a teprve později na 1/4, Dále ji nevařte, jelikož struktura vody se z nejenergetičtějšího, šestistěnného hranolu změní na obyčejné mýdlo a efekt zmizí.

Rovněž je možná silná zpětná reakce organismu na zvýšenou energii, kterou tento klystýr přináší. Nadbytkem energie se váš organismus v prvních chvílích může „převracet“ a vy se budete cítit velice špatně. Jde o to, že se

vyrovnává rozdíl v jeho energetice. Kdo ho má největší, trpí nejsilnější zpětnou reakcí. Začnete-li pomalu, vše se vrátí do normálu.

Samotná procedura

Když už známe tyto zvláštnosti, popíšeme si samotnou proceduru.

* Použijete-li vlastní urinu (doporučuji vám začít právě tou), vezměte 1 litr, bude-li převařená, pak začínejte se 100 - 150 g a postupně se dopravujte k 500 g. * Pokud se štítíte, osolte si vodu. Do 1 litru přidejte 2 polévkové lžičky kuchyňské soli.

V prvním případě (když používáme obyčejnou urinu) si vezměte nádobu určenou na klystýr, ve druhém (vyvařenou na 1/4 počátečního objemu) stačí obyčejná gumová hruška či stříkačka.

Technologie použití nádoby na klystýr je následující:

- nalijte do ní urinu a pověste ji do výšky nepřesahující 1,5 metru nad podlahou.

- Hadičku namažte olejem nebo vazelínou. Zmáčkněte ji, aby tekutina nevytékala (má-li kohoutek, uzavřete jej).

- Lehněte si na bok (pánev musí být výše než ramena), hadičku zaveďte do řitního otvoru do hloubky 25 - 50 cm. Uvolněte tlak a kapalinu postupně pouštějte do tlustého střeva.

- VAROVÁNÍ ! Jestliže tlusté střevo vykazuje nějaké patologické změny či je přecpáno výkalovými kameny, hrozí, že tekutina se při rychlém vlévání bude tlačit zpět nebo roztahovat malou dutinku, jež je u zátky v podobě zácpy, přičemž tím vyvolá bolest.

- Aby k tomu nedošlo, kontrolujte tok a hadičku včas stiskněte. Podle toho, jak tekutina zácpou prochází, její proud

zesilujte. Dýchejte pomalu, plynule, ale zhluboka - břichem.

- Při nádechu ho nafukujte a při výdechu stahujte. To vše vám umožní se vyhnout různým potížím a nepříjemnostem. Vaše tlusté střevo bude čisté, až se do něj dva litry kapaliny dostanou bez problémů za 30 - 40 sekund.

- Jakmile máte tekutinu v těle, lehněte si na záda a nadzvedněte pánev. Lepší je, uděláte-li stoj na ramenou nebo si dáte nohu za hlavu. V této pozici setrvejte 30 - 60 sekund. Navíc můžete zatahovat břicho. Díky tomu tekutina tračníkem sestupným pronikne do příčného.

- Následně si opatrně lehněte a obraťte se na pravý bok. Tekutina se z příčné části dostane do obtížně přístupného vzestupného tračníku a pak do slepého střeva,

Právě uvedená technika umožňuje stejně rovnoměrně propláchnout celé tlusté střevo. Dodržujte i detaily Jsou prověřeny praxí. V opačném případě vypláchnete a ozdravíte pouze část tlustého střeva a patologické příznaky - zárodek budoucích chorob - necháte na jeho začátku, ve slepém střevu.

Proceduru je žádoucí provádět v kteroukoliv vhodnou dobu po vyprázdnění tlustého střeva. Starodávní léčitelé však doporučují věnovat se jí při západu slunce.

Jak dlouho klystýr držet? Léčitelé dávných dob radí od západu slunce do soumraku. Podle mého mínění na zádech klidně ležte 5-15 minut, pokud ovšem nebudete cítit silné nutkání na stolici, Jakmile tato chvíle nastane, jděte na záchod. Výhodou urinových klystýru je, že se v organismu drží přesně tak dlouho, jak je nezbytné. Zpočátku po nich nutkání nastává rychle a je silné. Později, čím je tlusté střevo čistější, jsou intervaly delší. Neznepokojujte se tedy. Organismus ví nejlépe, kdy má stolici vypudit. Ostatně celý proces probíhá a pod jeho přísnou kontrolou,

Léčebné schéma

Schéma minových klystýrů je následující:

S vlastní urinou (případně s urinou mladého zdravého člověka nebo, což je nejlepší, děti) jednolitrové denně v průběhu jednoho týdne, Druhý týden si je dávejte obden, třetí vždy po dvou dnech, čtvrtý každý třetí den a pátý jednou týdně. Dále si je můžete dávat jednou za 1 - 2 týdny Tento cyklus opakujte 2 - 3krát ročně, ve dnech jarní a podzimní rovnodennosti a také (zvláště teplé klystýry) v lednu a v únoru.

Co se týká vyvařené uriny probíhá cyklus takto: začínejte s 100 g a po jednom dni dávku zvyšte o 100 g. Jakmile se dopracujete k 500 g, dejte si 2 - 4 klystýry a potom po jednom dni dávku postupně o 100 g snižujte, až se dostanete k výchozí, tedy ke 100 g. Poté si můžete dávat 100 - 150 gramový klystýr jednou za 1 - 2 týdny

Rovněž tento cyklus se opakuje jako předchozí a ve stejné době. V případě, že se objeví nějaké potíže, dávku nezvyšujte, nýbrž několikrát použijte stejnou a potom jí snižujte. V následujícím cyklu bude vše probíhat normálně.

Uvedu několik názorných příkladů použití urinového klystýru.

Příklady úspěšné léčby

Polypy v tlustém střevu

Sám jsem tímto neduhem trpěl. Vyzkoušel jsem spoustu klystýrů (včetně vlašovičnickového, jenž některým lidem výrazně vysouší sliznici tlustého střeva, což vede ke zhoršení), avšak efekt byl nulový. Po prvních 2-3 malých klystýrech s urinou vyvařenou na 1/4 původní dávky polypy začaly vycházet samy. Neměl jsem při tom žádné nepříjemné pocity. Stejně se vyjádřili i **lidé**, kteří si je rovněž dávali.

Chronická paraproktitida

Těmito potížemi trpěl můj známý. Prodělal operace, avšak po nějakém čase se problémy obnovily. U hráze se mu udělal vřed velikosti pěsti a čekala jej další operace. Poradil jsem mu, aby si 2krát denně dával malé klystýry (100 - 150 g) z převařené uriny (na 1/4 původního objemu) a soustavně si z ní na hráz přikládal obklad. Po dvou týdnech bylo po problémech. Současně zmizel i chronický hemoroid. Známý vzpomíná, že první malé klystýry v trhlině a hluboko ve vředu vyvolávaly silné pálení. Jakmile vytáhly hnis, potíže rychle zmizely Operace a další léčba odpadly. Uplynul rok a k recidivě nedošlo.

Zácpy, hlísty, ztráta chuti a bolesti hlavy

Se slovy vděku za mnou přišel sedmdesátiletý muž (absolvent vysoké vojenské školy) a vyprávěl, že trpěl výše uvedenými neduhy. Když si přečetl mou práci o urinatorii, dal si asi tři malé klystýry převařené uriny (tedy na 1/4 původního obsahu). To, co se s ním začalo dít, jej velice překvapilo. Doslova okamžitě z něj vyšlo několik velikých hlístů připomínajících ledek a chomáče slizu podobající se medúze. Poté střevo začalo pracovat samo, dostal chuť k jídlu, bolesti hlavy, jež ho léta trápily, vymizely.

Hlen v břišní oblasti

Presvědčil jsem se o tom sám. Ztratily se příznaky, které se objevují před vznikem kýly (řezání ve slabínách při prudkém zvednutí 10 - 20kilogramové zátěže ze země); výrazně se zvýšila citlivost při pohlavním styku, pohlavní funkce se celkově zlepšily; z nosu přestal vytékat sliz; vytratila se chronická kolitida.

Mohl bych dál uvádět příklady překvapujících účinků minových klystýrů (výborně se jimi léčí ženské potíže), ale myslím, že to stačí, abyste se o jejich obrovské efektivitě přesvědčili. Pokud vám z nějakého důvodu nevyhovují, můžete samozřejmě použít méně

efektivní obvyčejné: s kuchyňskou solí; s kyselinou citrónovou (1 kávová lžička kyseliny na 2 litry vody); s jablečným octem; 4 - 6% (2 - 3 polévkové lžičky na 2 litry vody) a tak dále. Řiďte se návodem uvedeným o obvyčejné uriny. Tyto klystýry lze vylepšit vodou získanou z tajícího sněhu či ledu, zahřátou na 38 - 40 ° C a jejím zmagnetizováním.

Ajurvédické mléčné klystýry

Nyní si něco povíme o velice potřebném druhu klystýrů, které radí ajurvěda. Vyzkoušel jsem je sám na sobě. Využili je také jiní lidé a byli spokojeni. Tyto klystýry se zvláště doporučují jedincům, jejichž organismus špatně drží vodu (mají sklony k dehydrataci) a trpí zimou (soustavně je zebou ruce a nohy). Takové příznaky se vyskytují u osob s křehkou stavbou těla, se suchou loupající se kůží a neustále mrznoucích. Klystýry pomáhají především v chladném a suchém období, které tyto lidi dost ničí.

Vnější **příznaky dehydratace a ochlazení organismu** (v souladu s ajurvédou není v rovnováze životní princip Vít - doša Vata) jsou následující: výrazná plynatost, zácpy nebo koží bobky, bolesti v kříži, v pánevních a kyčelních kloubech, dlouhá menstruace, vysílené semeno, suchá a loupající se kůže, zimomřivost, ochabnutí sil, hubnutí.

Jestliže máte právě takové příznaky, zvláště v chladném a suchém období roku, pak, budete-li si **denně nebo obden dávat malé klystýry**, postupně se jich zbavíte, Provádějí se následujícím způsobem: - vezmeme 100 g obvyčejného mléka, do něhož přidáme 20 g přepuštěného másla,

- Vše zahřejeme, aby se máslo rozpustilo a teplé stříkačkou zavedeme do řitního otvoru. Tuto proceduru je žádoucí provádět při západu slunce.

- Pak ležte. Organismus v sobě tekutinu drží tak dlouho, jak potřebuje. Díky

vedené proceduře se substance vylavající v organismu suchost a chlad vstřebává a její účinky se ruší.

- Suchost a tvrdost se neutralizují mlékem a změkčují máslem, chlad teplem z mléka, které navíc stouplo při jeho kysání. Po 2 - 3 takových klystýrech je stolice měkká, lehká a připomíná klobásu.

Můžete vyzkoušet několik složení a vybrat si to, které vám bude vyhovovat nejvíce. Obézní lidé musejí mít na paměti, že tyto klystýry v jejich těle mohou zvýšit množství hlenu. Proto si je musejí dávat opatrně.

* **Složení:** mléko (100 g), přetopené máslo (20 g) - proti zácpě, kozím bobkům, plynatosti (normalizuje se rovněž mikroflóra), vysoušení a dehydrataci organismu.

* **Složení:** základ je stejný jako u prvního (mléko a přetopené máslo), plus špetka zázvoru nebo pepře (černého, červeného). Tento recept pomáhá při potížích uvedených u prvního, ale navíc v organismu likviduje hlen. Z toho důvodu ho lze doporučit tlustým lidem.

* **Složení:** základ je stejný jako u prvního, plus 1/2 kávové lžičky (5 - 10 g) kuchyňské soli. Umocňuje účinky prvního receptu.

* **Složení:** základ jako u prvního, plus 1/2 nebo jedna polévková lžice silného odvaru z pelyňku či 1/2 kávové lžičky česnekové šťávy. Výborný prostředek proti žlučnickým potížím.

Mléko lze nahradit nebo rozředit (50 g na 50 g) vývarem z masa (především skopového) nebo z kostí. Všechny uvedené komponenty organismus ovlivňují po svém - změkčují jej, snižují tvorbu hlenu nebo žluči.

Tvůrčí pole přístupu k vlastnímu zdraví., ke kořeni organismu - tlustému střevu, je velice široké. Tak tedy zkoušejte, vybírejte si, co vám vyhovuje nejvíce a ozdravujte se.

Po očistě tlustého střeva jednou za 2 - 3 týdny, případně jednou za čtvrtletí, můžete použít ideální metodu promývání CELÉHO trávicího traktu - Šank Prakšalánu.

Šank Prakšalána

Šank Prakšalána nebo Varisara znamená „gesto výlevky“. Voda totiž trávicím traktem prochází jako prázdnou výlevkou, Ústy přechází do žaludku a následně, díky jednoduchým pohybům, které zvládne každý smrtelník, střevy prochází až do konečníku. Cvičení provádíme tak dlouho, dokud voda z těla nezačne vycházet stejně průzračná, jakou jsme vypili.

Příprava: Vodu zahřejeme na teplotu těla, osolíme jí (počítáme s 5 - 6 g na 11, což je o něco méně, než je koncentrace soli v plazmě krve) - malá zarovnaná kávová lžička na jeden litr. Voda musí být slaná, neboť jinak by se v důsledku osmózy vstřebávala sliznicí a následně vylučovala močí, nikoliv řitním otvorem. Pokud se vám voda bude zdát příliš slaná, můžete dát soli méně, aby vám „nápoj chutnal“.

Vhodný okamžik

Nejvhodnější chvílí je ráno, nalačno. Celý proces zabere 1 - 1,5 hodiny a podle míry jeho zvládnutí 45 - 60 minut, *Postupujeme takto:*

1. Vypijeme sklenici slané vody.
2. Pomalu provedeme předepsané pohyby.
3. Vypijeme sklenici vody a opět uděláme sérii pohybů. Během nich bude voda pomalu procházet střevem, aniž by se vám chtělo zvracet.
4. Pokračujte uvedeným způsobem, tedy vypijte vodu a cvičte. A to tak dlouho, dokud nevypijete 6 sklenic, Poté jděte na záchod.

5. První stolice se zpravidla dostaví téměř okamžitě. Za první ve formě výkalů následují další, čím dál tím měkčí a pak tekuté.

Jestliže se stolice nedostaví hned nebo v průběhu pěti minut, musíte cvičení zopakovat, aniž byste pili vodu. Následně se vraťte na toaletu. Pokud se ani potom kýženého výsledku nedočkáte, je třeba vyprázdnění vyvolat promýváním (půl litru vody) běžnými prostředky (gumovou hruškou atd.). Jakmile „sifon“ začne fungovat, tj. když se objeví první exkrementy, proces bude dál probíhat automaticky

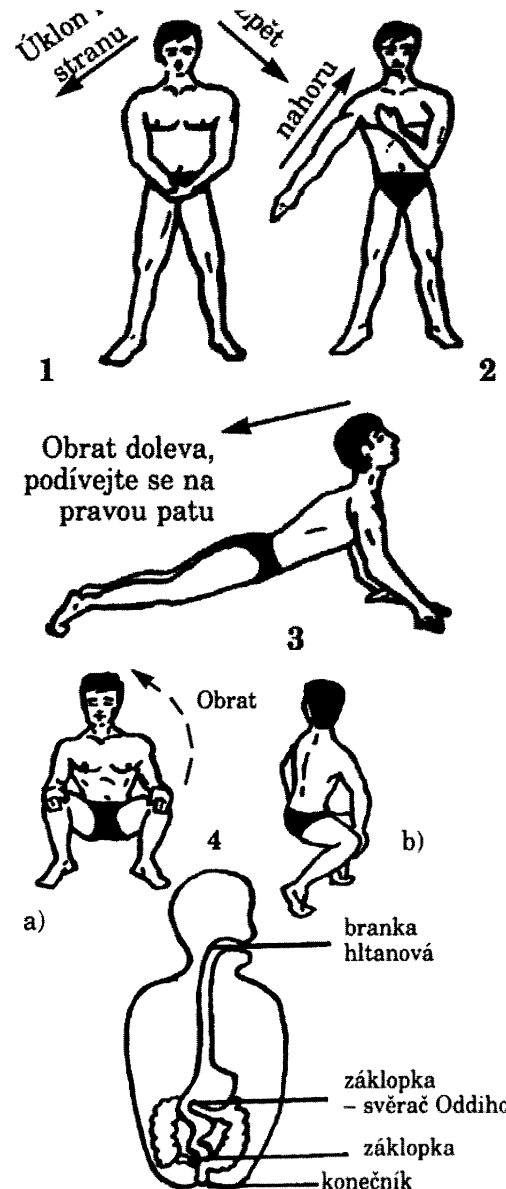
Jedna rada: po každé návštěvě záchodu a po použití obyčejného toaletního papíru si řitní otvor osprchujte, vysušte a namažte rostlinným olejem, abyste ho soli nepodráždili. Někteří citliví jedinci toto mírné podráždění, jemuž lze předejít, pocítí.

Po prvním vyprázdnění je třeba: opět vypít sklenici vody, provést předepsané cviky, následně jít na záchod. Pokaždé z vás něco vyjde. „**V proceduře pokračujte tak dlouho,** dokud z vás nebudete vycházet stejně čistá voda, jakou jste vypili. V závislosti na zanesení střev budete potřebovat 10 - 14 sklenic, Zřídka více.

Jakmile budete s výsledkem spokojeni, tj. vycházející voda bude dostatečně čistá (podle vašeho mínění), proceduru přerušte. Během následujících chvil na WC půjdete ještě několikrát. Potom vypijte 3 sklenice neslané vody a do úst si strčte dva prsty, abyste vyvolali zvracení. To sifon vypne a úplně vyprázdní žaludek. Tento závěrečný akt odpovídá tradici jógy.

První cvičení - Výchozí pozice: stůjte, nohy jsou mírně rozkročeny - asi na 30 cm, Prsty rukou propleťte, dlaně otočte nahoru. Napřimte se, dýchejte normálně.

Obr. 8: Schéma průchodu vody žaludečním a střevním traktem



Aniž byste horní polovinou těla otáčeli, ukleňte se nejdříve doleva, přičemž v této poloze nesetrvávejte. Napřimte se a pomalu se ukleňte doprava. Opakujte 4krát, tj. udělejte 8 úklonů, střídavě vlevo a vpravo (úklon na stranu a zpět). Potřebujete na to asi 10 sekund. Tato cvičení otevrou vrátník žaludku a při každém pohybu (úklonů) se část vody z žaludku dostane do dvanácterníku.

Na obrázku jsou vyznačeny záložky, které je nutné pomoci výše uvedených cviků otevřít

Druhé cvičení - Vodu vhná do tenkého střeva. Výchozí pozice je stejná, tj. nohy od sebe. Pravou ruku horizontálně natáhneme a levou ohneme tak, aby se ukazovák a palec dotýkaly pravé klíční kosti. Potom otočíme trupem, přičemž nataženou ruku dáváme zpět co možná nejdál. Hledíme na konečky prstů. Aniž bychom se na konci obrátky zastavovali, okamžitě se vrátíme do výchozí pozice a totéž uděláme na druhou stranu. Oba pohyby opakujeme 4krát. Cvičení trvá 10 sekund.

Třetí cvičení - Díky následujícímu cviku voda postupuje do tenkého střeva: uděláme „kobru“. Podlahy se dotýkají pouze palce na nohách a dlaně. Stehna jsou nad zemí. Chodidla jsou od sebe vzdálena zhruba na 30 cm (je to důležité). Jakmile zaujmete popsanou výchozí pozici, otáčejte hlavou a trupem, až spatříte opačnou patu (tj. otáčíte-li se doprava, musíte vidět levou patu). Nezastavujte se a vraťte se do výchozí pozice. Totéž udělejte na druhou stranu. Obě cvičení opakujte 4krát Potřebný čas: 10 - 15 sekund.

Čtvrté cvičení - Voda se dostala na konec tenkého střeva. Teď musí projít tlustým střevem a to díky čtvrtému, poslednímu cvičení. Je nejsložitější, ale zvládne jej každý, s výjimkou lidí, kteří mají potíže s koleny či s meniskem. Ti využijí variantu popsanou dál.

Výchozí pozice: Udělejte podřep, chodidla jsou od sebe přibližně na 30 cm, paty jsou u vnější strany stehen, nikoliv pod zadkem. Ruce dejte na kolena, která jsou od sebe rovněž vzdálena na přibližně 30 cm;

Otočte trupem a levé koleno přitiskněte na podlahu před opačné chodidlo. Dlaně střídavě pravé stehno tlačí k levému boku a levé stehno k pravému boku tak, abyste zmáčkli půlku břicha a stiskli tlusté střevo. Hledte za sebe, abyste otočení těla a tlak na břicho zesílili.

Na obrázku od předchozích cvičení, kdy bylo jedno, zda začnete cvičit v pravou nebo levou stranu, se u tohoto doporučuje tlačít především na pravou stranu břicha. Podobně jako u dřívějších cvičení i toto proveďte 4krát Celková doba trvání - 15 sekund.

Varianta 4.cvičení - Jde o zkroucenou pózu. Chodidlo je přitisknuto k vnitřní straně stehna, „nepřichází“ tedy z druhé strany Rameno směřuje co možná nejdál k ohnutému kolenu, trup je mírně zakloněn. Ruce se opírají o ohnuté koleno, jež slouží jako páka při přetočení páteře a přimáčknutí stehna ke spodní části břicha.

Pro případ neúspěchu

Jestliže jste například vypili 4 sklenice a cítíte, že obsah žaludku do střeva nepřechází normálním způsobem či máte dojem, že jste přeplnění a chce se vám zvracet, znamená to, že otvor vrátníku (záklopka mezi žaludkem a dvanáctníkem) se nerozevřel tak, jak by měl. Znovu tedy udělejte 2 až 3 série cvičení, aniž byste ovšem pili vodu. Pokud nutkání na zvracení zmizí, je to důkaz, že průchod se otevřel. Jakmile „sifon“ začne fungovat, problémy se již nevykytnou a vy můžete v proceduře pokračovat.

Může se ovšem přihodit, že činnosti „sifonu“ brání plynová zátka z kvasných produktů. V takovém případě postačí, když si břicho zmáčknete rukama nebo spolu se čtyřmi dalšími cvičeními uděláte sarvangasanu (stojku na ramenou).

V nehorším případě, tj. když voda žaludek neopouští, vám zbývají dvě možnosti: Dvěma prsty pravé ruky, jimiž polechtáte kořen jazyka, vyvolat zvracení (Úleva je okamžitá a razantní), nebo nemusíte dělat nic. Voda se vypudí sama v podobě moči. Po cvičení si odpočiňte a vyvarujte se hladovky.

První jídlo

Po Šank Prakšaláně je nezbytné

dodržet následující rady Nesmíte jíst dříve než za 30 minut po cvičení a ne později než 1 hodinu po jeho dokončení. ZAKAZUJE SE trávicí trakt více než hodinu po cvičení nechávat bez jídla.

PRVNÍ JÍDLO musí tvořit rýže vařená ve vodě (nikoliv celá rýže, jejíž celulóza by dráždila sliznici střeva). Lze ji dokonce rozvařit, aby se v ústech rozpouštěla. Můžeme ji ochutit mírně osolenou rajčatovou šťávou, ovšem bez pepře. Rovněž k ní lze přidat důkladně uvařenou mrkev. Společně s tímto pokrmem je třeba sníst 40 g čajového másla. Můžete ho rozehrát v rýži nebo sníst přímo ze lžičky Rýže se dá nahradit vařenou pšenicí, ovšem apod.

Co je důležité !

Rýži **nesmíte vařit v mléku**. V průběhu 24 hodin po cvičení se zakazuje pít mléko či kefir. Kromě toho po tuto dobu není dovoleno jíst kyselá jídla a pít kyselé nápoje (to je jeden z důvodů zákazu kefiru), konzumovat ovoce a syrovou zeleninu. Chléb lze jíst až při druhém jídle po cvičení. Osobně jsem jako druhé jídlo pil mrkvovou šťávu nebo jablečnou smíchanou s řepnou (v poměru 1:4 nebo 1:5). Jedl jsem saláty a cítil jsem se normálně.

Přistupte tedy k těmto radám tvůrčím způsobem. Po 24 hodinách se můžete vrátit k vašemu obvyklému režimu. Vyhýbejte se však zbytečností a masu.

Pití

Díky vysoké osmotické činnosti pohlcování slané vody povede k tomu, že část tekutiny se z krve dostane do střeva. V důsledku toho tekutá část krve proudí opačným směrem, než jakým probíhá obvyklé vstřebávání, přičemž současně pročišťuje MIKROCHLOUPKY tenkého a tlustého střeva. Právě zmíněná skutečnost Šank Prakšalánu činí unikátní. Neznám ani jednu očistu, jež

by čistila mikrofasinky. Jde o univerzální pórovitý katalyzátor, na jehož efektivnosti především závisí naše stravování.

Z uvedeného zákonitě vyplývá, že pocítíme žízeň. Před prvním jídlem nic nepijte, dokonce ani čistou vodu. V opačném případě byste totiž dál krmili „sifon“, tj.chodili byste na záchod. Během prvního jídla a po něm můžete pít vodu či lehké odvary, nebo jako já čerstvě vymačkané šťávy.

Fakt, že se budete vyprazdňovat až za 24 - 30 hodin nikoho nepřekvapí. Exkrementy budou nazlátlé, žluté a bez zápachu jako u kojence.

Lidé trpící zácpami mohou Šank Prakšalánu provádět každý týden, avšak pouze se šesti sklenicemi vody V takovém případě celý cyklus proběhne přibližně ve 30 minutách, Jde o nejlepší převýchovu střev. Stěny tlustého střeva se přitom neroztahují. (Poznámka; *Klystýr může způsobit újmu, pokud voda, rychle postupující do tlustého střeva, ho příliš roztahuje a vyvolává bolest. Aby k tomu nedošlo, pouštějte vodu postupně stisknutím hadičky.*)

Blahodárný účinek

Kromě toho, že si vyčistíte celý zažívací trakt, pocítíte i jiné blahodárné účinky: svěží dech, dobré spaní, zmizí vyrážka na tváři a na těle. V případě, že se budete stravovat tak, jak bude uvedeno dál, vytratí se i tělesný pach. Současně se tonizují játra - zpozorujete to podle barvy prvních exkrementů - a další žlázy spojené s trávicím traktem. Především slinivka břišní.

Mimochodem, pacienti s ještě málo rozvinutým diabetem se úspěšně vyléčili díky Šank Prakšaláně, prováděné vždy po každých třech dnech v průběhu dvou měsíců. Samozřejmě, tuto proceduru mimo jiné provázely náležitě stravovací metody.

Langerhansovy ostrůvky rozložené ve slinivce, stimulací této žlázy evidentně produkují více inzulínu. Očista trávicího

traktu s sebou přináší správné využití potravy a nutí, zcela zákonitě, hubené tloustnout a tlusté hubnout.

Kontraindikace

Není jich mnoho. Osoby trpící žaludečními vředy si Prakšalánu musejí odpustit. Nejdříve se musejí zbavit svého neduhu. Totéž se vztahuje na lidi, kteří strádají v důsledku akutního napadení trávicího traktu, dyzenterie, průjmů, akutní kolitidy (při chronické kolitidě nemocný díky tomuto cvičení, prováděnému v čase uklidnění - tedy nemá-li krizi, může pocítit úlevu), akutního zánětu slepého střeva a také mají-li tak vážná onemocnění jakými jsou tuberkulóza střev a rakovina.

Uvedené cvičení je velice efektivní při zakončení oxyuriázy. Když ze střeva vychází veškerý jeho obsah, současně s vajíčky ho opouštějí i helminty. Nicméně řasinek je hojně, takže není vyloučeno, že některé vajíčko se v nich zachytí.

Šank Prakšalána je vynikající prostředek. Přesvědčil jsem se o lom sám. Jediné, co bych k již řečenému rád doplnil je: abyste ji zvládli co nejrychleji, počátku ji provádějte jednou za dva týdny.

Očistná strava

K obnově čistoty tlustého střeva slouží vynikající prostředek - hladovka. Hladovění jednou týdně v průběhu 24 - 36 hodin organismu umožňuje získat další energii, již dříve ztrácel na zpracování a strávení pokrmů. Nyní ji může využít k uspokojení jiných potřeb. Za tu dobu se výkalové kameny od střevní stěny do určité míry „odlouply“. První jídlo po hladovce - malá porce čerstvého salátu

z mrkve a zelí bez koření a oleje - slouží jako zvláštní metla, která strhává a vymetá usazeniny

Regenerace tlustého střeva

Teď přejdeme k obnově stěn a nervů tlustého střeva. Co o tom říká

světoznámy propagátor zdravé výživy doktor Wolker:

„Na základě našich zkušeností jsme došli k závěru, že tlusté střevo se v žádném případě nemůže rozvíjet a fungovat normálně, pokud člověk bude přijímat především vařené nebo jinak zpracované potraviny. Z toho důvodu je prakticky nemožné najít člověka s ideálně zdravým tlustým střevem. Cítíte-li se špatně, pak první úkol zní - proveďte sérii procedur, zaměřených na propláchnutí tlustého střeva nebo si dejte klystýry. Poté efektivní regenerační proces zajistí čerstvé ovocné zeleninové šťávy. Bylo prokázáno, že nejlepší stravou je směs šťáv z mrkve a špenátu. Ta vyživuje nervy a svaly tlustého a tenkého střeva.“

Nejlepší šťávy pro tlusté střevo jsou:
* mrkev - 300 ml, špenát - 200 ml;

* o něco slabší směs; mrkev - 300, řepa 100 ml, okurka 100 ml; * nemáte-li vůbec nic, pijte aspoň mrkvovou šťávu. Denně nejméně 500 g.

Motorika tlustého střeva se normalizuje a zlepšuje, když do jídelníčku zařadíme dostatečné množství potravin bohatých na vlákniny - zeleninu a ovoce, celé kroupy. Taková strava působí projímavě, jelikož v tlustém střevu tvoří obrovskou masu, což zvyšuje peristaltiku. Vláknina výborně adsorbuje žluč, která dráždí stěny tlustého střeva a stimuluje tak motoriku, což má rovněž blahodárný vliv na vyprázdnění. * Z ovoce mají vynikající peristaltický účinek fíky, švestky, hroznové víno, pokud není čerstvé, tak také sušené ovoce. Ve střevu pořádně nabobtná, zvětší objem a hmotu. * Vynikajícím projímavým účinkem vládnou mrkev, řepa a saláty z čerstvého zelí. V bílém zelí je hodně vlákniny, která prospívá při zácpách. Trpíte-li kolitidou, pak vám ho nedoporučujeme, jelikož jde o hrubou vlákninu. * Kromě výše uvedených, zvláště „silných“ potravin, ve zmíněném smyslu výborně účinkují: melouny, dýně, med, rostlinný olej, černý chléb. * Prospěšné je také pití čerstvých zeleninových a ovocných šťáv, 300 - 185

500 g (kromě již uvedených). * Stolici rovněž usnadňuje naklíčená pšenice. Působí regulačně na celý žaludeční a střevní trakt. Někteří lidé si po požití většího množství ovoce a zeleniny stěžují na **nadýmání a plynatost**. Nejvíce plynů tvoří hrách, fazole, cibule, zelí, řepa. Pravdou ovšem je, že právě tyto potraviny přispívají k vyprazdňování. V menší míře plynatost způsobují brambory, okurky, mrkev, houby, téměř všechny bobuloviny a ovoce a rovněž černý chléb a mléko.

Tvorba plynů ve střevu se vysvětluje tím, že životně aktivní prvky, které jsou součástí ovoce a zeleniny, především síra a chlor, chemickou reakcí rozkládají hnilobné látky nahromaděné ve střevu, tedy usazeniny. V tomto směru se zvláště cení šťáva ze syrového zelí, obsahující obrovské množství síry a chloru, jež čistí sliznici žaludku a střev.

Uvedu ještě **jeden test**, dokazující, do jaké míry jsou stěny tlustého střeva zaneseny a jaký je toxický stav celého žaludečně-střevního traktu. Jestliže po vypití zelné šťávy vzniká velké množství plynů nebo máte jiné potíže, svědčí to o přítomnosti nánosů a toxických látek. Zvykat si na čerstvou zelnou šťávu **musíte postupně**. Nejdříve ji pijte půl na půl s mrkvovou. Následně podíl mrkvové snižujte. Jak říká dr. Wolker, 300 g čerstvé zelné šťávy denně vás zásobí dostatečným množstvím živé organické potravy již vám nedá ani 50 kg vařeného či konzervovaného zelí. Současně varuje, že přidání soli k zelí nebo do šťávy, jeho kvality snižuje a dokonce to škodí.

Plyny se rovněž tvoří **při nevhodné skladbě jídelníčku**. Například kombinujeme-li hrách s chlebem, fazole s masem atd. Žádoucí je výše uvedené „plynofikační“ potraviny jíst samostatně po snědění čerstvého salátu. Tekutiny, včetně šťáv, se pijí před jídlem. Pokud tedy máte sliznici střeva v pořádku, tedy nejsou v něm usazeniny, plyny se přestanou tvořit.

Normalizace stolice

Jestliže rostlinná strava ve střevu vyvolává kvasný proces, pak se v něm nemůže rozkládat, jelikož ji z organismu vylučuje její kyselost. Současně trochu změkčuje stolici. Má to blahodárný vliv a střevo rychle čistí přirozenou cestou. Při silném nadýmání lze použít směsi proti větrům, jakési „větrolamy“: jde o odvary z květů heřmánku a semen kopru.

Normalizovat stolici pomohou i další prostředky:

1. Biorytmus tlustého střeva od 7 do 9 hodin. Jde o dvě hodiny nejvyšší aktivity tlustého střeva v průběhu 24 hodin.

2. Jogín Svami Šivananda radí vdechovat čerstvý ranní vzduch, který přispívá k vyprazdňování.

3. Nutkání na stolici se snadněji vyvolává při močení. Existuje jistá analogie mezi reflexem pohybů močového měchýře a pohyby tračnicku. Vůle má tedy právě v danou chvíli velký vliv. Není ovšem vhodné se nutit, nýbrž je lépe nutkání vyvolat silou vůle, přičemž se k tomu využijí výše popsané mechanismy. Vaše střevo se tak stane „uvědomělé“. Bude se snadno řídit a podstatně méně znečišťovat.

4. Velice důležitá je pozice při vyprazdňování. Zpravidla se používají dvě: sed na záchodové míse a v podřepu - „póza orla“. V této pozici, kdy stehna máme přimáčknuta k břichu a tak pomáhají svalům břišní stěny, nemusíme při stolici vynaložit tolik úsilí. Zbytečná námahanje vyloučena, což je zvlášť důležité při chorobách konečníku a také v rámci profylaxe. „Póza orla“ současně přispívá k vyloučení exkrementů za 5 - 7 minut. Hlavní masa výkalů vychází hned po prvním zatlačení,

5. Vyprazdňujeme se po dlouhém nádechu. Diafragma (bránice) klesá a orgány dutiny břišní, tlačící na konečník, napomáhají jeho vyprázdnění. Jde

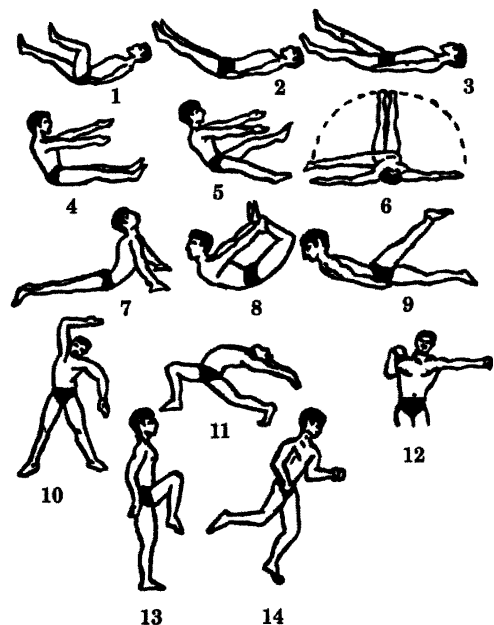
o rychlý akt. Na něj je třeba si zvykat již od dětství.

Nicméně existují tak oslabená a „tvrdohlavá“ tlustá střeva, že je nezbytné je postrkovat komplexem fyzických cvičení. Rovněž v tom nám pomůže jóga. Uvedu soubor cvičení jogína Svami Šivanandy. Dále popsané cviky doporučujeme provádět 5-10 minut denně. Podle jeho slov za pouhých několik dnů přispějí k dosažení dokonalého zdraví.

Zázračné cviky pro zdraví, sílu a štěstí

Starobylé jogínské cviky dovedou lidi nejen uzdravovat, ale také jím zabezpečit dlouhý život a učiniti je šťastnými. Bylo to mnohokrát ověřeno. Existuje o tom řada vědeckých pojednání, jde o tzv. jógoterapii.

Obr. 9: Soubor cviků Svami Šivanandy



1. Utthita širša ekapada čakrásana

Lehněte si na záda, ruce položte pod

hýždě nebo podél těla. Zvedněte hlavu a střídavě ohýbejte nohy, jako byste jeli na kole. Při pohybu se kolena střídavě ocitají u prsou. Každé chodilo současně opisuje kruhy, hlavu mějte zvednutou (slabí jedinci ji zvedat nemusejí). Pokud cítíte únavu, odpočiňte si a následně cvičení jednou či dvakrát zopakujte. Tento cvik odstraňuje poruchy hýždí, břicha, zad, prsou, pasu, nohou, kolen, chodidel. Pročišťuje sperma a krev a dokonce léčí ochrnutí. Máte-li ochrnutou ruku, provádějte s ním toto cvičení stejně jako s nohama. Pravidelným cvičením váš organismus dosáhne zdraví a bude silný.

2. Utthita dvi padásana (natažená chodidla)

Lehněte si na záda, natažené ruce přitlačte k podlaze. Pomalu, ve 45stupňovém úhlu, zvedejte natažené nohy, aniž byste je ohýbali v kolenou. Potom je nechejte klesnout, ovšem nesmíte se dotknout podlahy, Opakujte 4 - 5krát. Cvik je velice efektivní, když se provádí se zvednutou hlavou.

3. Utthita eka padásana (natažené chodidlo)

Lehněte si na záda a pod 45stupňovým úhlem zvedněte nohy. Poté je střídavě pomalu zvedejte a nechte klesnout, aniž byste se dotkli podlahy. Uvedený cvik výborně zpevňuje břišní svaly a střeva, pročišťuje sperma. Pokud ho budete dělat s mírně nadzvednutou hlavou, dosáhnete vynikajících výsledků, Slabším jedincům to však neradíme.

4. Utthita hasta merudandásana (lod'ka)

Lehněte si na záda, zvedejte se a ruce natažené nad hlavou pomalu přenášejte k chodidlům. Nesmíte však zvedat nohy, ani ohýbat kolena. V břišních svalech musíte cítit napětí, V této poloze setrvejte 10 - 15 sekund. Následně ruce natáhněte dopředu a hlavou se dotkněte kolen. Pak se pomalu vracejte do výchozí polohy. Několikrát opakujte. Cvičení odstraňuje poruchy břicha, zad, páteře, hrudníku, pasu, krku atd.

5. Utthita hasta eka padásana

Lehněte si na podlahu, ruce natáhněte podél těla. Zvedněte je nahoru a natáhněte dopředu. Trup odtrhněte od podlahy a zaujměte polohu zobrazenou na kresbě č. 5. Jakmile ucítíte napětí břišních svalů, pomalu střídavě zvedejte nohy tak, aby mezi podlahou a zvednutou nohou vznikl 45stupňový úhel, Opakujte 3 - 4krát a potom v rychlém tempu 5krát. Toto cvičení zpevňuje střeva a pomáhá při stejných potížích jako předchozí cviky.

6. Pada paršva čalanásana

Lehněte si na záda, ruce natáhněte do stran dlaněmi k podlaze. Následně pomalu ve 45stupňovém úhlu zvedejte spojené nohy. V této pozici chvíli setrvejte. Potom nohy pomalu nakloňte doleva a doprava, až se dotknou podlahy. Dlaně celou dobu spočívají na zemi. Pak nohy vraťte do vertikální polohy a pomalu je spusťte na podlahu. Po krátkém odpočinku cvičení 1 - 2krát zopakujte. Jde o vynikající prostředek ke zpevnění střev a pasu, rovněž odstraňující potíže s žebry, srdcem a plícemi.

7. Bhudžangásana

Lehněte si na zem a dlaně v úrovni prsou položte na podlahu. Opřete se o ruce, zvedněte horní polovinu těla. Ohněte se v pase a hlavu zakloňte. Vraťte se do výchozí pozice. Opakujte 4 - 5krát. Cvičení odstraňuje ztuhnutí a onemocnění orgánů rozložených v dutině břišní a současně zpevňuje břišní svaly, svaly hrudníku, krku a rukou.

8. Dhanurásana

Lehněte si na záda, nohy ohněte v kolenou, chyťte se za kotníky a tahejte je nahoru, aby se ruce napřímily, záda prohnula a břicho napnulo. Zpočátku mějte kolena od sebe. Když získáte praxi, spojte je, Během cvičení se 4 - 6krát kolébejte. Břicho se časem zatáhne. Cvičení odstraňuje všechny poruchy trávicího traktu a také veškeré nedostatky v rozvoji páteře. Tato pozice je velice důležitá. Měl by ji dělat každý muž

i každá žena.

9. Ardha šalabhásana

Lehněte si na břicho, ruce natáhněte podél těla, přičemž hřbetní stranu položte na podlahu. Zvedněte hlavu a pohled zaměřte dopředu. Jednu nohu zvedněte, aniž byste ji ohýbali v kolenou. Totéž zopakujte s druhou. Při cvičení natáhněte chodidla. Cvik odstraňuje bolesti v zádech, léčí choroby jater a sleziny. Některé ženy trpí prudkými bolestmi ve spodní části břicha. Díky tomuto cviku se jich lze zbavit.

10. Mukta hasta kati čakrásana

Postavte se zpřímá, nohy od sebe. Trup nakloňte a spojené ruce spusťte co možná nejnižší. Potom rukama i tělem pomalu po vertikále otáčejte zleva nahoru doprava. Cvik zopakujte na druhou stranu. Na každou stranu udělejte 3-4 otáčivé pohyby. Uvedené cvičení provádějte pomalu. Zpočátku může vyvolat točení hlavy a dokonce pád. Velice dobře zpevňuje svaly břicha, hrudníku a rukou. Současně léčí CHRONICKÉ ZÁCPY. Z toho důvodu by ho měl dělat každý,

11. Pruštha valita hanumásana

Postavte se zpřímá, nohy spojte. Levou nohu dejte co možná nejvíce dopředu, přičemž ji v kolenu ohněte. Pravá noha zůstává napřímená, Ruce spojené v dlaních zvedněte nad hlavu a tlačte je dozadu. Pak je spusťte dolů, dotkněte se podlahy a trup otočte doleva. Cvičení opakujte na opačnou stranu, Provádějte je na obě strany. Tento cvik vyvolává silné napětí svalů těla, dobře zpevňuje pás a léčí onemocnění orgánů, nacházejících se v dutině břišní a v hrudníku.

12. Dandhimanthanásana

Stůjte zpřímá, nohy spojte a ruce sevřené v pěst natáhněte dopředu. S vynaložením síly je střídavě vystřelujte vpřed, napodobujte boxera. Trup se přitom otáčí na obě strany. Cvik odstraňuje zácpy, zpevňuje svaly hrudníku a břišního lisu.

13. Vakša sprušta džanu vrikšāsana

Stůjte zpřímá, nohy spojte a hrudník prohněte. Potom střídavě rychle, co možná nejvýše, nohy ohnuté v kolenou zvedejte. Jde o důležité cvičení. Snižuje břišní objem, zpevňuje svaly břišního lisu, pročišťuje sperma, odstraňuje samovolný výron semene.

14. Eka sthana palajanāsana

Nakloňte se dopředu a střídavě zvedejte kolena, přičemž se dotýkejte hýždí. Jako při běhu na místě. Při cvičení nehlučte a zůstávejte na jednom místě. Nejdříve „utíkejte“ pomalu a pak rychle. Po dvou až pěti minutách takového běhu zkušený běžec cítí únavu.

Rychlá chůze a běh jsou přirozenými cviky a proto je považujeme za jedny z nejlepších. Díky nim se člověk stává aktivnějším, jeho plíce a srdce se zpevňují. Kdo má nemocné srdce, musí tento cvik provádět pomalu.

Cvičení čistí krev, odstraňuje zácpy, zpevňuje svaly na nohách, zvyšuje chuť a u mužů plně odstraňuje samovolný výron semene ve spánku. Všechny lidské neduhy se vytrácejí, budete-li toto cvičení dělat pravidelně. Už jen ono z člověka dělá zcela zdravého jedince a prodlužuje mu život. Obézním lidem doporučujeme využít plody tohoto zázračného cviku,

Uvedené obrázky vám pomohou nabízený soubor cviků lépe zvládnout. Kdo nemá čas, je slabý, nemocný, měl by aspoň dělat cviky č. 1,3,7,8 a 14. Pokud se snad kdosi dožaduje dalších ústupků, ať se omezí na cviky č. 1, 3 a 14

Abychom tuto kapitolu uzavřeli, uvedu soustavu dýchání, doporučovanou Svami Šivanandou a jeho čtrnáct rad z knihy „ásany jógy“, které slouží coby prostředek na odstranění potíží v dutině břišní.

Bhastriká pranajáma

Jde o přirozené dýchání, avšak pomalé a hluboké, při němž z nosu vychází syčivý zvuk. Přední stěna břicha se během něho zvedá dozadu a dopředu. Buďte opatrní:

při výdechu břicho zatáhněte, při nádechu ho nafoukněte jako fotbalový míč, Zpočátku cvičení provádějte před zrcadlem. Nejlepší je začínat výdechem.

Nejdříve se umírněně rychle 3 - 4krát nadechněte a vydechněte. Vyhnete se přetížení, jelikož oslabuje mozek, způsobuje točení hlavy a dokonce může vést k šílenství. Při nádechu se hrudník musí vyklenout co možná nejvíce, přičemž ramena zůstávají nehybná.

Každý týden cvičení prodlužujte o 1 - 2 nádechy a výdechy. Za 6 měsíců se dostanete na 108. Uděláte tedy 324 nádechů a výdechů, tedy 3 cvičení. Po každém je nezbytná přestávka! Více než 324 nádechů - výdechů v průběhu tří cviků nelze provádět!

Bhastriká pranajáma představuje úžasné cvičení. Je nositelem dokonalého zdraví a dlouhého života. Má vynikající vliv na mozek, plíce a žaludek, zlepšuje paměť a bystří mysl. Je neocenitelným prostředkem stimulujícím činnost mozku. Samo dokáže vyléčit polypy, ušní a oční choroby, astma, rýmu, kašel, tonzilitidu a také onemocnění srdce. Lidem se slabým srdcem doporučujeme, aby s tímto cvikem začínali pomalu a zátěž zvyšovali postupně.

Cvik odstraňuje špatné trávení a zácpy, které lidem po celá desetiletí otravovaly život a také apendix. Vypadávání a šedivění vlasů zcela ustane. Vrásky se vytrácejí, kůže se vyhlazuje a je pružnější. Účinek zmíněného cvičení je tedy neobyčejný.

Provádějte jej denně ráno a večer nebo v krajním případě jednou denně. Dobré je být v čisté vyvětrané místnosti či na břehu moře nebo řeky. Sedte vstříc proudícímu vzduchu. Dokonce i chronicky nemocné jedince po 4 - 6 měsících výsledky překvapí. Časem se člověk, který se cviku bude věnovat, stane šťastným a dokonalým jogínem.

14 rad na upevnění zdraví

a) Nikdy nebuďte Mní a 15 minut věnujte na ásany a břišní cviky. Každodenní cvičení vám zajistí zdraví a dlouhý život, Díky tomu se zbavíte léků a dalších prostředků používaných při různých potížích a chorobách. Skutečné štěstí přináší pouze zdraví. Když chybí zdraví, absentují rovněž klid, štěstí a úspěch.

b) Při cvičení se nesmíte mýlit! Zachovejte si vnitřní klid a radost ze života. Během cvičení mějte sevřené rty. To vám zajistí zdraví, krásu a dlouhý život.

c) Necvičte - nejezte! Tato slova se musejí stát vaší devizou.

d) Jezte pravidelně. Zvykněte se na výzvu přírody odpovídat včas,

e) Nejezte, nemáte-li chuť. Ani slabší nutkání na stolici nelze ignorovat.

f) Stimulátory v podobě čaje, kávy, tabáku, projímadel v jakékoliv podobě jsou škodlivé.

g) Nejezte v noci a nespěte ve dne. Způsobuje to zácpu.

h) Pochybujete-li, zda jíst či nikoliv, nejezte! Nevíte-li, zda jít či nejít na záchod, jděte! To je zlatý klíč ke zdraví, štěstí a dlouhému životu!

ch) Jezte pomalu a během jídla nepijte vodu. Žížeň uhaste až hodinu po jídle.

j) Každý kousek pokrmu 32krát přežvýkejte, abyste si zajistili zdravé zuby, pravidelnou stolici a „nezadělali“ si na zácpu a její následky.

k) Nepřibližujte se ke smaženým, převařeným, okoralým, horkým, chladným a těžkým pokrmům.

l) Jezte pouze tehdy, když máte radost a nepronásledují vás černé myšlenky. Nikdy nejezte a nepijte, pokud se vás zmocnil hněv a jste v nepříjemné situaci

m) Po jídle se pomalu procházejte dopředu a dozadu a současně si rukou masírujte břicho. Tun podpoříte dobré trávení a peristaltiku.

n) Zvláště pečujte o duchovní zdraví a klid. Pro zjištění zdraví, síly, energie, štěstí a dlouhého života jsou totiž důležitější než jídlo.

Ten, kdo naše rady a cvičení bude dodržovat, nikdy nebude trpět žaludečními potížemi. Po 4- 6 měsících pravidelného provádění cvičení (ásan), se zcela zbavíte všech chorob trávicího traktu. Myslím, že komentář je zbytečný.

O škodlivosti projímadel

Projímadla na střevní stěnu účinkují stejně jako bič. To znamená, že nejdříve vyvolají obrovskou aktivitu, po níž dochází k depresi (jde o fyziologický zákon). Kromě toho člověka vůbec neléčí, ale tím, že následky potíží potlačují, je zesilní a nemoc se stává nevy léčitelnou. V konečném důsledku účinky projímadel ničí filtrační membrány a sliznici střeva a neodvratitelně je likvidují.

Jak se zbavit polypů

Pokud vám při kontrole střev zjistili polypy, nebo se vám na krku či v podpaží časem udělala všelijaká charakteristická znamínka, je to důkaz přítomnosti polypů. Je známo, že polypy jsou nezhoubnými novotvary, které se časem mohou přeměnit na zhoubné. Lékaři zpravidla doporučují operaci.

Lze však vyzkoušet metodu profesora A. M. Aminěva, již, jak se domnívám, převzal z lidové medicíny. V našem klubu „Bodrost“ máme příklady jejích dobrých výsledků. Je založena na **využití vlašovičnicku**. Používáme nadzemní část rostliny Nejsilnější účinky má tato bylina v době květu.

Účinky a použití vlastovičnicku

Používáme odvar z vlastovičnicku a čerstvou šťávu z něj. Tímto preparátem se vypalují bradavice nebo se jimi léčí polypóza hrtanu. Při pokusech se zjistilo, že vlastovičnickové přípravky brání růstu zhoubných nádorů a mají bakteriostatický vliv na původce tuberkulózy

V lidové medicíně se mléčná šťáva, odvar či tinktura z vlastovičnicku používají při onemocnění jater a žlučníku (žlučové kameny, písek, žloutenka), kataru žaludku a střev, průjmech, poruchách trávení jako prostředek tišící bolesti a uvolňující křeče. K přípravě odvaru nebo tinktury jsou nejvhodnější čerstvé rostliny. V lidové medicíně mléčnou šťávu vlastovičnicku využívají k odstranění bradavic.

I my jsme ho tak používali. Jednou ke mně přišla postarší žena, vážící 118 kg. Požádala mě, abych jí zbavil výrůstku v ušním boltci. Jak se během rozhovoru ukázalo, měla mnoho „visících“ znamínek. Doporučil jsem jí, aby prodělala kůru klystýrů se šťávou z vlastovičnicku.

Postup: Vezme se rostlina, rozmačká se a vymačká se z ní šťáva - jedna, dvě, prostě kolik lžiček je třeba.

Poprvé do dvou litrů vařící vody přidala jednu kávovou lžičku čerstvé šťávy vlastovičnicku. Kára se skládala z patnácti každodenních klystýrů. Následovala stejně dlouhá přestávka.

Druhý léčebný cyklus nahrnoval totéž množství vody, ale už jednu polévkovou lžičku vlastovičnicku.

V jeho průběhu za mnou přišla a sdělila mi, že po jednom klystýru z ní spolu s vodou vyšel kousek masa, připomínající kuřecí žaludek (polyp).

Po třetím cyklu, kdy používala dvě polévkové lžíce šťávy vlastovičnicku, mne navštívila znovu a ukázala mi, že výrůstek v ušním boltci odpadl.

Během krátké doby (asi šesti měsíců) se s ní stala taková výrazná proměna, přičemž z té lepší stránky, že vlastovičnick začali používat další lidé, V současnosti ona žena váží přibližně 87 kg, má úžasně svěží tvář a jak sama říká, „poletuje jako balerína“.

Způsob je následující:

1. *léčebný cyklus:* 10-20 dnů s 1 kávovou lžičkou šťávy z vlastovičnicku. Následuje 15 - 20denní přestávka.

2. *cyklus:* trvá rovněž 10 - 20 dnů, ale klystýry děláme s 1 polévkovou lžičkou šťávy vlastovičnicku.

3. *cyklus:* totéž, dávkování zvýšíme individuálně podle toho, jak se pacient cítí (o kávovou, ale také o polévkovou lžičku)

Počet léčebných cyklů závisí také na tom, jak se léčený cítí. Nesmí jich však být více než 4 za setou. Potom musí přijít přestávka trvající měsíc. Po ní léčbu zopakujeme. Nejlepší je následující rok cyklus absolvovat s větší dávkou (začínat musíme postupně). (U mnoha lidí se po použití vlastovičnicku střeva „zastaví“. Je to přirozené, jelikož tato rostlina vysušuje a „odtrhává“. Abychom zástavu odstranili a sliznici tlustého střeva normalizovali, doporučuji dát si po léčebném cyklu s vlastovičnickem 2-5 malých klystýrů s teplým mlékem a rostlinným nebo Čajovým máslem (300 g mléka, 30 g másla či oleje). Tento klystýr si dáváme jednou denně obyčejnou stříkačkou. Jakmile

si mléko zavedete do konečníku, lehněte si na záda a zvedněte pánev. V této poloze setrvejte 30-45 minut Pak jděte na záchod. Za tu dobu se sliznice střeva upraví a zástava zmizí.)

Když zmizí **visící znamínka** na krku, v podlaží atd., svědčí to o tom, že polypy už v tlustém střevu nejsou.

Dříve popsané klystýry s převařenou urinou jsou několikanásobně efektivnější než vlastovičnickové. Z toho důvodu doporučuji zbavovat se polypů raději jimi a metodu s vlastovičnickem si nechat

v záloze. Vlastovičnick je vhodný pro velice obézní jedince, Takové klystýry jsou pro ně blahodárné.

Obnova normální mikroflóry v tlustém střevu

Hned na začátku je nutné zdůraznit, že potřebná mikroflóra v tlustém střevu nikdy nevyroste, pokud člověk pravidelně jí potraviny obsahující termofilní kvasnice. Ty jsou totiž jako agresori. Potřebnou mikroflóru narušují a likvidují. V tomto směru nemůžeme dělat žádné kompromisy. Prostě se termofilního chleba a výrobků se zmíněnými kvasnicemi musíme zříci. Místo chleba jezte kaše anebo si pečte vlastní bez droždí.

- Obnovit normální mikroflóru tlustého střeva nám pomůže dodržení bodu 1.

- Jakmile tlusté střevo vyčistíme a normalizujeme, vytvoříme příznivé podmínky pro rozvoj potřebné mikroflóry

- Změňte jídelníček

Důraz klad'te na čerstvé zeleninové šťávy, saláty, celé kroupy, naklíčená semena, ořechy, bobuloviny a volně rostoucí byliny. To vše podporuje vznik normální mikroflóry. Vždyť potrava, kterou jsme snědli, už za několik desítek minut aktivuje a rozmnožuje mikroorganismy, přebývající v dutině žaludečního a střevního traktu a ve střevní sliznici.

Vědci již dávno konstatovali, že mikroflóra tlustého střeva se mění následkem stravy. Jeden druh mikrobů může vytlačit druhý, V závislosti na tom co jíme, si v sobě pěstujeme různé mikroorganismy. Střevní mikroflóra je evoluční formou existence většiny mnohobuněčných organismů a musí být přísně specifická. V člověku se správně rozvíjí pouze díky syrové rostlinné stravě, k níž přidáme něco málo dobře připravené celozrnné - kroupy atd. Taková mikroflóra nám umožňuje zpracovat 50 % vlákniny

získat z ní doplněk potravy Navíc rostlinná vlákna mají v tlustém střevu antitoxický vliv.

Vařená, rafinovaná, nesprávně kombinovaná strava bohatá na bílkoviny a cukry, „kultivuje“ patogenní mikroflóru, což má negativní dopad na využití vápníku (jde o jednu z příčin všeobecného kažení zubů). Tlustému střevu nedovoluje normálně fungovat a obnovovat se (to je druhá příčina hromadného rozšíření poruch a chorob tlustého střeva).

Navíc ovoce, bobuloviny a zelenina představují základní zdroje organických kyselin, jež podporují potřebné (mírně kyselé) pH v celém trávicím kanálu. Vařené potraviny, bílkoviny a cukry naopak pH mění na zásadité, které prospívá kvašení a hnití.

Obnovit mikroflóru pomáhá hladovka a následně správné stravování. Jde o jednu z nejkratších cest, vedoucích ke změně patologické mikroflóry na normální. Šank Prakšalána rovněž přispívá k prudké změně mikroflóry. Ovšem jen v případě, že po ní budeme správně jíst. Jestliže všechny zmíněné body úspěšně zvládnete, získáte výhody, jež přináší normální mikroflóra. Pokud budete důsledně dodržovat potřebný stravovací režim, mikroflóra se rychle změní. Během jednoho či dvou měsíců. Nebudete-li důslední, nedojde k tomu. Zvláště pokud se nevyčistíte, tj. přeskočíte bod 1 (klystýry).

PATOLOGICKÉ SYMPTOMY ČINNOSTI TLUSTÉHO STŘEVA

O posláním tlustého střeva a jeho obnově toho již víte poměrně hodně. Teď si asi myslíte, že jste v naprostém pořádku. Podívejte se vlak na problém strážlivě. Podle tvrzení proktologů, včetně zakladatele naší proktologické školy profesora A. M.

Pouze trpělivý svou práci dokončí, netrpělivý padne.

Saade

Po vyčištění tlustého střeva je nutné pročistit játra. Venózní krev ze střeva, s výjimkou spodní části konečníku, prochází játry. Ta v sobě za léta našeho života zneškodnila a „zapouzdřila“ tolik „materiálu“, že budete šokováni, co z vašeho organismu během speciální očisty začne vycházet

V této kapitole si rozebereme jak starodávné, tak současné rady tykající se ozdravení jater. Podstatu těchto metod posoudíme z vědeckého úhlu pohledu.

1. O játrech a jejich funkci

Anatomie jater

Lidská játra se začínají tvořit ve třetím týdnu embryonálního rozvoje. Jejich zárodek se rozvíjí z počáteční části základního středního střeva, Játra jsou největší žlázou organismu, Jejich váha se pohybuje od 1,5 do 2 kg. Jsou měkká, mají tvar nepravidelného komolého kužele se zaoblenými okraji. Mají dva povrchy; vrchní vypouklý, obrácený k bránici a dotýkající se jejího spodního povrchu a spodní, obrácený dolů a zpět a dotýkající se řady orgánů dutiny břišní. Výjimkou je jejich zadní-horní povrch, srostlý se spodním povrchem bránice.

Játra jsou nepohyblivým orgánem. Jelikož jsou spojena s bránicí, následují při nádechu a výdechu její pohyby. Je dokázána účast nervů bránice na inervaci jater. Játra na místě drží tlak břišního lisu,

Krevní oběh a tvorba lymfy v játrech

Játra mají velice rozvinutou venózní soustavu. A to jak po délce, tak co se

si vzpomeňte, kterou ze zmíněných potravin jste snědli. Na nějaký čas se jí zřekněte a jezte více salátů, celých krup a následně si onu potravinu dejte jen výjimečně. To vám umožní stolici regulovat a zajistit normální fungování střeva (Lze si dát klystýr s mlékem. Je to daleko efektivnější).

3. Příznaky normální činnosti

Svou stolicí sledujte pozorně. Musí být pravidelná. Ideální by bylo, kdyby střevo pracovalo vždy 1-2 hodiny po každém jídle. Exkrementy by měly připomínat stejnorodou masu v podobě klobásy, připomínající pastu. Neměly by páchnout a po spláchnutí zůstávat v záchodové míse (tedy když se přilepí a nelze je odtrhnout), Vyprazdňování má probíhat lehce, okamžitě.

Po každé stolici je třeba konečník umýt (nikoliv utírat papírem). Použijte chladnější sprchu. Po opláchnutí si konečník utřete speciálně k tomu určeným měkkým ručníkem. To je tedy to hlavní, co o tlustém střevu musíte znát, abyste si ho sami mohli obnovit a ozdravit.

Radím vám začít urinovými klystýry. Ostatní si zvolte podle toho, jak se budete cítit a v souladu se zvláštnostmi vašeho onemocnění. Jezte pravidelně. Pokud své stravovací návyky zásadně nezměníte, tlusté střevo opět zanesete a veškerá vaše námaha vyjde vniveč.

Jakmile tlusté střevo bude čisté, přistupte k očištění jater. Tyto dvě očisty považují za nezbytné a stěžejní. Další „úklid“ bude probíhat samovolně. Ovšem z předpokladu, že se budete náležitě stravovat.

Pokud často trpíte výše uvedenými příznaky nebo je máte (jste-li v normě, nepostihují vás !), pak se rozhodně pusťte do programu ozdravení tlustého střeva,

2.

Regulace činnosti střeva

Nyní vám vysvětlím, jak se orientovat ve výkalech, jak zjistit, které potraviny vám vyhovují a které nikoliv a jak často je máte jíst. Zapamatujte si následující:

všechny druhy masa, ryb,	silný čaj,
vejce, mléko,	bílý chléb,
tvaroh,	zákusky,
sýry,	dorty,
polévky,	bílý cukr;
bujóny,	pasírované kaše,
kakao,	polévkové nudle,
káva,	bílé suchary

- mají tendenci produkovat výkalové kameny. (Hrušky, kdoule, borůvky, střemcha, ostružiny „zastavují“) Zmíněné potraviny představují stejnorodou masu, která, když se v tlustém střevu zbaví vody, se mění na tvrdý výkalový kámen. Ten, pokud nezůstane viset někde v záhybech tlustého střeva, může při vylučování poranit konečník. Když se hromadí do tzv. výkalových špuntů, výrazně ztěžuje vyprazdňování a vede k nežádoucí námaze, což se projevuje trhlinami na konečníku atd.

Jak vidíte, nejdříve vycházejí „kozí bobky“ a následně jsou exkrementy řidší. Aby k tomu nedocházelo, snažte se co možná nejméně jíst výše uvedené potraviny nebo je kombinovat s rostlinnou stravou s hrubou vlákninou. Ta zadržuje vodu, takže brání dehydrataci exkrementů, nemění osmotický tlak v dutině orgánů trávicího traktu a formuje exkrementy kýžené konzistence. Jakmile se tedy objeví „kozí bobky“, okamžitě

Aminěva, do tří let věku člověka vznikají nejrůznější onemocnění žaludečního a střevního traktu.

Tato kapitola vám pomůže zjistit, zda máte tlusté střevo v pořádku, přičemž poukážeme na vnější příznaky (které s nim

občas ani vzdáleně nesouvisejí) svědčící o jeho patologii (a jaké konkrétně). Díky tomu se budete moci orientovat a cílevědomě zvolit prostředky, které na sobě použijete.

1. Patologické příznaky

Zácpa: potažený jazyk, páchnoucí dech, náhlé bolesti hlavy, apatie, spavost, tíha ve spodní části břicha, nadýmání, bolesti a krocení v břiše, snížení chuti k jídlu, násilná a nedostí, tečná stolice, kožní vyrážky, nepříjemný tělesný pach, uzavřenost, podrážděnost, pochmurné myšlenky;

Nespecifická vředová kolitida (zánět sliznice tlustého střeva, vznik vředů); pozorujeme ji ve věku od 10 do 30 let. Vnější příznaky se projevují u 60 - 76 procent nemocných: patologické změny kůže, zánět sliznice dutiny ústní (stomatitida), zánět očních spojivek (konjunktivitida), zánět kloubů (artritida), choroby jater;

Polypy svou existenci „signalizují“ růstem všelijakých visících znamének na krku, v podpaží;

Černý potah na zubech svědčí o přítomnosti skrytých degenerativních změn sliznice tlustého střeva, o jejím pokrytí černou plísní a o nedostatku vitamínu A;

Různými **dysfunkcemi tlustého střeva** trpí kůže a sliznice: angína, sinusitida, rýma, stomatitida, adenopatie, gingivitida, glositida, bolesti zubů, bronchiální astma, puchýřkové opary na rtech (říkáme jim vyrážka nebo horečka).

objemu tkýče. Dále se dělí na portální žílu a soustavu jaterních žil. Zvláštnost portální žíly spočívá v tom, že začíná a končí 'kapilárami. Jestliže jaterní arterie k výživě tkáně dodává dostatek krve bohaté na kyslík, pak portální žíla. krev sbírá z celého žaludečního a střevního traktu a sleziny a představuje hlavní cévu určující funkci jater, Má jednu ze stěžejních anastomóz (přirozená jemná spojka mezi nervy cévami apod.) s žilami konečnicku: horní, střední a dolní. Díky tamto venózním spojením játra hrají velice důležitou roli v činnosti ledvin, sleziny, žaludku, srdce a dalších orgánů.

Z některých faktů vyplývá, že játra za jednu minutu průměrně protéká 1500 mililitrů krve. Z nich 1200 (80 %) portální žílou a 300 mililitrů (20 %) jaterní arterií. Krev, jež se do portální žíly dostává z různých částí dutiny břišní, se nemísí plně, nýbrž částečně a plyne jakoby odděleně. Připomíná to řeku, která, než se smísí s jinou, nějaký čas plyne samostatným korytem. V důsledku toho krev do různých částí jaterní tkáně proudí hlavně z rozmanitých úseků dutiny břišní. Krev sleziny teče více do levé částí jater, od tlustého střeva zase směřuje do pravé.

Další zvláštností jaterního krevního oběhu, ve srovnání s jinými orgány, je daleko pomalejší tok krve jaterními cévami. Tlak v portální žíle se v porovnání s žilami dalších oblastí liší velkou silou - od 7 do 14 milimetrů rtuťového sloupce. Kromě toho je třeba vzít v úvahu, že proud krve v samotných játrech se mění vlivem „přisávání“ hrudníku a bránice.

Tvorba lymfy v játrech je velice zintenzívně, neboť od 1/3 do 1/2 celkové lymfy těla pochází právě z nich.

Funkce jater

Játra jsou současně orgánem trávicím, krevního oběhu a látkové výměny. S jejich funkcí je úzce spojena výměna sacharidů, tuků, bílkovin, vody, minerálů, pigmentů, vitamínů, hormonů. Realizují se v nich specifické, obranné a zneškodňující fermentační a vylučovací

procesy, zaměřené na podporu stability vnitřního prostředí organismu. Tak se k jedovatým látkám přicházejícím z tlustého střeva - indol, skatol, tiramin - připojují kyseliny sírová a glukorulová - a vznikají méně jedovaté étericko-sírové kyseliny. Tato párová spojením vedou dál kanály očištné soustavy.

V souvislosti s výše uvedeným si podíváme na příklad uváděný dr. J. P. Suvalovovou.

„Jakmile se do krve dostanou jakékoliv cizorodé látky, kupříkladu uhličitě části, játra je zcela pohltí. Pouze v případech, kdy je dávka cizorodých látek velká, objeví se i v jiných orgánech, Současně s tím se játra podílejí na látkové výměně nezávisle na trávení. Účastní se hemolýzy (rozpad elektrolytů, které už mají odslouženo), k níž dochází ve slezině a v krevním řečišti. Tento proces končí v játrech tvorbou žluči.

Je nutné také připomenout, že játra produkují močovinu. Tvoří se pouze zde a močovina, coby konečný produkt bílkovinné výměny, se vylučuje ledvinami.“

Tvorba žluči

Tvorba žluči je sice zvláštní jaterní funkce, nicméně probíhá v řadě orgánů a tkání. V průběhu 24 hodin se vytvoří 800 - 000 mililitrů žluči.

Žluč proudí žlučovými cestami, jež jsou široké 4 milimetry a dlouhé 2-6 cm, do žlučového. Ten je široký zhruba 8 milimetry a jeho délka činí 3-7 cm. Společný žlučový, do něhož směřují oba proudy, má šířku 6 milimetrů a délku 7-8 cm. Při ucpání ústí se šířka společného žlučového může zvětšit na 1,5 - 2 cm v průměru, aniž by se jednalo o patologický jev ! Žlučové cesty jsou bohatě vybaveny hladkým svalovým vláknem, díky němuž mohou žluč aktivně přesouvat v obou směrech.

Část žluči se hromadí ve **žlučnicku**, jenž je dlouhý 12 - 18 cm. Vejde se do něj 60 mililitrů žluči, Nicméně snadno

2. Onemocnění jater

Tvorba žlučových kamenů a zánět žlučového

se roztahuje a může volně, aniž by se poškodil, do sebe vtěsnat až 200 mililitrů tekutiny. Rovněž disponuje svalovými vlákny a dokáže se zkracovat společně se žlučovými cestami, přičemž pod tlakem 200 - 300 milimetrů vodního sloupce žluč vylučuje do dvanácterníku !

Žlučnick je schopen koncentrovat žluč 10 - 20násobně ! Motorický nerv žlučnicku je bloudivý a řídí ho pravý nerv bránice. Energie nezbytná k sekreci žluči vzniká zásluhou tkáňového dýchání jater. Žluč představuje sekret jaterních buněk. Jejich chuť je hořká, s následnou nasládlou příchutí. Vůně je zvláštně aromatická. Reakce žluči je mírně alkalická. Žluč se podílí na střevním trávení: přispívá k neutralizaci kyselých kašovitých potravinových hmoty, jež z žaludku přechází do dvanáctníku, emulguje tuky a napomáhá jejich vstřebávání; má povzbuzující účinek na peristaltiku tlustého střeva. Společně s ní z krve odcházejí různé exogenní a endogenní látky, které, kdyby se v krvi hromadily, by negativně ovlivnily činnost organismu, a rovněž zbytky cholesterolu.

Složení žluči ve žlučnicku:

<i>Voda</i>	- asi 84 %
<i>Kyselina zinníková</i>	- 7 %
<i>Mucin a pigmenty</i>	- 4,1 %
<i>Minerální látky</i>	- 0,8 %
<i>Tuky</i>	- 3,1 %
<i>Cholesterol</i>	- 0,6 %

+ řada dalších látek

Žluč se tvoří nepřetržitě. Tvorba klesá během hladovky a při přehřátí, Zvyšuje se při poklesu vnější teploty, zvýšení portálního krevního oběhu a pokud se v požitě stravě vyskytují převařené bílkoviny a zvláště tuky,

Popořadě rozebereme jednotlivé části žluči: druhé místo po vodě zaujímají **žlučnickové kyseliny** - 7 %. Vznikají z cholesterolu v játrech. Jejich hlavní vlastnost: výrazně snižovat povrchové napětí tekutin. Pokles obsahu žlučnickových kyselin má za následek poruchu schopnosti jaterních buněk tyto kyseliny při různých potížích nebo při stagnaci žluči ve žlučnickovém měchýři syntetizovat - jde o jednu z hlavních příčin vymizení cholesterolu a solí vápníku z roztoku a vzniku žlučnickových kamenů.

Žlučové pigmenty představuje především bilirubin (nazlátle žluté barvy) a biliverdin (zelené barvy). Při oksyločení se bilirubin mění na biliverdin. Vzniká zejména z hemoglobinu krve. Co se týká chemické podstaty, jsou pigmenty blízké porfyrům. **Cholesterol:** látka nezbytná pro organismus, jež je součástí buněk. Jeho velké množství je však škodlivé.

Ted' víme, že stagnace žluči nebo pokles obsahu žlučnickových kyselin v ní (v důsledku poruchy schopnosti jater je produkovat) vedou k tomu, že povrchové napětí žluči stoupá. To způsobuje vznik koloidních roztoků cholesterolu, mastných kyselin, fosforově-kyselých a uhličitých solí kalcia a také bilirubinů kalcia, těžko rozpustných ve vodě. Jestliže obsah žlučových kyselin klesá pod normu, pak z roztoku především vypadávají cholesterol a tuky. Tvoří se emulze cholesterolu, která postupně tvrdne a cholesterol v ní krystalizuje. Pokud ve žlučových cestách probíhá zánětlivý proces, začnou na jeho základě růst další kameny. Podle tvrdnutí některých odborníků kámen cholesterolu roste několik měsíců a dokonce několik let. Při zánětu se tempo jeho „vývoje“ podstatně

zvysuje.

Zánět žlučníku (cholecystitida) a žlučovodu (cholangitida) se zpravidla rozvíjí, jsou-li v nich kameny a také mikroorganismy pronikající do žlučníku. Především ze střeva.

Z některých pramenů vyplývá, že **každý desátý člověk má žlučové kameny**, jejichž tvorba závisí zejména na stravě a začíná od 16 - 20 let. Ve věku 70 let je má již každý třetí jedinec !

Podle specialistů jak složení žluči, tak její přesun ze střeva přímo závisí na charakteru stravy. Pokrmu bohaté na bílkoviny a tuky podporují vylučování mnohem hustší koncentrované žluči s vysokým obsahem hustých látek (cholesterol a bilirubin).

Ženy churavějí na žlučnickové kameny **6krát častěji než muži!** K tvorbě žlučových kamenů vydatně přispívá těhotenství, jelikož žluč ve žlučníku stagnuje (děloha vytlačuje vnitřnosti, zvyšuje tlak uvnitř břicha a mění polohu žlučníku a žlučovodu), a také následkem zvýšení obsahu cholesterolu v krvi v posledních měsících těhotenství a v prvních měsících po porodu. Navíc se během gravidity mohou objevit určité poruchy funkčního stavu jater. Frekvenci zmíněného onemocnění rovněž vysvětlují zvláštnosti mužského a ženského dýchání. U žen je při hrudníkovém dýchání, ve srovnání s mužským - břišním, pohyb bránice mělký; pohyby bránice napomáhají toku žluči ve žlučovodu.

Porucha pohybové činnosti žlučovodu je motorická a má tudíž za následek potíže s vyprazdňováním žlučníku. Základem této poruchy žlučových cest je změna v činnosti centrální nervové soustavy. Důsledkem je narušení harmonického zkracování svalů žlučníku, svěrače Oddiho a postupu žluči do společného žlučovodu a dvanáctníku. Kromě toho mohou ochabnout svaly žlučových cest. Příčinou bývají zvláštnosti stavby těla (astenický typ), **sedavý způsob života** a co je stěžejní -

nedostatečný přísun přírodní stravy bohaté na minerální látky, vitamíny a další potřebné komponenty.

Typy žlučnickových kamenů

Jestliže provedete dále popsanou očistu, vyjdou z vás nejrůznější kameny. Jistě budete chtít vědět odkud vyšly, jaké jsou, z čeho jsou složeny a jaká je příčina jejich vzniku.

- Žlučové kameny ve žlučnickovém měchýři mají okrouhlý tvar;

- žlučové kameny uvnitř jaterních chodbiček připomínají větvičky a znázorňují přesný odlietek žlučovodu.

-. V játrech, ve žlučových cestách a ve žlučníku nacházíme tvrdé, bodavé, větrovité černé pigmentové kameny. Očista je rozdrobí a ony vyjdou v podobě slunečnicových semínek a černého písku jako kamenouhelný prach o rozměru do 6 mm. Co do složení žlučové kameny dělíme na cholesterolové, velké kombinované, složité cholesterolovo-pigmentové - solné a pigmentové.

Cholesterolové kameny - jsou velké jako hrášek až švestka; mají okrouhlý tvar, hladký povrch, barvu bílou či světle-žlutou a nacházíme je ve žlučníku. Jsou měkké, lehké, plavou ve vodě. Příčina vzniku - obohacení žluči cholesterolem a také pokles obranných koloidů - žlučových kyselin a stagnace žluči.

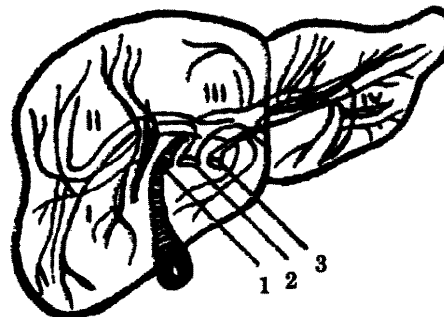
Cholesterolovo-pigmentové - vápenaté

jsou nejčastějším druhem žlučových kamenů. Je jich vždy hodně a mají tvar nepravidelných mnohohranů. Velikost se pohybuje od špendlíkové hlavičky po velký hrášek; **barva** je bělavá, našedlá (když v kůře kamenu převládají cholesterol a vápno) nebo tmavě zelená či šedohnědá (pokud převládá pigment biliverdinu). K tvorbě uvedených 197

kamenů nejčastěji přispívá infekce a zánět žlučníku a žlučovodů. Mohou vznikat i bez infekce v důsledku chybného složení tepelně zpracované stravy.

Obr. 10: *Schéma ukazující vchod:*

1 - žlučových cest, 2 - vchod a rozvětvení portální žíly v játrech, 3 - jaterní arterie a čtyř segmentů jater, které se zpravidla očistí během jedné procedury.



Pigmentově-vápenaté kameny - jsou černozeleňé barvy. Bývá jich hodně, mají různorodý tvar a jsou křehké. Někdy jsou to šedohnědé drolicí se chomáčky. Je dokázáno, že základ těchto kamenů pochází z vnitřních jaterních žlučových chodbiček. Uvedené kameny neobsahují cholesterol. Tvoří je příměs mědi a rozvíjejí se z mikrolitů. Mikrolity mají průměr od 7 do 80 mikronů. Skládají se z bílkovinného základu, žlučových pigmentů a vápna. Příčina vzniku: proniknutí cizorodých částic ze střev do krve (vzpomeňte si na příklad s uhelnými částicemi), kde se spojují s bílkoviny a s pigmenty žluči a pomalu odcházejí žlučovými cestami. Do střeva se dostávají v podobě vařené stravy a vody. Během vaření se organické látky mění na neorganické - mají podobu usazenin (jako když v čajníku vaříte vodu). Organismus je nepřijímá a jako cizorodý produkt je vylučuje společně se žlučí.

V některých případech mikrolity tvoří základ pigmentově-vápenatých kamenů, které vznikají ve žlučovodu a v žlučníku.

V důsledku toho mohou vznikat dva druhy 198 kamenů: čisté pigmentové spojené

se hemolýzou a hlinité pigmentové spojené se stagnací žluči.

Čisté vápenaté kameny jsou našťásti zcela výjimečné. Jsou bílé a tvrdé. Rozvíjejí se „díky“ zánětům v důsledku sycení buněčných zbytků a bílkovinných mas vápníkem, Rovněž v tomto případě se kalcium do těla dostává s vařenou stravou. Mezilehlé „odváděcí“ cesty žluči vedou podél krevních cév a po spojení nejdříve utvoří pravý a levý vývod a následně společný jaterní vývod.

Soustava žlučových cest uvnitř pravé a levé části jater je přesně ohraničena. Pravá část přijímá žluč z předního a zadního vývodu. Území, jež každý z těchto vývodů „obhospodařuje“, nazýváme segmentem jater. Všechny vyjmenované segmenty žluč sbírá z mezilehlých vývodů, nacházejících se na území segmentu. Hranice mezi segmenty nenarušují ani žlučové cesty, ani arterie, ani portální žíly soustavy.

Z toho vyplývá, že jedna očistná procedura „prorazí“ jeden segment. Ty jsou čtyři. Proto, aspoň jako minimum, abychom játra vyčistili, musíme provést čtyři očisty.

Portální hypertonie a její následky

Současný způsob stravování naší krev činí daleko kyselejší (pH krve v normě je mírně alkalické). Chybí jí dostatečné množství živých minerálních látek, vitamínů a řada dalších prvků. („Živý“ produkt se od „mrtvého“ liší přítomností bioplazmatického pole, které při tepelném zpracování mizí. Atomy v „živých“ minerálech (organické) jsou na daleko vyšší energetické úrovni a otáčejí se doleva. V „mrtvých“ to není.) Sedavý způsob života a výše uvedený stav krve, nepozorovaně vedou k poruše pohybové činnosti soustavy vylučující žluč, přičemž odpor ve vývodech žluči může stoupnout až na 750 - 800 mm vodního sloupce (téměř atmosféra!). Koncentrace žluči,

jak je známo, se může zvýšit 20 a vícenásobně. Látky, nacházející se v tak koncentrované podobě, mohou vytvářet usazeniny. Jak jsme již zmínili, jako první začíná krystalizovat cholesterol, potom bilirubin, soli, vápník.

Uvedená trojice je hlavní součástí žlučových kamenů. Kromě tvrdých kamenů se v jaterních vývodech ukládá amorfni masa bilirubinu a kalcia, připomínající žmolky. Ve žlučníku a vývodech se může nacházet žluto-bílý písek a lehce špinící kašovitá hmota. Játra se v důsledku žlučových trombů, jak tvrdých, tak připomínajících mazut, zevnitř jakoby roztahují. Současně s tím se okolní tkáň dostává do silného tlaku, jelikož tlak žluči ve žlučovém vývodu může dosáhnout atmosféry! To ztěžuje tok arteriální krve, která jaterními arteriemi nese kyslík a především to brání průtoku krve portální žilou, která ze střev přináší výživné látky. V důsledku toho dochází k portální hypertonii.

Portální hypertonie je zvýšený tlak krve v portální žile. Je následkem (příčina je popsána výše - pozn. autora) ztíženého toku krve játry v důsledku těch nebo oněch mechanických potíží. Například vzniku žlučových trombů ve žlučových vývodech či bílkovinnou infiltrací jater. Bílkovinné hmoty (Vidíte, k čemu vede jídelniček bohatý na bílkoviny? ! Zvláště při omezené fyzické aktivitě.) se ukládají v játrech, roztahují jaterní rokliny, tlačí na epitelové buňky, což vede k atrofii; dochází k přestavbě orgánu.

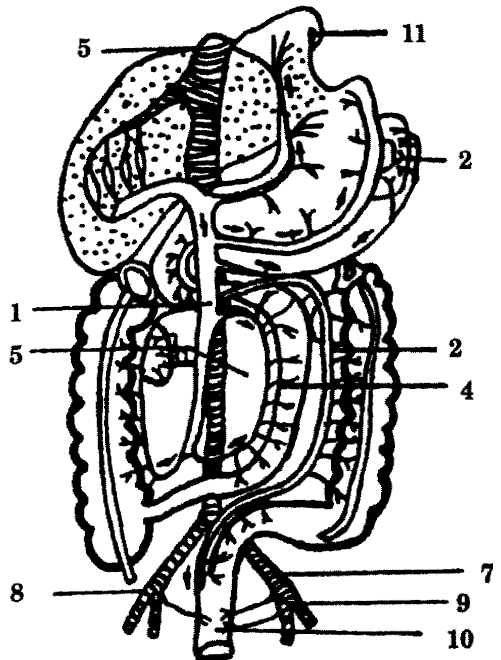
- Část krve, která neprošla portální žilou, musí jít okolo (jde o tzv. kolaterální krevní oběh), anastomózami horních a dolních dutých žil, žilami konečníku a dalšími (viz schéma).

- Zvětší se slezina (Pro ty, kteří mají se slezinou potíže: stagnuje-li krev, pak totéž platí o dýchání a stravování. V důsledku toho se její funkce zhoršují), porucha v žilní soustavě slinivky břišní vede k jejím dystrofickým změnám a k poruše jejích funkcí (možná právě to je hlavní příčina, proč se tak špatně léčí cukrovka - poznámka pro diabetiky).

Obr. 11: Schéma patologie při portální hypertonii

- 1 - portální žíla
- 2 - slezina s vycházející žílou
- 3 - horní žíla mezenteria
- 4 - dolní žíla mezenteria
- 5 - jaterní žíly
- 6 - dolní dutá žíla
- 7 - vnější kyčelní žíla
- 8 - společná kyčelní žíla
- 9 - dolní dutá žíla v oblasti konečníku
- 11 - anastomóza mezi větvemi portální žíly a horní duté žíly v oblasti jícnu a žaludku

Šipky na obrázku ukazují ztížený odtok krve (tj. zpětný tlak) a jeho důsledek - poruchy těchto orgánů.



- Potíže v žilách žaludku a střeva narušují vylučovací a vstřebávací vlastnosti zmíněných orgánů (třeba zrovna tady je nutné hledat důvody špatného

trávení jídla - poznámka pro pacienty trpící dystrofií).

- To rovněž vede k silnému krvácení, především z cév žaludku, střeva, jícnu, konečníku, silným menstruačním, trombům na nohách a hemoroidům.

- Arteriální tlak klesá (poznámka pro hypertoniky).

- V souvislosti s atrofií buněk jater, vznikající následkem tlaku a lokální nedostatečné výživy, trpí sacharidová, tuková, bílkovinná, vodní a minerální výměna atd. Vyjmenovávat poruchy a choroby vzniklé v důsledku potíží se všemi uvedenými výměnami (které se navíc velice obtížně diagnostikují) nemá smysl. **Otřesné následky zanesení jater jsou i tak jasné.**

Hovoří o tom také jogíni. Uvedu úryvek z knihy „Terapie jógou“ z pera jogína Svami Šivanandy:

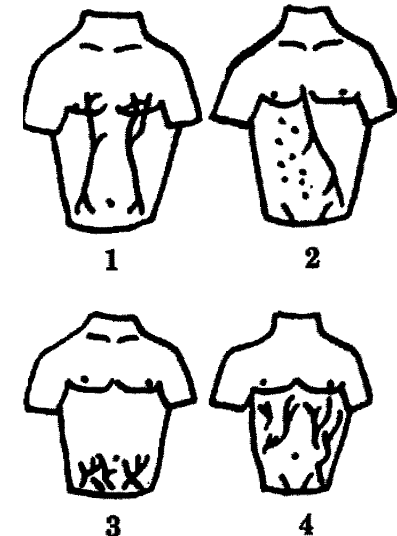
„Slabá játra jsou hlavní příčinou, narušující naše celkové zdraví.

Zvláště to má vliv na růst organismu jako takového. Zdraví jater zajišťuje zdraví a životaschopnost celého organismu. Nejdůležitější žlázy organismu - hypofýza, štítná žláza a slinivka břišní, které přispívají k rozvoji organismu, podporují jeho růst a játrům pomáhají při trávicích procesech - jsou paralyzovány, když se příliš namáhají, aby nemocným játrům pomohly. Celkové poruchy ovlivňují nejen růst a rozvoj organismu, ale hrozí rovněž nezdravými následky.“

Zajímavě a svérázně o příčinách onemocnění jater hovoří „Čžud ši“: „Sklon k pálivému, „ostrému“, „horkému“, „tučnému“, nezkratný hněv v duchovní podstatě, spánek za horkého poledne a po jídle, těžká práce, práce nad vaše síly, kopání tvrdé země, rvačka, boj, běh ze všech sil (kdo z koho), pád s koně, s příkrého svahu, úder kamenem, maso, bití se tyčemi, třtinový cukr, čaj atd. ve velkém množství - to vše způsobuje žár žluči.“

Obr. 12: Obrázek znázorňuje typy kolaterál přední stěny břišní na infračervené fotografii:

- 1 - „hlava medúzy“, 2 - horní typ, 3 - dolní typ, 4 - kombinace s tlakem na dolní dutou žílu



Navzdory konzumaci jídel bohatých na vitaminy, minerální látky a další výživné složky nejvyšší kvality, avšak kvůli „zanesení nejstarší císařovny“ (tak játrům říkají staří tibetští léčitelé), důsledkem toho, že část výživných látek játra mine a anastomózami přechází do dalších žil, takže se nemění na potřebnou formu, kterou je organismus schopen přijmout, můžeme trpět nedostatkem výživných prvků (což ostatně také pozorujeme). Výživné látky, které jdou mimo játra, jsou pro organismus cizorodé a **způsobují rozmanité alergické reakce.** Z toho důvodu, než se vydáte k lékaři, abyste se trýznili určováním alergenu apod., si vyčistěte játra a, ejhle, alergie zmizí.

Dokonce i když se budete správně stravovat a dodržovat všechny ozdravné zásady, budete kvůli zaneseným játrům postupovat daleko pomaleji, než byste si přáli. Právě proto je řada lidí přirozenou cestou vedoucí k ozdravení rozčarována.

Příznaky jaterních chorob

Podíváme se na starodávné určování příznaků onemocnění jater a následně je porovnáme se současnými. Opět se obrátíme na „Čžud ši“. Tibetští léčitelé se domnívali, že existují pouze tři choroby - z větru, žluči a hlenu. Porucha jedné z výše uvedených funkcí vede k onemocnění. Pod funkcí žluči viděli široké spektrum. Dělili ji na pět druhů,

- Žluč „převařující se“, měníci barvu, realizující se, přinášející vidění a jasnou barvu.

- „Převařená“ žluč se nachází v žaludku, mezi strávenou a nestrávenou potravou. Tu „převařuje“, šťávu odděluje od usazenin, ostatním čtyřem druhům žluči dává teplo a sílu.

- Žluč měníci barvu se nachází v játrech. Barvu průzračné šťávy mění na červenou.

- Žluč realizující se je v srdci. Duši přináší hrdost, rozum, jemnost a vroucnost.

(„...každá nová vražda na válečném poli by měla stimulovat osobní odvalu samuraje - nepříteli tedy byla přisouzena role pasivního stimulu odvahy. Hle, odkud pochází lidožroutský zvyk kimo-tori... Podle sintoistických lidových pověr jsou pramenem smělosti v lidském těle játra (kimo). Lidé se domnívali, že když snědí syrová játra poraženého protivníka, dostanou novou dávku odvahy.“ „Cesta samuraje“)

- Žluč dávající zrak se nachází v očích a přispívá k chápání formy.

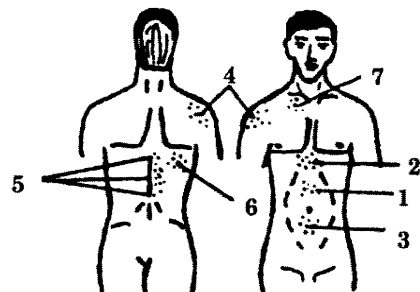
- Žluč jasná barva je v kůži. Její barvu činí zářivou.

V souladu s čínskými lékařskými prameny se funkce jater a žlučníku vztahuje na prvek „Strom“ a je úzce spojena s: Tkáň těla - svaly; roční období - jaro

Smyslové orgány - zrak; barva - zelená, tmavomodrá Vylučování - slzy; planeta - Jupiter

Obr. 13: *Bolestivá místa při žlučnických kamenech*

1 - bod zimníku; 2 - epigastrální zóna bolesti; 3 - choledochová a pankreatická oblast; 4 - oblast ramen; 5 - body VIII., IX. a XI. obratle hradního; 6 - bod úhlu lopatky; 7 - bod nervu bránice



Emoce - hněv; maso - kuře

Zvuky - křik; obiloviny - pšenice

Chuť - kyselá; plody - švestka

Jako zajímavost můžeme uvést, že staří Tibeťané rozlišovali 26 chorob žluči. Čínští léčitelé se dokonce diagnózu naučili určovat podle snů. Jsou-li játra úplná, tj. když je jejich energetická funkce nejsilnější, zdají se zlobné sny; jsou-li prázdná (tj. energie je málo), sníte o lese. Přejdeme k popisu současných příznaků onemocnění jater a žlučníku.

Diagnóza žlučnických kamenů

Nejtypičtějším příznakem přítomnosti žlučnických kamenů jsou prudké záchvaty bolesti - žlučnická nebo jaterní kolika. **Bolest** se dostavuje v podobě záchvatů trvajících od několika minut po několik hodin. Nejčastěji přichází náhle, jindy jí předcházejí „prodromální“ symptomy - ztráta chuti, nevolnost, tíha pod žebry a pocit napětí v pravé podžeberní oblasti (možná v důsledku přeplnění žlučníku žlučí). **Žlučnickovou koliku** způsobují nervové a fyzické vypětí, emoce, ochlazení těla, přeplnění a podráždění žaludku po jídle, 201

zvláště ostrém. Žlučnicková kolika u žen zhusta přichází v době menstruace nebo po porodu. Zpravidla se objevuje v první polovině noci, kdy je činnost jater a žlučníku maximální, 3 - 4 hodiny po večeři, tj. ve chvíli nejsilnějšího proudění žluči do dvanáctníku a jeho maximálního naplnění a podráždění potravinnou kašovitou hmotou.

Bolest je různá: bodavá, řezavá, jakoby na kousičky sekající pravou stranu břicha. Na začátku záchvatu je rozšířená, ale vzápětí se koncentruje v oblastech, jež jsou znázorněny na obrázku.

Žlučnickovou koliku obvykle provázejí **nevolnost a zvracení**. Nejdříve vychází jídlo a následně hlen a žluč. V některých případech se silným zvracením žluči vyvrhujeme maličké žlučové kamínky Nemocní si často stěžují na ochlazení končetin. Někteří dokonce trpí křečemi lýtkových svalů a svalů na prstech rukou.

Diagnóza - chronická hepatitida

Celková slabost, pokles chuti k jídlu, občas hořkost v ústech, pálení v epigastrální oblasti. Zhusta nevolnost, zácpy občas průjmky. Při zhoršení nemoci svědí kůže, teplota se zvyšuje na 37,1 - 37,6 °C.

Často pozorujeme poruchy nervové soustavy: pocení, pokleslou náladu, zvýšenou podrážděnost, poruchy spánku. Při prohlídce lze u 1/3 pacientů, zvláště v době zhoršení choroby, objevit jaterní dlaně" (zčervenání kůže v oblasti dlaní u palce a malíčku) a také cévní „hvězdičky“. Ty představují pulzující drobnou cévu, z níž se paprskovitě táhnou tenké jemné cévní větvičky, připomínající pavouci nožičky. Jejich průměrná velikost se pohybuje od špendlíkové hlavičky po hrášek Nejčastěji se cévní hvězdičky vyskytují na tváři, ramenou, předloktí a na zádech. Pokud se funkce jater zlepší, mohou zmizet. Při chronické hepatitidě jsou 202

napadeny i plíce a klouby

Líný nebo hyperaktivní žlučník

Porucha pohybové činnosti (mobility) žlučových cest. Všeobecné příznaky - neurotické poruchy, bolesti v pravé podžeberní oblasti. **Hypotonická forma** - bolesti v pravé podžeberní oblasti jsou nepřetržité, nevolnost, atonická zácpa, říhání. **Hypertonická forma** - bolesti jsou periodické, nemocní si stěžují na nevolnost, průjmky se střídají se zácpou,

Zánět žlučníku a žlučvodů

Než se objeví bolesti, má postižený 1-3 hodiny po jídle pocit tíhy pod žebry, Provázejí jej nadýmání, mírné mrazení a nevolnost, průjmky, zvláště po požití smažených pokrmů. Rovněž lze pozorovat xantomatózu kůže; na obličejí (na tvářích, víčkách, rtech), v ohybech loktů, na prstech v podobě žlutých skvrn, jež se zvedají nad povrch kůže, Viditelné je také nadmutí článků prstů, připomínajících klobásu.

Teď výše uvedené příznaky můžete posoudit sami a zhodnotit zdravotní stav svých jater a žlučníku. Když se uvedené symptomy objeví, pusťte se do jejich odstraňování. Nečekejte, až se dostanete do krajní situace. Pokud máte pochybnosti, zda jste své zdraví ocenili správně, zajděte k lékaři, aby určil diagnózu a vy jste měli jistotu, co máte dělat.

Efektivní očista jater

Mnozí lidé se domnívají, že játra mají v naprostém pořádku. Hluboce se však mýlí. Přesvědčil jsem se o tom na vlastních zkušenostech i na zkušenostech jiných. Žlučové kamínky v játrech sedí velice pevně a není snadné se jich zbavit. Než jsem přistoupil k očistě jater, **několikrát jsem hladověl** vždy 7 dní, jednou 10 a jednou dokonce 18 dní. Tři dny jsem hladovku držel desetkrát. Kromě toho jsem jí v průběhu

tří let jednou týdně věnoval 24 - 36 hodin. Můj kolega se podrobil sérii hladovek: 3krát po 19 dnech s dvouměsíční přestávkou. Když jsme společně začali čistit játra, vycházelo z nich půl litru kamínků. Rovněž se vyloučilo hodně staré žluči připomínající dehet, tmavý film, velké vločky a další „hnusy“. To opět potvrzuje oprávněnost takové očisty.

Účinek je úžasný. První rok jsem játra vyčistil 8krát (celkově jsem provedl 8 očištných procedur). Na svém zdraví jsem pocítil takový účinek, jaký jsem nepoznal za posledních 5 let, kdy jsem dodržoval metody přirozeného ozdravování. Cítil jsem, že jsem neobyčejně lehký, že se můj organismus obnovil. Poznal jsem, co je to SKUTEČNÉ ZDRAVÍ.

Nejde jen o mé soukromé dojmy. V klubu „Bodrost“, jenž vedu, touto očištnou prošla řada Udí. A ne jednou. Přicházeli ke mně lidé, jichž se lékaři zřekli, jelikož se kvůli jejich pokročilému věku a celkovému zdravotnímu stavu kameny ve žlučnicku a žlučovodu chirurgicky obávali odstranit. Po očištné proceduře se tito jedince cítili jako vzkříšení. Bylo jim výborně.

Příklad: N. J. Savinych, narozený v roce 1925, do klubu doslova přilezl (s váhou 96 kg na 170 cm výšky) tak nemocný,

že se domníval, že příštího jara se už nedožije (stalo se to v prosinci), Dělená strava, očista tlustého střeva a jater a rovněž urinerapie z něj udělaly zcela jiného člověka, vážícího 63 kg. Běhal jen v trenkách a myslel pouze na jediné, že bude žít a žít. Na tyto změny potřeboval něco málo přes půl roku. Mimořádně, všechno zvládl sám, třebaže jeho vzdělání představovalo pouhé tři třídy. Mohu uvést další příklady lidí, kteří desítky let trpěli žlučovými kameny a jímž lékaři nabízeli operaci. Po očištění jater nebyla nutná. To nejsou pouze mé zkušenosti. U nás je takových hodně.

Příklad: „Setkal jsem se s následujícím

případem. Smutným a poučným. Přišel k nám bledý a hubený jednatřicetiletý mladík. Obtížně dýchal. Během operace se mu chystali odstranit část srdeční aorty a nahradit jí cévou ze stehna. Neměl jinou volbu. Trpěl dýchavičností, bylo mu špatně. Samozřejmě se začal hrabat v knihách. Z nich se dověděl, že procento úspěšných operací v jeho případě nepřesahuje 30, tj. je mu 31 a má tak malou šanci. Přišel: „Třeba existují jiné možnosti?“ Jaký smysl má ona operace, jestliže tvými cévami místo krve proudí stoka? Krev je špatná. Možná se jim operace povede, ale co z toho, když se vše bude opakovat? Co dělat? Vyčistit se! - Začít s očištnou jater.

Odjel k Burovové, již mnozí znají jako legendární ženu. Je jí 85 let. Vynikajícím způsobem rozpracovala metodu očisty jater. „Vypulírovala“ je mnoha významným osobnostem. Ostatně potajmu k ní přicházelo hodně vysoce postavených lidí. Dokonce i z ministerstva zdravotnictví, třebaže oficiální medicína nekompromisně stojí proto ní. Jelikož nemá diplom. Mladík tedy odjel k této ženě, která pochopila vážnost situace a dvakrát za sebou mu pročistila játra. Potom přešel na normální stravu, Potkal jsem ho za měsíc. Schody bral po dvou a uháněl do čtvrtého patra. Operace se ukázala jako zbytečná, neboť měl čistou krev,

Příklad: Léčitelka Burovová játra čistí lidem nejruznějšího stáří. Od pěti let až po 105. To má samozřejmě určitý vliv,

Když mému tatínkovi bylo více než 80 a po druhém infarktu byl ve vážném stavu, rozhodli jsme se mu pomoci. Přemluvili jsme jej, aby se u ní léčil. Jistě, měl pochybnosti - je přece ve vážném stavu. Své sehrály konzervativismus, obavy apod. Jelikož léčitelka byla starší než on a jeho strachu se vysmála, vzdal se a s očištnou souhlasil. Vyšlo z něj 60 velkých kamenů a 200 maličkých. Propánakrále, copak mohl s takovým smetištěm v játrech žít jako zdravý?!

Příklad: Jedna žena za léčitelkou Burovovou běhala pět let, neboť 203

lékaři jí navrhli odstranění žlučnicku. Na snímku byl viditelný velký kámen a v něm 60 dalších velikostí fazole. Obešla se bez operace. Babka jí všechny vyhnala."

Příklady uvedené v této kapitole názorně dokládají mnohostranný užitek očisty a její bezpečnost. V další části si tedy důkladně rozebereme, zda je očista skutečně bezpečná a na čem je založena.

Fyziologie očisty jater

Coby hlavní argument proti této očištění se uvádí, že žlučové vývody mají průměr 3-4 milimetry a kameny 20 a více milimetrů, takže nemohou volně vyjít. Říkáte-li, že jste viděli kameny vyjít, odpůrci tvrdí, že jde o výkalové kameny, jež vypadly z tlustého střeva. Straší upcáním a dalšími potížemi, Jaká škoda, že tito lidé pranic nechápou, co se zmíněné procedury týká.

Profesorka, vedoucí katedry infekčních chorob a epidemiologie MUDr. Šavalová, popisuje „slepé“ promývání žlučových cest bez použití přístrojů, jež lékaři hojně využívají, následovně:

1. Ráno nalačno nemocnému dají vypít 200 - 250 mililitrů minerálky pokojové teploty z předem otevřené láhve (nenасыený plynem nebo jen málo). K ní lze přidat 5 gramů síranu magnézia či sorbit, což podporuje daleko energičtější uvolnění žlučnicku. Po 15 - 20 minutách ho znovu napojí stejným množstvím minerálky.

2. Po vypití tekutiny je nemocný 1,5 - 2 hodiny v horizontální poloze v posteli. Na pravé podžeberní oblasti má termofor, Tuto proceduru lze provést jen s použitím síranu magnézia či sorbitu nebo odvaru z bylin vyháňejících žluč.

K daleko silnějším prostředkům zajišťujícím větší vylučování žluči patří vaječné žloutky, rostlinné oleje, síran magnézia a karlovarská sůl. Také 40-50 mililitrů 33% roztoku síranu

magnézia zahřátého na 40 ° C, způsobí zkrácení žlučnicku (svěrač Lutkense) a společného žlučovodu (svěrač Oddiho). Lidem, kteří magnézium snáší špatně, se dávají koncentrované roztoky cukru, glukózy, sorbitu, xylitu nebo olivového oleje. (Nejefektivněji svěrač Oddiho otevírají a žlučnick vyprazdňují potravinové tuky a produkty trávení, obsažené ve střevu.)

Výše uvedená fakta jsou přísně vědecká. Z nich víme, že žlučovody LZE promývat. Nyní se poučíme ze zkušeností lidové medicíny.

1. *Vycházejte z výše zmíněného, potřebujeme silný prostředek vyháňející žluč.*

Léčitelé zjistili, že vysoké dávky rostlinného oleje (zvláště olivového) jsou při vylučování žluči nesmírně účinné; Způsobují totiž zkrácení žlučnicku a maximální otevření všech žlučových cest

2. *Silnější vylučování žluči z jater podporují kyseliny* Citrónová obsažená v citrónové šťávě tuto funkci stimuluje a navíc rozpouští tvrdé háčky, které žlučové kamínky zadržují ve vývodech.

3. *Léčba teplem: jde o nejlepší způsob snížení zánětů a chorobných křečí v játrech.* 3-4 hodiny před očištnou jater oblast kolem nich zahřejeme. Zahříváme ji i po vypití oleje

a citrónové šťávy. Víme, že kamínky se z 90 - 99 % skládají z cholesterolu. Teplou je roztavuje, nevznikají bolestivé křeče a ony volně procházejí žlučovými cestami.

4. Teď tedy víme, že žlučovody mají hladké svalstvo, schopné se v průměru rozšiřovat na 2 cm. Při zkrácení vyvíjejí takové úsilí, že žluč vychází pod tlakem 300 mililitru vodního sloupce. V extrémních případech může tlak dokonce dosahovat 800 ml vodního sloupce! Je přípustný také opačný postup: „vstřebávání“ žlučových

kamínků. Dochází k tomu při „odstřelování“ koloidů a vzniku

trhlin a rovněž jejich částečným rozpuštěním v normální žluči,

Postupujeme následovně:

a) zvýšit množství žlučových kyselin, které snižují povrchové napětí žluči a tak přispívají k „odbouchávání“ koloidů a jejich částečnému vstřebání

b) zvýšit koloidní obranu. *Rozebereme si první variantu.*

V tuku člověka, jenž se taví při teplotě 15 ° C (při teplotě těla je tekutý) je obsaženo asi 70 % kyseliny olejové. Ta patří mezi nenasycené mastné kyseliny. Nejdůležitější biologickou vlastností nenasycených mastných kyselin je:

- napomáhat přeměně cholesterolu na lehce rozpustné sloučeniny a tak přispívat k jeho vyloučení z organismu;

- normalizační vliv na stav stěn krevních cév, zvýšení jejich elasticity a snížení propustnosti.

Kyselina olejová se taví při teplotě 13 ° C, přičemž je téměř jedinou mastnou kyselinou, jež se řadí mezi živočišné tuky. Proto její přítomnost v nich představuje stěžejní faktor určující teplotu jejich tavení. Nejbohatší na kyselinu olejovou je olivový olej (80 - 81 %). Ve slunečnicovém je jí dvakrát méně (39 %).

Kyselina olejová se téměř plně vstřebává do střeva a organismus jí snadno využívá při látkové výměně.

Z uvedeného vyplývá, že kráčíme cestou razantního zvýšení nenasycených mastných kyselin, jež účinkují jako žlučové kyseliny. Během této očisty rozpouštějí cholesterol a navíc zvyšují elasticitu stěn krevních cév i žlučových cest. Jsou organismu blízké a proto dáváme přednost přirozeným potravinám, které je obsahují. Nejlepší z nich je olivový olej.

Varianta „b“ spočívá v následujícím: V přírodě existují obranné látky

především vysokomolekulární sloučeniny, jako například bílkoviny polysacharidy a nízkomolekulární povrchově aktivní látky. Třeba oleáty sodíku a draslíku, saponiny atd. Obranná látka se shlukuje na povrchu koloidů, pokrývá je solvatačním povrchem. Obranný povlak, jenž tímto způsobem vzniká, brání slepování koloidních částic a jejich usazování. Žluč, jak je známo, obsahuje 84 % vody. Tu je nutné nasycit výše uvedenými obrannými látkami, které pronikají do mikropórů žlučových kamenů, „odstřelují“ koloidy a přispívají k jejich následnému rozpouštění.

Zdroje obranných koloidů jsou tyto: čerstvé šťávy z ovoce a zeleniny, vlastní čerstvá moč (urina).

Barviva uriny, která jsou v ní vyvážená, představují nejjemnější částice organických látek. Ve 24hodinové moči je jich zhruba 1 gram. Z toho plyne, že vlastní moč je nejbohatší a nejdostupnější obrannou koloidní látkou. Používáme tedy nejraději vlastní, s přirozenou nažloutlou barvou. V bezbarvé jich je málo, proto se vyhazuje.

Rozebrali jsme si hlavní fyziologické mechanismy, na nichž je založena dále uvedená očista jater. Nicméně několik informací ještě musíme dodat.

* Citrónová šťáva má výraznou kyselou chuť. Podle tvrzení čínské lidové medicíny kyselá chuť stimuluje funkci jater. Navíc éterické oleje citrónové šťávy současně působí i jako prostředek k vylučování žluči, i jako antiseptikum.

* Jak hlásají čínští lékaři zabývající se akupunkturou, činnost jater a žlučníku je nejsilnější mezi 23. a 3. hodinou. Jde o biologický rytmus jater a žlučníku.

* Jestliže si vsugerováváme, že žlučové cesty se rozšiřují a žluč se vylučuje v hojném množství, a když jím v duchu posíláme energii, efekt zvyšujeme.

* Z učení jogínů vyplývá, že dýchání pouze pravou nosní dírkou organismus

zahřívá a zvyšuje jeho „rozkladnou“ sílu.

* Tvorba a vylučování žluči se zvyšují při zesílení portálního krevního oběhu, a jsou-li v požitě strávě tuky. Tuto podmínku lze splnit, pokud po nějaké době po snědění pokrmu a vypití citrónové šťávy budeme pomalu rytmicky dýchat jako jogíni, přičemž při výdechu klademe důraz na „popotahování“ bránice co možná nejvýše.

* Čisticí schopnost organismu se zvyšuje za úplňku. Na jaře je činnost jater nejsilnější a na podzim nejslabší. Nyní přejdeme k popisu očištěných procedur, již víte, o jaké

fyziologické mechanismy se opírají.

Nejjednodušší a nejefektivnější očista jater

U fyziologických mechanismů očisty jater jsou uvedeny ideální potraviny, k nimž se řadí olivový olej a citrony. Vystává rovněž otázka jejich rovnocenné náhrady. Coby olej lze použít libovolný slunečnicový (rafinovaný, nerafinovaný) a citrónovou šťávu je možné nahradit krystalickou kyselinou citrónovou a také přírodními potravinami se silnou přirozenou kyselou příchutí - rakytník, klikvu, angrešt atd. Jak ukázala praxe, očista s těmito náhradními druhy je přípustná stejně jako s ideálními (tedy s olivovým olejem a citrony). Sám jsem se o tom přesvědčil na vlastní kůži a zjistil jsem to také ze zkušeností jiných lidí. Směle tedy použijte i výše uvedené náhrady - slunečnicový, kukuřičný olej; krystalickou kyselinu citrónovou (ředí se tak, aby její chuť připomínala přírodní citrónovou šťávu) a porodní požitelné potraviny se silně kyselou chutí, jež rostou ve vašem okolí.

Význam správné přípravy

Celé tajemství a efektivita očisty jater spočívá v PŘEDBĚŽNÉ PŘÍPRAVĚ -

tedy ve změkčení organismu. Tento proces musíte provést minimálně 3 - 4krát (viz příslušné kapitola). Každou tepelnou proceduru zakončete rychlou studenou sprchou. Hned napoprvé se z vás budou sypat kamínky a další podobné neřády. Poslední změkčující kúru si dejte den před očistou jater.

Jestliže se 3 - 4 dny před ní budete živit především rostlinnou stravou a pít velké množství čerstvých šťáv (1 díl řepy a 4 - 5 jablek, žádoucí jsou nakyslá) a jednou denně si dávat očištěné klystýry (s urinou), bude vaše předběžná příprava ideální.

Nastal den samotného očištěného procesu. Žádoucí je, aby byl úplněk a vy jste byli svěží a klidní. Ráno po stolici si dejte klystýr. Následně lehce posnídejte a vypijte výše uvedenou šťávu. Rovněž lehce poobědvajte a za 1 - 2 hodiny začněte zahřívát jaterní oblast. Přiložte si termofor s horkou vodou. Chodte s ním po zbytek dne až do zahájení kúry.

Praktický návod

1. Přibližně mezi 19. - 20. hodinou zahajte samotnou očištěnou proceduru. Olej a roztok kyseliny citrónové ohřejte na 30 - 35 ° C. Dávku zvolte tak, že vyjdete z vaší váhy a z toho, jak snášíte olej.

2. Vše je tedy přichystáno. Máte 2 sklenice, jednu s olejem a druhou se šťávou. Vypijte 1 či 2 doušky oleje a zapijte je stejným počtem doušek šťávy. Po 15 - 20 minutách, není-li vám nevolno, vše opakujte.

3. Zase čekejte 15 - 20 minut. Proceduru opakujte tak dlouho, dokud všechen olej i šťávu nevypijete. Pak si klidně sedněte a čtete si nebo se dívejte na televizi.

Pokud olej snášíte špatně a chce se vám zvracet již po prvním doušku, musíte čekat, dokud z vás nevolnost neopadne. Teprve potom proces zopakujte. Roztáhněte ho. Není to na škodu. Naopak to jen prospěje. Jestliže nevolnost neustupuje, omezte se na vypité množství. I to bude stačit Termofor

můžete odložit, ale také nemusíte.

4. Když jste olej i šťávu vypili (jejich množství se pohybuje od 100 do 300 g), můžete se pustit do řady procesů, jež efekt očisty umocní.

- Přibližně za 1 - 1,5 hodiny po požití zmíněných ingrediencí si pohodlně sedněte (nejlépe na paty), stiskněte levou nosní díрку nebo ji ucpěte vatou a dýchejte pravou.

- Na jazyk se dejte trochu pálivého pepře. To přispěje k povzbuzení a produkci energie a tepla, směřujících do oblasti jater.

- Dále si v duchu myslíte, že při výdechu do jater chrlíte ohnivý proud. Dýchejte pomalu, plynule (4 - 6krát za minutu). Bránice usilovně pracuje. Při nádechu nafukujte břicho a při výdechu ho co možná nejvíce zatahujte. *Ták* játra budete výborně masírovat a posílíte v nich krevní oběh. Tím je „propláchnete“ a zbavíte nánosů a sraženin. Uvedeným způsobem dýchejte 15 - 30 minut, hodinu si odpočínáte a pak proces zopakujete.

- O přestávce si k oblasti jater můžete přiložit magnetický aplikátor nebo jen obyčejný magnet, ale není to nutné.

Magnetoterapie představuje důležitý faktor, jenž umocňuje kapilární krevní oběh. Vědci zjistili, že červené krvinky nejsou schopny kapilárami projít jen díky samotnému krevnímu tlaku. Hlavní mechanismus jejich pohybu spočívá v tom, že na rozšířeném konci kapiláry tlak tyto krvinky přibližuje k sobě. Jelikož mají stejnojmenné elektrické náboje, odrážejí se od sebe směrem k nižší koncentraci a v důsledku toho pronikají do kapilár a procházejí jimi.

Zvláště důležité je tuto skutečnost využít ke zlepšení krevního oběhu v játrech, v nichž je unikátní venózní kapilární soustava. Navíc magnetické pole aktivuje fermenty, které v očištném procesu hrají nezanedbatelnou roli.

To vše dohromady - teplo, aktivita fermentů, zesílení oběhu krve, zvýšení

nábojů červených krvinek - umožní rozdrobení, roztavení, propláchnutí a vypuzení všech kamenů a špíny. To dovoluje do chodu uvést nejhlubší kvantové úrovně organismu, jež odpovídají za životní činnost, očistu a obnovu.

Žádná jiná očištná procedura nemá tak silný účinek jako výše popsaná. Přibližně ve 23 hodin nebo později (stává se to i k ránu), kdy je biorytmus jater a žlučníku nejsilnější, se kameny a nečistoty začínají vypuzovat. Projevuje se to průjemem. Spatříte veškerou „parádu“, kterou jste si špatným způsobem života a zvráceným stravováním „obstarali“. Okamžitě pochopíte, že takhle se žít nedá a že nelze mluvit o zdraví, pokud ona „paráda“ ve vás zůstane. Průjem obvykle dostanete ještě jednou ráno. Může vyjít obrovské množství kamenů a žluči připomínající mazut. Dejte si ještě očištný klystýr. Trochu si odpočínáte a něco snězte. Je žádoucí, aby první jídlo tvořilo asi půl litru šťávy (mrkvové, jablečné s řepou 5:1). Šťáva játra promyje. Teprve potom si lze dát saláty, kaši uvařenou na vodě a zapadnout do běžného života.

Praktické rady k očištění jater

Jak vyplynulo z praxe, mužové i ženy s váhou mezi 60 - 65 kg, a také v závislosti na tom jak snášejí olej, by první očistu měli provést se 150 - 200 g oleje, aby nezvraceli. Při následujících očištích dávku zvýšte na 300 g. Pokud však zůstanete u výchozí, bude to stačit.

Jestliže se vám po nějaké době chce zvracet a ve zvracích se objeví hlen (zelený, černý atd.), znamená to, že olej a šťáva v žaludku začínaly vyplavit z něj patologický povlak, U některých jedinců k tomu dojde již po první proceduře. Druhou proveďte s menším množstvím šťávy a oleje a u třetí dávky mírně zvýšte,

Během očisty se snažte zůstat uvolnění a klidní. Nenechejte se ničím

vyrušovat. Při této proceduře nejsou cítit žádné bolesti. V některých případech, při silném vyprazdňování cítíte, jakoby játra „dýchala“, Ale nic víc. Nemějte obavy, jelikož strach vyvolává křeče cév a žlučovodů. V důsledku toho se může stát, že z vás nevyjde nic. Je to rovněž další příčina zvracení.

Do očisty se v žádném případě nepouštějte po namáhavé práci či dlouhé hladovce. Tři až pět dnů si odpočínáte a naberte síly. V opačném případě se může stát: a) prostě jen vypijete olej a šťávu; b) strašně se vyčerpáte. Mějte na paměti, že jde o vpád do jater a ta potřebují sílu, aby toto nadměrné napětí zvládla. Ostatně pocítíte, jak „dýchají“ a vibrují. Zvláště ve chvíli očisty.

Kolikrát a kdy je očista nezbytná ?

První očista je neobtížnější. Organismus na ni vynakládá obrovské množství sil. Stává se, že napoprvé vyjde hodně staré žluči a téměř žádné kamínky. To neznamená, že očista byla neúspěšná. Vše je v normě, jen játra byla silně zanesena, takže kameny začnou vycházet až napodruhé a při následujících očištích.

Druhou proceduru a další dělejte podle toho, jak se budete cítit. Já jsem například první tři provedl v intervalu tři týdnů, čtvrtou po měsíci, pátou po dvou měsících. Následující rok jsem si dal ještě dvě kúry a o rok později jen jednu.

Můžete se držet doporučení Andrejeva - jedna očista za čtvrtletí. Já radím první 3-4 očištné procedury provést vždy po měsíci a za úplňku. Nezapomeňte, že čím rychleji se nánosů v játrech zbavíte, tím dříve se normalizují trávení, krevní oběh a látková výměna! Čistit se je nutné tak dlouho, dokud se nepřestanou vylučovat sraženiny.

Vyvstává otázka - **proč je třeba tolik očištných jaterních kúr ?** No přece

proto, že játra jsou složena ze čtyř částí. Během jedné procedury se plně vyčistí pouze jedna (viz příslušný obrázek). Při druhé druhá atd. Pokud zůstane nevyčištěna byt jen jedna jediná část, nějaký druh výměny bude pořád váznout.

Vzete, že existuje i zvláštnost - kameny se v játrech a ve žlučovodech ukládají pomalu. Nabývají tvaru vývodů a mají vyhlazené okraje. V této podobě stěny žlučovodů nijak mimořádně nedráždí. Během očištné kúry je drobite, vyháníte, Jejich tvar a poloha se mění, takže zbývající kamínky svými zdrsňelými okraji mohou stěny žlučovodů a žlučníku škrábat, čímž způsobují jejich zánět. Týka se to zejména lidí s tvrdými kameny. V průběhu následujících kúr se rozměňují, zmenšují a pak volně vycházejí.

Ve starobylé čínské knize „Suveň“ se o játrech píše toto: *„Choroby jater: uzdravení v létě, pokud k němu nedojde - zhoršení na podzim, na podzim jsi neumřel - čekej na zimu, na jaře se zakazuje stát ve směru větru... Nemocní s játry jsou za úsvitu rozumní, odpoledne nastává zhoršení, o půlnoci jsou klidní“*

Komentář k výše řečenému je následující: Lidem s nemocnými játry se nedoporučuje očistu jater provádět na podzim. V souladu s čínskou biorytmiologií jsou v tomto ročním období nejslabší, takže očištná kúra jim může odebrat poslední síly, což stav postiženého ještě zhorší. Nejvhodnější je (poté, co jsme je během prvního roku 4 - 5krát vyčistili) se do očisty pouštět na jaře, především v březnu, kdy ve stromech začíná stoupat míza. V té době jsou játra nejsilnější. Ovšem snažte se (na jaře) nebýt venku za větrného počasí, aby patogenní energie větru nezasáhla váš organismus a neovlivnila játra.

Příklad uvádí „Džud ši“: *„Vít se předvádí v čase růstu rostlin, Žluč počínaje létem, V letním období „olejnatiny“ a „chlad“ hromadí žluč, ale ta se nepohne. Díky „olejnatinám“ a teple se na podzim*

probudí a utichne v důsledku chladu na počátku zimy."

Stravování a prevence po očistě

O stravě po jaterní očistné kúře jsme již hovořili. Zopakujeme si, že jíst máme jen když dostaneme chuť. Vypijeme čerstvou šťávu z mrkve či z jablka s řepou, Je žádoucí, aby jablka byla nakyslá. Směs s řepnou šťávou je velice chutná.

Jen tak na okraj - **řepná šťáva** je unikátní. Minerální látky se v ní nacházejí převážně v alkalických sloučeninách. Když se zkoumaly účinky řepné, mrkvové a zelné šťávy vyšlo najevo, že neefektivnější se žluč vylučuje právě vlivem řepné. Ostatně fakt, že řepná šťáva pomáhá vylučovat žluč, znali již léčitelé v dávných dobách. Avicenna například napsal: „...řepa z jater a sleziny odstraňuje zátky,“ Náš současník doktor Wolker vynikající očistné vlastnosti řepné šťávy charakterizoval z vědeckého úhlu pohledu - jsou vyvolány potomností „živých“ atomů chlóru. Vědci v řepě našli betain, jenž zatím v jiných zeleninových šťávách objeven nebyl. Betain je unikátní látkou. Podle chemického složení má blízko k cholinu a lecitinu, které jsou známými regulátory látkové výměny. Betain přispívá ke strávení bílkovin, **zlepšuje činnost jater.**

- V řepě se nacházejí saponiny, které cholesterol ve střevu mění v obtížně stravitelný komplex. Saponiny slouží coby základ léků proti skleróze.

- V řepě je rovněž vitamin U. Ten se podílí na hojení vředů, má protisklerotické účinky, protialergické vlastnosti a podobně jako metionin zlepšuje výměnu cholesterolu.

- Magnézium obsažené v řepě reguluje cévní tonus a brání vzniků trombů v cévách.

Známy vědec B. P. Tonin četnými pokusy

dokázal, že v některých druhů zeleniny a ovoce jsou **fytoncidy**, jež hubí mikroby. Ze zeleniny fytoncidy obsahují především cibule, česnek a mrkev! Pojídání těchto druhů přispívá k očistě dutiny ústní, žaludku a střev od mikrobů. Mrkev má ještě tu přednost, že se nevyznačuje charakteristickým zápachem, jenž nás odrazuje od cibule a česneku.

Léčivé vlastnosti výše uvedených šťáv játra rychle obnovují. Zvláště se to týká starších lidí.

Prospěšný je **salát z čerstvých bylin**, mírně okyselený nebo přisolený, pokud možno něčím přírodním: citrónovou šťávou, klikvou, keřelatkou prstnatou, dále je vhodná kaše vařená na vodě, do níž lze přidat trochu oleje. To si můžeme dát k obědu i k večeři. Následujícího dne si jídelníček můžete rozšířit.

Teď vám nic nebrání přejít ke správnému stravování, aby se játra zpevňovala. Ostatně obnovují se velice dobře. Například když se psům a dalších zvířatům odstraní 75 % jaterní tkáň, plně se „vzkrísí“ v průběhu osmi měsíců.

Co vyloučit

Nicméně je nutné vědět, jaké potraviny játrům škodí a vyloučit je z jídelníčku, Patří k nim;

- smažené maso a ryby,
- silné masné bujóny,
- rybí masné polévky,
- konzervy,
- uzeniny,
- tučná studená jídla
- a rovněž pokrmy zpracované vysokou teplotou.
- Strava bohatá na škroby, především bílá mouka a tukové pečivo, jaterní tkáň zanášá a přispívá k jejímu tvrdnutí.
- Při chorobách jater se špatně snášejí houby a bobovité rostliny.

Zakázány jsou: ocet, pepř, hořčice, marinády, cibule, česnek, špenát, šťovík, ředkev, ředkvičky, silná káva

a kakao, alkohol.

Ostrá jídla a potraviny s ostrou chutí mají na ozdravení jater negativní dopad. Staří léčitelé zjistili, že chuťové vjemy v organismu stimulují různé energie a jejich prostřednictvím podporují funkce orgánů. Tak třeba kyselá chuť podporuje funkci jater a žlučníku. Nepřímo na játra působí mírně slaná chuť. Neprospívá jim trpká a ostrá chuť. Současná věda konstatovala, že pikantní a trpká jídla mají kromě jater škodlivý vliv rovněž na sliznici žaludku a dvanáctníku. Ti, kteří si přejí činnost jater zlepšit, by dle tibetské medicíny do svého jídelníčku měli častěji zařazovat potraviny s přírodní kyselou a slanou chutí a vyhýbat se ostrým a trpkým. Jestliže jste játra výše uvedenými chutěmi přetížili, cítíte na jazyku kyselou chuť. V takovém případě snižte spotřebu kyselých a slaných potravin a o něco zvýšte příjem trpkých a ostrých. Je nezbytné dosáhnout harmonie. To znamená, že mezi jednotlivými pokrmy by se neměly vyskytovat žádné chutě.

Co potřebujete

Pacienti s nemocnými játry v zájmu jejich upevnění potřebují především vitaminy A, C, B, K. K normalizaci činnosti jater přispívají zejména vitaminy skupiny B.

- Tak například B6 zvyšuje protitoxickou funkci jater (hodně ho obsahují zejména naklíčená pšenice, pивní kvasnice),

- PP se podílí na energetické výměně buněk jater, brání jejich úhynu (naklíčená pšenice, kvasnice, rajčata, vaječné žloutky).

- Kyselina listová a vitamin B12 se podílejí na výměně bílkovin, přispívají k jejich syntéze a nahlíží se na ně jako na faktory růstu. Bylo zjištěno, že tento vitamin aktivuje regeneraci jater.

- Vitamin K podporuje srážení krve a zvyšuje energetický potenciál jaterních buněk. Jeho nedostatek

se projevuje při poruchách žlučníku a vstřebávání tuku ve střevu (tyto vitaminy jsou ve velkém množství obsaženy ve výše uvedených potravinách).

- Kyselina askorbová (vitamin C) v dávce 1 g denně zlepšuje činnost jater, zvyšuje jejich protitoxickou funkci a zesiluje regenerační procesy (zelný salát, šípkový odvar, jablečná šťáva atd.).

Při poruchách jater a žlučových cest se narušuje vstřebávání minerálních látek, které se z organismu vylučují ve zvýšeném množství. Přírodních minerálních látek je hodně v již zmíněných šťávách, přičemž jsou lehce stravitelné, a rovněž v ovoci a zelenině,

Neslaná dieta snižuje tvorbu a vylučování fermentů do žaludečního a střevního traktu z jater a žlučových vývodů a tím nemocným orgánům zajišťuje klid.

Každodenní prevence zácpy

Při sestavování diety pro lidi trpící jaterními poruchami je nesmírně důležité vzít v úvahu stav střev. Je nutné odstranit zácpy. V opačném případě se ve střevech zvyšují hnilobné procesy, do krve se vstřebávají toxické látky, které portální věnou přejdou do jater, čímž jejich stav zhorší. V takovém případě se léčba protahuje.

* Z výše uvedeného je zřejmé, že **nejvhodnější jsou čerstvé ovoce a zelenina**. Sekreci žluči zvláště podporují: červená řepa, mrkev, rajčata, kabačky (druh chřestové tykve), melouny, jahody, jablka, květák, sušené švestky, hroznové víno, * Když k tomu přidáme naklíčenou pšenicu, proces léčby jater urychlíme. Ta je základem následujících směsí: 100 g naklíčené pšenice umeleme na mlýnku na maso a přidáme mletou řepu - 100 g, mrkev - 100 g, sušené meruňky - 100 g, klikvu - 50 g (nebo šťávu z 1 citronu), trochu medu. Směs musí mít příjemně nakyslou chuť. Jíme ji místo kaší nebo ob den. Tedy

Přirozené a neškodné posílení jater

jednou kaše, jednou zmíněná směs. Poměr jednotlivých složek může být různý. V každém případě je však nezbytných 100 g naklíčené pšenice.

* Rostlinný olej a čajové máslo přidáváme výlučně do hotových pokrmů. Nikdy ne během jejich přípravy.

* Nejrozumnější je jíst 4 - 5krát denně (zvláště při jaterních nemocech). Nejímeli tak často, přispíváme k hromadění tuků, stagnaci žluči, poruše pohybové činnosti žlučových cest a k jejich zánětu.

* Měli byste jíst saláty, kaše a směsi a pít čerstvé šťávy. Snažte se tyto složky přijímat v různých formách: zeleninu lehce podusit, kromě kaší jíst ořechy, tvaroh, brambory.

Šťávy a opět šťávy

Pro nemocné s játry znovu připomínám, že je nezbytné denně vypít 0,5 - 2 litry čerstvých šťáv. Zlepšují krevní oběh v játrech a funkční stav jaterních buněk; zvyšují přísun glukózy do tkání; normalizují výměnu glukózy, bílkovin, tuků, elektrolytů, tvorbu glykogenů. V důsledku jejich vlivu se mění fyzikálně-chemické vlastnosti žluči: klesá její viskozita, stoupá obsah žlučových kyselin a snižuje se koncentrace cholesterolu.

- Při snížené sekreci žaludku se čerstvá šťáva pije 15 - 20 minut před jídlem,

- Při zvýšené sekreční činnosti žaludku 1 - 1,5 hodiny před jídlem.

- Při normální kyselosti žaludku 30 - 45 minut před jídlem. Lze také použít prostředky podporující vylučování žluči: šípky, kukuřičné blizny, mátu pepřnou, třezalku, suchokvět, pampeliškový kořen.

Návod na přípravu odvaru: suchokvět, kukuřičné blizny, třezalka - po jedné polévkové lžici na sklenici vody Pijeme 100 g 2 - 3krát denně před jídlem.

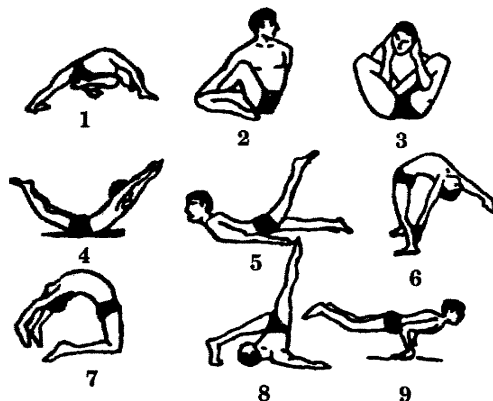
* Coby stimulátor činnosti jater je žádoucí využít sprchování celého těla studenou vodou (nejlepší je ledová) na úsvitu. Kontraindikací je nemocné srdce !

* Po této proceduře masírujte oblast podpažních jamek, jelikož při jaterních potížích se energie zadržuje právě zde. Uvedená místa lze masírovat 2 - 3krát v průběhu dne. Vždy 2-5 minut.

* Vyhybejte se suchému klimatu, tedy i saunám se suchou párou. Ta játrům škodí, * Z cviků na podporu a stimulaci jater jsou zvláště prospěšné Bhastrika pranajama (viz část „Tlusté střevo“) a soubor jogistických cviků Svami Šivanandy. Spolu s dýcháním jsou vynikající vnitřní masáže všech orgánů dutiny břišní a samozřejmě i jater. Jen si vzpomeňte - játra mají měkkou konzistenci a jsou pohyblivá. Zafixovaná v bránici při nádechu a výdechu následují její pohyby. Rytmičtý stah a uvolnění umožňují játra lépe zásobovat krví (dodává výživné látky a kyslík), přispívá to k vyloučení žluči.

Níže uvedené ásany vám pomohou na játra působit daleko cílevědoměji. Volte je individuálně v souladu s vašimi možnostmi.

Obr. 14: Ásany léčící choroby jater



1. Nasika sprušta džanu paršvášana

Ruce a nohy roztáhněte doširoka a opřete se jimi o podlahu, přičemž tělo otočte tváří dolů. Následně ho zvedněte co možná nejvýše. Ohněte ruku, střed tíhy přesuňte na jednu stranu. Nohu ohněte v koleni a dotkněte se hlavy či nosu, hlavu nakloňte. Totéž opakujte na druhou stranu.

Cvičení je vynikající zátěží pro břišní svaly, svaly zad, Hrudníku a krku. Rovněž přispívá k léčbě jater, sleziny atd.

2. Ardha matsrjendrāsana

Sedněte si, nohy natáhněte dopředu. Pravou nohu ohněte a paty položte mezi řitní otvor a šourek a levou nohu přeneste

přes pravé stehno a postavte ji na zem. Pravou ruku položte na koleno pravé nohy a levou si dejte za záda. Chyťte se za stehno pravé nohy. Cvičení opakujte na druhou stranu.

Tento cvik odstraňuje poruchy v rozvoji hrudního kose, břicha, zad, krku, rukou, nohou atd. Předchází onemocněním jater a sleziny, zahušťuje spermie, odstraňuje jejich mimovolný výron během spánku, zcela léčí kýlu a apendicitidu

3. Garbhāsana (zárodek)

Sedněte si do padmāsany. Silou ruce protáhněte mezi stehny a kotníky. Ruce ohněte v loktech a tváře si podepřete pěstmi.

Toto cvičení má veškeré kvality výše popsaných āsan. Kromě toho se jím léčí onemocnění jater a sleziny.

4. Dolāsana

Lehněte si na břicho, ruce a nohy natáhněte dopředu (v jedné linii) a houpejte se dopředu a dozadu.

Toto cvičení pomáhá snižovat tukové usazeniny v břiše, zvyšuje chuť k jídlu, léčí choroby jater a sleziny, odstraňuje nedostatky v rozvoji svalů, hrudního kose a pletence pažního.

5. Ardha šalabhāsana

Lehněte si na břicho, ruce natáhněte podél těla a hřbetní stranou

je položte na podlahu. Hlavu mírně nadzvedněte a pohled zaměřte nahoru a před sebe. Zvedněte jednu nohu, aniž byste ji ohýbali v koleni. Cvičení opakujte s druhou nohou. Chodidla jsou natažena

Uvedené cvičení odstraňuje bolesti v zádech, léčí choroby jater a sleziny. Některé ženy trpí prudkými bolestmi ve spodní části břicha. Jich se lze díky této āsaně zbavit

6. Prušta valita vrikšāsana

Stůjte zpřímá, nohy doširoka roztáhněte. Aniž byste je ohýbali, zakloňte se a pokuste se rukou dotknout paty Druhou ruku musíte dát dozadu. Cvik opakujte na druhou stranu.

Tato āsana má všechny přednosti předchozí Léčí nemoci jater a sleziny.

7. Bhu sprušta džanu prušta valitāsana

Klekněte si, přičemž kolena mějte u sebe. Vnější část chodidel se musí dotýkat podlahy. Ta mějte od sebe. Obě ruce zvedněte a dejte je dozadu, snažte se dotknout podlahy.

Cvik má všechny přednosti předchozího. Rovněž léčí choroby jater, sleziny a kýlu.

8. Bhu sprušta eka pada sarvangāsana

Leh na záda, nohy natáhněte a spojte. Tělo zvedněte vertikálně k podlaze, záda si podržte rukama, opírejte se o krk a zátylek. Následně dlaně položte na podlahu, jednu nohu nechejte na místě a druhou dávejte za hlavu na zem. Poté totéž opakujte s druhou nohou, Cvik proveďte 4 - 5krát.

Uvedená āsana odstraňuje choroby jater a sleziny, léčí kýlu, apendicitidu, zvyšuje chuť k jídlu, odstraňuje noční mimovolný výron spermií a prodlužuje život.

9. Majurāsana

Klekněte si, ruce položte na podlahu, přičemž zápěstní kosti se nacházejí v jedné linii s roztaženými koleny. Prsty směřují dozadu. Malíčky a boční strany rukou (od zápěstí k malíčům) se musejí vzájemně dotýkat, aby ruce byly

DRUHÝ STUPEŇ DETOXIKACE ORGANISMU

Bolest sice není veliká, ale co naplat, když kvůli ní nemůžu sedět

Lidové rčení

Po očistě tlustého střeva a jater se budete cítit daleko lépe a zdravěji. Životní síly, které jste dříve vynakládali na neutralizaci následků intoxikace z tlustého střeva, již jste si způsobili sami, na podporu činnosti jater, nyní můžete plně využít k uvedení organismu do pořádku. Ozdravný proces proběhne rychle a kvalitně.

Někteří lidé mohou trpět ledvinovými kameny, nadměrnou toxicitou lymfy, krve, polyartritidou atd. Jak s těmito neuhdy bojovat, si ukážeme v následující kapitole.

Anatomie a fyziologie ledvin

Jelikož zmíněný orgán je pro životaschopnost organismu nesmírně důležitý, rozebereme si nastolenou problematiku hlouběji. Ledviny jsou pánevním orgánem vylučovací soustavy typu žlázy. Jejich funkce spočívá zejména ve vyplavování dusíkatých látek z organismu. Ledviny dospělých mají bobovitý tvar. Jejich váha se pohybuje mezi 120 až 200 g. Barvu mají jasně hnědou. Délka ledvin dospělého číma 10 - 12 cm, šířka 5 - 6, tloušťka 3 - 4 cm. Vypouklý okraj je obrácen ven a zčásti dozadu. Zahnutý okraj leží proti okraji protilehlé ledviny. Každá ledvina má dva póly: horní a dolní. Horní je zaokrouhlenější, je přikryt nadledvinkou. Vzdálenost mezi horními póly pravé a levé ledviny je menší, než mezi dolními. Proto dlouhé osy ledvin tvoří úhel, otevírající se dolů.

Pravá ledvina obvykle leží o 2 - 3 cm níže než leva. Tady se kameny vyskytují

ho škodlivých látek, od přírody silné.

* Vězte, že venózní krev spodní části konečníku neprochází játry, nýbrž **se nevyčištěná dostává přímo k SRDCI.** Pokud je konečník zanesen (zácpy, násilná a nedostatečná stolice apod.), pak krev z něho, nasycená toxiny a nečistotami, podryvá základ veškerého našeho života, jelikož vede k tolik rozšířeným srdečním chorobám (srdeční nedostatečnost, různé poruchy apod.).

* Současná léčba zmíněných nemocí nemá perspektivu, neboť srdce (jako kterýkoliv jiný orgán) se obnovuje zásluhou čisté a zdravé krve, která je však, bohužel, pořád nečistá. Výsledkem je, že **trpíte v důsledku vlastní hlouposti, nevědomosti a žádné léky z dovozu, ani léčba v cizině vás nespasí.**

* Proto také vaši pozornost soustřeďuji na nejdůležitější proceduru - očistu a obnovu tlustého střeva - VÝŽIVNÉHO

KOŘENE ORGANISMU. Po radikální očistě v něm malými klystýry z převařené uriny budete udržovat čistotu a občas provádět profylaktické kúry: 2 - 3krát ročně,

* Když jíte nepřirozenou, rafinovanou stravu, vaše játra (nejstarší císařovna) se velice rychle zanášejí. K tomu přidejte soustavný přísun nečistot a toxinů, jež přicházejí z tlustého střeva, Rezervy jater jsou obrovské. Bylo zjištěno, že ve 30 - 40 letech je větší část jaterních buněk (50 - 60 %) už zanesena a „odpojena“.

* Člověk na první pohled vypadá zdravě, nicméně skrytá patologie se již věnuje své záškodnické činnosti. Člověk se pak rychle unaví, snadno onemocní, dostávají se chronické potíže, životní funkce se výrazně zhoršují.

* Léčba razných symptomů (poruchy krevního oběhu, dýchací potíže, špatné trávení, narušená nervová soustava atd.), jež vycházejí ze stejného kořene - špinavé krve a její stagnace ve venózní soustavě (skrytá či zjevná portální hypertonie) - **medikamenty nemá smysl.**

v kontaktu. Horní polovinu těla nakloňte a hleďte daleko vpřed. Lokty přibližte k sobě, jak jen to půjde. Zpočátku se vám to nebude dařit. Oblast pupku nasměřujte proti loktům. Pomalu se nakloňte tak, abyste se chodidly odpoutali od země a tělo napřimte.

Tato ásana působí na trávicí orgány: žaludek, játra, slezinu. Stažení břišní aorty zvyšuje přítok krve do žaludku, jater a sleziny. Jogíní zdůrazňují, že toto cvičení má vliv na slezinu. Pokud 4 až 5 hodin po vydatném jídle trávení neskončilo, uvedená ásana ho upraví za několik okamžiků. Prospívá v boji s nestráveným obsahem žaludku. Co se týká stagnace krve ve slezině a v játrech, toto cvičení ji bleskově odstraní. Ásana potlačuje malátnost a vyprazdňuje žlučník. Bojuje rovněž s polykáním vzduchu.

Závěrečné poznámky k očistě tlustého střeva a jater

Ze všeho, co jsme si až doposud řekli, si musíte ujasnit to nejdůležitější:

* Vnitřní nečistoty tvoří se v důsledku špatného stravování (existuje i neméně škodlivá špína, jež se ukládá v každé buňce těla) se hromadí především v tlustém střevu.

* Tento orgán, jenž nás zásobuje dalšími výživnými látkami, jež naši stravu činí plnohodnotnou (vlivem mikroflóry, bioplazmy a zvláštního prostorového složení se v něm tvoří výživné látky a prvky, které se stravou nepřicházejí desítky let!), se mění v obrovské smetiště - pramen chorob a otrav (znovu si přečtěte část „Detoxikace organismu a tlusté střeva“).

* Jelikož se v něm do krve vstřebává především voda, všechny nánosy, jedy a další odpad lavinovitě přicházejí do organismu. Není důležité, jak jsou váš organismus a soustavy zbavující

* Nacpali vás léky, nasoukali do vás léčitelé energii, ale co z toho? Játra stejně svou funkci neplní jak by měla (coby trávicí orgán, orgán krevního oběhu a látkové výměny), krev je znečištěná a navíc špatně cirkuluje.

* Pokud krev proudí nedostatečně, jde o očividný příznak faktu, že ke stagnaci energie došlo už mnohem dříve. V důsledku toho:

- buňky hladovějí (nemají pravidelný přísun výživných látek);
- napůl zadušené (dodávky kyslíku a odplavování kyseliny uhličité vážnou)
- se „po uši“ máchají ve vlastní špíně (usazeniny a jedy, odumřelé buněčné orgány se následkem špatného krevního oběhu a jeho zanesení hromadí uvnitř buňky),
- absentují humorální a další regulace jejich životních činností organismem (regulace organismem neprobíhá, „díky“ vlastní špíně uvnitř něho vznikají mutace),
- a to vše vede k něčemu naprosto nežádoucímu - K RAKOVINĚ.

Také v tomto případě strádáme kvůli vlastnímu ignorantství. A přitom je třeba jednat rychle a radikálně - vyčistit játra o obnovit jejich funkce. Pak „halda“ chronických a hrozných chorob zmizí sama od sebe.

Z toho důvodu je další očistnou procedurou, jež musí následovat po pročištění tlustého střeva, očista JATER. Když tuto kúra provedete, obnovíte celý organismus. Doufám, že nyní chápete přičiny posloupnosti výše uvedených procedur a proč jedna kúra bez druhé nemá smysl.

Vysvětlením nejdůležitějších očistných kúr (tedy tlustého střeva a jater) jsem vám nabídl **spolehlivý klíč ke zdraví.** Zmíněná metodika představuje vrchol lékařského umění - revitalizaci organismu JEHO VLASTNÍMI SILAMI! Jejím základem jsou zkušenosti získané v průběhu staletí, které potvrdily současné poznatky.

Stačí, když je použijete sami na sobě. Tak se narodíte znovu.

částěji. Ženy mají ledviny níže než muži.

V průběhu 24 hodin ledviny přefiltrují přibližně 150 l krve! Filtrace a zpětné vstřebávání se dějí prostřednictvím vrstvy epitelu. To znamená, že kvalita činnosti ledvin do značné míry závisí na funkčních vlastnostech epitelu.

Ze 100 l tekutiny, která prošla klubky, se na moč mění pouze 1 l a z 270 g přefiltrovaného sodíku se zpět do krve vrací 263 g. Ledviny jsou orgánem homeostázy. Tvorba moči je výsledkem mnoha procesů, zaměřených na zajištění stability vnitřního prostředí, funkce ledvin jsou následující:

1. Vylučovací - vylučování cizorodých látek a neprchavých produktů výměny, zejména dusíkatých,
2. Reguluje se stálost koncentrace sodíku.
3. Reguluje se výměna mimobuněčné vody těla.
4. Reguluje se stabilita koncentrace iontů v krvi,
5. Reguluje se kysele-zásaditá rovnováha organismu.

Močovod je dlouhý 28 - 34 cm. Moč jím prochází díky aktivním peristaltickým stahům, které ji také posouvají. Průměr močovodu se zásluhou obrovské elasticity může výrazně zvýšit. Při potížích s odtokem moči je schopen se rozšířit na 8 cm v průměru! Trubici močovou mají muži dlouhou 22 - 25 cm, ženy 2,4 - 4 cm. Nejširší místo trubice činí 1,25 cm.

Ledvinové kameny

Po této úvodní informaci přejdeme k rozboru ledvinových chorob způsobených kameny. Hippokrates, Gaenos, perští a arabští lékaři vznik močových kamenů dávali do souvislosti se zeměpisnými zvláštnostmi krajiny, s klimatickými podmínkami a pitnou vodou.

Současné poznatky o kamenech a jejich tvorbě jsou tyto: narušení nebo změna poměru mezi kyselinou močovou a dalšími solemi a koloidy moči; šťovíkově kyselý vápník je schopen se měnit na krystaly. Normální moč a moč pacientů s močovými kameny obsahuje různé mukoproteidy se záporným nábojem. Při ledvinových kamenech pozorujeme pevné sloučeniny kalcia s anionmukopolysacharidy, jež se mění na nerozpustný komplex. Normální moč obsahuje asi 90 mg společného biokoloidu, u nemocných je to přibližně 500 mg. Kameny se mohou tvořit při nedostatku vitamínu A, Pokud bylo zjištěno, že zmíněný vitamín brání tvorbě kamenů a přispívá k rozpuštění již vzniklých.

Vypuknutí chorob spojených s ledvinovými kameny rovněž **ovlivňuje skladba jídelníčku**. Především v dětství. Někdejší výlučné krmení kojenců kašemi a moučnými pokrmy vedlo k vysoké úmrtnosti a nemocnosti. V té souvislosti se často vyskytují i potíže s ledvinovými kameny. Změna stravování výše uvedené neduhy pomohla výrazně snížit. Pamatujte si, že kaše a moučná jídla jsou bohatá na vápník. Nicméně toto kalcium, jež prodělalo tepelnou úpravu, organismus nepřijímá a slouží coby zdroj tvorby ledvinových kamenů. To je také hlavní příčinou, proč se kameny po odstranění objevují znovu. Člověk ji nechce znát a nějak upravit, tedy zejména nemá chuť změnit své stravovací zvyky.

Infekce, které se *tou či onou cestou dostávají do ledvin*, také mohou podnítit vznik ledvinových kamenů. Stafylokok ovlivňuje reakci moči přímo v ledvině, **kyselou mění na zásaditou**, takže se v ní objevují nánosy.

Jistý podíl na tvorbě kamenů mají i střevní bakterie. Rozmnožení těchto bakterií (závisí na stravě) v důsledku nadměrné tvorby oxalátů ve střevu, jejich vstřebávání a vylučování močí u zdravého jedince, vyvolává vznik oxalúrie.

Velký význam v recidivách tvorby

kamenů mají játra. Ostatně jednou z jejich funkcí je přece tvorba močovin. Dochází k ní pouze zde. Močovina coby konečný produkt výměny bílkovin se vylučuje ledvinami.

Moč představuje nasycený vodní roztok neorganických a organických solí (krystaloidů). Díky příznivým tepelným podmínkám, acidickým poměrům solí a především zásluhou přítomnosti **obraných koloidů**, jsou udržovány v **rozpuštěném** vyváženém stavu. Koloidy udržují soli v rozpuštěné podobě a brání jejich srážení, Do jaké míry jsou koloidy pro rozpouštění solí důležité, je vidět na příkladu kyseliny močové, která se ve vodě rozpouští v poměru 1: 39480, Obranné koloidy představují jemné částice organické látky, rozptýlené v moči. Skládají se z barviv moči Ve čtyřadvacetihodinové moči je jich 1g/1l. Pro obranné akce je rozhodující jejich specifický vzhled. Část se jich nachází v krvi, druhá se vlivem činnosti ledvinových buněk tvoří v ledvinách. Na proces vzniku kamenů v ledvinách tedy můžeme zčásti nahlížet jako na výsledek nedostatečné tvorby obranných koloidů (co se týká množství nebo kvality) ledvinovými prvky, chcete-li, jako na zvláštní onemocnění ledvinové buňky.

Velice důležitým faktorem při změnách funkční činnosti ledvin je porucha její regulace centrální nervovou soustavou. V souvislosti s tím si popíšeme pozorování čínských léčitelů - STRACH spouští *čchi* (Čchi - ekvivalent *jogistické prány* - univerzální zdroj energie.) *dolů* a škodí ledvinám, tj. strach skrze centrální nervovou soustavu zhoubně ovlivňuje ledviny Jestliže se tato emoce drží nebo opakuje dostatečně dlouho, narušuje se tvorba koloidů a začínají vznikat kameny,

Ledvinám rovněž škodí sladké pokrmy (škrob se má přeměnit na cukr, dříve než ho přijme organismus). Jak hlásá ajurvěda, všechny výživné látky mají po strávení zvláštní chuť. Kupříkladu maso, ryby, mléčné výrobky,

kroupy, chléb a také slaná jídla dostávají sladkou chuť.

Váha kamenů se pohybuje mezi 20 - 50 gramy. Mívají však i několik kilogramů. Nejčastěji se nacházejí v pravé ledvině, jelikož tlusté střevo má na pravé straně tenkou stěnu, skrze niž na ni toxické látky působí zhoubně. Kromě toho je náchylná na potíže! Oboustranné kameny se vyskytují v 10 - 17 % případů.

Co dělat při onemocnění ledvin ?

Do močovodu mi spadl kámen a ucpal mi ho. Ztratil se životodárný pramen. Moč už do močovodu nekape.

O. Chajam

Jak někdejší tak současní lékaři v boji s ledvinovými kameny doporučují hodně tekutin a teplé koupele. Vydatný příjem nápojů je nezbytný k promývání ledvinových pánevček a současně ke snížení obsahu pevných látek v moči.

K tomu se využívají nejrůznější močopudné prostředky. Něco si o nich povíme a vybereme ty nejefektivnější a nejbezpečnější.

- Soli draslíku - z nich je neaktivnější nitrát, avšak je toxický.

- Čerstvé zeleninové šťávy bohaté na draslík - syrová draslíková „polévka“. Představuje ji směs čerstvé vymačkaných šťáv: mrkvové - 7 dílů, celerové - 4 díly, petrželové - 2 a špenátové 3 díly.

- Močovina - málo toxické a poměrně aktivní osmotické diuretikum; používá se v dávce 50 - 60 g (na třikrát) v průběhu 24 hodin. Diurézu zvyšuje 2 - 4krát.

- Samotná moč obsahuje močovinu v organické podobě, proto je vynikajícím močopudným prostředkem, jež nemá větší škodlivé účinky Současná medicína zjistila, že elektrolyty moči mají velký význam při rozpouštění oxalátů a dalších kamenů. V této souvislosti věhlasný

urinoterapeut doktor Mitikal uvádí:

„Moč obsahuje rychle se rozpadající soli Ty narušují kyselost a v důsledku toho se řada nemocí léčí působením na jejich příčiny. Tyto soli likvidují bolesti v ledvinách, střevech a v děložce. Moč čistí ledviny, močovod a z ledvin odstraňuje kameny.“

- Možná daleko účinnější je při rozpouštění močových kamenů zvířecí moč. Významný středověký arménský lékař Amirdovlat Amasiaci o tom v publikaci „Ignoranti, pozor!“ napsal: „Moč kance. Jestliže ji vypijeme, rozmělní a rozpustí kameny nacházející se v močovém měchýři. Je to vyzkoušeno.“

- Glukóza, fruktóza a xylóza zvyšují exkreci vody, iontů natria a chlóru.

- Močopudné prostředky ovlivňující krevní oběh - srdeční glykosidy (hlaváček jarní, náprstník atd.) zlepšují krevní oběh (i v ledvinách), při srdeční nedostatečnosti vytvářejí podmínky pro vstřebávání otoků.

- Močopudné prostředky jako čaj s citronem, čaj z listů vinné révy, přesličky či lipový, zesilují a zvyšují počet stahů ledvinové pánvičky a močovodu. Jako by soli a kameny postrkávaly do močového měchýře.

- Lidová moudrost už před dávnými časy našla prostředek, jenž v mnohém splňuje všechny výše uvedené podmínky - je to meloun. Meloun (dužina i odvar z kůry) mají silný močopudný účinek, přičemž nedráždí ledviny a močové cesty. Přeměna moči na zásaditou přispívá k rozpouštění solí a předchází tvorbě kamenů a písku (2 - 2,5 kg melounů za 24 hodin).

- Teplé koupele napomáhají normalizaci kapilárního krevního oběhu, odstraňují křeče, což zlepšuje činnost ledvin a brání sklerotickému procesu v nefronech. Uvolnění a rozšíření močových cest umožňuje bezbolestný průchod písku a drobných kamínků.

- Na rozpouštění kamenů mají bezprostřední vliv látky s vysokým obsahem éterických olejů se specifickou

nahořkle chladivou chutí. Hojnost těchto látek obsahuje pelyněk.

- Neobyčejně silný vliv na rozpouštění kamenů má jedlový olej, jenž obsahuje hodně éterického oleje nahořkle chladivé chuti.

- Kameny rovněž rozpouští šťáva z černé ředkve.

- Kyselina citrónová a další kyseliny přispívají k rozpouštění fosfátových a karbonových kamenů.

- Kopr obsahuje 4 % éterických olejů, mírní ledvinovou koliku, rozpouští kameny. Jeho příbuzní - celer a fenykl - mají tytéž vlastnosti. Tyto rostliny je nutné používat zejména k profylaxi močových kamenů. Navíc zlepšují trávení. Třezalka se vyznačuje shodnými účinky jako výše uvedené rostliny.

- Bylo rovněž zjištěno, že rostlinné pigmenty (hodně jich obsahují především čerstvé šťávy z ovoce a zeleniny) vlivem oksylichovacích a regeneračních změn moč okyselují, což vede k rozpouštění některých druhů močových kamenů.

- Hojnost rostlinných pigmentů obsahují především kořen mořeny a šípku a rovněž plody šípku a čerstvě vymačkané šťávy z mrkve a červené řepy.

METODY OČISTY LEDVIN

„MOTTO“

Cíle, k nimž lékaři směřují při léčbě kamenu: zabránit jejich tvorbě; předejít jejich vzniku odstraněním příčiny a její nápravou; zmenšení a rozdrobení kamenů; jejich stržení a odstranění z místa kde zůstaly viset a to za pomoci léků, které mají tyto účinky, přičemž poté je vyhánějí snadno a postupně... Někteří lidé se kameny pokoušejí vytáhnout dírou v boku či na zádech, jenomže to je velice nebezpečné a činí tak pouze člověk, který přišel o rozum.

Ibn Sina

Abychom ledviny vyčistili a ozdravili,

je lepší se přidržovat doporučení Ibn Siny:

1) Odstranit příčiny vedoucí k tvorbě kamenů. Z toho důvodu je třeba změnit způsob stravování a života s cílem upravit látkovou výměnu, což znemožní vznik kamenů;

2) Používat prostředky (záleží na tom, jaké komu vyhovují a jaké jsou k dispozici) na rozdrobení (rozpouštění) kamenů a tak je měnit na

písek; Zvolte si libovolný prostředek: šťávu z černé ředkve, z citronu, jedlový olej, kořen šípku či mořeny, čerstvé stavy ze zeleniny, kanci nebo vlastní moč;

3) Strhnout rozdrobené kameny (písek) a lehce a postupně je vypudit.

Současně s vyplnění bodu dva začněte hojně používat močopudné prostředky: pijte vlastní urin, Čaj s citronem, z listů vinné révy nebo přesličky, případně jezte melouny.

Jakmile ucítíte, že rozdrobené kameny začínají vycházet (písek), dávejte si teplé koupele, abyste jejich bezbolestné vypuzení posílili.

Nyní v praxi poznáme jak se to dělá a kolik mechanismů se na každé očistě podílí.

Melounová kúra

Dělá se v létě, v době sezóny. Musíte se zásobit melouny a černým chlebem. Toto jídlo budete jíst týden. Chcete jíst? Vezměte si meloun. Máte chuť se napít? Sáhněte po melounu. Máte moc velký hlad? Dejte si meloun s chlebem.

- V době této procedury je dobré, aby doma byl někdo blízký. Je totiž možné, že když z vás začne vycházet písek a kamínky, může vás přepadnout srdeční nevolnost. (Připravte si čichací soli proti srdeční nevolnosti, například amoniak. Musíte být přichystáni. Vždyť jde o malou operaci, byť bez nože.)

- Pokud jsou v ledvinách a močovém měchýři kameny, pak nevhodnější dobou k jejich vypuzení je čas mezi 17. a 21. hodinou.

- Právě v té době se projevuje biorytmus ledvin a močového měchýře. V těchto hodinách si dopřávejte teplou koupel a jezte hodně melounů. Teplo rozšiřuje močové cesty, odstraňuje bolesti a křeče (zvláště vycházejí-lí kameny). Meloun zvyší produkci moči, tedy zlepší promývání a biorytmus přidá sílu nezbytnou ke stržení a vypuzení písku a kamenů. Tuto očistnou proceduru lze provádět 2-3 týdny, až se dopracujete ke kýženému výsledku. Pro ilustraci uvedu příklad z praxe.

Případ: žena, 54 let

Anamnéza: „Během první operace mi z pravé ledviny odstranili kámen. Byl maličký, nicméně způsoboval mi nekonečné bolestivé záchvaty. Ledvinu mi nechali. Ještě pracovala. O devět let později se historie opakovala. Zase jsem měla kámen, opět mě provázely nekonečné záchvaty. Tentokrát však

ledvina nevydržela. Odumřela v důsledku hydronefrózy, takže mi ji odstranili. Přešla jsem na přísný stravovací dietní režim. Přepadly mě bolesti hlavy, zvýšil se tlak. Začala jsem běhat a ulevilo se mi. V březnu 1987 se záchvaty ohlásily znovu, V levé ledvině. Rentgen ukázal kámen. Celý červen mne léčili v sanatoriu, avšak zlepšení nenastalo. Byla jsem v zoufalé situaci.“ Z historie uzdravení: „V srpnu 1987 jsem se obrátila na léčitelku Semjonovovou a začala jsem se aktivně léčit podle její metody. Po prvním týdnu melounového útoku kámen sice zůstával na svém místě, nicméně začal vycházet písek. Po druhém týdnu se odtrhl a zůstal viset ve spodní třetině močovodu. Po třetím týdnu melounové kúry bez potíží vyšel. Hořce jsem plakala kvůli ledvině, o níž jsem v důsledku IGNORANTSTVÍ přišla. Teď jím dělenou stravu, tlak se upravil. Jsem šťastná, že svému organismu v těžké chvíli mohu pomoci !“

Šípková kúra

Urinatorapeutická metoda

K rozdrobení a rozpuštění jakýchkoliv kamenů v organismu na písek se používá odvar z kořene šípku.

Příprava; 2 polévkové lžíce nařezaného kořene zalijeme 1 sklenicí vody a 15 minut vaříme. Necháme vychladnout a pak nápoj precedíme. Užíváme 1/3 sklenice 3krát denně (teplé) 1-2 týdny Při chorobách ledvin a močového měchýře se rovněž používá odvar z plodů šípku. V prvním i ve druhém případě musí mít tmavou barvu, což svědčí o přítomnosti velkého množství rostlinných pigmentů.

Kúra ze zeleninových šťáv

Zakladatel současné terapie založené na použití šťáv, doktor Wolker, doporučuje vlastní metodu, spočívající na dvou mechanismech - rostlinných pigmentech a éterických olejích.

Podle jeho tvrzení neorganické látky, zejména kalením, obsažené v chlebu a v dalších koncentrovaných škrobových potravinách, v ledvinách tvoří zrnité útvary. K očistě a ozdravení ledvin radí následující šťávu:

a) mrkev - 10 dílů, řepa - 3, okurka - 3

b) nebo: mrkev - 9, celer - 5, petržel - 2.

Šťáva z petržele je vynikajícím prostředkem, pomáhajícím při onemocněních urogenitální soustavy (díky charakteristické nahořklé chladné chuti). Velice prospěšná je při ledvinových kamenech a kamenech v močovém měchýři, nefritidě, když je v moči bílkovina, a rovněž při dalších chorobách ledvin. Používá se šťáva z natě i z kořene. Jde o jednu z nejsilnějších účinkujících šťáv Proto se samostatně, tedy v čisté podobě, nesmí pít více než 30 - 60 g.

Raodžibhaj Manibhaj Patel, významný výzkumník XX. století, popisuje případ pětaticetiletého herce, jenž sedm let trpěl ledvinovými kameny. Operaci odmítl Vyléčil se příkládáním obkladů (z moči) a vnitřním používáním moči. Obklad je třeba na nemocnou ledvinu přikládat na noc a během dne vypít téměř všechnu urinu. Léčba se dělí na 20 - 30denní série a trvá až do úplného vyléčení. Přestávka činí 10 - 20 dnů.

Eaodžibhaj jednou pocítil silné bolesti, způsobené zástavou moči. Vypil tedy vlastní moč, kterou sebral během hodiny (v daném případě lze vypít i cizí moč, aby ledviny začaly pracovat rychleji). Za dvě hodiny se moč opět vylučovala a bolesti zmizely

Podle svědectví tohoto muže je močovou terapií možné léčit i cukrovku.

Tradiční očista ledvin pomocí jedlového oleje

Možná jde o nejjednodušší a nejefektivnější metodu očisty ledvin. Její podstata spočívá v následujícím.

1. V závislosti na sezóně týden pijte močopudné prostředky.

V pozdním podzimu a v zimě se sbírají tyto močopudné byliny; šalvěj, třezalka (tu lze nahradit šípkem - buď plody nebo kořeny), meduňka. Sbíráni bylinek mimo jiné závisí na regionu. Byliny rozdrtíme (aby připomínaly čajové lístečky) a smícháme ve stejném poměru, nebo podle váhy - po 30 g. Přelijeme vařící vodou a necháme stát, aby nápoj získal tmavou barvu. Užíváme ho teplý, s jednou polévkovou lžící medu, 100 - 150 g před jídlem.

Na konci léta si dopřávejte melouny, na jaře a v létě čerstvé šťávy Pokud nemáte k dispozici vůbec nic, využijte vlastní urinu. Díky různorodosti

močopudných prostředků budete ovlivňovat celé spektrum ledvinových kamenů. Každý prostředek je totiž vhodný jen na určitý typ kamenů a na druhý neúčinkuje. To mějte vždycky na paměti.

2. Po týdnu takové přípravy do močopudného prostředku (šťávy) přidejte 5 kapek jedlového oleje a vše vypijte 30 minut před jídlem. Je žádoucí olej pečlivě rozmíchat a vypít slámkou, abyste si neničili zuby

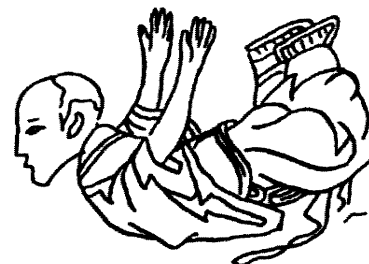
- Jedlový olej užívejte 5 dnů za sebou, 3krát denně před jídlem.

- Výsledky očisty se začnou projevovat 3. - 4. dne v podobě malého množství zakalené moči. Později mohou vyjít i kamínky

- Po dvou týdnech proceduru zopakujte. Musíte se jí podrobovat tak dlouho, dokud nedosáhnete žádaného výsledku.

3. Jako doplněk k výše uvedeným očistným metodám, zaměřeným na ledviny lze využít zvláštní cvik, sloužící k vypuzení písku z ledvin. Radí se k cvikům ze série „Tygr“ a nazývá se „Hladový tygr se vrhá na oběť“.

Obr. 15: Cvičení „Hladový tygr se vrhá na oběť“



Podobný efekt má jogistická ásana „Luk“. Pouze se musíte více houpat a silněji prohýbat.

Prevence onemocnění ledvin

U kyselých močových kamenů je zaměřena na tvorbu malého množství kyseliny močové a na pomoc při jejich rozdrobení a vypuzení.

1) Vylučují se potraviny bohaté na bílkoviny a bujóny (játra, ledviny, mozeček, smažená

a uzená masa, slané ryby, polévky z masa), které zvyšují podíl zbytkového dusíku, jenž při opouštění organismu zvyšuje zátěž ledvin.

2) Doporučuje se pít šťávy, jíst saláty, ovoce, naklíčenou pšenici. Saláty mírně „osolíme“ kelpem, nebo suchou čepelatkou prstnatou, abychom stimulovali činnost ledvin.

3) Vyhýbáme se sladkostem, které ji ničí. Pijte močopudné odvary.

Jestliže se vytvořily zásadité kameny (stává se to ve výjimečných případech), pak použijte vlastní urinu, abyste je

okyselením moči rozpustili a rovněž citrónovou šťávu s teplou vodou (viz kapitola o játrech),

Kromě toho **profylaxi onemocnění jater a ledvin** výborně doplňují jogistické ásany.

Bhudžangásana (had) - předchází tvorbě kamenů v ledvinách.

Šalabhásana (koník nebo její lehčí varianta - polokoník) - ledviny omlazuje.

Majurásana (páv) a *ardha-matsjendrásana (překroucená póza)*.

Vzpomeňte si, jaké silné artérie k ledvinám směřují (průměr jedné činí 12 milimetrů), Během uvedených póz se stahují a krev se do ledvin dostává jen s obtížemi. Po skončení ásany tlak mizí. Krev se silným proudem žene všemi kapilárami ledvin, otevírá je a vymývá nánosy

Navíc soustavně stimuluje společný kapilární krevní oběh. V tom vám pomohou běh, fyzická cvičení, jogistické ásány Pouze díky takovému komplexnímu přístupu ke ledvině uzdravit. Jen si vybavte přísloví léčitelů z dávných časů, kteří tvrdili: „S dobrými ledvinami se lze dožít sta let, třebaže srdce je nemocné.“

Základní pravidla detoxikace organismu a udržování jeho čistoty

Jelikož očistných procedur je obrovské množství a není snadné se v nich vyznat, je snadnější ukázat jejich společný „kořen“. Když ho poznáte, pak si samostatně a cíleně vyberete tu či onu metodu, která vám pomůže. Než tak učiníte, rozebereme si několik zvláštností, jež je nezbytné znát

- 1) Struktura lidského organismu,
- 2) Vlastnosti tkání lidského organismu,
- 3) Vliv okolí a stravy na lidské tkáně.
- 4) Vlastnosti látek, které se při očistných procedurách používají nejčastěji.

1. Lidský organismus jako systém různých struktur

Náš organismus představuje složitý systém s několika úrovněmi strukturální organizace. Pojednání začneme velkou viditelnou úrovní. **První úroveň** - je to lidské tělo, sestávající z kostry, na ní se drží měkké tkáně potažené kůží, **Druhá úroveň** - měkké tkáně. Skládají se z pojivové tkáně („kostry“), na níž jsou navěšeny pracovní buňky organismu. **Třetí úroveň** - buněčná. Ukazuje se, že uvnitř buněk je určitá struktura („cytokostra“), jež v buněčných orgánech udržuje určitý stav.

Podrobněji si probereme vnitřní strukturu

buňky. Ta tvoří dutinu, uvnitř které se nachází protoplazma. Protoplazma je koloidní roztok, skládající se z 80 % vody, již zadržuje „kostra“ - tenoučké síťkovité bílkovinné povahy, Veškerá voda v buňce je spojena a nachází se v buňkách síťky-kostry. Všechny tekutiny: krev, lymfa, žluč, moč a míšní tekutina rovněž představují koloidní roztoky, které se vyznačují tou či onou mírou viskozity.

Nyní lze na všech strukturálních úrovních organismu sledovat společné paralely: k udržení určité prostorové formy (jež výborně podporuje životaschopnost organismu) mají buňky, tkáně a celé tělo vlastní oporu - "cytokostru", tedy pojivovou tkáň a kosti. Na stavu těchto „koster“ a tekutiny uvnitř organismu do značné míry závisí jeho životaschopnost.

2. Systém buněčné struktury

Rozebereme si vlastnosti tkání lidského organismu. Jelikož buněčná úroveň je co do hmoty největší a tvoří základ organismu, je zcela logické začít právě jí.

Stěžejní část buňky představuje protoplazma, která je vlastně koloidním roztokem, připomínajícím tekutou huspeninu. Ta dokáže zadržet 99 % vody a současně si zachovat vlastnosti pevných (pevnost, pružnost) a tekutých těl (elektrická vodivost). Jde o vynikající prostředí pro chemické reakce. V buňce jsou tedy soustředěny všechny přednosti pevných a tekutých těl. Nicméně v huspenině se vlivem progresivního spojování částic postupně nepřetržitě samy upevňují prostorové struktury. V důsledku toho má huspenina tendenci se měnit v rohovitou hmotu - xerogel. Je přirozené, že v tak zahuštěné protoplazmě nemohou plnohodnotně probíhat životní procesy a buňky hynou. Aby k tomu nedocházelo, existuje jak uvnitř buňky, tak v koloidním roztoku složitá protistahová obrana (antikoagulační).

a) cyklóza; vnitřní tok a promíchávání protoplazmy uvnitř buňky Proudění pozorujeme dokonce v chrupavčitých buňkách.

b) V závislosti na intenzitě metabolismu buňky, jež závisí na práci, kterou provádí, se stav „huspeniny“ mění - buď se ředí (při zvýšení) nebo zahušťuje (při poklesu).

c) Antikoagulační obrana v samotném koloidním roztoku závisí na stavu micel (jednotlivých částic). Samotná micela má následující stavbu - jádro, které tvoří především bílkovina. Ta je nabitá. Její povrch slouží coby velice aktivní adsorpční vrstva, na níž se uskutečňují fermentační reakce. Kolem jádra a adsorpční vrstvy (říká se jim „granule“) se tvoří difuzní vrstva s opačným nábojem než má jádro. V ní se rozestavují určitým způsobem orientované molekuly vody, tvořící vodní povrch (solvatační). Ten brání sblížení a slepování (koagulaci) granulí. Samotná micela tedy zabraňuje slepování se sobě podobnými následujícími faktory;

1) Zvláštní prostorovou formou bílkovinné molekuly. Jestliže je tato struktura narušena - stárnutí, poškození (denaturace); adsorpce cizorodých částic (usazenin), vede to k poklesu elektrického náboje a ke zmenšení solvatačního povrchu a zahuštění huspeniny.

2) Hodnota náboje bílkovinné částice brání slepování částic mezi sebou, jelikož upevňuje solvatační povrch. Pokud se náboj jádra v důsledku částečné neutralizace ionty opačného znaménka zmenšuje, vede to k oslabení solvatačního povrchu a zpevnění.

3) Solvatační povrch kolem micel brání jejich slepování. Jestliže z nějakého důvodu vody uvnitř buňky ubývá, přispívá to rovněž k zahušťování koloidního roztoku. Uvedu tento **příklad**: snědli jste slanou rybu. V důsledku osmózy slaná krev vodu z buňky táhá k sobě. Z toho plyne pocit žízně - jde o potřebu nasycit buňky tekutinou a vypudit nepotřebnou sůl.

Antikoagulační obrana buněk protoplazmy a tekutého prostředí organismu je:

1) cyklóza;

2) metabolismus;

3) zachování stability prostorových struktur (formy) bílkovin - jádra micely;

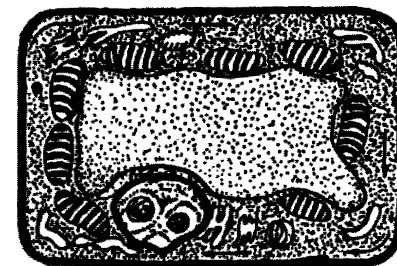
4) optimální náboj micely;

5) přítomnost dostatečného množství tekutin v organismu.

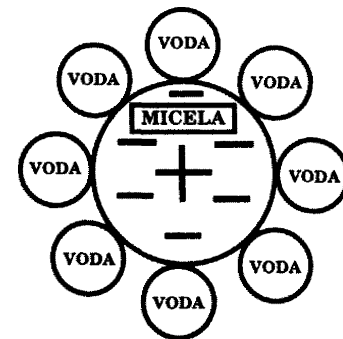
Obr. 16: Změny koloidního roztoku na xeogelovou kúru



Obr. 17: Cyklóza v buňce



Obr. 18: Stavba micely (Uprostřed nabitě bílkovinné jádro, na obvodu molekuly vody)

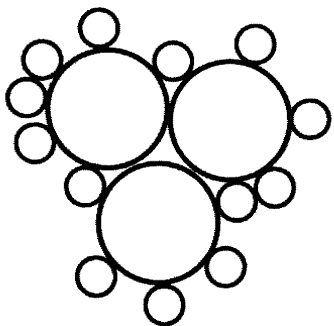


Jestliže je výše uvedená obrana porušena, „protoplazmatická huspenina“ a tekuté prostředí organismu podléhají proměnám, které se ubírají dvěma směry: koacervace (hromadění, shromažďování) a koagulace (zhušťování).

KOACERVACE koloidního roztoku (tekuté huspeniny) nastává, když částice (micely), které zčásti ztratily solvatační povrch, se sblíží a tvoří společný vodní povrch koloidního roztoku. V budoucnu ve společném povrchu může docházet k dalšímu odvodňování, sblížování částic, slepování a usazování. Vlastnosti koacervací kapky (částic spojených společnou vodní vrstvou) jsou takové, že vládne větší viskozitou než koloidní roztok, jenž ji zrodil.

Viskozita umožňuje pohlcování a udržení různých látek v této kapce: barviv, solí, produktů látkové výměny; činnost fermentů je ve srovnání s koloidním roztokem zpomalena. Takové kapky jsou základem k tvorbě sraženin-usazenin všeho zbytečného v buňce, v žluči a v moči. Výše popsaný proces je základem ukládání solí, písku a kamenů.

Obr. 19: Slepování micel navzájem následkem faktorů A B a C. Vytváření center, kolem kterých se tvoří kameny.



KOAGULACE koloidního roztoku má tři stadia:

„Dozrávám“, které se projevuje upevněním mechanických vlastností koloidní „kostry“. Vně se tento proces projevuje částečnou ztrátou pružnosti a následně po ránu špatnou pohyblivostí těla. Zpočátku je tělo „dřevěné“. Pak se člověk rozchodí a vše přejde.

„Stárnutí“ se projevuje v tom, že koloidní „kostra“ se zpevňuje natolik, že ze sebe vyždímá tekutinu a její objem se sníží. Toto stadium v organismu způsobuje dva druhy patologie - **zpevnění a ředění**. Zpevnění

vede k vzniku trombů, infarktům, srůstům, k poruše tvaru orgánů (například srdečních chlopní). Ředění vyvolané odstředěním tekutiny z koloidního roztoku vytváří dutiny, v nichž se ukládají soli, nánosy, exsudáty, uhlohydráty atd. Vznikají destrukční procesy, vedoucí k revmatismu a tvorbě cyst.

Stadium xerogelu se projevuje dalším odvodňováním koloidního roztoku a výrazným poklesem jeho objemu. Přitom se mění v rohovitou masu, uvnitř které nastávají obrovské stahy (mnoho set kilogramů na 1 centimetr čtvereční průřezu xerogelu). Následkem takového stahu všechny látky (soli, pigmenty apod.) nacházející se uvnitř, se lisují do pevných kamenů. Podle mínění některých vědců-lékařů právě tak vznikají jaterní, žlučové a ledvinové kameny.

3. Systém kolagenových struktur

Když jsme si rozebrali první - koloidní úroveň organismu - můžeme přejít k následující, k pojivovým tkáním. Do ní jsou „zapleteny“ pracovní buňky organismu. Musíme poznamenat, že takhle uměle to nelze dělit, protože mnoho z toho, co jsme uvedli v předchozím úseku, platí také pro pojivové tkáně.

Kromě podpěrné funkce se prostřednictvím této tkáně uskutečňuje celá řada dalších procesů: doprava a rozdělení vody, soli a mnoha dalších látek, regulace enzymatických reakcí, obnova tkání, potlačení infekcí atd.

Pojivová tkáň se skládá z bílkoviny kolagenu, jenž představuje 30 % všech bílkovin organismu. Jeho molekulu tvoří tři řetězce aminokyselin. Během procesu stárnutí se tenké nitě kolagenu „sešívají“ dohromady a tvoří silná lana. To vede ke změně pojivové kostry vnitřních orgánů, vazů a šlach. Výsledkem je stahování vnitřních orgánů a odvodňování, zhoršuje se výživa skrze pojivovou tkáň, ochabuje imunita. V samotné pojivové tkáni,

na úrovni buněk, koagulace probíhá na principu „stárnutí“. V pojivové tkáni je od počátku, podle míry „dozrávání“ a „stárnutí“ kolagenu, zakódován princip stahování a zpevňování.

Jestliže budeme hledět na celý lidský organismus, zjistíme, že v důsledku neustálé ztráty tekutin póry kůže, při dýchání a močení, na nás působí stahující vysušující síla.

Když už známe tři strukturální úrovně organismu, lze pochopit, kolik úsilí náš organismus vynakládá, aby se stahování a odvodňování mohl bránit. Náš každodenní úkol spočívá v tom, abychom těmto dvěma úkazům všemi dostupnými prostředky bránili. Proti stahující síle jasně je nutné postavit rozšiřující jin. Bohužel, řadu věcí děláme úplně opačně a potom se divíme, proč se v našem organismu tvoří zatvrdliny, kameny a další patologické útvary.

4. Vlivy okolí a stravy na lidské tkáně

Jelikož už známe výše uvedené vlastnosti (koloidů protoplazmy buněk a tekutého prostředí), pojivové tkáně a organismu jako takového), dokážeme pochopit, zda na ně vnější okolí, potraviny a další faktory budou či nebudou mít blahodárný účinek.

1. Podmínky vnějšího prostředí

Jelikož protoplazma buněk a tekutin organismu představuje tekutou huspeninu, vnější ochlazení vyvolá její zahuštění a zahřátí opak - rozředění. Suché počasí, jež organismus odvodňuje, bude huspeninu zpevňovat a vlhké jí naopak dodá vláhu a tekutější podobu. Objevili jsme tedy dva protiklady:

- spojení chladu a sucha vede k zahuštění koloidů organismu, dehydrataci buněk, usazování nánosů, solí a dalších látek;

- teplo (ne ovšem moc) a vlaha podporují ředění a obnovu koloidních roztoků, „zaseklé“ usazeniny, soli a další látky

uvádí do polyblivějšího stavu, čímž napomáhá vypuzení všeho škodlivého a zbytečného z buněk. Tento stav je správný pro všechny vnitřní tekutiny: krev, lymfu, mezibuněčné tekutiny, moc, žluč, protoplazmu buněk a míšní tekutinu.

Doufám, že nyní plně chápete, že na počátku každé detoxikace organismu je nezbytné nejdříve rozředit koloidy, aby vyloučily vše, co se v nich usadilo, staly se tekutějšími (nikoliv huspeninovými), volně cirkulovaly a snadno se dopravovaly k místům, z nichž vycházejí na povrch. V opačném případě zahuštěná huspenina v organismu sedí pevně a „drží“ všechny usazeniny atd. (například zhuštěnou žluč ve žlučníku). Libovolná očistná procedura bez předběžné přípravy

- ZMĚKČENÍ ORGANISMU pomocí zahřívání a hydratace

- není příliš efektivní.

2. Vliv stravy na stav koloidů

Jakákoliv potrava, kterou sníme, představuje KOLOIDNÍ ROZTOKY (bílkoviny masa, mléka, sýra, vaječ; moučné a škrobové potraviny, ovoce a zelenina).

Všechny potraviny se rozměňují v dutině ústní, změkčují slinami, bobtnají v žaludku a dále podle stupně trávení a vstřebávání postupují do krevního řečiště. V něm a v lymfě se setkávají koloidy organismu s koloidy požitých pokrmů- Už jen kvůli tomu stoupá viskozita tekutin. Kromě toho drtivá většina výživných látek přichází až po předchozím tepelném zpracování. To znamená, že nemají náboj a mají sklon ke koagulaci. Aby k tomu nedocházelo, „věnuje“ náš organismus část svého elektrického náboje. V důsledku toho klesá náboj micel jak v buňkách, tak v krvi, lymfě apod.

Opakování zmíněného procesu několikrát denně, rok od roku, podryvá základy naší energetiky. Koloidy všech stupňů organismu se zahušťují (vždyť s poklesem náboje jádra dochází ke sblížování a spojení micel mezi sebou) a vznikají tzv. STAGNAČNÍ OBLASTI, v nichž začíná

koacervace a koagulace (zahušťování, spojování, usazování, tvorba xerogelů).

Nepříznivé podmínky okolního prostředí:

- chlad, sucho, průvan atd.;

- málo aktivní způsob života (zpomalení metabolismu);

- požívání vařených pokrmů zbavených elektrického náboje, zvláště potravin se sklonem k tvorbě xerogelů (mléko, tvaroh, mouka, škrob, živočišné bílkoviny)

- vede k tomu, že v organismu se tvoří různé zatvrdliny kameny, cysty a nádory. Jestliže se na náš organismus podíváme pozorněji, možná objevíme několik stadií zmíněného procesu:

- vytrácí se celková pružnost,

- ruce a nohy mrznou,

- tělo je po ránu „dřevěné“,

- a objevují se trvalé zdroje omezené pohyblivosti. **Pokud to na sobě pozorujete, dejte se do očisty organismu, V opačném případě vás čekají vážné potíže - soli, kameny, cysty, nádory atd.**

5. Prostředky užívané k detoxikaci

V průběhu tisíciletí lidová moudrost metodou zkoušek a omylů našla neefektivnější procedury a prostředky, umožňující pročišťovat lidský organismus a zbavovat jej výše uvedených „odporností“. K otázce detoxikace jsme přistupovali z vědeckého uhlu pohledu, Vše, co jsme se naučili, budeme upevňovat v praxi,

Základem očisty organismu jsou tři stěžejní principy: odstranění příčiny, rozředění koloidů a použití silných prostředků schopných drobit kameny a ředit.

1. Abychom odstranili příčiny vedoucí k zahuštění koloidů. postupujeme následovně:

a) Z jídelníčku odstraníme nebo aspoň omezíme příjem potravin bohatých

na kasein, vaječný klíh; škrobité potraviny, především vysoce rafinované, jemně mleté a odvodněné (chléb, škrob, sušenky, tukové - máslové - pečivo), škroby a lepký.

b) Vyloučení škodlivého vlivu počasí - chladu, sucha, průvanu, suchého vedra.

c) Změna nepřilíši aktivního způsobu života (jenž vede ke stagnaci) na daleko aktivnější a pohyblivější.

Správné a včasné dodržení výše uvedených zásad nám umožní odstranit hlavní příčinu všech zatvrdlin, vzniku kamenů atd. - tedy STAGNACI.

2. **Abyste podpořili ředění koloidů** a zlepšení jejich cirkulace, postupujte následovně:

a) **Využijte vnější teplo** v nejrůznějších podobách. K celkovému ohřevu organismu použijte parní lázeň, koupele a další prostředky. K lokálnímu poslouží částečné koupele, termofory, náplasti, tření, teplé obklady, Zmíněné kúry vedou ke zvýšení cirkulace tekutin v organismu;

b) **Hodně pijte.** K rozředění a vyčištění koloidních roztoků se používá destilovaná voda; magnetizovaná destilovaná voda, voda z tajícího sněhu, magnetizovaná voda z tajícího sněhu apod. Vyjmenované druhy vod díky své čistotě, náboji a struktuře výborně promývají organismus, odstraňují z něj nánosy a normalizují složení koloidních roztoků.

c) **Využití tekutin** nasycených biokoloidy: odvary, výluhy, šťávy atd. Tyto tekutiny mají jak společný tak specifický efekt (jsou močopudné, žlučopudné). Jejich micely adsorbují nánosy, vylučují je z organismu (čistí krev) a rovněž podporují vstřebávání sraženin.

3. Ve zvláštních případech, když zatvrdliny dostaly konzistenci trombů, xerogelů, kamenů apod., se používají silné prostředky a procedury zaměřené na ředění a drcení kamenů, K nim řadíme tekutiny s velkou povrchovou aktivitou: líh, vodu, čistý petrolej. Například voda

má povrchové napětí 72, 8 dyn/cm a moč 64 - 69. Díky této vlastnosti nejen zvlhčuje, ale také proniká do nitra látky. To způsobuje nabobtnání koloidů a jejich následné rozpuštění. Urina vyvařená na 1/4 původního množství je ve srovnání s vodkou a lihem ještě silnější tekutinou. Vnitřně lze užívat různé přísady (koření), jež zesilují cirkulační a tepelné procesy; černý pepř, feferonka, skořice, hřebíček, zázvor, Velice dobrý je rovněž pelyněk, avšak ten je třeba používat opatrně - jenom dvě až tři týdenní kúry ročně.

Metodika detoxikace

1. Očista koloidních roztoků organismu

Co do účinku ozdravného vlivu tato procedura stojí na prvním místě. Lze se do ní pustit až po očistě tlustého střeva a jater. Zdraví, mládí, energie, abnormální vlohly závisejí zejména na čistotě micel a na strukturálním stavu koloidních roztoků (protoplazmy, buněk, krve, lymfy atd.). Abychom zmíněnou kúru provedli kvalitně, je nezbytné:

a) předběžné změkčení koloidní huspeniny teplými procedurami (koupel, parní lázeň);

b) nasycení koloidní huspeniny strukturovanou vodou;

c) abychom odstranili špínu, jež se nalepila na micely koloidního roztoku, musí být voda co nejčistší;

d) žádoucí je k micelám přidat náboj a v zájmu lepší očisty na nějaký čas z oběhu stáhnout proud výživných látek uvnitř organismu.

V průběhu 3-6 měsíců pravidelně chodte do sauny nebo si 2 - 3krát týdně dopřávejte teplé koupele - vždy 10 - 15 minut. Tak změkčíte huspeninu a současně zlepšíte oběhové procesy, umožňující vypuzení nánosů.

V mezidobí pijte nápoje a jezte pokrmy připravené na (nejlépe destilované) vodě z tajícího ledu, kterou lze před použitím

„magnetizovat pomocí domácího „magnetronu“.

Voda z tajícího ledu

Takovou léčivou vodu si připravíme následovně:

a) Obyčejný hrnec s vodou dáme do mrazničky, v zimě na balkon. Po 4 - 5 hodinách ho vyndáme. Povrch vody nebo stěny hrnce jsou už potaženy prvním ledem.

b) Vodu přelijeme do jiného hrnce. Led, jenž zůstal v předchozím, zkoncentroval molekuly těžké vody, která mrzne při teplotě + 3,8 ° C. Pro organismus je však potřebná voda zmrzlá při minus 1 ° C.

c) „Těžký“ led je třeba vyhodit a hrnec se slitou vodou vrátit do mrazničky. Jakmile zmrznou přibližně 2/3 obsahu, nezmrzlou vodu slijeme - jde o vodu, obsahující nejrůznější příměsi.

d) Led, jenž zůstal v hrnci, bude onou potřebnou vodou - z 80 % zbavenou všech příměsí a obsahující 16 miligramů kalcia na litr tekutiny. Optimální obsah vápníku ve vodě, potřebný pro životaschopnost organismu činí 8-20 mg/l. Takovou vodu pijí lidé, kteří se vyznačují dlouhověkostí.

e) Led nechejte roztát a vodu vypijte.

Čím méně budete jíst potravin se silnými lepicími vlastnostmi (koncentrované mléčné, masné, škrobité výrobky a lepek), tím bude efekt lepší. Jednou týdně se na 24 - 36 hodin a déle zdržte jídla. Očista bude o to účinnější.

V zájmu ilustrace výrazného čisticího účinku zmíněné procedury uvedu několik příkladů, při nichž, bohužel, nebyl plně využit celý čistý mechanismus, nicméně navzdory tomu bylo dosaženo slušných výsledků.

Příklad J - Alexej Labza strádal v důsledku ledvinové nedostatečnosti (již dříve mu jednu ledvinu odstranili). Měl aterosklerózu srdečních cév a mozku, pronásledovalo ho nachlazení a obtížně se pohyboval. V průběhu tří let pil vodu

z tajícího ledu. Z 77 g zhubl na 84. Otužil se, stal se z něj energický člověk s mladickým ruměncem na tvářích. Kůži na rukou a krku měl hladkou, pružnou, bez vrásek. A přitom ještě před třemi lety měl mimořádně viskózní krev a nateklé žíly. Všechny vyjmenované kladné příznaky svědčí o jednom - o obnově normálních vlastností koloidních roztoků.

Příklad II - Paul Bragg pravidelně 24 nebo 36 hodin držel hladovku, při níž pil pouze destilovanou vodu. Kromě toho jedl přirozenou stravu bohatou na přírodní biokoloidy. Díky tomu zůstával neuvěřitelně energický, činorodý a měl vynikající zrakovou paměť.

Příklad III - G. S. Šatalovová na svých přednáškách doporučuje využívat destilovanou magnetizovanou vodu. Sama jí pije rovněž a na svá léta vypadá výborně,

Příklad IV. - N. Wolker radí pít velké množství čerstvě vymačkaných ovocných a zeleninových šťáv. Jsou přírodními koloidními roztoky s již nabitými micelami a strukturovanou vodou. Ta přispívá k rozpouštění zahuštěné huspeniny. Micely adsorbují veškerou špínu obsaženou v huspenině a čistí ji. N. Wolker se dožil 110 let. Kromě „šťávkové“ terapie využíval hladovku a nejedl pokrmy obsahující přírodní lep - živočišné a škrobovitě potraviny.

2. Očista vnitřního prostředí organismu

(Opět poznamenáváme, že nelze oddělit jedno od druhého, Když čistíme koloidní roztoky, současně čistíme vnitřní prostředí organismu atd., takže dělení je jenom pomyslné.) V tomto případě se jako velice prospěšný ukázal **odvar z jehličí mladého smrku, borovice a jedle**. Jeho chuť je trpká. Vyznačuje se těmito vlastnostmi: vysušující, „potahovací“ a vylučovací; zlepšuje barvu kůže; výrazně ochlazuje. Odvar se používá dvojnásobem:

- vnitřně jako nápoj

a vně v podobě koupelí a rovněž společně.

Odvar pro vnitřní užití se připravuje následovně: 5 polévkových lžic drobně posekaných jehliček mladého smrku, borovice nebo jedle (musejí vyraší v roce, kdy je hodláme použít) zalijeme 0,5 l vařící vody získané z tajícího ledu. Na mírném ohni vaříme 10 minut a necháme stát na noc na teplém místě. Poté nápoj přecedíme. Přelijeme ho do termosky a teplý pijeme v průběhu dne místo vody. Půl sklenice 4 - 6krát denně.

Každý den chystáme čerstvý odvar. Pijeme jej výlučně teplý (36-40 ° C). Délka procedury je individuální. Orientačním znakem je vlastní moč. Jakmile odvar začne účinkovat, bude matná. V závislosti na rozpouštění nánosů a solí bude různě zbarvena. V okamžiku, kdy dostane přirozenou barvu a bude průzračná, je očista dokončena.

Tento léčebný cyklus je dobré provádět po Novém roce. Za prvé proto, že se vyhazují vánoční stromky a nemusíte tudíž shánět jehličí a za druhé proto, že v té době je biorytmus ledvin a močového měchýře nejsilnější, takže je nadměrné vylučování nánosů nepřetíží.

Chceme-li si připravit **koupeľ z chvojí**, vezmeme jehličí, nadrobno posekané větvičky a smrkové šišky V suché podobě vše dohromady musí vážit asi 1 kg. Vaříme 30 minut v 7 - 8 l vody. Poté směs dobře uzavřeme a necháme 12 hodin stát. Správně připravený odvar má hnědou barvu. Vylijeme ho do vany s teplou vodou (36 - 40 ° C). V něm se koupeme 10 - 20 minut Závisí to na tom, jak se kdo cítí. Proceduru od procedury teplotu vody postupně zvyšujeme, nicméně fakt, jak se cítíme, pořád sehrává důležitou roli. Týdně si dopřejeme 2-3 koupele. Po nich si dáme 10 - 20sekundovou studenou sprchu. Léčebný cyklus trvá asi měsíc.

Kombinování koupelí s pitím odvaru očistný efekt umocní. Měřítkem účinnosti je opět čistá moč.

Někteří specialisté uvádějí, že kromě

jedů a nánosů odvar z jehličí z organismu vypuzuje radionukleotidy. Taková očista likviduje 80 % všech chorob.

O koupelích z chvojí se kladně vyjadřují i takové kapacity přírodního léčitelství jako S. Kneipp, P. M. Kurenov a A. S. Zalmanov. První dva poukazují na očistu kůže, cévního řečiště a na stimulaci nervové soustavy. Zalmanov kromě zmíněných účinků upozorňuje na očistu každé buňky (zbavuje se „toxinů únavy“), tj. mikromrtvol, které zcela přirozeně vznikají v důsledku životních činností a musejí být včas vyloučeny Jestliže se to organismu daří jen obtížně, dochází k otravě. Jejím prvním příznakem je, že se člověk rychle unaví.

3. Jak organismus zbavit nánosů a solí

Zajímavý teoretický základ dal očistné proceduře lidový léčitel B. V. Bolotov. Z jeho pozorování vyplynulo, že z organismu dospělého jedince mohou vyjít 2 - 3 kg solí, jež zanášejí především pojivovou tkáň a kosti.

Očistnou proceduru doporučuje provádět ve dvou etapách. PRVNÍ, co radí, je nánosy usazené v těle přeměnit na soli. DRUHÝM krokem je využití takových látek, které umožní jejich vyloučení z organismu,

Aplikace různých kyselin

Abychom se nánosů usazených v pojivové tkáni zbavili, navrhuje zaútočit na ně kyselinami. Současně s pokrmy musíme tělu dodávat kyseliny (askorbovou, nikotinovou, stearinovou, citrónovou, mléčnou atd.), které jsou pro organismus bezpečné a současně dokážou rozpouštět usazeniny a měnit je na soli. Tyto kyseliny vznikají díky kyselému kvašení. Proto Bolotov radí jíst kvašené okurky, rajčata, zelí, řepu, mrkev, cibuli, česnek, nakládaná jablka, pít pivo ale také razná přírodní nekonzervovaná vína, dopřávat si pokrmy mléčně-kyselé (tvaroh, sýr, brynz, kefir, acidofilní potraviny, kyselé mléko) a rovněž ovocné octy Dále zdůrazňuje, že KAŽDÝ lidský organismus je uzpůsoben ke zpracování jemu vlastních kyselin. Proto je třeba jich využívat co možná nejvíce. Ovocné octy je podle Bolotova

žádoucí pít s kysaným mlékem. Užíváme 1 kávovou lžičku (někdy polévkovou) na sklenici kysaného mléka, do níž přidáme 1 kávovou lžičku medu. Pijeme jednou denně během jídla. Ocet je třeba přidávat i do čaje, kávy, polévek a bujónů,

V době, kdy nánosy měníme na soli, je vhodné se vyvarovat rostlinných olejů, které se vyznačují výraznými žlučopudnými vlastnostmi a proces přeměny nánosů na soli podstatně zpomalují.

Podstata první etapy: organismus celkově „okyselovat“ a jíst potraviny spouštějící kvasný mechanismus: kvašené okurky, zelí atd.

- Současně je třeba používat kvasnice (bývají různé - zdrojem mohou být bakterie žijící ve střevech ovcí, divočáků atd.).

- Po sladkých potravinách - čaj, kompoty atd. - se doporučuje na jazyk položit několik zrnek kuchyňské soli. To vyvolává reakci žaludku a přinutí ho vyloučit kyselé fermenty - pepsiny, které přispívají k lepší přeměně usazenin na soli a rovněž likvidují nemocné buňky.

Závěrem Bolotov zdůrazňuje, že nánosy se nemusejí hned změnit na soli. Dokonce ani když organismus systematicky okyselujeme. Kyseliny a zásady na potřebná místa pronikají jen obtížně. Proto je důležité se při této proceduře vnovat také fyzické práci a masírovat tělo.

Usazeniny se změní na soli: minerální, zásadité, kyselé, rozpustné i nerozpustné ve vodě. Pozorování ukazují, že zpravidla se nerozpouštějí zásadité soli, minerální a mastné typu urátů a rovněž fosfáty a oxaláty.

Platí zásada, že PODOBNÉ ROZPOUŠTÍ PODOBNÉ ! Například v petroleji se rozpouštějí všechny ropné látky - parafin atd. V lihu zase veškeré alkoholy - glycerin, sorbit, xylit apod.

Aplikace kořenů slunečnice

Bolotov upozorňuje, že zmíněný princip lze

úspěšně využít i k rozpouštění zásaditých solí v organismu. K tomu je nutné tělu dodávat zásady, jež mu neškodí - odvary z některých rostlin a šťávy. Řadu solí rozpouští čaj z kořene slunečnice. Od podzimu ú děláme zásoby tlustých částí kořenů, seřezáváme drobné jemné kořínky, důkladně je myjeme a sušíme. Následně je drobíme na kousíčky velikosti fazole a zhruba 1-2 minuty vaříme ve smaltované nádobě (na 3 l vody 1 sklenice kořenů). Čaj je třeba vypít během dvou až tří dnů. Poté kořeny znovu vaříme, avšak 5 minut, a to ve stejném množství vody Nápoj zase vypijeme v průběhu dvou až tří dnů. Když vypijeme čaj z první porce, sáhneme po další atd. Pije se ve velkých dávkách vždy půl hodiny po jídle. Soli začínají vycházet až po dvou až třech týdnech, Moč bude rezavá. Čaj pijeme tak dlouho, dokud nebude opět průzračná jako voda.

V rámci tohoto léčebného cyklu nelze jíst ostré, kyselé a slané pokrmy. Mohou být jen mírně osolené a převážně rostlinného původu. Soli výborně rozpouští čaj z melounové kůry, přesličky, konečků dýní. Vynikající účinek na rozpouštění solí mají rovněž šťávy z kořene petržele, křenu, listů podbělu obecného, topinamburu, čekanky. Dávka nesmí přesáhnout 100 g 30 minut po jídle.

Aplikace černé ředkve

U nás je nevhodnější užívat šťávu z ředkve černé. Výborně rozpouští minerály ve žlučovodech, žlučniku, ledvinových pánevích, močovém měchýři a také v cévách.

a) Vezmeme 10 kg černé ředkve, umyjeme ji, avšak neloupeme. Vymačkáme šťávu - asi 3 litry. Tu uložíme do ledničky.

b) Pokrutiny (výlisky) mícháme s medem v poměru 1 kg výlisku na 300 g medu (500 g cukru). Přidáme mléčnou syrovátku. Vše uchováváme v teplé sklenici pod tlakem, aby obsah neplesnivěl.

c) Šťávu začínáme pít po 1 kávové lžičce hodinu po jídle. Pokud nebudete v játrech cítit bolesti, můžete dávku postupně zvyšovat od jedné polévkové lžičce na dvě a

po konci až na 100 g. Tato šťáva je silným žlučopodným prostředkem. Jestliže se ve žlučovodech usadilo hodně solí, žluč jimi protéká jen s obtížemi. To má za následek bolesti.

d) Na oblast kolem jater si dávejte termofor nebo si dopřejte horké koupele. Pokud je bolest snesitelná, pokračujte v procedurách tak dlouho, dokud šťávu nevypijete. Bolesti zpravidla vnímáme pouze na začátku, potom se vše normalizuje. Soli vycházejí nepozorovaně, nicméně efekt čistý je obrovský.

e) Kuru provádíme 1 - 2krát ročně. V té době dodržujeme neslanou dietu, vyhýbáme se ostrým a kyselým potravinám.

f) Když šťávu vypijeme, dáme se do výlisků, které už budou kvašené. Užíváme je během jídla (dokud všechno nesníme): 1-3 polévkové lžičce. Upevňují především plicní tkáň a kardiovaskulární soustavu.

Závěry vyplývající z rad Bolotova:

1. V organismu je nezbytné umocnit kyselé procesy
2. Organismus pravidelně sytíme kyselinami, které ho neohrožují.
3. Ty musejí proniknout do všech orgánů - každému je vlastní jiná,
4. V době přeměny nánosů na soli musí dieta přispívat k „okyselení“ vnitřního prostředí organismu.
5. Je nutné vybrat takovou látku-nosič, která snadno pronikne do všech „zákoutí“ organismu a přinese do nich kyseliny sloužící k přeměně nánosů na soli.
6. Zvolit bezpečné roztoky, v nichž se soli budou rozpouštět.
7. Je vhodné dodržovat rostlinnou dietu.

Pět počátečních bodů se týká první etapy čistý - tedy přeměny usazenin na soli. Zbývající dva body se vztahují ke druhé fázi - k rozpouštění a vyloučení solí z organismu. Je to sice poněkud složité, nicméně nechybí-li chuť, lze dodržet všech

bodů. Ovšem i v takovém případě Bolotov zdůrazňuje, že nesmíte čekat rychlé výsledky. Vyžaduje to značné úsilí.

Aplikace urinoterapie

Celý proces se dá urychlit, zjednodušit a výrazně zefektivnit, jestliže použijeme unikátní tekutinu vlastního organismu - urinu (tj. vlastní moč) a v zájmu celkového okyselení hladovku. Potom schéma vypadá úplně jinak.

a) Kyselé procesy v organismu zvýší: teplo - tedy horké koupele a naparování,

b) Ve vlastní urině se nacházejí všechny kyseliny, konkrétně určené každému orgánu a to v bezpečné koncentraci. Urina je výrazně kyselá tekutina, takže pro tento bod je ideální.

c) Efektivitu lze podstatně umocnit, jestliže člověk bude hladovět. Užívání vlastní uriny za současného hladovění je silným čistícím prostředkem. Jde o skutečně božský proces, zbavující nás těch nejhorších chorob.

d) Základem uriny je strukturovaná tekutina, která má vynikající schopnost pronikat na potřebné místo,

e) Urina ideálně uspokojuje homeopatickou zásadu - podobně rozpouští podobně.

f) Je třeba jíst hodně ovoce a nerozmixovaných kaší připravených na vodě, které napomáhají umírněné alkalizaci organismu.

g) Příkladám obkladů ze staré (která silně páchne po čpavku) uriny vyvařené na 1/4 původního objemu na místo koncentrace solí, jejich rozpouštění podpoří.

A zase jsme se dostali ke schématu, doporučenému dávnými mudrci:

1. Změkčení koloidů a přeměna nánosů na soli pomocí předchozího zahřívání celého organismu.

2. Rozpuštění solí a jejich vyloučení tekutinou, která je zrodila - tj. urinou.

Z toho plyne nejrychlejší a neefektivnější očista organismu od usazenin a solí: * 3-7denní hladovka; * během ní si každý den dávat horké koupele nebo se 10 20 minut napařovat (stěžejním měřítkem je, jak se pacient cítí);

* Žádoucí je vypít všechnu denní moč a podle potřeby vodu z tajícího ledu;

* denně si dávat klystýry s 1 litrem uriny (sbíráme ji v průběhu dne);

* v případě silného zanesení organismu solemi, na místa jejich koncentrace přikládat obklady ze staré převařené uriny. Coby kontrola uvedeného čistícího procesu poslouží: každodenní zlepšování pružnosti - svědčí o vypuzování solí; po hladovce se ve všech směrech zvyšuje životaschopnost organismu - stoupají pracovní nasazení, výdrž, pohlavní síla atd. Následující správné stravování kladný efekt hladovky výrazně prodlužuje, Budete-li tímto způsobem postupovat 3 - 4krát ročně, nebudete už potřebovat žádné jiné čistící procedury. Tahle je totiž ze všech známých nejlepší. Sám jsem díky ní získal mladickou pružnost a nejsem náchylný na choroby.

Nyní přejdeme ke konkrétním příkladům, kdy zapracovala pouze část čistících mechanismů využívajících urinu.

Příklad I: „Soustavně mě bolelo v krku. Zvláště na podzim a v zimě. Pobořovala mě také játra, neboť jsem dvakrát měla žloutenku. První týden jsem pila všechnu moč, avšak místo aby stolice byla řídká, změnila se v zácpu. Začala jsem tedy pít obyčejnou vodu, avšak teplou. Otékala mi oční víčka. Pila jsem proto méně moči, Asi 2 - 3krát denně a potom jen ráno. Třikrát měsíčně ve 23 hodin jsem se masírovala. Ke konci měsíce „léčby“ jsem se cítila špatně. Játra mě bolela, cítila jsem ostré řezání. Občas mě bolel celý bok. Na léčení jsem se vykašlala. Teď pijí pouze šťávy a nejím. Upřednostňuji šťávu z dýně. Zvláště v noci mě bolí játra. Lékařka mi sdělila, že jsem možná někde měla ranku, kterou moč rozežrala a teď je z ní pořádná rána. Tak si myslím, že moč

ni možná játra narušila. Tu mám nyní tmavou, hustou a zakalenou. Co mám dělat? Dokud jsem se „neléčila“, byla světlá a dobrá. Mí blízcí mí nadávají, že všemu věřím. Zeslábla jsem, Ani jíst nemohu. Kdo mě VYLÉČÍ?

KOMENTÁŘE A DOPORUČENÍ: Tato žena je zanesena usazeninami (častá nachlazení a nemocná játra). Nadměrné užívání uriny v průběhu týdne vedlo k silnému vypuzení nánosů do krevního řečiště, což přetížilo vylučovací soustavu (střevo a játra). Kal v moči svědčí o spuštění vylučovacího mechanismu (tedy o vylučování nánosů a solí). To je moc dobře. Nyní je třeba tento proces dovést do konce, Abychom jeho průběh ulehčili, je žádoucí vyčistit tlusté střevo a játra. Uvedu slova léčitele B. V. Bolotova: „*Nicméně je nezbytné mít na paměti, že kladných výsledků léčby nelze dosáhnout bez stresových stavů organismu.*“ Nemocná prožívá právě takové okamžiky. Je třeba vydržet a organismu pomáhat: pít hodně pitné vody, chodit do parních lázní. Pokud to člověk nechápe, je v tomto smyslu nevzdělaný, ať raději začíná velmi opatrně a naslouchá vlastnímu organismu a ne hlupákům, kteří mu říkají, že „moč mu rozežrala játra“.

Příklad II: - A.N. 47 let

"Již druhým rokem se řídím vašimi knihami. Tedy „Urinoterapii“ a „Léčivými silami“. Musím otevřeně přiznat, že v průběhu prvního půl roku jsem se doslova ZRODIL ZNOVU. Bolely mě klouby, měl jsem pokroucené nohy, klouby na rukách a nohách se mi často „zasekávaly“. Trápily mě křeče. Zkrátka a dobře jsem se rozkládal. Diabetes, revmatismus, ekzém, mírná psoriáza, plísňová onemocnění - tak tohle všechno mne de facto nechalo v klidu. Stal se ze mne neúnavný tanečník a můj životní tonus se prudce zvýšil... Dvakrát jsem si vyčistil játra. Poprvé jsem užil 200 g olivového oleje a 200 g URINY (100 g starší 7 dnů, 100 g čerstvé, jelikož jsem nesehnal citrony). Očista byla velice KRUTÁ. Večer mne trochu prohnala a ráno, přibližně mezi čtvrtou a sedmou hodinou

mě cosi neustále tlačilo, kroutilo. Šokovalo mne to. Nepřetržitě ze mě tekla Jakási hnědá, černá tekutina, vycházely podivné vločky a všelijaké kousičky. Za týden jsem shodil 12 kg! Druhou očistu jsem prodělal v listopadu. Nebyla tak efektivní, třebaže jsem vypil 300 g olivového oleje a 300 g citrónové šťávy

KOMENTÁŘE A DOPORUČENÍ: Tento člověk, podobně jako žena před ním, byl přeplněn nánosy - proto trpěl tolika chorobami. Zcela náhodně použil jednu z neefektivnějších čistících procedur, které v Přírodě existují. Společně s olivovým olejem užil 100 g staré uriny. Abychom pochopili její mechanismus, obrátíme se znovu na B. V. Bolotova.

Zvlášť se věnoval studiu působení fermentů - organických látek způsobujících chemické procesy (bakterie kvasnic a syrovátek), které jsou pro lidský organismus přirozené. Zjistil, že fermenty tvoří se podobnými bakteriemi, mají schopnost obnovovat a čistit každý povrch, na němž se dostanou (kůži, žaludeční a střevní trakt, nosohltan, oční, ušní, plicní, vaginální oblast).

Léčba mléčnými fermenty

- Abychom tyto fermenty získali, doporučuje Bolotov vzít 3 l syrovátky, 1 sklenici cukru a 1 sklenici sušeného nebo čerstvého vlašovičnicku. Ten dá do sáčku z gázy, zatíží ho kamínkem a položí na dno sklenice.

- Pokud se syrovátka během „tvarohování“ přehřála (mléčné tyčinky zahynuly), je nutné přidat 1 kávovou lžičku kysané smetany, která obsahuje zdravé mléčné bakterie.

- Nádobu přikryje 2-3 vrstvami gázy, aby se neobjevily vinné mušky. Nechává ji na teplém tmavém místě.

- Během 2-3 týdnů se vytvoří poměrně silné mléčně-kyselé bakterie. Produkty jejich činnosti obnovují a čistí každý povrch lidského organismu.

- Pokud získaný kvas budeme užívat 2 týdny - půl sklenice půl hodiny před jídlem - prakticky úplně si vyčistíme a obnovíme epitelový povrch žaludku a střev.

Vraťme se však k urině. Když stárne, probíhají v ní vlastní kvasné procesy, při nichž vznikají fermenty prospěšné organismu (jako v syrovátce). Jestliže tuto urinu užijeme vnitřně, jak to učinil A. N., začneme čistit a obnovovat epitelové tkáně. síla uvedeně kúry je neuvěřitelně a výsledný efekt unikátní. Mimochodem, tento muž správně zhodnotil to, co se s ním dělo. Tedy označil to za čistý proces (vyšlo z něj 12 kg patologicky změněné tkáně!) a nezačal ječet: „Otrávil jsem se, vyléčete mě!“

Příklad III: „Před měsícem se mi do rukou dostala publikace „Urinoterapie“. A již za měsíc jsem dosáhla pozoruhodných výsledků. Bez potíží vám píši pravou rukou. Má diagnóza zněla: Revmatoidní polyartrida, aneurysma břišní části aorty. Teď už neužívám žádné tablety!“

KOMENTÁŘE A DOPORUČENÍ: Aby bylo možné klouby zničené revmatismem úplně vyléčit, je nezbytné postižená místa den co den výrazně napařovat pomocí obkladů ze staré převařené uriny. Co se týká stravy, jedí se rostlinné potraviny se zásaditou reakcí. Rovněž je nutné se více pohybovat, š cílem urychlit přeměnu nánosů na soli. Samozřejmě je třeba vyčistit tlusté střevo a játra.

Příklad IV: „V roce 1990 mě začala bolet chodidla. Velice špatně se mi chodilo. Naši podnikoví lékaři se moc snažili mi pomoci, jenomže neúspěšně. Poslali mne také do lázní. Ani to mi však úlevu nepřineslo. Rozhodl jsem se využít urinoterapii. Nashromáždil jsem moč všech členů rodiny (i svou), celkem tři litry. Ohříval jsem ji a na noc jsem si dával 15 - 20 minutové koupele, Již po DRUHÉ lázni bolesti zmizely. Všeho všudy jsem si dal deset koupelí.“

KOMENTÁŘE A DOPORUČENÍ: Koupele z uriny rychle vytáhly soli. Přispělo k tomu rovněž teplo. Pro budoucnost

je nezbytné změnit stravovací návyky. V opačném případě se soli opět začnou ukládat.

Příklad V: „Mému manželovi velice pomohly obklady přikládané na chodidla. Obrovské výrůstky zmizely po třech obkladech. Vřelý dík!“

KOMENTÁŘE A DOPORUČENÍ: Důsledně prodělat všechny čistící kúry (tlusté střevo, játra, ledviny) a upravit jídelníček.

Příklad VI: „Ve 28 letech, mě „přepadla“ polyartrida. Byla jsem zrovna těhotná. Několik let jsem se s ní pokoušela bojovat. Za rok v zimě jsem si už holínky obouvala se slzami v očích, jelikož jsem trpěla zánětem kloubů. Měla jsem na nich namodralé otoky. Totéž se mi udělo na prstech rukou. Ani játra jsem neměla v pořádku.“

V roce 1990 jsem začala držet hladovku - 24 hodin týdně. V roce 1991 jsem prodělala čistý cyklus podle Semjonovové (nepročišťovala jsem lymfu). Jelikož mě klouby pořádně trápily, spojila jsem očistu jater s intenzivním hladověním (z 1,5 měsíce jsem přibližně 2 týdny hladověla) - 3 očisty v intervalu 3 - 4 týdnů. Po PRVNÍ očistě jater jsem ráno neměla otoky na prstech rukou, nicméně bolest v kloubech přetrvávala. Shodila jsem asi 10 kilo. Začala jsem se cítit mnohem lépe. Játra mne však poměrně často bolela a klouby se mi po mírném přejedení zanítily. Jídlo jsem si nedokázala odpustit, jelikož po intenzivní hladovce a nářcích mých příbuzných, že jsem hubená, mě přepadla žravost. Navíc jsem přestála menstruovat. Nyní už vím, že hladovka pro můj organismus představovala nesmírnou zátěž. Ostatně mělo to svou příčinu. Přibližně dva roky předtím mě postihl zánět vaječníků. Neměla jsem o tom ani potuchy, třebaže slabá menstruace mi dávala vědět, že něco není v pořádku.

Od března letošního roku jsem díky vyprávění známých o úspěšné léčbě urinou začala pít moč (jednou denně 150 - 200 g). K ní jsem jednou týdně přidala hladovku trvající 36 hodin, přičemž i během ní jsem pila moč. Obvykle ráno 1 - 1,5 hodiny před

jídlem. V průběhu hladovky jsem pila vodu.

Týden po zahájení urinoterapie mě **PŘÍŠERNĚ ROZBOLEL ŽALUDEK**. Trvalo to dva týdny (vycházelo ze mě **NEUVĚŘITELNÉ MNOŽSTVÍ HLENU**). Navíc jsem si pročistila játra - mimovolně v noci. Žaludeční potíže se nečekaně vytratily a současně se **OBNOVIL MENSTRUACNÍ CYKLUS**. (Ještě jsem nekrvácela, ale cítila jsem, že všechno se vrací do normálních kolejí.) Stalo se to tři týdny po zahájení urinoterapie (a po roční absenci menstruace). **VRÁTILA SE MI PŮVODNÍ VÁHA**- rovněž za tři týdny. Přibrala jsem asi 6 - 7 kilo. Po dalších dvou týdnech se otoky kloubů na rukou i nohou zcela vytratily Pouze ve dvou prstech přetrvávaly bolesti (dříve mě bolely **TÉMĚŘ VŠECHNY PRSTY**). Po měsíci (nebo po 7 týdnech urinoterapie) se **MENSTRUACNÍ CYKLUS** plně obnovil Krvácení bylo hojně a bezbolestné. **JAKO KDYSÍ**.

Po 8 týdnech od začátku urinoterapie bolesti kloubů úplně zmizely, játra a žaludek se uklidnily (předtím se u mne projevila gastritida). Dokonce natolik, že se mi ani o Velikonocích, kdy jsem se nacpala **OBROVSKÝM MNOŽSTVÍM MÁSLOVÉHO PEČIVA** (ovšem je pravdou, že jsem ho jedla jako samostatný pokrm), nic nestalo, Dříve by mne z něho zaručeně bolela játra a klouby by se zanítily.

Pod vlivem zkušeností mé známé jsem se pokoušela hladovět s celkovým množstvím moči vyloučené za jeden den, Večer se mi zanítily dva klouby na pistech, V noci jsem v důsledku bolestí v kloubu kyčelním nemohla spát (zapomněla jsem napsat, že kromě kloubů na prstech rukou a nohou mě ještě trápily bolesti kyčelního kloubu). V průběhu následujícího týdne bolesti zmizely. Rozhodla jsem se zřít se tukového pečiva. Jako dřív hladovím 36 hodin a v té době ráno piji 1-2 dávky moči a vody. (Hladovka jen s močí mi zřejmě neprospívá.) Tělo si denně natírám čerstvou močí.

KOMENTÁŘE A DOPORUČENÍ: Aby se v organismu upravila minerální výměna, bylo třeba vymstít játra, což se také stalo. Z toho také vyplynul kladný výsledek.

Nicméně hlen zůstal a organismu překážel v práci. Aby byl vypuzen, bylo nutné organismus „změkčit“ tepelnými procedurami, hladovkou a urinou. I tyto procedury byly prodělány. Silná očištná krize organismus vrátila do normálních kolejí: upravily se váha, menstruační cyklus, solné výměna.

Nemocná by měla pokračovat v obnově koloidního stavu tkání - tedy správně se stravovat (nejist máslové pečivo) a nehladovět v chladném ročním období. Ráno by měla jíst naklíčenou pšenici a během dne pít vodu z tajícího ledu.

Příklad VII: „Již druhý den po požití převařené a čerstvé uriny se dostavily úžasné výsledky. Začalo mi být teplo, měla jsem dobrou náladu, nohy se mi přestaly křivít, ani bolest v kříži mě netrápila. Cítila jsem ji jen kdesi v hloubce, ještě asi tři dny, Po šesti dnech se bolesti zcela vytratily. Gumové holínky přestaly mít vliv na mé nohy.

Příklad VIII: „V roce 1979 si maminka odstranila ostruhy na obou patách. Na noc si přikládala obklady z moči a ve dne si do ponožek dávala kokotici. S ní chodila celý den. Během tří letních měsíců se ostruh zbavila. Lékaři se moc divili jejím rentgenovým snímkům.

KOMENTÁŘE A DOPORUČENÍ: Na těchto případech není nic zarážejícího. Jde o přírodní proces. Obklady z uriny podporují okyselování částí těla, což vede k intenzivním ozdravným procesům likvidujícím ostruhy. Šťáva z kokotice alkalizuje soli. Střídavý vliv kyselého a zásaditého prostředí přispíval k rozpouštění a vylučování nejrůznějších solí.

Jak se solí zbavovat pomocí bobkového listu

Na závěr této části uvedu osvědčený příklad, jak se solí zbavit díky bobkovému listu.

1.) 5 gramů bobkového listu dáme

do 300 g vody a 5 minut vaříme, Poté necháme v termosce stát.

2.) Roztok slijeme a s malými přestávkami po doušcích pijeme v průběhu 12 hodin. (Nápoj nesmíte vypít najednou, jelikož byste mohli vyvolat krvácení.)

3.) Tuto proceduru opakujeme 3 dny. Po týdnu si jí ke podrobit znovu.

Nedivte si, pokud se objeví růžová moč a to dokonce každou půlhodinu, Jde o to, že soli se rozpouštějí tak intenzivně, že dráždí močový měchýř.

O tom, že soli se rozpouštějí opravdu výrazně, se lze přesvědčit po jednom až dvou týdnech. Jestliže se vám neohýbaly klouby nebo vás bolely, cítili jste bolesti související se změnou počasí, překvapí vás, jak jsou pohyblivé a že bolesti zmizely.

Příklad IX: „Pětkrát jsem pila nápoj z bobkového listu, Měla jsem osteochondromatózu krční části. Ta se prakticky vytratila.

Lidová medicína v boji s revmatismem

Abychom si hlouběji objasnili podstatu očisty organismu na koloidní úrovni, rozebereme si doporučení léčitelů, bylinkářů, týkající se léčby kloubního a svalového revmatismu (v zásadě jde o mimořádné zahuštění koloidů těchto tkání). **Doporučení lze rozdělit do tří velkých skupin:**

1. zahřívání postižených míst zvenčí rozmanitými mastmi a odvary;
2. nejrůznější celkové a lokální zahřívání;
3. užívání rozpouštěcích prostředků vnitřně.

První skupina:

- natírání silnou vodkou, amoniakem, lusky červeného pepře atd.;
- mazání, jehož základem je zázvor;
- mazání z hořčice a soli;
- vtírání balzámu z kyseliny sírové a lněného oleje;
- výluh silné vodky a březovým pupenů;
- mast, jejímž základem jsou

hořčice, kafír a alkohol;

- petrolejové obklady;
- vtírání masti založené na olivovém oleji;
- 10-20 lusků červeného pepře a čistého petroleje.

Druhá skupina:

- uložení nemocného na 1,5 - 2 hodiny do teplého hnoje (20 - 25 procedur);
- nahřívání suchým pískem;
- vlézt si do pytle s březovým listím nebo do něj strčit postižené končetiny - pacient se silně potí;
- léčba mravenci - jejich kousnutím - mravenčí výluh vnitřně i zevně;
- úplně se zahrabat do horkého písku pláže;
- léčba včelím štípnutím;
- zahřívání v parní lázni,
- koupele s rznými odvary z bylin.

Třetí skupina:

- tíživání kořalky z dřevěných hoblin a alkoholu;
- pití čerstvé šťávy z mrkve a celera (300 ml celerové šťávy a 350 mrkovové).

Jako doplněk se doporučuje jíst vegetariánskou stravu (zejména syrové ovoce a zeleninu) a v zájmu urychleného vyloučení solí rovněž hladovět.

I z tohoto stručného výčtu léčitelských prostředků proti revmatismu vidíme jejich jednostrannost: buď jde o celkové zahřátí nebo o natírání, případně o užívání ředicích prostředků. Jestliže příčinou zahuštění koloidů není chlad, nýbrž snědená strava - přírodní klišy (škroby, kaseiny) - pak příčina zůstává a revmatismus se vrací. Z uvedeného důvodu **jsou výše zmíněné přístupy** (vyloučení přírodních klišů z jídelního lístku, očista tlustého střeva a jater, celkové zahřátí organismu, využívání přírodního okysličovadla vnitřního prostředí - moči a zásaditých potravin v podobě zásaditých odvarů a šťáv) **skutečně univerzální**, Umožňují zbavit se všech neduhů a to jednou provždy.

Jak se zbavit nádorů

Pochopitelně to není jednoduché. Kdyby tomu tak bylo, pro současnou medicínu by to nepředstavovalo žádný problém. Kromě toho existuje velké množství různých druhů nádorů (nezhoubných, rakovinových, cyst, polypů, hlístů, patogenních mikroorganismů) Na základě dosud uvedeného vám chci nabídnout přirozenou metodu očisty a podpořit jí příklady z praxe. K očistě organismu budeme opět používat vlastní urinou a hladovku.

Příklad I: „Před šesti lety mi z pravého vaječnicku odstranili cystu. Objevila se však znovu. Tentokrát na opačné straně. Lékařka mi doporučila další operaci Deset dnů jsem hladověla, 4krát denně jsem pila 75 g teplé (čerstvé) uriny Cysta se o polovinu zmenšila a teď ji nemám vůbec. Je to prostě úžasné !

Příklad II: „Jednu dobu jsem na prsou měla silné bolesti. Objevila se jakási zatvrdlina. Chtěla jsem jít do nemocnice, když se mi do rukou dostala vaše kniha *Urinoterapie*. A tak jsem si řekla: budu pít ! A vidíte, zatvrdlina se z hrudi vytratila !

Příklad III: „V roce 1988 mi zjistili rakovinu levého prsu. Neoperovali mne, jelikož jsem měla špatný kardiogram. Až do roku 1990 jsem nic nepodnikala. Nádor se zvětšoval, až dosáhl velikosti husího vejce. V říjnu téhož roku jsem se začala léčit urinoterapií. Nalačno jsem ráno pila moč a na prsa jsem si přikládala obklady. Nehladovím, jím 2krát denně - v 10 hodin vařenou zeleninu, vejce a v 15 hodin obědvám - zase zeleninu: salát z řepy, mrkve a čerstvého zelí a zapraženou polévku. Nevečeřím. Po doušcích piji obyčejnou vodu.

Do července letošního roku jsem nepozorovala žádné změny Zdálo se však, že nádor už neroste. V červenci mi z bradavky začal vytékat hnis a vytvořila se ranka velká asi jako dvoukopějka. Kolem ní byla krev Zpod bradavky vytékala pramínkem. Najednou hned 1/3 lžice. Pak se sama zastavila.

Mé děti, bydlím s nimi, z nemocnice přivezly onkologa. Prohlédl mě a prohlásil, že K TOMU BY NEMĚLO DOCHÁZET ! Neví, co se se mnou děje. Doporučil mi hospitalizaci, aby mne mohli ozařovat. Odmítla jsem. Vysvětlila jsem mu, že piji moč a dávám si urinové obklady. Pokrčil rameny a neřekl nic.

V září a v říjnu se krvácení objevovalo často - obden. Od prosince se nedostavilo ani jednou, vytékal pouze hnis. Okolí bradavky je plné puchýřků. Z jeho prasklin vytéká hnis a krev. Prs mě moc svědí. Večer a v noci si dávám obklady. Přikládala jsem si je i ve dne, avšak udělala se mi silná vyrážka. Místo obkladu si prs mažu slunečnicovým olejem, převařeným ve vodní lázni. Je to hloupé ?

Jednou týdně 24 hodin hladovím. Hladovku jsem schopna postupně vydržet tři dny. Delší se obávám, jelikož celý den jsem sama doma. Po krvácení se mi uleví, ale jsem dost slabá. Pohybují se málo. Jen podle potřeby po bytě. Mám silné bolesti kolenních kloubů a chodidel Trpím rovněž gastritidou se zvýšenou kyselostí a cholecystitidou. Postihla mne také katarakta. Proto prosím o podrobnější odpověď.

KOMENTÁŘE A DOPORUČENÍ: Tato žena postupuje správně. Organismus očistuje urinou a přikládá si lokální obklady. Přibližně po sedmi měsících její úsilí přineslo ovoce: rakovinový nádor byl zničen oxidací a zpětným účinkem rakovinových buněk na sebe sama (homeopatický princip - podobné léčíme podobným) a také zvýšením obranných schopností organismu.

Z něj se začaly odtrhávat zabitě rakovinové buňky - z bradavky vytékal hnis a krev; vytvořily se puchýře, které praskají, přičemž vypuzují hnis a hnisavou krvavou tekutinu,

Co v takovém případě dělat ? V léčebném procesu nastal velice důležitý okamžik. Aby rozkládající se nádor organismus neotravoval (to se v tomto stadiu stává často), je nutné vydržet a pokračovat: pít co nejvíce uriny, dávat si urinové

klystýry a za každou cenu {i kdyby převařená urina rozežírala prsa - pak se vše obnoví) na prsu 24 hodin nechat obklad z převařené uriny, aby z něho soustavně vytahoval hnis; pravidelná hladovka tento proces posílí.

Zmíněnou proceduru lze výrazně urychlit. Je však třeba udělat následující:

1. Pročistit tlusté střevo a zvláště JÁTRA.
2. Zcela se zřítci bílkovinné stravy a nahradit ji kašemi připravenými na vodě, a jíst více syrového ovoce.
3. Často hladovět (1-3 dny i více) a přikládat si obklady z převařené uriny.
4. Co nejvíce se pohybovat a často se NAPAROVAT.

To organismus ještě více okyselí a aktivuje činnost rozpouštěcích fermentů. V boji s rakovinou zahřívání organismu v parní lázni už využívají němečtí lékaři. V takových případech tedy postupujeme popsáním způsobem. Tím se spouští přirozený léčebný proces. Mějte na paměti, že sami svým ignorantstvím v organismu vytváříte podmínky pro růst nádoru.

Vytvořením kyselého prostředí odstraníte příčinu, která je zrodila a rakovinové buňky zahynou. Chemoterapie, ozařování, operace organismus pouze oslabují, aniž by se nějak dotkly příčiny choroby, V důsledku takové „léčby“ nádory rostou ještě rychleji, přičemž nevědomé a důvěřivé lidí hubí, K TOMU UŽ NESMÍ DOCHÁZET !

Příklad: „Jeden novinář mi vyprávěl o své tchyni. Ležela na onkologii s diagnózou rakovina dělohy. Se stejným verdiktem s ní v pokojí leželo dalších dvanáct žen. Tchyně, která se od kohosi doslechla o urinoterapii, se z nemocnice nechala propustit a okamžitě se pustila do léčby zmíněnou metodou. Její stav se zlepšil. Žíla ještě deset let. Ostatní pacientky, které ležely s ní, ještě tenkrát odešly na onen svět. Příklad byl převzat z knihy „Tajemství božského nápoje“ od A. N. Maslennikova.

Začal vytékat hnis a vytvořila

se ranka velká asi jako dvoukopějka. Kolem ní byla krev. Zpod bradavky vytékala pramínkem. Najednou hned 1/3 lžice. Pak se sama zastavila.

Mé děti, bydlím s nimi, z nemocnice přivezly onkologa. Prohlédl mě a prohlásil, že K TOMU BY NEMĚLO DOCHÁZET ! Neví, co se se mnou děje. Doporučil mi hospitalizaci, aby mne mohli ozařovat. Odmítla jsem. Vysvětlila jsem mu, že piji moč a dávám si urinové obklady. Pokrčil rameny a neřekl nic.

V září a v říjnu se krvácení objevovalo často - obden. Od prosince se nedostavilo ani jednou, vytékal pouze hnis. Okolí bradavky je plné puchýřků. Z jeho prasklin vytéká hnis a krev. Prs mě moc svědí. Večer a v noci si dávám obklady. Přikládala jsem si je i ve dne, avšak udělala se mi silná vyrážka. Místo obkladu si prs mažu slunečnicovým olejem, převařeným ve vodní lázni, Je to hloupé ?

Jednou týdně 24 hodin hladovím. Hladovku jsem schopna postupně vydržet tři dny. Delší se obávám, jelikož celý den jsem sama doma. Po krvácení se mi uleví, ale jsem dost slabá. Pohybují se málo. Jen podle potřeby po bytě. Mám silné bolesti kolenních kloubů a chodidel. Trpím rovněž gastritidou se zvýšenou kyselostí a cholecystitidou. Postihla mne také katarakta. Proto prosím o podrobnější odpověď.

KOMENTÁŘE A DOPORUČENÍ: Tato žena postupuje správně. Organismus očistuje urinou a přikládá si lokální obklady. Přibližně po sedmi měsících její úsilí přineslo ovoce: rakovinový nádor byl zničen oxidací a zpětným účinkem rakovinových buněk na sebe sama (homeopatický princip - podobné léčíme podobným) a také zvýšením obranných schopností organismu.

Z něj se začaly odtrhávat zabitě rakovinové buňky - z bradavky vytékal hnis a krev; vytvořily se puchýře, které praskají, přičemž vypuzují hnis a hnisavou krvavou tekutinu.

Co v takovém případě dělat ? V léčebném

procesu nastal velice důležitý okamžik. Aby rozkládající se nádor organismus neotravoval (to se v tomto stadiu stává často), je nutné vydržet a pokračovat: pít co nejvíce uriny, dávat si urinové klystýry a za každou cenu (i kdyby převařená urina rozežírala prsa - pak se vše obnoví) na prsu 24 hodin nechat obklad z převařené uriny, aby z něho soustavně vytahoval hnis; pravidelná hladovka tento proces posílí.

Zmíněnou proceduru ke výrazně urychlit. Je však třeba udělat následující:

1. Pročistit tlusté střevo a zvláště JÁTRA.
2. Zcela se zřítci bílkovinné stravy a nahradit ji kašemi připravenými na vodě, a jíst více syrového ovoce.
3. Často hladovět (1-3 dny i více) a přikládat si obklady z převařené uriny.
4. Co nejvíce se pohybovat a často se NAPAŘOVAT,

To organismus ještě více okyslí a aktivuje činnost rozpouštěcích fermentů. V boji s rakovinou zahřívání organismu v parní lázni už využívají němečtí lékaři. V takových případech tedy postupujeme popsaným způsobem. Tím se spouští přirozený léčebný proces. Mějte na paměti, že sami svým ignoranstvím v organismu vytváříte podmínky pro růst nádoru.

Vytvořením kyselého prostředí odstraníte příčinu, které je zrodila a rakovinové buňky zahynou. Chemoterapie, ozařování, operace organismus pouze oslabují, aniž by se nějak dotkly příčiny choroby. V důsledku takové „léčby“ nádory rostou ještě rychleji, přičemž nevědomé a důvěřivé lidi hubí. K TOMU UŽ NESMÍ DOCHÁZET !

Příklad: „Jeden novinář mi vyprávěl o své tchyni. Ležela na onkologii s diagnózou rakovina dělohy. Se stejným verdiktem s ní v pokoji leželo dalších dvanáct žen. Tchyně, která se od kohosi doslechla o urinoterapii, se z nemocnice nechala propustit a okamžitě se pustila do léčby zmíněnou metodou. Její stav se zlepšil Žíla ještě deset let. Ostatní pacientky, které ležely

s ní, ještě tenkrát odešly na onen svět. Příklad byl převzat z knihy „Tajemství božského nápoje“ od A. N. Maslennikova.

O polypech tlustého střeva jsme již hovořili, nicméně nezaškodí si připomenout, že jsou vlastně cizorodými buňkami - parazity. Příčinou jejich vzniku je narušení pH vnitřního prostředí organismu. Nejčastěji tento jev pozorujeme v žaludku a v tlustém střevu. Z kyselého se toto prostředí stává hnilobným - zásaditým. Hnití potravy (především bílkovinné - mléčné, masité) je pro jejich „pěstování“ ideálním prostředím. Když ho budeme okyslovat a pH uvádět do normy, zbavíme ho živné půdy a ony se samy vypudí v podobě bílých pruhů apod.

Příklad: žena invalidka. Prodělala osm operací pod celkovou narkózou. Odstranili jí kulku z jaterního průchodu.

„17 dnů mezi 3. a 4. hodinou ranní, shromažďuji střední moč a piji vždy 3 doušky uriny vyvařené na 1/4. Už netrpím cukrovkou. Domnívám se, že mi střeva začala lépe pracovat, polypy z žaludku se vytratily, břicho mám měkčí a srdce mi funguje daleko lépe.“

Zbavení se hlístů

O tom jak se pomocí uriny zbavit hlístů, jsme již hovořili. O tomtéž se zmiňovali i naši předci. Použití uriny je v takových případech nejlepší a nejbezpečnější. Klystýry z převařené uriny a pití čerstvé, hlísty totiž zbavuje „háčku“ - hlenu a hniloby, v nichž žijí. Urinové okyselení je z organismu vypuzuje.

Příklad: Sám jsem se hlístů zbavil pomocí klystýrů z převařené uriny. Pravidelné pití čerstvé je zbavilo „háčku“, za nějž by se mohly zachytit, třebaže se i nadále do organismu dostávají současně s ovocem a zeleninou. Uplynul rok a není po nich ani stopy (svědění kolem análního otvoru).

Příklad: „Z vyprávění jednoho známého jsem se dozvěděl, že jistý důstojník

z něho nic začal ztrácet před očima... Lékařská prohlídka nezjistila žádné patologické jevy. Obrátil se tedy na jednu starou ženu, která mu řekla; „Máš něco u srdce.

Pij vlastní moč.“ Začal ji tedy pít Jednou začal hrozně zvracet Dával tak dlouho, až z něj vyšla dlouhá TASEMNICE !

Mnozí lidé o neuvěřitelných antibakteriálních vlastnostech vlastní moči pochybují. Kromě okyselení organismu se vysvětlují homeopatickým principem: podobné se léčí podobným. Budeme-li přesnější, jedna z částí homeopatie se nazývá léčba „nozy“ (*nozo - první část složených slov s významem choroba, chorobný - pozn. překl.*). Její podstata spočívá ve využití patologických útvarů proti zdroji choroby, který ji zrodil. Naše vlastní moč je nasycena širokým spektrem vlastních „noz“ a užívá se vnitřně. Tělo zbavuje patogenních ložisek, která je vytvořila. Prostě jde o zázrak. Někdy stačí urinu vypít jen jednou a závažné onemocnění se okamžitě vytratí a už se nevrátí.

Příklad: válečný invalida „Občas jsem trpěl třesem (měl jsem zimnici a mrazilo mne). Byl jsem úplně sám a neměl jsem žádné léky. Vzpomněl jsem si na urinoterapii Vzal jsem sklenici moči a naráz jsem ji vypil. Stalo se to ve dvě v noci v roce 1988. Třesavka zmizela.

Příklad: „Před deseti lety se mi na nohách udělala jakási plíseň. Vyléčil jsem se roztokem sibiřského kamenného oleje. Léčbu jsem však evidentně nedotáhl do konce. Infekce zůstala pod nehtem palce. Po celá léta mě dost trápila. Rok od roku byl nehet tmavší. Nakonec se odtrhl tak, že bůhví, na čem vlastně ještě držel.

S rozkývaným nehtem jsem přivítal následující léto. Na letní pouť po Sibiři jsem si obul boty určené do hor. Měl jsem je dvakrát Plíseň se po chodidle rozlezla jako mor. V té době jsem již věděl o urinoterapii. Pamatoval jsem si slova starého léčitele Jengalyče, že moč „vyhání všelijaké zlořády“. Před spaním jsem

si nohy omyl močí. Následující den zase... Dvě „sprchy“ stačily k tomu, aby plíseň zmizela.

Když jsem viděl takový úžasný výsledek, kývajícím nehet jsem ze všech stran nasytil „urinovým olejem“ (moč na slunci

vyvařená na polovinu). Dvě impregnace postačily k odstranění infekce pod ním. Teď už se nehýbe. Drží pevně.

KOMENTÁŘ: Na půl vypařená moč na slunci je „zkvašená“ bakteriemi, jejichž fermenty s neobyčejnou silou pročišťují epitelový povrch.

Příklad: dívka, 17 let

"Měla jsem chřipku, která se mi odrazila na ledvinách. Půl roku jsem ležela v nemocnici s diagnózou „akutní glomerulonefritida s nefrotickým syndromem“. „Léčili“ mne antibiotiky a prostředky proti zánětům. Denně mi dávali 9-10 injekcí a cpali do mne 30 - 35 prášků. Navíc jsem dostávala infuze. Nic mi však nepomáhalo. Začali mi tedy podávat hormony a k tomu všechno, co měli k dispozici. Bůhví, čím by to skončilo, kdybych neměla štěstí. Náhodou jsem se dozvěděla o léčbě urinoterapií.

Nejdříve jsem se pustila do urinoterapie. Po 5 - 7 dnech jsem měla normální laboratorní výsledky (do té doby bílkoviny představovaly 2 jednotky). Odmítla jsem hormony a dál jsem užívala urinu - 3 doušky po ránu.

V důsledku hormonů jsem ztloustla (z 57 kg na 68), po celém tele jsem měla vyrážky a přestala jsem menstruat. Navíc mne bolel žaludek a „haprovala“ mi střeva. Po dvou týdnech urinoterapie se menstruace upravila, vyrážky zmizely, žaludek a střeva začaly zase fungovat normálně, dokonce váha se vrátila téměř do normy. Začala jsem se léčit podle vaší publikace „Léčivé síly“ a teď je mi fajn.

Příklad: „Dcera měla tak zanícené oči, že je ráno nemohla otevřít. Řasy se jí slepovaly. Začala jsem jí oči proplachovat teplou močí a za pouhých několik dnů potíže zmizely.

Náš kokour dostal lišej. Třela jsem ho mou převařenou močí a lišej jsem vyléčila.

KOMENTÁŘE: Mikroorganismy způsobující lišej moč nesnášejí. Okyselení prostředí, v němž žijí, vede k jejich záhubě. Proto se kokour vyléčil

5. Jak se zbavit hlenu z čelních a čelistních dutin

Osobně se domnívám, že nejhůře se čistí právě uvedené dutiny. Každé nachlazení vytváří proud Menu, vycházející čelními a čelistními dutinami. Hlen se vylučuje jen zčásti. V konečném důsledku se vrství jako huspenina a postupně se mění v xerogel - tvrdou kůrku. Těch se během našeho života vytvoří hodně. Uvedené dutiny se tak zaplňují pevnou hmotou, na níž se velice dobře rozmnožují patogenní mikroorganismy. Jde o hnilobný proces, při němž vzniká infekční prostředí a různé toxické produkty. To má přirozeně špatný vliv. Objevují se bolesti hlavy, kazí se zrak, sluch, čich, slabně paměť. Celkově se zhoršuje normální činnost mozku a člověk se stává psychicky nevyrovnaným. Občas tento proces probíhá natolik skrytě, že postižený nemá ani potuchy, že uvnitř hlavy „zadržuje“ 1 - 2 sklenice hnisu. Svě potíže svaluje na kde co, jenom ne na to.

Jakmile se hlava pročistí, stav se zlepší. Mějte na paměti, že nejdokonalejším přístrojem Vesmíru je LIDSKÝ ORGANISMUS. Čím je čistější, tím jemnější vibrace a informace dokáže přijímat a z podvědomí je vyvést na vědomou úroveň. V opačném případě je schopen reagovat výlučně na fyzické podráždění.

Abychom čelní a čelistní dutiny zbavili nánosů hlenu, musíme absolvovat všechny očistné etapy:

a) Změkčení - hlavu nahříváme libovolným způsobem a ne jednou. Nejlepší jsou lokální parní a vodní lázně. Procedura trvá 5 minut. Následně hlavu musíme opláchnout studenou vodou. Žádoucí

je série zahřívacích koupelí - 3 - 5. Střídáme je se studenou lázní.

b) Jakmile se huspenina-hleny zrnem na tekutinu (byť jen částečně), musíme ji vyloučit prostřednictvím kostí čichové, která se nachází ve vrchní nosní chodbičce a dutinu nosní odděluje od mozku. S tímto cílem je nutné nosohltan proplachovat tekutinou, která by díky osmóze hnis a hlen táhla k sobě a rovněž snadno procházela kostí čichovou a rozpouštěla xerogel. Nejlepším a nejdostupnějším prostředkem je vlastní teplá urina. Lze ji nahradit mořskou vodou nebo vodou se solí.

Procedura probíhá následovně: jednu nosní díрку ucpeme a druhou vsakujeme tekutinu, kterou vyplivujeme ústy. Pak vše opakujeme s opačnou dírkou.

Výše zmíněné kúry hlavu zcela vyčistí a obnoví senzorycké vjemy: zrak, sluch a především čich.

Pokud ze svého jídelního lístku vyřadíte potraviny tvořící hlen - mléčné, moučné s máslem - budete se cítit ještě lépe. Tento očistný proces umocní hladovka.

Příklad: „Bolely mě uši. Téměř nic jsem neslyšela, vytékal mi z nich hnis a nemohla jsem dýchat nosem. Po promývání uší a nosu, ranních výplachů krku je vše v pořádku. Už tolik nechurávím. Díky.“

Jak se zbavit patogenní energie

Existuje několik variant. My se však podíváme na tu nejjednodušší a neefektivnější, při níž se využívají dřevěné destičky.

Na všech úrovních v přírodě mezi živými bytostmi a neoduševněnými předměty probíhá energeticko-informační výměna. Blolokační metodou se zjistilo, že některé stromy dokážou energii odebírat a jiné zase vydávat. Odebírají především patogenní „špatnou“ energii, tj. energii, která je jim vlastní, avšak pro lidi je škodlivá.

Výměnou dávají svou „patogenní“ energii, která je vlastní nám. Nejcitlivější léčitelé tyto proudy energie, směřující od člověka ke stromu a naopak, „vidí“. Jejich nositeli jsou kvantové částice - mikroleptony. Je jich podstatně méně než elektronů !

Pro 94 - 96 procent lidí jsou „vysavači“ energie topol a osika. Pro některé je takovým stromem smrk. Mistryní v odsávání energie je osika. Vztahuje se to jak k lidem, tak k bakteriím. Osika nikdy nehyní. Stromem, který člověka naopak energií sytí, je dub (týká se to téměř všech lidí). Pro některé jsou to bříza, borovice a kaštan. Odebírat a dávat energii může nejen strom, ale také nábytek, jenž je z něj vyroben a nebo kousíček dřevěné destičky

Praktická doporučení týkající se léčebné energetické výměny

Je třeba najít strom „vysávací“ a „dávající“ energii. Vezměte kousek fólie z bonboniéry, dlouhé 10 - 15 cm a široké 2-5 mm. Uchopte ji palcem a ukazováčkem a přistupte ke stromu. Jestliže se konec fólie začne klonit ke stromu, znamená to, že má „vysával“ vlastnosti. Je-li tomu naopak, je „sytícím“ prvkem. Rovněž lze použít kyvadlo,

Nechodte k malým a k nemocným stromům. Mají málo energie. Vybírejte si velké a nádherné.

Najděte si strom a snažte se s ním „spřátelit“. Vítejte ho, když se k němu blížíte a při odchodu mu poděkujte. Budte k němu upřímní jako k příteli. To vám umožní s ním navázat silnou bioenergetickou výměnu. Strom vám bude ochotně dávat svou energii a sám jí bude vsakovat více, což se na něm odrazí v tom nejlepší smyslu. Do ložnice si nedávejte nábytek ze „sacích“ dřeva (ani „vysávací“ rostliny).

Můžete onemocnět. Stalo se to jedné ženě, která trpěla astmatem. Nad postelí měli květináč s „vysávací“ rostlinou. Když

ji odstranili, poprvé po mnoha letech spala klidně. Kdy používáme „sací“ stromy (nebo destičky z nich) a kdy „sytící“ ?

* **Energii odsáváme**, když jí máme nadbytek, což se projevuje bolestmi hlavy, srdeční neurózou, osteochondromatózou, bolestmi jater, ale také při zánětech, popáleninách a úrazech.

* **„Sytíme se“ nebo chcete-li „dobijíme“**, když cítíme, že se nám energie v organismu nedostává. Projevuje se to častými anginami, nachlazením, žaludečními a střevními potížemi, artritidou a rovněž při chronických onemocněních.

Příklad: „Před mnoha lety pacient J. M. trpěl zánětem trojklaného nervu. Ležel v nemocnici. Nic mu nepomáhalo. Navrhli mu vytržení horních zubů. Možná se infekce, která zánět způsobuje, drží právě v nich ? ! Najednou mu vytrhli tři zuby, které měly rostlé kořeny. Bolest byla tak silná, že ji nedokázala odstranit žádná narkotika. Muž vyšel ven, aby nikdo neslyšel, jak naříká. Na půl v mdlobách přistoupil ke stromu a přitiskl si k němu tvář... Když se probral, byla bolest tatam ! Díval se na topol.

Následujícího dne si ven vzal židli a pod topolem seděl 40 minut. Současně k němu tiskl tvář. Od té doby bolestmi netrpěl

Očistu organismu od patogenní energie podporuje **nošení předmětů SLUNEČNÍ barvy**. Například zlato. Podívejme se, co o něm říká Amirdovlat Amasiaci:

„Prodlužuje život, staříky posiluje, léčí otravy... Ten, kdo ho u sebe má, nepocítí smutek. Čím více ho bude mít, tím veselější bude.“

Čiňští mistři cigun terapie si na sezení po každé berou hodně zlatých předmětů, aby na ně nepřešla energetickoinformační podstata pacientovy choroby. Na možnost přechodu nemoci poukazoval P. K. Ivanov: „Co se týká choroby, je třeba být opatrný, aby na vás „nepřeskočila“. Není tajemstvím, že při fyzioterapeutických procedurách pacientovy neduhy někdy přecházejí na lékaře, který je léčí.“

Ted' vám vysvětlím, jak se všelijakých „hnusu“ zbavit co nejsnadněji a neefektivněji.

Příklad: „Když mi bylo 31 let, začaly mi znenadání vypadávat vlasy. Byla jsem ve stresu. Vlasy mi padaly doslova v chuchvalcích. Má kadeřnice, starší Íránka, mi poradila, abych si před mytím hlavy na ni přikládala obklad z teplé moči. Tuto kúra jsem si dávala šest měsíců a vlasy MI ZNOVU NAROSTLY. Dokonce jsem se zbavila lupin a přestala mě svědit hlava. Měla jsem lesklé hedvábné vlasy. Obklady jsem si dávala 2 - 3krát týdně. Pouze na začátku jsem si vlasy stříhala na krátko.

Po prvních 3-4 kúrách se mi na hlavě UDEĽALA VYRÁŽKA a strašně mě svědila. Měla jsem na ní strupy. Vydržela jsem, jelikož Anachoret mě ujistila, že se to upraví. Od té doby uplynulo 17 let. Dosud jsem jí za její radu vděčná.

KOMENTÁŘE A DOPORUČENÍ: Stres je ukazatelem přítomnosti patogenní energetické informace; vypadávání vlasů - místo, kde se drží. Urina, která má barvu slunce a tudíž i část jeho vlastností, představuje silný čistící prostředek. Očista se projevuje vyrážkou, svěděním atd.

Jakmile organismus zbavíme všelijakých „odporností“, vlasy začnou zase růst. Lidé, kteří tomu nerozumí a léčí se třeba chemoterapií, nejdou správnou cestou. Ještě silnějším čistícím prostředkem je urina vyvařená na 1/4 původního objemu. *Téměř* každý člověk má v těle nějakou tu „nechutnost“. Jestliže se budeme preventivně dvakrát ročně 1-2 týdny obden mazat převařenou urinou, zbavíme se jí. Ukazatelem vaší energetické čistoty bude kůže.

Domnívám se, že každý člověk by měl mít zájem se včas špíny zbavit (ať už by měla jakoukoliv podobu). Ukázalo se, že vlastní moč nemá „konkurenci“.

Otázky a odpovědi týkající se detoxikace organismu

1. Čím zahájit detoxikace organismu ?

- Tlustým střevem, pak játry. Teprve potom přistoupíme k dalším čistícím kúram.

2. Jak se provádí správná detoxikace ?

- Nejdříve organismus „změkčíme“ a teprve potom se věnujeme samotné detoxikační proceduře. Týká se to jakéhokoliv čistícího procesu.

3. Jaká měřítka platí pro úspěšný detoxikační proces ?

- Očistný efekt tlustého střeva spočívá v pravidelné a lehké stolici v podobě klobásky a v jednodušnosti exkrementů. Čistá játra poznáme podle toho, že se upraví látková výměna. Máme hezčí postavu. Hladká kůže, mladická ohebnost, zvýšená pracovní schopnost jsou zase výsledkem čistých koloidů.

4. Jak často organismus čistíme ?

- Zpočátku je třeba ročně provést 3-4 očisty tlustého střeva; 5 - 7 jater. Dále pak stačí se pročistit jednou až dvakrát ročně: v době jarní a podzimní rovnodennosti, Jeden až dva týdny vyčleníme pro preventivní radikální detoxikaci. Nesmíme přitom zapomenout na změkčovací kúry, očistu tlustého střeva a jater. Rovněž lze držet 3-10 denní hladovku.

5. Mohou se pročistovat lidé s odstraněným žlučníkem ?

- Jistě. Dokonce je to žádoucí. Postup je stejný.

6. Lze při očistě jater olivový olej a citrónovou šťávu nahradit něčím jiným ?

- Ano. Olivový olej zastoupí slunečnicový a citrónovou šťávu kyselina citrónová nebo rostliny s výrazně kyselou chutí: klikva, rakytník, rybíz atd.

7. Jestliže se po očistné kúře dostaví silná krize, co dělat ?

- Nejlepší je nejíst, pít hodně teplé vody nejlépe z tajícího ledu. Být v teple. Jíst začnete, až krize zcela pomine,

8. Jak detoxikovat malé děti ?

- Především je třeba jim dávat správnou stravu. Pak je nemusíte čistit. Když už je to nutné, nejlepším lékem je pro ně vlastní urina (její pití) a teplé koupele s následnou studenou sprchou.

9. Může hladovka nahradit očistné kúry ?

- Jistě, ale musíte pravidelně hladovět 7-10 dnů 3 - 4krát ročně. Nicméně játra je žádoucí nejdříve pročistit výše zmíněnými postupy

10. Jak si nyní čistíte organismus ?

- Každým rokem 3 - 4krát 5-9 dní držím hladovku. V té době si denně dávám 10 - 20minutovou koupel (teplota vody 37-40 ° C), dávám si klystýry s 1 litrem uriny piji vodu z tajícího ledu a urinu (téměř všechnu nashromážděnou za 1 den). Hodně se pohybuji, vedu aktivní život. Měřítkem čistoty je pro mne více méně čistá urina, která vychází po klystýru. Játra jsem si celkově pročistil 13 - 14krát. Klystýry s urinou, převařenou urinou si dávám v meziobdobí. Podle potřeby.

11. Lze se obejít i bez detoxikace organismu ? - Teoreticky ano. Očistný proces je však daleko hlubší.

Stimuluje obnovu celého organismu a do chodu uvádí vyhasínající mechanismy. Pouze racionální stravou toho NELZE dosáhnout.

Chcete-li dlouho žít a nechuravět, rozhodně si na očistné kúry udělejte čas. Vnitřní čistota organismu je tou největší zárukou vašeho zdraví.

Závěr

Uvedené metody detoxikace lidského organismu byly nescíslněkrát úspěšně ověřeny na mnoha tisících nemocných dobrovolníků, V naprosté většině případů přinesly pozitivní výsledky.

Téma, jehož jsem se dotkl, je nekonečné. V této práci jsem se pokusil zmínit to základní, co se hodí pro všechny lidi. Popsal jsem různé mechanismy detoxikace a vlivu škodlivých toxinů na organismus, které u všech fungují nezávisle na věku. Je nutno zdůraznit stravování. Podle toho jak a co jíme, se upravují další funkce. Vše závisí na vašem krevním oběhu a dýchání, pohybové aktivitě. Proto nejdůležitější, co pro své zdraví můžete udělat je prevence.

Vnitřní prostředí organismu závisí především na množství a kvalitě přijímaných pokrmů. To mění nastavení našeho rozumu, sociální aktivity, charakter. Z toho důvodu změna jídelnímu upraví vše, co je od něj odvozeno; krevní oběh, dýchání, pohybovou a duševní aktivitu.

Jenom, čerstvá rostlinná strava, bohatá na bioplazmu, přírodní strukturu, správně přijímaná a složená, připravená co nejjednodušeji a individuálně vybraná v závislosti na sezóně a možnostech, podporuje všechny tři procesy probíhající v organismu: homeostázu, homeorézu a homeomorfózu na té nejvyšší úrovni. Závěr je tedy jednoznačný: správným stravováním získáme pevné zdraví a budeme se těšit dlouhému tvůrčímu životu.

HLADOVĚNÍ

G. P. Malachov 1996

Překlad z ruštiny do češtiny:
Andrej Dragomirecký 1999

(0)

ÚVOD

*Většinu populárně kritických článků
o hladovění napsali lidé,
kteří ani jednou ve svém životě jídlo
nevynechali.*

Mnozí z nás slyšeli o tom, že se někteří lidé léčí hladem, že existují dokonce speciální kliniky, kde lékaři hladem léčí a mnoho dalšího o tomto na jedné straně trochu děsivém, na druhé straně přitažlivém slovu „hlad“. Co nás vlastně na tom slově děsí a co nás přitahuje ?

Když jsem se sám ve své praxi s hladem setkal, když jsem sám zkoušel hladovět, postupně se mi odhalovala pravda a pochopil jsem, co je to ve mně, co má z hladu strach a co ho vítá. V podstatě všechny příručky týkající se hladovění popisují jeho vliv na fyziologii a psychiku člověka, ale ještě nikdo neřekl, že **hlavní práce, kterou hlad vykonává, se odehrává v poli vědomí člověka.** Hlad umožňuje pracovat s našimi pocity a rozumem, a přitom zpracovává pocity, které se v nás hodně rozšířily a které se v našem vědomí řádně upevnily, a které vyžadují, aby je člověk uspokojoval a podrobuje si ho. Člověk se zaměstnává jen tím, aby uspokojil jejich choutky - chce dobře jíst, chce, aby všechno příjemně vonělo, aby měl veškeré pohodlí, sex atd. Náš rozum, na který jsme tak pyšní, se stále zaměstnává jen tím, jak by našim pocitům vyšel vstříc, a aby vyhověl

každému jejich nápadu, vymýšlí nejsložitější kombinace, jen aby obešel mravnost, uklidnil svědomí, aby poskytl ospravedlnění, aby se ospravedlnil. A víte, kam to nakonec všechno vede - k nemírnosti a přesycení, které způsobuje nemoci.

Když člověk začne dobrovolně hladovět, nezápasí s nemocí, ale s pocity, s vynalézavostí rozumu. První den hladovění začíná neuspokojené tělo protestovat. V hlavě se neustále honí myšlenky nespokojenosti, podráždění, lítosti, smutku, strachu apod. Ale jsou to přání vaší duše nebo uvedené pocity, kterým rozum přisluhuje ?

Medicína, která pracuje s tělem, nás nikdy nezbaví nemocí, jejichž skutečná příčina není ve fyzickém těle člověka, ale v poli jeho vědomí. Hladovění se ukazuje jako prostředek, s jehož pomocí můžeme samostatně pracovat s patologií pocitů a s jejími následky ve fyzickém těle. Chceme-li se svých nemocí zbavit, musíme kvalitativně změnit svou osobnost. Tato kniha je určena lidem, kteří něco takového chtějí dokázat. Uvedeme příklad (z knihy J. S. Nikolajova „Hladovění pro zdraví“), který tento jev ilustruje.

Jsem z Leningradu, prožila jsem blokádu. Během války jsem se dostala do palby, když nás, děti z dětského domova, převáželi přes Ladožské jezero na pevninu. Utrpěla jsem zranění na hlavě, rukou a nohou. Ještě spolu s jinými zraněnými dětmi mne odvezli do vojenské nemocnice v Leningradu. A pak - znovu do dětského domova. Pak byl pohřeb matky a otce: „Zemřeli při plnění služebních povinností“. Potom základní a večerní škola. Hrozná zima, hrozný hlad. Hrozný tím, že byl vynucený, bezútešný. Nebylo to žádné léčebné hladovění v odměřených dávkách ! Celý denní přiděl jídla byl 125 gramů chleba, čajová lžička mléka na obilnění čaje, řídká kaše a občas, jen o svátcích, pár sucharů. Ale přetrpěli jsme to, vydrželi jsme.

Další můj život byl složitý - nekonečné nemoci mne upoutaly na lůžko. Začalo to reumatoidní artritidou a pak to šlo (243

ani místní telefon apod.). Ale bylo tam to hlavní: nejen, že nás účinně léčili, ale také nás učili jak správně žít - jak se vyvarovat přejídání, nedostatku pohybu, jak se vyhnout umělé stravě atd. A já jsem se přitom po blokádě snažila jíst víc „kalorických“ a „zdravých“ jídel, abych si vynahradila hladová válečná léta. Teď jsem nabyla přesvědčení, že právě tohle byla má největší chyba, hlavní příčina mých nemocí. Ať žije hlad, který léčí a učí nás žít !

Autor doufá, že tato jeho kniha změní řadu představ, které máte o svém organismu a o životě vůbec.

(i)

Část první

Teorie hladovění

(1)

HLAD V PŘÍRODĚ

Hladovění je forma přirozené terapie, která, za předpokladu správné aplikace, patří k nejspolehlivějším a nejméně škodlivým.

Podívejme se na okolní přírodu. Na Zemi se pravidelně střídají roční období. Při tom se střídá doba pro růst a život živočichů příznivá s obdobím méně příznivým. Na jaře a v létě přebytek světla a tepla způsobuje, že vegetace bohatě pokrývá zemský povrch, zvířata mají dostatek potravy, nacházejí se v příznivých životních podmínkách, rostou a množí se. V zimě jsou podmínky jiné. Den se krátí a tepla je málo. Rostliny končí své vegetační období, shazují listy a usychají. Pro hmyz a ostatní živočichy přichází doba hladovění. Ti jsou ale na zimní období dobře přizpůsobeni. Skoro všechen hmyz a také část ostatních živočichů upadá do zimního

Vážení a milí páni doktoři ! Jak jsem vám velice vděčná ! Děkuji Vám, odborníkům na léčení hladem. Kolik jen jsem vám jen kladla otázek, na které jste s velkou trpělivostí a přívětivostí odpovídali. Podivuhodný kolektiv - od pomocnic až po profesory a primáře. Skutečně umíte léčit všemi přírodními prostředky: zmenšováním dávek jídla, dietou i laskavým slovem. Byla jsem zvyklá na komfortní nemocnice, kde jsem celé měsíce lehávala, ale přitom jsem se dobře necítila - léky nepomáhaly. A tady jsem si ani neuvědomovala řadu nedostatků (není tam zahrada (244) na procházky, hlídka zdravotní sestry

spánku. Ti živočišné, kteří s minimálním spánku neupadají, vystačí s minimálním množstvím jídla a v některých obdobích nejedí vůbec.

V přírodě tedy existují dva hlavní mechanismy, které umožňují všemu živému na Zemi úspěšně překonávat období nepříznivých podmínek. Prvním z těchto mechanismů je zimní spánek, druhým je dočasné hladovění. Teď pojednáme o zvláštích obou těchto mechanismů.

Druhý spánek. U zvířat je hloubka spánku (doba, během níž nic nejedí ani nepijí) třech typů: stav anabiózy, sezonní spánek a nepřetržitý zimní spánek.

Anabióza. Toto slovo je tvořeno z řeckého slova „ana“, které znamená „proti“, „opačně“, a slova bios - život, a jako celek označuje takový stav organismu, při kterém jsou všechny životní procesy natolik utlumené, že chybí viditelný projev života. Vědci si všimli, že pro anabiotický stav je charakteristické silné ochlazení, případně také dehydratace organismu. Vnitrobuněčná voda při ochlazení získává sklovitou amorfní podobu, která neporušuje protoplazmu buněk jako krystaly ledu. Při oteplení se v takových buňkách plně obnovují všechny životní procesy. Při dehydrataci organismu protoplazma buněk (živá bílkovina) přechází z rosolovitého stavu na stav hydrogelu, který je podobný suché želatině a po dlouhou dobu si uchovává schopnost zpětně přeměny, jestliže se vnější prostředí změní na životu příznivější podmínky. Jakmile k takové situaci dojde, protoplazma do sebe vsákne vodu, nabobtná a životní procesy se znovu obnoví. Anabióza je charakteristická pro bakterie, semena rostlin, hmyz, obojživelníky a plazy. V anabiotickém stavu jsou tyto živočišné schopnosti existovat v podmínkách věčné zimy, vysokých teplot, sucha a zvýšené radiace. Vysušená semena některých rostlin jsou schopna si zachovat klíčivost po dobu padesáti let i delší.

Sezonní spánek. Během sezonního spánku teplota těla, dechová frekvence a celkový metabolismus klesají, ale ne příliš. Při změně podmínek nebo při

vyrušení se spánek přerušuje a živočich se probouzí. Takový spánek mívají medvědi, mývalové, mývalovití psi nebo jezevci evropští. Na to, jaký má v zimě spánek americký černý medvěd, můžeme usuzovat podle těchto údajů: při teplotě okolního vzduchu - 8°C byla u něho na povrchu kůže naměřena teplota 4°C, v konečniku 22°C a v ústní dutině 25°C (proti 35°C při bdění).

Zimní spánek. Zimní spánek je charakterizovaný ztrátou schopnosti termoregulace, prudkým poklesem dechové a tepové frekvence a poklesem látkové výměny. Např. u sysla klesá dechová frekvence z hodnoty 106 - 360 dechů/min (při bdění) na hodnotu 1 - 15 dechů/min (při zimním spánku), tepová frekvence z hodnoty 100 - 350 tepů/min, která je v bdělém stavu, klesá při zimním spánku na hodnotu 5 - 9 tepů/min a teplota těla se snižuje z 35 - 39°C na hodnoty 1 - 13°C. K úplnému zastavení látkové výměny při zimním spánku nedochází. Živočišné existují díky spotřebovávání energetických zásob těla.

U sviště byly například při zimním spánku zjištěny tyto hodnoty spotřeby tkání: tuková tkáň 99%, játra 59%, bránice 46%, plíce 45%, svaly těla 30%, srdce 27%, kostra 12%.

Při sezonním i při zimním spánku má organismus zvýšenou stabilitu vzhledem k různým nepříznivým faktorům. Například u experimentálních zvířat se ukázalo, že mají zvýšenou odolnost vůči jedům, radioaktivnímu záření, a neonemocněli ani při umělém naočkování mikroby a viry.

Dočasné vynechání příjmu potravy. Tento způsob adaptace živočichů k nepříznivým podmínkám vnějšího prostředí bývá dvojího typu: vynucený a „dobrovolný“.

Vynucené omezení množství potravy. Tyto případy je možné dále rozdělit na dva druhy. V prvním případě živočich **nedostává** nutnou potravu, protože je jí málo. To vede k postupnému vyčerpání organismu, zeslabení jeho obranných

mechanismů atd. Ve druhém případě živočich během několika dnů potravu **nemůže najít** a pak přežívá bez potravy. Například vlci a jiná dravá zvířata mohou být při lovu bez potravy několik dnů. Takový stravovací režim je pro ně obvyklý a docela dobře ho snášejí. Bylo kromě toho zjištěno, že jestliže je vlk krmen pravidelně, jeho život se zkracuje o celou třetinu.

Dobrovolné omezení množství potravy. Je celkem hodně případů, kdy se živočišné vzdávají potravy „dobrovolně“ v souvislosti se způsobem svého života. Když je například nedostatek potravy, přestávají jíst vůbec. Dělají to třeba losi na konci zimy. Starost o potomstvo spadá u některých živočichů do období, kdy nepřijímají potravu. To bylo zjištěno např. u tučňáka patagonského v období, kdy se stará o své potomstvo. Poté, co samice tučňáka patagonského vylodí vejce, odejde do moře aby se najedla a na vejce si zatím sedne samec. V průběhu dalších čtyř měsíců (!) samec nic nejí. Ptáci přitom ztrácejí až 40% své váhy (!), silně hubnou a jejich opeření vypadá ušpiněně, ztrácí svou hedvábnost a lesk. V této době se pak již samice vracejí a zase samci spěchají k moři, aby se nakrmili. Kromě toho koncem listopadu dospělí ptáci línají. Línání trvá dvacet dnů, během nichž tučňáci hladovějí.

K dobrovolnému zřikání se potravy patří i případy, kdy jsou zvířata nemocná. Vážně nemocné zvíře obvykle nejí, dokud se neuzdraví.

Nějaký způsob hladovění je vlastní ve značné míře všem savcům. Když ale živočich přestává jíst a nachází se přitom v bdělém stavu, dochází v jeho organismu ke zvláštní změně režimu, zajišťující mu plnohodnotné vnitřní vyživování. Vnitřní vyživování napomáhá obnově imunitního a genetického aparátu. Je běžné, že zvířata v této době nejsou nijak nemocná.

Vidíme tedy, že ať se nám to líbí či nikoliv, pro určité zdržování se potravy vytvořil podmínky samotný přírodní cyklus. Úloha živé hmoty spočívá v tom, aby se maximálně přizpůsobila

k periodicky se opakujícím nepříznivým podmínkám. Díky tomuto procesu vznikla celá řada adaptačních mechanismů, umožňujících podstatně zvýšit obranné síly organismu a jeho životnost.

V této souvislosti si můžeme všimnout následujícího: jestliže chceme, aby naše obranyschopnost a životaschopnost byly na vysoké úrovni, je nutné, abychom v nepříznivých ročních obdobích (a při nemoci) nejedli. To je jeden z oněch velkých zákonů Přírody, jejichž nedodržování způsobuje, že syté a zajištěné národy se oslabují.

Hladovění je staré jako svět.

(2)

HLAD V DĚJINÁCH LIDSTVA

Hladovění vyžaduje tvrdou rozhodnost a sílu vůle. Je to boj rozumu a chťiče.

Podíváme-li se na historii lidstva, můžeme jasně rozlišovat dva přístupy k hladovění.

První přístup je negativní. Dějiny lidstva obsahují nespočet případů smrti hladem. Jsou to následky neúrody, ztroskotání lodí, a řada dalších situací, kdy člověk z nedostatku potravy hyne. Kromě toho, jistý stupeň nepohodlí pociťuje každý, kdo je nějakou dobu bez jídla. Vlastní zkušenost nám říká, že bez jídla je to špatné - točí se nám hlava, ubývají nám síly apod. Tímto způsobem se tvoří a ve vědomí člověka pevně usazuje negativní vztah k vynucenému hladovění.

Druhý přístup je v protikladu k prvnímu a často vyvolává nepochopení nebo rozpaky. Je možné uvést mnoho příkladů, kdy se lidé dobrovolně zřekli potravy s cílem duchovního zdokonalení a zbavování se vážných nemocí. V dějinách lidstva je takových příkladů nespočet.

Moudří lidé již v dávných dobách velice dobře věděli, že člověk je tvořen konfigurací určitých energií, které jsou

navzájem v určitých energetických vztazích (tvoří informačně-energetickou strukturu člověka, kterou jsem nazval polem vědomí). Jestliže je z nějakých důvodů tato harmonie porušena, vzniká nemoc. Charakter nemoci je dán nedostatkem nebo naopak přebytkem odpovídající energie (která normální pole vědomí člověka deformuje).

Leonardo da Vinci svého času řekl: „Je nutné pochopit, co je to člověk, život a zdraví a jak ho vyváženost a soulad žilvlů udržuje a jejich nesoulad ničí.“

Tato pravda platila, platí a bude platit pro každého člověka, který chce být zdravý. Hladovění je velice dobrý prostředek k tomu, abychom energeticky nevyvážený organismus znovu uvedli do pořádku. Např. doporučení z nedávno publikovaného starotibetského traktátu Modrý beryl vypadají takto: *Léčba „vysílením“ je vhodná pro nemocné trpící žaludečními potížemi, pro ty, kteří dávají do jídla hodně mastnoty, pro ty, kteří trpí ztuhnutím zad, nachlazeními, vnitřními záněty, podagrou, revmatismem, potížemi se slezinou, krkem, hlavou, srdcem, krvotokem a zvracením, pocity tíhy v těle, ztrátou chuti k jídlu, zadržováním moče, nadváhou.*

Nemoci mladých mužů v rozkvětu sil, spojené se zvýšením množství flegmy nebo hlenu, je vhodné léčit v první půlce zimy třídenní hladovkou. Oslabené pacienty je třeba unavit hladem a žizní tolik, kolik vydrží a pak jim dát lehkou a dobře stravitelnou stravu, např. campu nebo kaši. Středně silným lidem jsou užitečné léčebné prostředky, stimulující tělesnou (žaludeční) teplotu a zlepšující trávení. Pro silné pacienty je nutná velká fyzická zátěž, vyvolávající pot. V závislosti na tom, co se komu lépe hodí, se doporučuje začínat s léčebnými procedurami jako moxy, obklady, léčebné koupele a pouštění žilou. Při léčení „vysílením“ mají podstatný význam „uklidňovací“ a „očisťovací“ techniky. „Uklidnění“ spočívá ve vyvažování nevyvážených „živlů“ (životních principů, resp. energetických polí -

Pozn. aut.). Docílují se dietou, způsobem života, léky a léčebnými procedurami.

„Čištění“ ve děje „horem“, pomocí prostředků vyvolávajících zvracení, a „dolem“, pomocí klystýrů a projímadel. Při cévních onemocněních je vhodné provádět i čištění cév. Díky „uklidňovacím“ a „čistícím“ technikám se zlepšuje funkce jednotlivých smyslů, mizí pocit tíže v těle, znovu se objevuje chuť k jídlu, mizí apatie, dýchavičnost apod. Přehnaná léčba „vysílením“ vede k spotřebování sil organismu, hubnutí, točení hlavy, nespavosti, ztráty chuti k jídlu, bolestem v holenních a kyčelních kostech, kostrči, bolestem hlavy a srdce. Pacient začíná mít horečky a tendence ke zvracení. V takovém případě je vhodné provést „vykrmování“.

Jednou z důležitých zvláštností starých doporučení (většinou ajurvédských) týkajících se hladovek, je individuální přístup, vycházející z předpokladu, že organismus každého konkrétního člověka má vlastní proporce energií (ajurvédsky „prakriti“), které se v průběhu hladovění mění. Na základě toho se každému individuálně doporučovala délka hladovění a podmínky, za nichž mělo být prováděno.

Z okolního vesmíru k nám neustále přicházejí nejrůznější záření, která svým energetickým vlivem pole vědomí člověka buď zhoršují nebo zlepšují. Mudrci dávnověku doporučovali čelit těmto vlivům hladovkami. Vzhledem k tomu, že charakteristiky záření byly svázány s prostorem (pro názornost označovaným zvířetníkovými znameními), planetami a některými dalšími charakteristikami Vesmíru, doporučovalo se, a později také v náboženské podobě kodifikovalo, dodržovat půst ve dnech, kdy jsou aktivizované některé zvířetníkové stupně. Celá věda o půstech byla založena na energetice člověka, vesmíru a jejich vzájemné souhře. Díky tomu se pak objevují doporučení postit se ve dnech „ekadaši“ (určité dny v lunárním měsíci Indů) a v určitých ročních obdobích (náboženské půsty muslimů a křesťanů).

Předpokládalo se, že půst blahodárně ovlivňuje jak tělo, tak i ducha člověka. Bohatá mládež perská a spartánská

se musela často dlouhodobě zdržovat jídla i pití. Počet denních jídel u starých národů běžně nepřesahoval počet dvou. Peršané, podle Herodota, se uspokojovali jedním jídlem denně, což ještě i dnes můžeme u řady přírodních národů pozorovat. Sokrates označoval jako barbary ty, kteří jedí častěji než dvakrát za den. Až do středověku byla dvě jídla denně naprosto obvyklým jevem. Význačné a duchovně vyspělé osobnosti všech dob hovoří o tom, že v průběhu dne vystačili se dvěma, velice často také jen s jedním jídlem denně.

Ježíš Kristus doporučoval hladovění pro očistu vědomí a léčení těla. Ve starodávném rukopise „Evangelium světa Ježíše Krista, od jeho učedníka Jana“, který vydal Edmond Shackley, je řečeno:

Proto musíte tento chrám (vlastní tělo) očistit, aby jeho vládce (Bůh Otec) se v něm mohl ubytovat a mít tam důstojné místo.

Abyste se vyhnuli všem pokušením těla svého a vědomí svého, která pocházejí od Satana, odeberte se pod modř oblohy Nebe Hospodinova. Obrodte sami sebe a zdřzte se přijímání potravy.

Protože pravdu pravím vám: jen půstem a modlitbou je možné vyhnat satana a vše, co od něho pochází.

Vraťte se do domu svého a postěte se o samotě, a nechtě nikdo nespatri, že se postíte. Postěte se do té doby, dokud Belzebub a všechen jeho vliv vás neopustí a dokud všichni andělé naší Matky Země vám nepřijdou sloužit. Protože pravdu pravím vám: dokud půst neuskutečníte, neosvobodíte se od vlivu satana a ode všech nemocí, kteréž z něho pocházejí. Postětež se a modlete se usilovně, z celého srdce svého, s nadějí, že získáte sílu od Boha Živého a od Něho i vyléčení své. V době půstu se vyhněte Synům Lidským a navraťte se do společnosti Andělů Matky naší Země, protože ten, kdo hledá usilovně, ten také najde.

Hleďte čistý vzduch v lese či v poli, protože tam naleznete Anděla vzduchu. Zujte se a svlékněte oděv svůj, nechtě

Anděl vzduchu obejmě tělo vaše. Pak dýchejte pomalu a zhluboka, aby Anděl vzduchu mohl do vás proniknout. Pravdu pravím vám, Anděl vzduchu vyžene z těla vašeho všechny nečistoty, které ho poskvrnily zevně i zevnitř. Pak všechny nedobré zápachy a nečistoty z vás vyjdou jako dým z plamene, který s větrem plápolá a mizí v oceánu nebes.

Neboť pravdu pravím vám, Anděl vzduchu je svatý, všechno poskvrněné očistí a příjemnou vůni dá všemu, co páchne nevábně. Nikdo nemůže stát před tváří Boží dřívě, pokud ho tam Anděl vzduchu nepropustí. Opravdu, všechno se musí obnovit prostřednictvím vzduchu a pravdy, protože tělo vaše dýchá vzduch Země a duch váš vdechuje Pravdu Otce Nebeského. Poté, co najdete Anděla vzduchu, hleďteje Anděla vody. Sejměte obuv svou i oděv svůj a dovolte Andělu vody aby vás objal, aby objal celé tělo vaše. Odevzdejte se plně do jeho rukou, které vás kolébají a tolikrát, tolikrát váš dech způsobí pohyb vzduchu, nechtě tělo vaše, kolébajíc se, kolébá i vzduch. Pravdu pravím vám, Anděl vody vyžene z vašeho těla všechny nečistoty, které ho poskvřňují zevně i zevnitř.

Ale nemyslete si, že stačí, jestliže vás Anděl vody objal jen zvenčí. Pravdu pravím vám, vnitřní nečistota je mnohem horší než nečistota vnější. Proto ten, kdo se očistil zevně ale uvnitř zůstává nečistý, je podobný hrobce zevně okrášlené krásnými nápisy, ale uvnitř skrývající špinu a nečistoty. Pravdu pravím vám, dovolte Andělu vody, aby vás osvitil i zevnitř, abyste se zbavili všech minulých hříchů svých a pak budete uvnitř právě tak čistí, jako vodní pěna, ve slunečním svitu.

Abyste toho dosáhli, opatřete si velkou tykev, opatřenou klesajícím stéblem a délkou výšky člověka, tykev očistěte od jejích vnitřnosti a naplňte ji říční vodou, ohřátou na slunci. Pověste tykev na větev stromu, klekněte si na zem před Andělem vody a vydržte, dokud konec stěbla z tykve pronikne do vašeho konečnicku, aby voda tekla do všech vašich střev. Zůstaňte klečct na kolenou před Andělem vody a modlete

K Bohu žítova, aby vám odpustil vaše hříchy a prostě Anděla vody, aby osvobodil vaše tělo ode všech nečistot a nemocí, které ho naplňují. Pak vypustte vodu ze střev, abyste spolu s ní odstranili všechno, co je od Satana, všechno nečisté a páchnoucí. Uvidíte vlastníma očima a pocítíte vlastní nosem, všechnu špínu a nečistoty, které poskvřovaly chrám těla vašeho. A pochopíte, kolik hříchů bylo v těle vašem, aby vás nesčíslnými bolestmi trápily. Každý den svého půstu opakujte tuto očistu tak dlouho, dokud voda, která z vás bude vytékat, nebude právě tak čistá, jako pění na řece. Pak ponořte tělo své do tekoucích vod řeky a v ní, v objetí Anděla vody, blahorečte Bohu za to, že vás ode všech hříchů osvobodil. A toto svaté očistění Andělem vody je znamením vzkříšení k novému životu. Protože pak budou vaše oči vidět a uši slyšet. Ale po takové očistě nehřešte znovu, aby po celou věčnost mohli Andělé vzduchu i vody pobývat uvnitř vás a sloužit vám v libovolnou hodinu.

Jestliže ale i poté u vás zůstanou stopy nečistot, vzpomeňte si na své minulé hříchy a zavolejte Anděla slunečního svitu. Zujte se a svlékněte oděv svůj, a umožněte Andělu slunečního svitu, aby obejmul tělo vaše. Pak vdechujte vzduch pomalu a zhluboka, aby Anděl svitu mohl proniknout do nitra vašeho. Ten pak vyžene demony, tak jako když se hospodář vrátí domů, zachraňuje se lupiči útekem z předtím opuštěného domova - jeden dveřmi, druhý oknem a třetí třeba střechou - každý se zachraňuje, jak jen může. Stejně opustí tělo vaše i démoni nemocí, všechny staré hříchy a špína a choroby, které poskvřňují chrám těla vašeho. Pak Andělé Matky Země ovládnou tělo vaše do té míry, že vládcové chrámu budou mocí znovu do něho vejít. Pak všechny nečisté zápachy opustí ve spěchu tělo vaše prostřednictvím dýchání vašeho nebo kůží vaší. Zhnisané vody odejdou ze rtů vašich, přes kůži i zadním východem, i orgány močové. To všechno uvidíte vlastníma očima, vlastní nosem pocítíte, i vlastníma rukama ohmatáte. A když všechny hříchy a všechny nečistoty opustí tělo vaše, stane se krev vaše právě tak čistou, jako krev

Matky Země, jako pění v potoce, hrající v paprscích slunce. Dýchání vaše bude stejně čisté, jako vůně květin, vaše pokožka bude stejně čistá jako slupky ovoce, prosvítajícího mezi listovím stromů, svit očí vašich bude právě tak jasný a zářivý, jako jas Slunce na modravé obloze. Pak vám všichni Andělé Matky Země budou sloužit. A dýchání vaše, krev vaše i živly vaše budou zajedno s dýcháním, krví i živly Matky Země a duch váš se sjednotí s Duchem Otce Nebeského.

Slova Ježíše Krista o hladovění a jeho léčebných účincích otevírají před vámi celou řadu nových jevů. Hle, toť je ten Boží postup! Jen používej a zpracovávej svou podstatu. Ale Satan v podobě emočně-psychologických traumat odvádí pod libovolnou záminkou rozum člověka od tohoto postupu a tak mu ho protíví a zatemňuje, že skutečná informace o působení hladu na organismus člověka není prakticky nikde k nalezení.

Ale pokračujme dál ve svém zkoumání. Znalec starého světa Herodotos při popisu Egypta napsal: *Egyptané jsou nejzdravější ze všech smrtelníků. Každý měsíc po dobu tři dnů dělali očisty prostřednictvím klystýrů a zvracení, protože vycházeli z předpokladu, že všechny nemoci člověka k němu přicházejí prostřednictvím potravy.*

A Hypokrates, otec medicíny, napsal: *Není-li tělo očistěné, pak čím více ho budeš krmit, tím více mu budeš škodit.*

Při krizi, v době nejsilnějších projevů nemoci, doporučoval, aby se nemocnému ulehčilo tím, že nebude dostávat potravu.

Vůbec mnoho lékařů starých dob používalo hlad jako léčebný prostředek. Celsius ho používal pro léčení žloutenky a epilepsie. Avicenna doporučoval nemocným, aby hladověli po dobu tří až pěti týdnů.

V pozdějších dobách (v 16. století), známý lékař Paracelsus tvrdil, že hladovění je nejlepším lékem na řadu nemocí.

Mudrci dávných dob si všimli i toho, že při hladovění se zlepšují rozumové schopnosti

člověka. Řečtí filosofové Platon a Sokrates hladověli pravidelně po dobu deseti dnů, aby lépe vnímali duchovní pravdy a aby se udržovali v dobré tělesné kondici. Pythagoras, aby zlepšil své rozumové schopnosti před zkouškami na Alexandrijské univerzitě, hladověl čtyřicet dnů. Také od svých žáků požadoval, aby určitou dobu hladověli. Díky tomuto tvrdému výběru měl jen žáky trpělivé a vytrvalé, kteří byli díky těmto schopnostem schopni postřehovat přírodní zákonitosti, chápat matematické vzorce apod.

V pozdějších dobách lákal fenomén hladu mnohé znamenité mozky z lékařského světa. Ti, kteří se nad touto problematikou zamýšleli a dělali pokusy, objevili mnoho důležitých věcí, které umožnily zjistit léčebné schopnosti hladovění při jeho správné aplikaci a čím škodí při aplikaci nesprávné.

Také ruští vědci přinesli značný vklad do vědy o hladu. Profesor Moskevské university Petr Venjaminov ve své knize „Slovo o pústech, jako prostředku chránícím před nemocemi“ v r. 1769 napsal: *Lidé slabé konstituce posuzují svůj zdravotní stav dobře tehdy, jestliže v okamžicích, kdy pocítí slabost, ubírají pomaloučku ze své obvyklé stravy a bývají v ještě lepším stavu tehdy, jestliže vůbec na nějakou dobu, podle svých možností, stravu nepřijímají a udělají se svým žaludkem jakési příměří, aby ten, po takovém odpočinku, získal více sil na zpracování přijímané potravy.*

V r. 1822 profesor university sv. Jiří, L. A. Struve, aktivně propagoval ideu léčebného hladovění, a doporučoval hladovění pro řadu různých nemocí.

Profesor Moskevské university I. G. Spasskij aplikoval hladovění úspěšně při některých chronických nemocech. Např. v článku z r. 1834, nazvaném „Úspěšné působení hladu na nemoci z nachlazení“ píše: *Hlad tím, že omezuje a mění přísun potravy, dosahuje prostřednictvím toho nápravy mnoha vegetativních poruch v organismu a v tomto smyslu je výborným*

prostředkem při nejrušnějších úporných chronických onemocněních.

V letech 1887 až 1888 se v mnoha odborných časopisech objevovaly články lékaře experimentátora z Alma-Aty, N. L. Zelanda o dávkovaném hladovění, v nichž popisoval vliv hladu na zvířata i na sebe samotného.

Slepice, které nechával periodicky hladovět, byly těžší a lépe snášely než ty, které nehladověly. Kohouti byli v boji bojovnější a lépe snášeli chlad.

K hladovění přinutily Zelanda pravidelně se opakující silné bolesti, jimiž trpěl od raného dětství a v průběhu let se zesilovaly a byly častější. Časem ho také trápil smutek, který působil na jeho tělo i ducha. S tím vším zápasil pomocí hladu. Podívejme se co o tom píše:

Jeden den v týdnu, přesněji řečeno 36 hodin, jsem absolutně nic nejedl ani nepil, a tak to trvalo asi půl roku. Jak se dalo čekat, bolesti v ty dny byly napřed silnější, ale pak došlo k podstatnému zlepšení. To mi udělalo radost a posílilo můj záměr - takové krásné zlepšení vlastní nálady. Pokaždé v den po hladovce jsem velice ožil a byl jsem pln nadějí jako patnáctiletý kluk. I v nejpárnějších letech jsem si často předepsal místo dní hladu dni žízně, přičemž jsem žízeň ještě záměrně posiloval solenými jidly a dlouhými procházkami na slunci. Působilo to stejně. Když jsem si všiml, že se mi zdraví pořád zlepšuje, přešel jsem na lehčí režim hladovění - nejedl jsem do osmi až devíti hodin večer, později už jen do pěti až šesti hodin, a na tom jsem zůstal. Ještě dnes, po patnácti letech mám zvyk, že jednou za týden si ráno vypiji šálek čaje nebo kakaa bez chleba a pak již nic nejím až do pěti hodin večer. Již ke konci prvního roku, co jsem se léčil hladem, se bolení hlavy vyskytlo jednou za šest týdnů, pak jednou za dva až tři měsíce, a na tom již zůstalo. Nyní netrpím bolestmi hlavy více než v dětství. Díky této léčbě se radikálně změnil nejen stav mé nervové soustavy, ale cítím se celkově lépe, lepší je i trávení a složení krve. Někomu se možná bude tato léčba zdát příliš svérázná a na základě vlastní

zkušenosti mohu říci i to, že je to léčba obtížná. Jednou, dvakrát hladovět den a pak případně ještě další, to jde docela dobře. Ale po celý rok jednu sedminu každého týdne hladovět nebo žíznit - na to je třeba již mít určité sebeovládání. Na druhé straně jsem přesvědčen, že ani jeden ze způsobů léčby, které se ve vědecké medicíně uvádějí, není schopen takového účinku na nervovou soustavu dosáhnout. Přísný režim této léčby je opravdu obtížný, ale její lehčí forma, kterou nyní praktikuji, nezpůsobuje žádné zvláštní těžkosti, zvláště tehdy, jestliže si na dny hladovění vyberu nějakou lehčí práci, která může působit i jako určité rozptýlení - i pak jsou dosahované výsledky velice dobré. Výsledkem mé vlastní zkušenosti a pozorování je postupné zjištění, že hladovění si zaslouží pozornost nejen jako terapeutický prostředek, ale má pravděpodobně velký význam i z hlediska hygieny a pedagogiky.

Naše společnost, ztročená tabákem a alkoholem, se začíná otravovat i opiem, a stále častěji a častěji se setkává s úzkostí, přesyteností životem, její jednotliví členové končí často sebevraždou, z jejího lůna se rodí celé pesimisticky laděné filosofické soustavy. Taková společnost, aniž si to uvědomuje, trpí ve své podstatě nervovou nemocí a aby se vzpamatovala, potřebuje nějaký prostředek na vystřízlivění.

Největší přínos do vědy o hladu je od profesora V. V. Pastušina (rok 1902) a jeho žáků. Ve Vojensko-lékařské akademii Ruska provedl Pastušin řadu pokusů s hladověním na nejrůznějších pokusných zvířatech a na základě toho formuloval fyziologickou podstatu mechanismů, které se při hladovění uplatňují. Navrhl učení o jednotlivých fázích hladu, stal se zakladatelem fyziologické teorie hladovění. Nauka o fázích procesu hladovění nám umožnila konstatovat, že tyto fáze se u různých živočichů navzájem liší a že není možné jít za jejich meze, jinak se pozitivní přínos hladovění mění na negativní. Zmíněné pokusy pomohly určit užitečné délky hladovění, které prodlužují život a mládí.

Začátkem třicátých let dvacátého století přišel s dalším podstatným příspěvkem ke vědě o hladu A. A. Suvorin. Byl to jeden z potomků známých Suvorinů, kteří měli v Petrohradě tiskárny. Suvorin se zájmem studoval východní techniky sebezdrakování a nefarmakologické metody léčení. Přečetl indické, tibetské, čínské a jiné lékařské traktáty, různé knihy, zabývající se lidovým léčitelstvím i knihy různých lékařů ze Západu. Sám také napsal řadu prací (pod pseudonymem Alexej Porošin). Nejznámějšími se staly „Uzdravování hladem a stravou“, „Léčba hladověním“ a „Praxe hladovění“.

Po občanské válce v Rusku emigroval do Jugoslávie, kde žil dlouho v chudobě a rozhodl se vydat jednu ze svých knih. Nakladatel se nechtěl dělit o výnos s emigrantem a na základě lživého udání Suvorina bez vyšetřování a bez soudu uvěznil. Ve vězení začal s hladověním. Své rozhodnutí odůvodnil slovy: „Chci omládnout a obnovit své stárnoucí síly“. Tehdy se o něm dozvěděli ve vyšších právních kruzích Jugoslávie. Když již třicátý pátý den hladověl, byla mu poskytnuta možnost, aby se sám před soudem obhájil. Svůj proces vyhrál a svou hladovku prodloužil na čtyřicet dva dní. Lidé, kteří byli kolem něho, mohli pozorovat nejen samotný proces hladovění, ale i obnovu organismu po jeho skončení. Výsledky byly překvapující. Zázračnou sílu hladovění se rozhodl vyzkoušet sám na sobě i velitel věznice a jeho pomocník a početný kádr dohlížitelů. Odsouzení nemocní se na něho začali obracet ze všech stran země.

Suvorin rozvinul velkou aktivitu léčení hladem. Psal si s velkým množstvím čtenářů, kteří si pomocí hladu sami léčili nejrůznější nemoci. Z deseti tisíc lidí, kteří pod jeho vedením hladověli (většinou na základě dopisování) a mezi kterými bylo mnoho těžce nemocných, zemřeli jen čtyři lidé, zatímco při léčení jinými metodami byla úmrtnost mnohem vyšší.

Suvorin byl pozván do Francie, aby byla jeho metoda včleněna do lékařské praxe. Ale celá záležitost se začala protahovat. Bez existenčních prostředků a sám

v cizí zemi se Alexej Suvorin otrávil plynem. Jeho smrt podnítila začlenění techniky hladovění do léčebných praktik Francie, kde pak vznikla velice dobrá škola hladovění.

Suvorinovy knihy, vydávané v Jugoslávii v ruštině, byly přiváženy i do oblasti západního Běloruska. Zde se ve třicátých letech dvacátého století objevili pokračovatelé A. Suvorina. Jeden z nich, M. P. Zjazulja, léčil těžké formy tuberkulózy metodou, popsanou v Suvorinových knihách. Předepisoval jim hladovky, proložené krátkými obdobími, ve kterých mohli přijímat potravu. V průběhu jedenácti měsíců hladověli celkem sto dní, ale zato se zcela uzdravili. Na základě tohoto postupu byla Georgijem Alexandrovičem Vojtovičem vytvořena technika přerušovaného hladovění.

V současné době má v Rusku největší praktickou zkušenost v léčbě hladem Jurij Sergejevič Nikolajev. Založil školu, školící odborníky pro léčbu hladem.

Ve zvlášť širokém měřítku uplatňovali hladovění přesídlenci, kteří přijeli z Evropy do severní Ameriky. H. Shelton píše o pionýrech ve výzkumu a aplikaci hladovění toto: *V průběhu více než 140 let používali přírodní hygienici hlad jako prostředek pro obnovu zdraví, který dává organismu možnost rychle se vyléčit z různých nemocí. V této oblasti nahromadili velkou klinickou zkušenost. Tyto výsledky vyústily v době odůvodněné přesvědčení, že hladovění je tvůrčí silou, která může být využita a rozvíjena v průběhu celého života pomocí pravidelných cvičení.*

Jedním ze zakladatelů léčení hladem v Americe byl v r. 1877 americký lékař z Pensylvánie, Eduard Dudley. Díky vlastní praxi došel k závěru, že ani alopatické, ani homeopatické léky nemohou přinést užitek při akutních nemocech, a že při těchto nemocech ztráta na váze probíhá nezávisle na tom, jak dobře je nemocný člověk krmen. Jakmile se objeví chuť k jídlu, vždycky se projeví přírůstek nových sil, a to opět nezávisle na tom, jestli pacient dostává jídla víc nebo míň. Na tuto

myšlenku ho přivedl případ pacientky, která měla těžkou formu tyfu. Přestože po dobu celých tří týdnů nemohla jíst vůbec nic, přibrala na váze.

Ve třicátém pátém dni se jí vrátila chuť k jídlu, kterou uspokojila. V té době se jí normalizovala i teplota a jazyk se jí vyčistil.

Tento případ na doktora Dudley silně zapůsobil. Začal pak při všech akutních nemocech doporučovat hladovění a měl s tím vždy úspěch. Stejným způsobem vyléčil svého tříletého syna ze záškrtu.

Hladem Dudley léčil také ženu, která těžce onemocněla cévním revmatismem. V průběhu hladovění pozoroval, jak onemocnění mizí a jak se její bleděžlutá pokožka zbarvuje do růžova. Po měsíci už byla schopna vstát z postele a sedět v křesle. Po čtyřiceti šesti dnech už byla schopna projít několika místnostmi svého bytu, nehledě na to, že v tomto dni poprvé za celou dobu nemoci snědla s velkou chutí kus chleba s máslem. Po skončení hladovky přibrala osmnáct kilogramů.

Záhadě hladovění přišel E. Dudley na kloub poté, co v jedné učebnici fyziologie našel následující tabulku úbytků jednotlivých částí těla při smrti hladem.

Tuk	97%
Slezina	63%
Játra	56%
Svalovina	30%
Krev	17%
Nervová střediska	0%

Jak ukazuje tabulka, všechny tkáně více méně hladem strádají, kromě mozku. Na základě této skutečnosti dospěl Dudley k závěru, že je v lidském těle nahromaděna velká zásoba materiálu pro výživu a že je mozek schopen, pokud není nic jiného k dispozici nebo jestliže je trávicí soustava nějak oslabena, tento materiál využívat. Tímto způsobem je mozek schopen zajistit svou vlastní hmotu nepoškozenou. Díky této zvláštnosti organismu si člověk zachovává své rozumové schopnosti dokonce i v tom případě, když z těla zbyla skutečně už jen samotná kostra. Z toho všeho dělá Dudley

i další závěry, podporované pozorováními: aby člověk zemřel hladem, k tomu nestačí ani dny ani týdny, ale jsou na to třeba celé měsíce. A to je doba, která je značně delší než nejrůznější akutní onemocnění. Jako důkaz uvádí Dudley tato fakta:

Chlapeček, starý čtyři roky, měl trávicí trubici a žaludek silně narušený jedovatou kapalinou, takže ani nejmenší množství potravy, včetně tekuté, se do žaludku nemohlo dostat. Chlapeček zemřel po sedmdesáti pěti dnech hladu, při naprosté jasné vědomí, jeho tělo v té době bylo tvořeno již jen několika kostmi, šlachami a velice tenkou kůží.

Jedna žena následkem ochromení polykacích svalů, které bylo způsobeno úderem, nemohla polknout ani kapku a asi po čtyřech měsících zemřela.

Tato fakta přinutila Dudleyho, aby na funkci mozku začal pohlížet trochu z jiného hlediska než předtím. Usuzoval asi takto: od nejbližšího rána až do večera se síly organismu neustále zmenšují, bez ohledu na to, kolik potravy bylo snědno. Jen spánek umožní síly znovu regenerovat. Spánek nemůže jídlo nahradit. Mozek je nejen orgán, který se sám zásobuje, uvažoval Dudley, je to jakési dynamo - stroj, které se v průběhu spánku a klidu nabíjí energií.

Strava nemůže být zdrojem životní síly v době, kdy je středisko její výroby - mozek, paralyzován nemocí. A protože procesy trávení a asimilace potravy vyžadují energii, je zřejmé, že potrava v době těžké nemoci potlačuje životní energii a brání uzdravení nemocného. Potravy, která je v organismu nahromaděná (v podobě tuku, svalů a jiných orgánů a tkání) s výhodou odebírá v té době mozek. Nutit k jídlu nemocného, který nemá na jídlo chuť, znamená jen jeho nemoc zhoršovat.

E. Dudley napsal knihu o hladovění, v jejímž úvodu jsou tato slova:

Tato kniha je historií toho, co se odehrávalo v duši jednoho lékaře v průběhu jeho života. Začal jsem svou

praxí v nevědomosti, zahalen do mraku lékařských pověr a došel jsem nakonec k pevnému přesvědčení, že jen samotná příroda (s pomocí hladu) může nemoci léčit. Metoda, která je v této knize popsána (hladovění) je svérázná a revoluční. Prakticky byla vyzkoušena ve velkém měřítku a její léčebné možnosti jsou nesporné. Každá řádka této knihy byla napsána v hlubokém přesvědčení, že různé mastičky a strava, která je obvykle nemocným poskytována, nejsou naprosto na místě.

Lékař Tainer (v r. 1880) nazval hladovění „elixírem mládí“. Než začal hladovět, sám trpěl slabostí a častými nemocemi. Když mu ale bylo padesát dva roky, když už mu o nic nešlo, provedl čtyřicetidenní hladovku a všech svých potíží se zbavil. Žil pak ještě jedenatřicet let.

Doktor Adolf Mayer napsal r. 1901 knihu, kterou nazval: „Léčba hladem - zázračná léčba“. Z pozic fyziologie své doby popsal prospěšnost hladovění pro organismus člověka. Při hladovění se organismus člověka snaží strávit nejrůznější staré zbytky potravy, které v těle jsou, včetně patologické tkáně. Produkty rozpadu látek jsou odebírány z míst, kam se usazovaly: to, co je v nich hodnotného, je použito jako potrava a zbytek odchází z těla.

V roce 1911 byla v USA vydána kniha „Léčení hladem“, která se stala velice populární a byla přeložena do mnoha jazyků. Jejím autorem byl americký spisovatel Upton Sinclair. Hle, co ve své knize píše:

Okolnosti se utvořily tak, že jsem se musel setkat s jednou ženou, jejíž neuvěřitelné barvy tváří a neobyčejně dobrého zdraví si hned každý všiml. Udivilo mne, když jsem se dozvěděl, že asi před deseti nebo patnácti lety byla upoutána na lůžko jako invalida. Trpěla ischiasem a akutním revmatismem. Kromě toho měla i chronicky nemocná střeva, která lékaři diagnostikovali střídavě jako zánět pobřišnice, způsobený velkým nervovým oslabením, melancholií, chronický katar, který způsobuje hluchotu. A to byla žena, která teď jezdila na koni, vylezla (253

na horu Hamilton v Kalifornii, kam šla ve velké vichřici celých dvacet osm mil v tak silném dešti, že jsem předtím nikdy takový neviděl. Tato žena se vydala na cestu koňmo, a to po čtyřech dnech, kdy naposledy jedla. To byl klíč k jejímu zdraví: léčila se hladem. Nejedla celých osm dní a všechny její nemoci postupně mizely...

Už předtím jsem o léčení hladem slyšel, ale toto byl první případ, se kterým jsem se setkal. Tak jsem začal hladovět i já. Hladovění se mi čím dál víc stávalo zvykem, ale předpokládám, že pro čtenáře je to něco nového, takže si dovolím popsat, jaké jsem měl v ty dny pocity.

První den jsem měl hlad - nezdravý, nepříjemný pocit hladu, který zná každý, kdo trpí dispepsií. Druhý den ráno jsem sice pociťoval hlad, ale ne velký, ale pak, k mému velkému překvapení, jsem hlad už necítil. O jídlo jsem už neměl žádný zájem, jako bych předtím nevěděl, jak jídlo chutná. Než jsem začal hladovět, trpěl jsem každý den, po dobu asi dvou až třech týdnů, bolestmi hlavy. Ted' mne hlava bolela jen první den, pak zmizela a už se neopakovala. Druhý den jsem pociťoval značnou slabost, trochu se mi při vstávání točila hlava. Hodně jsem se pohyboval na vzduchu, a celý den jsem se hřál na slunci. Totéž se opakovalo třetí a čtvrtý den - velká fyzická slabost, ale přitom velmi jasný rozum. Po pátém dni jsem se začal cítit lépe, hodně jsem nachodil pěšky a pomalu jsem začal psát. Ale nejvíc mne zarazila jasnost a aktivita mého myšlení: četl jsem a psal víc, než jsem by šopen kterýkoliv rok předtím.

Když jsem hladověl, měl jsem velice dobrý spánek. Každého dne kolem poledne jsem cítil trochu slabost, ale masáže a studená sprcha mé síly hned obnovily. Dvanáctý den jsem hladovění přerušil tím, že jsem vypil pomerančovou šťávu.

Mé pocity v průběhu přechodu na normální režim byly skoro tak zajímavé, jako v době hladovění. Především jsem měl v té době veliký pocit klidu a pohody, protože každý můj nerv se cítil asi tak, jako kocour (254) na peci. Druhým charakteristickým

jevem byla velká rozumová aktivita - pořád jsem četl a psal. A nakonec jsem i toužil po nějaké fyzické práci. Dříve jsem hodně chodil a lezl po kopcích, ale vždycky to bylo s jakousi nechtí, víc z přinucení. Ted', když jsem se hladověním očistil, jdu do tělocvičny a dělám tam taková cvičení, která by mne dříve doslova strhala, ale teď je dělám s pocitem rozkoše a s překvapujícími výsledky. Svaly mi doslova hrají a já najednou zjišťuji, že bych mohl být atletem. Vždycky jsem býval hubený a na pohled nemocný, kamarádi si ze mě dělali legraci a ironicky mě nazývali „oduševnělým“. A teď mám najednou tak dobrou barvu ve tvářích, že si ze mě lidé zase utahují z tohoto důvodu.

Herbert Shelton, autor populárních knih o ozdravování („Hladovění může zachránit váš život“, „Život člověka, jeho filosofie a zákonitosti“ a mnoho dalších), se začal o hladovění zajímat v létě roku 1920. V té době, kdy mu bylo čtyřicet pět let, uskutečnil mnoho hladovek v trvání od několika dní do devadesáti dnů. A to jak z důvodu snížení vlastní váhy, tak i s cílem pomoci organismu získat zpět ztracené zdraví. Jeho knihy jsou pokládány za klasické v oblasti přírodní léčby. V dalším textu se budeme na jeho knihy často odvolávat.

Dnešní věda neustále přichází na další mechanismy blahodárného působení hladu na zdraví a dlouhověkost člověka. Další příklady budou uvedeny v příslušných kapitolách.

Způsoby, jakými člověk hladoví, jsou obdobné jako u zvířat. Byli a jsou např. lidé, kteří, podobně jako zvířata, upadají do anabiózy a v tomto stavu mohou existovat měsíc, případně i déle. Jiní zase, podobně jako zvířata, která upadají do zimního spánku, upadají do letargického spánku, ve kterém jsou třeba i několik let. Existují dokonce i takové unikáty, kteří vedou normální způsob života, ale přitom nic nejedí nebo jedí tak málo, že to ani jídlem není dobře možné nazvat. Konečně existují lidé všem známí, kteří dokázali hladovět nepřerušeně po dobu deseti až čtyřiceti dnů. Všichni tito lidé z jakýchsi

podivných důvodů nesejdu vyčerpáním a nezemřou, ale naopak, vypadají velice dobře a jsou plní života.

Uvedeme si příklady různých projevů hladovění.

Anabióza. Helena Blavatská v knize „Z pralesů a jeskyň hindustánu“ hovoří o schopnostech houževnatě pracujících lidí:

Nedávno jsme se doslechli, že jogíni a jiní lidé, kteří praktikují guptavidu (tajné svaté učení), jsou v Indii známi tím, že odhalili tajemství dýchání a jsou schopni přerušit dýchání na dvacet až čtyřicet tři minuty, a přesto nezemřou. Někteří z nich na základě denní praxe jsou schopni uvést se do hybernizovaného stavu, jako některá zvířata. Upadají do spánku a v tomto stavu bez dýchání a bez nejmenších projevů života jsou schopni vydržet několik týdnů, případně i měsíců a nechávají se na tuto dobu pohřbit do země, aby poté znovu ožili.

V knize známého švýcarského etnografa O. Stolla „Hypnóza a sugesce v psychologii národů“ (1904) je uveden případ z roku 1837, kdy došlo ke sporu mezi jogínem Charidou a maharadžou Rundžit Singha. Maharadža nevěřil, že je možné, aby byl člověk na šest týdnů pohřben do země a pak aby ožil. Jogín mu chtěl dokázat, že to možné je.

Před svým šestitýdenním spánkem byl jogín sedm dnů na mléčné dietě a v den, kdy měl být „pohřben“, si dobře promyl žaludek a střeva. Svě „pohřbení“ zahájil tím, že v uvolněné poloze spustil hlavu na prsa, svou pozornost soustředil na kořen svého nosu a začal do nekonečna monotónně opakovat slabiky: „Baam, gaam, zaam, džaaam, naam“, a při tom začal zadržovat dech. Když „usnul“, jeho učeň mu zalepil voskem oči, nos a ústa (aby mu tam nemohl vniknout nějaký hmyz), dal jogína do pytle a uložil ho do dřevěné bedny.

Pak maharadža nařídil, aby bednu i s jogínem zakopali do země. Nad místem, kde ho pohřbili, nechal ještě zasít pšenici a postavil tam stráž.

Do šesti týdnů byl čas, aby jogína znovu probudili. Všichni obyvatelé města Lahore a okolních vesnic se přišli podívat, jak spor dopadne.

Když bednu vyzvedli, našli tam v pevně zašitém pytli, v nepohodlné, skrčené poloze člověka. Jogína z pytle vyndali a pečlivě ho prohlédli. Konstatovali, že se celý pytel stačil pokrýt plísní. Joginovy ruce byly vráscité a na pohmat ztuhlé, hlava mu ležela na rameni. Lékař vzal jeho ruku, aby nahmatal puls, ale ten byl hmatem nezjistitelný. Charidův učeň ho začal polévat teplou vodou a třít mu ruce, na jogínovu hlavu položil rozehřáté pšeničné těsto a z uší a nosu odstranil vosk, kterým byly ucpány, otevřel mu ústa a vytáhl jazyk. Mezitím sluha potřel joginovy nohy olejem a otevřel mu víčka. Ale oči byly zpočátku bez života, se skelným výrazem a bez jakéhokoliv pohybu, panenky nereagovaly na světlo. Teprve po třetím přiložení horkého těsta na hlavu jogína se objevilo několik silných křečovitých záškubů celého těla (záškuby nebo chvění těla znamená, že do něho vstupuje pole vědomí), a velice pomalu se začaly objevovat dýchací pohyby, nozdry se mu začaly rozšiřovat, údy začínaly mít svou plnost, puls začal být hmatatelný, i když byl ještě velice slabý. Pak se Charidovy oči otevřely a měly už svůj normální lesk. Půlhodinu po začátku ožívování jogín, když poznal před ním sedícího maharadžu Rundžit Singha, slabým, sotva slyšitelným hlasem řekl: „No, tak teď už mi věříš?“ A přibližně za hodinu poté, co byl vytažen z dřevěné bedny, byl již ve zcela normálním stavu.

Později lékaři pozorovali jogíny v těchto stavech vícekrát. V indických novinách „Hindustan Times“ z 27. a 28. října 1958 byla publikována reportáž z místa „pohřbení“ dvaapadesátiletého jogína Babašri Džirnari. Po desetidenní hladovce ho dali do hrobky, kde byl v anabiotickém stavu po dobu dvaceti čtyř hodin. Ještě předtím, v r. 1950, byl s týměž jogínem Ramadži skutečně unikátní pokus, který pak popsal indický lékař Veiklom v časopise Lancet. V Bombaji, za přítomnosti deseti tisíc pozorovatelů, si jogín sedl

do zvlášť pro tyto účely v zemi vykopané hrobky, kterou pak na padesát šest hodin zacementovali. Ale to nebylo ještě všechno. Po uplynutí uvedené doby zalili celou hrobku vodou a Ramadži se tak nacházel v anabiotickém stavu po dobu šesti a půl hodiny, a pak teprve byl navrácen k životu na jedné z bombajských klinik.

Zimní spánek. Velmi dlouhý spánek bylo možné pozorovat vícekrát. Tak např. Američanka Patricie Maguira, když se dozvěděla o smrti svého ženicha, začala najednou zívat. Poradili jí, aby si lehla do postele. Patricie si tedy lehla a bez probuzení spala celých osmáct let! Norka Augustina Languraová prospala dobu od r. 1919 do r. 1941. Během této doby se ani trochu nezměnila. Když se pak probudila, začala velice rychle stárnout a za pět let potom zemřela. Dvacet let spala Naděžda Lebedina z Dněpropetrovska. Probudila se v den, kdy její matka měla pohřeb. Trvalo jí osm měsíců, než znovu získala svou pohybovou aktivitu. Na svá léta vypadala mnohem mladší a na zdraví si nijak nestěžovala.

Uvedené příklady ukazují schopnost člověka upadat, podobně jako některá zvířata, do dlouhodobého spánku a existovat bez potravy.

Život bez potravy. Tereza Neumanová se narodila na velký pátek r. 1898. Ve svých dvaceti letech následkem nešťastné náhody oslepla a byla paralyzována.

Modlitbami ke svaté Terezii se jí záračným způsobem r. 1923 vrátil zrak. O něco později se pak jakoby mžikem zbavila své paralyzy končetin. V r. 1923 Tereza zcela přestala jíst a pít, s výjimkou jedné svččené oplatky denně. Od r. 1926 se jí každý pátek objevovala stigmata (rány Kristovy).

Jógananda popisuje třiceti sedmiletou Terezu Neumanovou v knize „Jogínova autobiografie“ takto:

...vypadala mnohem mladší, měla jakousi dětskou svěžest a půvab. Zdravá,

žílá, dobře naladěná a s růžovými tvářemi - to byla svatá, která nic nejedla!

Vy nic nejíte?

Nic, kromě každodenní hostie v šest hodin ráno.

Jak je ta hostie velká?

-Tenká jako papír, velká asi jako malá mince. Jím ji, protože je posvěcená. Kdyby nebyla posvěcená, nebyla bych schopna ji sníst.

To znamená, že jste mohla žít celých dvanáct let jen tímto způsobem?

Žiji Božím světlem.

Vidím, že si uvědomujete, že se do vás vlévá energie z etéru, ze slunce a ze vzduchu.

Jsem tak šťastná, že chápete, jak jsem živa.

Můžete také naučit i jiné, jak žít bez jídla? To, zdálo se, ji trochu šokovalo.

To dělat nemohu, Bohu se to nehodí.

Každý týden o půlnoci na čtvrtek až do pátečního poledne se u ní všechny rány otvírají a krvácí. Ztrácí asi čtyři a půl kilogramu ze své váhy padesáti pěti kil. Profesor Vutc vyprávěl několik příhod, které se se svatou za jeho přítomnosti staly.

...často jsme dělali vícedenní výlety po celém Německu. Je to velice zářející kontrast: zatím co my jíme třikrát denně, Tereza nejí nic. Zůstává svěží jako růže, na kterou neplatí únava, která se projevuje na nás, vzhledem k našemu cestování. Když máme hlad a slídíme po nejrůznějších statcích v okolí města, ona se jen vesele směje.

Profesor k tomu dodává několik zajímavých fyziologických údajů:

Protože nejí, její žaludek se zmenšil. Žádné skutečné výkaly nemá, ale její potní žlázy fungují, její pokožka je vždy jemná a pružná.

...Z rozhovoru se dvěma Terezíniými bratry jsem se dozvěděl, že světice spi jen dvě hodiny. Je aktivní a plná energie, bez ohledu na množství ran na těle.

Tereza má schopnost pomocí modlitby přenášet na své tělo nemoci jiných lidí. Přestala jíst v době, kdy se modlila za to, aby bolest krku, kterou trpěl jeden mladý člověk, přešla na její vlastní krk.

Tereza zemřela 18. září 1962.

Mezi křesťanské svaté, kteří žili bez jídla, patřil Lidvín Šidamský, Eliška Rentská, Kateřina Sionská, Dominik Lazari, Anděla Folinská a Luisa Lato. Svátý Mikuláš Fluezský (poustevník ze 16. století) nejedl celých dvacet let !

Velice zajímavý je i druhý případ dlouhé existence bez jídla, popsaný Jóganandou v téže knize. Vypráví tam o ženě, která díky určité jogínské technice přešla na to, že se „živila“ nás obklopující energií.

Malá světice seděla se zkrříženými nohama na verandě. Přestože na ní její věk byl znát, nevypadala nijak unaveně nebo vyčerpaně, její olivová pokožka byla čistá, se zdravým zabarvením.

- Jsem skromná služka všech. Ráda vařím a dávám lidem jídlo. Je to trochu divná záliba pro svatou, která nejí.

- Matko, řekněte mi prosím, vy žijete bez jídla ?

-To je pravda. Od dvanácti let a čtyřech měsíců až do současnosti, kdy je mi šedesát osm let - to je víc než padesát šest let, jsem nic nejedla ani nepila.

Nikdy jste neměla chuť najíst se ?

Kdybych cítila hlad, najedla bych se.

Ale něco snad přece absorbuje ?

Jistě.

-Vaše strava je tvořena jemnějšími energiemi a slunečním svítem a kosmickými paprsky, které nabíjejí tělo přes prodlouženou míchu. Matko, vyprávějte mi prosím něco o svém mládí.

„Jsem guru poslaný Bohem, abych splnil tvou vřoucí modlitbu. Od dnešního dne budeš živa astrální světlem, své tělesné atomy budeš vyživovat nekonečným tokem energie.“

-No dobře - hlas měla hluboký a pevný - Narodila jsem se v této lesnaté krajině. Mé dětství se ničím zvláštním nevyznačovalo kromě toho, že jsem měla nezřízenou chuť k jídlu. Zásnuby se konaly v devíti letech.

„Dítě - často mi říkala matka - snaž se tu svou chuť k jídlu moc neukazovat. Až budeš žít v rodině svého muže mezi cizími lidmi, co si pomyslí, když budeš celý den jenom jíst ?“

Neštěstí, které předvíдалa, se skutečně stalo. Bylo mi dvanáct let, když jsem přijelak rodičům svého muže do Navabgandže. Švagrová mi ve dne v noci moje obžerství vytýkala. Ale tyhle trvalé výčitky byly skrytým dobrodiním, probudily ve mně dřímající duchovní sklony. Jednoho rána byly její výsměšky zvlášť kruté.

-„Brzy vám dokážu, “ řekla jsem jí, protože řala do živého, „že už nikdy, dokud živa budu, se jídla nedotknu“.

-„Podívejme se, “ řekla švagrová se smíchem, „jak ty bys mohla žít bez jídla, když nejsi schopná být bez obžerství ?“

Tahle poznámka měla v sobě cosi pravdivého. Ale jakási železná rozhodnost podepřela mého ducha. Schovala jsem se na osamoceném místě a tam jsem se soustředila na svého Nebeského Otce.

„Pane, “ - neustále jsem se modlila - „pošli mi gurua, který by mne naučil žít z Tvého světla a ne jídlem.“

Přišla na mne božská extáze. Ještě pod jejím vlivem jsem se vydala ke Ganze.

Ranní slunce se zrcadlilo ve vodě. Když jsem se v Ganze omyla pro svaté posvěcení, zahalila jsem se mokřým šatstvem a odcházela jsem od břehu. Najednou se přímo přede mnou, za jasného denního světla, materializoval učitel.

-„Milé dítě“ - říkal hlasem něžné účasti -

„Jsem guru poslaný Bohem, abych splnil tvou vřoucí modlitbu. Od dnešního dne budeš živa astrální světlem, své tělesné atomy budeš vyživovat nekonečným tokem energie.“

Můj guru vytvořil kolem mne světelnou klenbu, která nás ukryla před náhodnými pozorovateli. Zasvětil mne do techniky krijji, která osvobozuje tělo od hrubé stravy smrtelníků. Tato technika obsahuje určité mantry a dechových cvičení, složitějších, než je obyčejný člověk schopen vykonávat. Nezahrnuje žádné léky ani magii, nic kromě krijji.

Spím málo, protože spánek i bdění je pro mne prakticky totéž. V noci medituji a přes den se věnuji domácím povinnostem. Roční změny počasí si prakticky neuvědomuji. Nikdy jsem nebyla nemocná a nevím, co to nemoc je, jen když se náhodou poráním, cítím slabou bolest. Žádné tělesné odpady nemám. Mohu regulovat tep svého srdce i dýchání. Ve vizích vidím často svého guru, stejně jako ještě jiné velké duše.

- „Matko“ - zeptal jsem se - „proč nenaučíte i jiné lidi žít bez jídla ?“

-Ne - pokývala hlavou - Můj guru mi velmi přísně nařídil, abych toto tajemství nikomu neprozrazovala. Je jeho přáním, nevměšovat se do hry Božího tvoření. Farmáři by mi nepoděkovali, kdybych naučila mnoho lidí žít bez potravy. Voňavé plody by se válely po zemi. Bída, hlad a nemoci - to je bič naší karmy, která nás ve svém výsledku nutí hledat skutečný smysl života.

-„Matko“ - říkám - „jaký prospěch má svět z toho, že vy jste byla vybrána k tomu, abyste žila bez potravy ?“

-„Dokázat, že člověk je Duch. Ukázat, že díky božimu vývoji se může postupně naučit žít Věčným světlem a nikoliv jídlem.“

Zdá se, že skutečnost, že člověk může existovat bez jídla a dokonce i bez vody není jev ojedinělý a že při velkém přání je možné se to naučit.

Dobrovolné vzdání se potravy. Normální člověk se může bez potravy obejít

celkem dlouhou dobu. Na dobu, jak dlouho je člověk schopen hladovět, mají vliv tito činitelé: bezpečné okolí, informace o tom, jak se má hladovění správně provádět, individuální konstituce člověka a jeho věk.

Bezpečné prostředí. Jestliže se člověk dostane nuceně a neočekávaně do situace, kdy je mu příjem potravy znemožněn, umírá obvykle ne od hladu, ale vlivem paniky a nevědomosti, jak si správně počínat, když potrava není k dispozici.

V létě r. 1942 se čtyři naši námořníci ocitli na Černém moři, daleko od břehů a bez zásob vody a potravin. Třetího dne začali zkoušet pít mořskou vodu. Díky tomu, že v Černém moři je voda dvakrát méně slaná než v Tichém oceánu, zvykli si na ni za pět dní. Každý z nich jí vypil asi dvě polní láhve denně. Ale panika a nepříznivá situace se projevily zhoubně. První námořník zemřel po devatenácti dnech, druhý po dvaceti čtyřech a třetí třicátého dne nuceně hladovění. Poslední z nich, kapitán lékařské služby byl nalezen lodí až po třicátém šestém dni, kdy nebyl již při jasném vědomí. Během této doby ztratil na váze dvacet dva kilogramy, což bylo 32% jeho výchozí váhy.

Začátkem našeho století vyhlásila skupina vězňů v irské věznici ve městě Korku hladovku. Dvacátý den hladovky začaly noviny přinášet zprávy, že vězni umírají. Stejně zprávy noviny přinášely i třicátý, čtyřicátý, padesátý, šedesátý a sedmdesátý den. Ve skutečnosti první vězeň zemřel až sedmdesátý čtvrtý den, druhý v osmdesátém osmém dni a zbylí se rozhodli že přestanou hladovět až devadesátého čtvrtého dne. Ti se pak všichni postupně dali do pořádku a zůstali naživu.

V Oděse se jedna žena, která se dlouhou dobu trápila velkými bolestmi a měla pocit, že její situace je bezvýchodná, rozhodla skončit sebevraždou. Protože byla velice pobožná, nechtěla na sebe vložit ruce a rozhodla se, že zmeře hladem. Jednoduše si lehla do postele a rozhodla se, že počká na smrt. Tak tam ležela celé tři měsíce, během nichž ztratila 60% své váhy. Když ji pak zbídačenou našli,

dopravili ji k lékaři V. J. Davydovu na odlehčovací dietetickou kůru. S jeho pomocí a prostřednictvím zvláštní diety se jí vrátila její původní váha. Kromě toho se ukázalo, že se vyléčila ze všech nemocí, které ji trápily !

Jak správně hladovět. Když se člověk hladovění nebojí a ví, jak si má při hladovění počínat, může hladovět dlouho a úspěšně. Tak např. brazilský fakír Adelina de Silva si po dobu padesáti let vydělával tím, že pravidelně hladověl. Za padesát sedm let svého života celkem tři roky hladověl, v roce 1969 vydržel bez jídla celých sto jedenáct dní.

Od r. 1886 do r. 1904 v rámci experimentů hladověl Succi desetkrát, přičemž jednotlivé hladovky měly rozpětí od dvaceti do čtyřiceti pěti dnů. Jiný, Marletti, hladověl několikrát po dobu padesáti dnů.

Sám jsem nehladověl déle než dvacet sedm dní, ale viděl jsem a četl jsem o lidech v Rusku, kteří z léčebných nebo duchovních důvodů hladověli od třiceti do padesáti dnů, ale i devadesát jeden den. Přitom u některých těchto lidí se to pak stalo jejich občasným zvykem.

Individuální konstituce a věk. Při hladovění se spotřebovávají tkáně organismu. Bylo zjištěno, že čím má člověk větší váhu, tím může hladovět déle. Ellen Jones z Los Angeles, která trpěla nadváhou (vážila 143 kg), hladověla sto devatenáct dní. Každý den vypila tři litry vody a dvakrát za týden brala vitamínové injekce. Za dobu hladovění její váha klesla na osmdesát jeden kilogram a cítila se přitom velice dobře.

V r. 1973 dvě ženy z Glasgowa, které také trpěly přemírou tělesného tuku, hladověly dvěstě třicet šest a dvěstě čtyřicet devět dní, aby dosáhly své normální váhy.

Máme-li hovořit o hladovění v souvislosti se stářím, můžeme se odvolat na Hippokrata, který napsal: *Starci snášejí hlad velice dobře, hned za nimi jsou v tomto ohledu dospělí a nejobtížnější je to pro mladé lidi a z těch je to ještě obtížnější pro ty, kteří jsou velice živí.*

Jak vidíš, vážený čtenáři, člověk může vydržet bez jídla a využívat k tomu nejrůznější mechanismy - od „trávení“ vlastního těla až do „vyživování se“ paprsky světla.

(3)

OBJASNĚNÍ POJMU „HLADOVĚNÍ“

Arnold de Brize v knize „Terapie hladem“ (Los Angeles, r. 1963) formuluje pojem hladovění takto:

Termínem „hladovění“ se rozumí plné nebo částečné omezení příjmu potravy nebo vody, které má nějaký důvod. Existují hladovky ovocné, zeleninové, mléčné, s vodou a mnoho jiných druhů. Jiné rozdělení hladovek je možné podle toho, jaké příčiny k hladovění vedly. Mohou být hladovky motivované nábožensky, profesně, fyziologicky, patologicky a z důvodů pokusných.

Hladovky ovocné jsou ty, kdy se hladovějící rozhodne nejíst ovoce, mléčné tehdy, jestliže nepije mléko, vodní, jestliže se rozhodne nepít vodu atd. Hladovění motivované nábožensky (půst) je nepřijímání potravy s cílem rozvíjení vlastního duchovna a za účelem provedení náboženského obřadu. Profesní hladovění je hladovění, jehož cílem je stát se známým, je to hladovění z reklamních důvodů. Fyziologické hladovění je přirozené odmítání potravy, které je v přírodě časté - v průběhu zimního spánku, nebo sezónní život bez potravy u některých živočichů. Patologické hladovění je spojeno s takovými nemocemi organismu, které činí organismus nezpůsobilým potravy přijímat nebo trávit. Pokusné hladovění je nepřijímání potravy lidmi nebo zvířaty, jehož smyslem je nějaký vědecký výzkum. Terapeutické (léčebné) hladovění je nepřijímání jakékoliv potravy, ale ne vody. Cílem terapeutického hladovění je upevnění a obnova zdraví.

„klasifikace“ hladovek je projevem neskonaleho zmatku, které lidé v této problematice mají. Abychom dosáhli nějakých fyziologických změn v organismu a pak je po určité dobu udrželi za účelem léčby nebo prevence, je nezbytné **přestat přijímat jakoukoliv potravu.** Ovocné, zeleninové, mléčné a jiné „hladovění“ (můžete si sem doplnit ještě masné, chlebové atd.) - to je normální stravování, které není schopné odpojit orgány trávení a spustit dřímající vnitrobuněčné obnovovací a regenerační mechanismy. Jsou to jen určité diety, které není vhodné s pojmem hladovění zaměňovat.

V našem případě **hladovění znamená: dobrovolné zřeknutí se na určitou dobu příjmu jakékoliv potravy a v určitých případech i vody, s cílem očistit organismu a zbavení se bolesti nebo s cílem duchovního sebezdokonalení.** Přitom mezní doby hladovění nemusí vést až k vyčerpání organismu a k nástupu nevratných změn.

Existují i jiná pojmenování dobrovolného zřeknutí se potravy jako „půst“, „odlehčovací dietetická terapie“ nebo „fyziologicky užitečné hladovění“. Uděláme si jasno, co se původu těchto termínů týče a odstraníme některá nedorozumění, která jsou s nimi spojena.

Slovo „půst“ (post) je z francouzštiny, kde znamená: 1. Odpovědnou a významnou funkci,

2. Stráž, postavenou na přesně stanovené místo, 3. Samotné místo, na kterém stráž stojí. Ale nejdůležitější je pochopit, jakou funkci člověk na postu vykonává. Tato funkce spočívá v **zákazu**, který nedovoluje, aby se odehrály nějaké děje, aby se tam vyskytovaly nějaké předměty nebo aby tudy prošli nějakí lidé apod.

Archiandrit Nikifor v „Biblické encyklopedii“ (Moskva r. 1891) popisuje tento jev takto:

Židé měli ve zvyku, a pokládalo se za náboženskou povinnost, podrobit se půstu, tj. nejíst, modlit se a přinášet oběti.... Židé půsty zachovávali velice přísně

a odmítali při nich nejen jídlo, ale i jiné potřeby smyslů.

Jestliže říkáme, že se člověk „postí“, znamená to, že se dobrovolně zříká nějakých smyslově příjemných zážitků, aby je ovládl. Takovým činem se povznáší, stává se sám sebou a odmítá všechno živé a cizí.

Jestliže něco takového neděláme vědomě a dobrovolně, pak přitakávání vlastním pocitům a libosti (z jídla, alkoholu, sexu, pohodlí atd.) dělá člověka postupně jejich otrokem a postupně to narušuje i jeho organismus. To všechno probíhá tak nepozorovaně, že si to člověk ani neuvědomí. Velice dobře je v „Evangelii světa Ježíše Krista, od učedníka Jana“ napsáno:

Nesčíslná neštěstí a nebezpečí čekají na Syny Člověka. Belzebub, kníže démonů, zdroj všeho zla, se nachází přímo v tělech lidských. Je zdrojem smrti, je prapůvodcem všech neštěstí a pod podmanivou maskou pokouší a svádí Syny Člověka. Slibuje jim bohatství a moc, paláce, zlaté a stříbrné oděvy, bezpočet služebnictva a všechno, co si budou přát. Slibuje jim slávu a pocty, radovánky a nádheru, překrásné pokrmy i nápoje, bujně orgie a dny bez nutnosti pracovat. Tak svádí každého podle toho, čemu je jeho srdce více nakloněno a v den, kdy se Synové Člověka stanou zcela otroky svého neklidu a všeho toho hnusu, odejme jim všechno to, co jim Matka Země v hojnosti dala. Zbaví je i dýchání, krve, kostí, vnitřností, očí i uší.

Dech Syna Člověka bude přerušovaný a páchnoucí, jako dech zvěře nečisté, zkrátí se a bude bolestivý. Jeho krev zhoustne a bude šířit kolem sebe zápach na zvracení, jako voda v blátě. Krev se zkaží a ztmavne, jako noc smrti. Jeho kosti se zdeformují, zkréhnou, na povrchu se pokryjí uzly a rozloží se zevnitř, aby se posléze rozštíply na dvě poloviny, jako kámen padající ze skály. Jeho kůže se ztuční a opuchne, rozloží se a na jejím povrchu se vytvoří různé škraloupky a vředy. Jeho vnitřnosti se naplní odpornými nečistotami a vytvoří hnilící stoky, v nichž bude žít bezpočet prašivých červů. Jeho oči pohnou, aby se

v nich nakonec rozprostrěla hluboká noc. Jeho uši ovládne hluchota a nastane v nich hluboké ticho.

A tak nakonec Syn Člověka následkem vlastních chyb ztratí život. Ztratí ho proto, že se nenaučil vážit si zákonů své Matky a jen hromadil chyby, jednu za druhou. Proto také všechny dary Matky Země mu byly odňaty: dech, krev, kosti, kůže, vnitřnosti, oči a uši a nakonec i sám život, který mu Matka Země dala.

Jestliže ale Syn Člověka své chyby uzná, bude litovat svých hříchů a zbaví se jich, jestliže se vrátí zpět ke své Matce Zemi, vysvobodí se z drápů Satanových a odolá-li jeho pokušením, pak ho Matka Země znovu přijme, svého syna, který žil v bludu a omylech. Dá mu všechnu svou lásku a pošle mu své Anděly, kteří mu budou sloužit.

Pravdu pravím vám: jakmile se Syn Člověka postaví satanovi, který je v něm a přestane se podřizovat jeho vůli, v témž okamžiku se v něm usídlí Anděl Matky, aby mu sloužili vši mocí svou a osvobozovali Syna Člověka z moci satanovy.

Protože nikdo nemůže sloužit dvěma pánům. Ve skutečnosti sloužíte buď Belzebubovi nebo naší Matce Zemi a Ježímu životu.

Pravdu pravím vám: blažení ti, kteří se řídí zákony života a nejdou cestou smrti. Neboť v nich budou síly života růst a stále více se upevňovat a oni sami se vyhnou vlivu smrti.

„Půst“ je tedy hlad, ale jen přesněji vyjadřující motivaci člověka. Jak vidíte, nic společného s „postním jídlem“ kromě slova „půst“ nemá. Vnější zvuková podoba, ale ne úplná podobnost smyslová - „poste“ (francouzské slovo označující „zákaz“) a slovo „postní“ (označující nemastnou potravu) způsobilo v myslech lidí zmatek a nesprávný výklad náboženských postů. Místo toho, aby hladověli, jí lidé potravu, v níž je méně mastnoty, čímž převracejí původně míněný význam.

že přirozené, že ne všichni lidé mohou hladovět, a proto také církev ulevila postícím se věřícím tím, že jim dovolila jíst stravu, která není masná. Ale i to sloužilo v první řadě k očistě mysli a k ukáznění pocitů v poli vědomí člověka. To také potvrzuje, že církevní půst léčí duši.

Abych nepodsouval čtenáři nějaké vlastní myšlenky, jako doplněk k tomu, co jsem právě řekl, uvedu rozpravu dopisovatele se zástupcem církve.

Otázka dopisovatele: „Jaký je hlavní rozdíl mezi církevním půstem a léčebným hladověním, které mnozí používají?“

Odpověď: Církevní půst a léčebné hladovění mají zcela odlišné cíle. Žádné podstatné rozpory mezi nimi nejsou, ale zároveň bych se k této technice choval s jistou opatrností a zdrženlivostí. Proč? Jde o to, že i v církevních postech existuje pastýřská praxe, kdy kněz člověku zakazuje, aby se postil. Ne proto, že by taková dieta mohla způsobit nějakou nemoc. Fyzicky může být neúnosné něco jiného - člověk může být plně zdravý a přitom může na něho půst působit zlobně. To se vysvětluje tím, že tělo způsobuje duši jakési „strupy“, které zaschlá krev na ráně, sice na jedné straně brání pohybu, na druhé straně ale chrání. A kdybychom tuto obranu oslabili, bude člověk přístupnější vnějším vlivům, bude zranitelnější. Proto se můžeme často setkat s lidmi, kteří jsou v postní době velice podráždění, což pak vede k paradoxu. Člověk se na jedné straně zříká másla a mléka, ale přitom začíná ztrpčovat svým chováním život svým bližním. **(Hlad umožňuje odhalit a aktivizovat citové „jizvy“, které, když nedostávají energii, kterou potřebují, z potravy, snaží se ji získat od jiných lidí tím, že u nich vyvolávají odvetné reakce na ono „ztrpčování“. Tito lidé jsou utajenými upíry. Právě tyto lidé by měli hladovět, aby vlastní pole vědomí očistili od podobných ohyzdností. Jedině půst jim umožní, aby se stali jinými lidmi, aby byli trpěliví a milující.** - Pozn. aut.) Každý kněz v takovém případě řekne: raději jez všechno, ale

nech na pokoji své bližní. Církevní půst není v žádném případě jen dieta, která by se týkala stolování. Nejdůležitější je, aby doba půstu byla zároveň dobou duchovního růstu intenzivnější modlitby, návštěvou v chrámu, pomoci bližním, bojem s hříchy a vášněmi. Musí to být doba zpovědi a pokání. **(To dokazuje, že za týmiž slovy se skrývá různý význam. Vždyť skutečný duchovní čin vyžaduje v první řadě očistu v duši a ve vědomí. Na první místo je nutné klást boj s našimi tužbami, které vedou k hříchu. Pak nebude nutné se zpovídat a kát. Pomoc bližním bude přirozená a modlitby budou samy tryskat z vašeho srdce.** - Pozn. aut.) A kde se z čistě lékařských důvodů hladovění praktikuje, tam se může pomoci v jednom směru, ale uškodit v druhém. **(Důležité je pochopit, že bez léčitelské práce ve vědomí člověka, který onemocněl, nedojde k ozdravení v jeho organismu.** - Pozn. aut.)

Otázka dopisovatele: Nadšení přívrženci léčení hladem jsou ve své většině přesvědčenými materialisty, předpokládajícími, že nejdůležitější je dát do pořádku tělo a že pak ve zdravém těle bude také zdravý duch. **(Tato otázka ukazuje na naprostou neznalost toho, co je v člověku hlavní a co je podružné a závislé.** - Pozn. aut.)

Odpověď: Materialisté jsou mi sympatičtí. Horší je, když lidé, kteří byli ateisticky vychovaní, se najednou vrhnou na nějaké náboženství nebo pseudonáboženskou filosofii, začínají se bavit okultismem, léčitelstvím, chiromancií a astrologií. A takové novodobé kacířství se množí. Církev přece nemá nic proti tomu, aby člověk žil zdravě a staral se o své tělo. Zdá se mi, že léčebné působení hladu je podmíněno tím, že se organismus dostává do mezní situace, začíná používat své rezervy a pracovat v tvrdších podmínkách než obvykle a tím se některá bolestivá místa zatáhnou. Takže si myslím, že pro objasnění léčebných účinků hladovění není nutné hledat nějaká nadpřirozená vysvětlení jako Boží pomoc, která by měla léčit ty, kteří se postí,

nebo počítat s vlivem nějakých kosmických energií. **(Člověk, který se dobrovolně rozhodne pro přísný půst, pro hladovění, pracuje s tím nejpodivuhodnějším, co má. S Boží silou, jejímž je projevem. Plně se na ni spoléhá, ne na léky, procedury a jiné lékařské vynálezy.** - Pozn. aut.)

Otázka dopisovatele: Řekněte, prosím, jaká pravidla platí v postní době pro věřící. Je třeba pro někoho obtížné se postit, protože dělá něco špatně? **(Tyto pochybnosti svědčí o velkém množství psychických traumat, která člověku brání, aby uskutečnil to, co chce.** - Pozn. aut.)

Odpověď: Pravidlo číslo jedna formuloval Kristus v Evangelii: když se postíte, nebudte skleslí, aby nebylo na první pohled vidět, že se postíte. **(To je skutečně správné doporučení - radujte se. Protože radost je vnější podoba léčivé energie a je v dotyku s Božím Zdrojem uvnitř nás.** - Pozn. aut.) Když se člověk postí, neměl by z něj vanout žal a stesk. **(Žal a stesk jsou vnějším vyjádřením toho, že pole vědomí je silně ovlivněno traumatem, týkajícím se pocitů. Emoce žalu a stesku vytvářejí v organismu toxiny, které na člověka škodlivě působí.** - Pozn. aut.)

Není náhoda, že když začínáte Velký půst, všechny církevní písně hovoří o jaru: „Začalo jaro pokání, jaro obnovy“. **(Radostná píseň je překrásný prostředek vhodný k tomu, aby v těle vznikala léčebná energie, tvorba velice silně působících látek, endorfinů. Zvláštní význam mají slova písně, která díky zvláštním vibracím a svému smyslu posilují vznik léčebné síly a endorfinů v organismu. Slova „obnova“ a „jaro“ tyto kvality mají.** - Pozn. aut.) Věřící se vzájemně s příchodem postu zdraví **(Pozdrav, přání všeho dobrého a otevřenost je jen vzájemná informačně-energetická výměna léčivých energií.** - Pozn. aut.), protože ve své nejhlubší podstatě je doba Velkého půstu obdobím velice radostným. **(V době Velkého půstu se Země nachází**

ve zvláštní energetické oblasti prostoru, který stimuluje obnovu a dává životodárný impuls všemu živému. V souvislosti s tím vzniká u člověka velmi radostná nálada. - Pozn. aut.)

V průběhu roku se všechno pokrylo bahnem, všechno kolem je tak běžné, obyčejné, a najednou se duše probudí - potřebuje něco velkého. Duchovní probuzení, probuzení kajicné, přináší člověku velkou radost. **(Pokání znamená očistnou práci ve vědomí. Člověk se čistí tím, že se kaje. Z jeho pole vědomí mizí psychické trauma. Najednou je víc energie a to vzbuzuje pocit radosti a lehkosti.** - Pozn. aut.) V této době je nutné věnovat větší pozornost okolním lidem, pomáhat strádajícím, přičemž strádat nemusí znamenat jen nedostatek potravy. Konec konců smysl postu je v tom, jíst jen tolik, aby to nepřekáželo modlitbě. Musíme mít stále na paměti, že je to jen prostředek k dosažení vyššího cíle, půst má člověku pomáhat žít podle zákonů duše, nikoliv těla. **(To je jistě pravda - půst je prostředek, nástroj, který nám pomáhá v poznání a uzdravení sebe sama.** - Pozn. aut.)

Otázka dopisovatele: Jak se církev staví k tomu, aby se postili nebo hladověli děti a nemocní ?

Odpověď: V této věci je církevní postoj jednoznačný: pro nemocné, děti, kojence, těhotné a kojící ženy půst neplatí, ti potřebují plnohodnotnou stravu. **(Nemocný člověk má v poli vědomí velké množství různých kazů, a kromě toho je jeho tělo zaneseno usazeninami. Hladovění je pro něj tou nejplnohodnotnější stravou.** - Pozn. aut.)

Otázka dopisovatele: A co, když je nemocný člověk přesvědčen, že mu půst pomůže ?

Odpověď: Myslím, že takové otázky se musí řešit individuálním rozhovorem s duchovním, s člověkem, kterému by byl stav onoho nemocného znám a který

by byl schopen poradit. Člověk musí mít svobodnou volbu. A v duchovním životě není možné všechny měřit stejnou mírou. Bývají situace, kdy je pro člověka výhodnější nepostit se, a bývají situace, kdy naopak by měl být půst přísnější, to všechno jsou různé druhy duchovních léků. **(Krásně řečeno. Vždyť k tomu, abychom mohli zlikvidovat hluboko ležící pocitová traumata, musíme se podrobit neobvykle přísným podmínkám. Například suchému hladovění. Pak je možné se velice rychle a efektivně zbavit psychologického kazu v poli vědomí, který vyvolává**

vážnou nemoc. - Pozn. aut.) Církevní půst se liší od léčebného hladovění právě tím, že léčí nejen tělo, ale i duši. **(Duši v první řadě, protože ta je základem pole vědomí každého člověka. Při hladovění se nesmíme zaměřovat na zbavení se té či oné nemoci, ale na boj s pocitovým traumatem, který tuto bolest vyvolal.** - Pozn. aut.)

Termín „Odlehčovací dietetická terapie“ zavedl průkopník léčení hladem Jurij Sergejevič Nikolajev. V dětských letech i v období dospívání měl na něho velký vliv Nikolaj Grigorjevič Sutkovej, který propagoval přírodní přirozené postupy, zákonitosti přírody i ideje léčebného hladovění. V rodině Nikolajevových a jejich přátel se dodržovaly pravidelné půsty a hladovění při nemocech.

Když skončil svá studia na Moskevské lékařské fakultě, věnoval se Jurij Sergejevič psychiatrii. V léčebné praxi se snažil pomáhat nemocnému ne léky, ale přírodními prostředky.

Když pozoroval praxi léčení schizofrenních pacientů, které k jídlu nutili, začal srovnávat psychiatrickou léčbu s působením dávkovaného hladu. V jednom i druhém případě dochází ke vzruchu i útlumu.

V roce 1948 začal Nikolajev na Korsakovově psychiatrické klinice prvního moskevského lékařského ústavu léčit psychiatricky nemocné pacienty hladem. Ale vznikla otázka, jak

takovou léčbu nazvat. Každý člověk má ke slovu „hlad“ negativní postoj. A tím spíše, že to bylo těsně po skončení války, během níž si lidé užili hladu dost, a teď zase najednou „hladovět“.

Když studoval děje, ke kterým v těle člověka dochází při hladovění a po něm, zjistil, že organismus v obdobích dávkovaného hladovění žije díky zapojování určitých mechanismů, při čemž stravuje svou rezervní tkáň. Hlad tu v zásadě není, je tu jen jiný typ výživy.

Ve spojitosti s výše uvedeným negativním postojem člověka ke slovu „hlad“ a kvalitativně jinou výživou v období hladovění, se Nikolajev rozhodl nazvat svůj postup „odlehčovací dietetickou terapií“.

V roce 1952 pomocí postupů odlehčovací dietetické terapie začali léčit somaticky nemocné: srdeční i bronchiální astma, zápal plic, tromboflebitidu, sklerózu aj.

Díky úsilí J. S. Nikolajeva se metodika dávkovaného léčebného hladovění v naší zemi zařadila mezi postupy běžně užívané. Mnozí jeho žáci i dnes úspěšně pokračují v dalším rozvoji této přírodní léčby. Nikolajevovi je dnes devadesát let a i on sám v praxi hladovění dál pokračuje.

Suren Avakovič Arkeljan, který šel vlastní cestou studia hladovění, používá léčbu hladem velice často při léčení nebo omlazování užitkových zvířat, a své postupy pojmenoval „fysiologicky užitečným hladověním“.

Proč právě „fysiologicky užitečným“ ? Z čistě teoretických výzkumů i výzkumů opírajících se o praxi vyplynulo, že pro aktivaci celé řady biologicky důležitých mechanismů, které odpovídají za obnovu organismu, je bezpodmínečně nutné po určitou dobu nepřijímat naprosto žádnou potravu. Tato „určitá doba“ musí být dostačující na to, aby se tyto mechanismy mohly plně rozvinout. Jestliže je příliš krátká, nemají možnost se rozběhnout a k žádnému omlazovacímu jevu nedojde. Jestliže je naopak příliš dlouhá, dostaví se nevratné patologické změny, které mohou vést až ke

smrti. Proto je doba hladovění právě tak dlouhá, jak je nutné pro spuštění a proběhnutí fyziologických mechanismů obnovy a omlazení. Z toho také vyplývá název „fysiologicky užitečné hladovění“.

Jestliže své zkoumání chceme shrnout, můžeme říci toto: termín „půst“ znamená vědomé omezení příjmu potravy, s cílem zvyšování duchovních kvalit člověka a jeho fyzického těla.

Termín „hlad“ používají lidé, kteří moc nerozumějí podstatě tohoto jevu, termín „odlehčovací dietetická terapie“ je používán v úzkých lékařských kruzích jako metoda přírodní léčby pomocí hladovění a za ním následujícího správného stravování, pro léčbu celé řady somatických a psychických poruch. Termín „fysiologicky užitečné hladovění“ označuje optimální dobu hladovění, která je postačující k tomu, aby proběhly omlazovací procesy jak v organismu člověka, tak i u zvířat. V této knize budeme používat obecně používaného výrazu „hlad“.

Hladovět znamená žít se na úkor rezerv vlastního organismu. Hladovět znamená uvádět do chodu zvláštní mechanismy.

(4)

DĚJE PROBÍHAJÍCÍ PŘI HLADOVĚNÍ V LIDSKÉM ORGANISMU

Hladovění je magickým klíčem k tomu, abychom nejen obnovili vlastní zdraví, ale přivedli ho i k vyšší dokonalosti.

V dávných dobách se medicína neoddělovala od ostatních oblastí poznávací aktivity člověka a zcela zaslouženě byla pokládána za první stupeň moudrosti. Proto také jsme získali ranná svědectví o hladovění od Buddhy, Ježíše, Mohameda, a dokonce od takových moudrých mužů jako byli Pythagoras, Sokrates, Platon a mnozí další.

V průběhu tisíciletí byl získán nepřeberný praktický materiál, demonstrující mnohostranné jevy, k nimž při hladovění u člověka dochází. Všechny tyto různorodé jevy je možné rozdělit do dvou kategorií - působení na pole vědomí a na fyzické tělo člověka. Způsoby a výsledky přetváření pole vědomí člověka prostřednictvím hladu byly postupně zapomenuty a vytěsňeny viditelnými výsledky, které je možné pozorovat na lidském těle.

Děje, probíhající v poli vědomí

Hladovění je zvláštní kapitola nové vědy o člověku. Vaším trestem jsou vaše zlozvyky, vaše nejvyšší odměna je zdravý způsob života.

Na pole vědomí člověka má hladovění dvojitý vliv. Jednak trénuje životní sílu organismu co se týče jeho obnovy a zároveň čistí vědomí od minulých psychologických traumat. Zejména tyto dva vlivy hladovění byly od pradávna využívány k projasnění a dosažení svatosti.

Hlad a životní síla organismu. Co budeme rozumět slovy „životní síla“ organismu? Tímto termínem budeme označovat tu informačně energetickou úroveň člověka, která ovládá rozvoj organismu od stavu, kdy je ještě jednobuněčnou bytostí až do stavu dospělosti a během života udržuje jeho organismus ve stabilním stavu.

Abychom to ještě více objasnili, řekneme si o životní síle toto: člověk má fyzické tělo, ve kterém probíhají fyziologické procesy. V pozadí fyzického těla a za ději, které v něm probíhají, existuje úroveň nejrůznějších energií. Energetická pole tvoří kvantovou úroveň lidské bytosti, která se tvoří a udržuje ještě hlubší úroveň energeticko-informační, kterou bychom mohli nazvat životní silou nebo životní energií. Ajurvédský termín „prakriti“ je možné vysvětlit takto: skutečná podstata člověka je tvořena životní silou a kvantovou úrovní lidské bytosti, což je úroveň, kterou tato životní síla vytváří. Všechny další části ve stavbě lidské bytosti: energetická pole, fyziologické

procesy, tkáně organismu a váha dospělého člověka se mohou v průběhu života dospělého člověka měnit, s výjimkou prakriti.

Na životní energii a její roli v průběhu hladovění se odvolávají mnozí vědci i lékaři. Uvedu zde jejich vyprávění, abyste si o tom mohli udělat lepší představu.

Paul Bregg: *Životní energie, která byla užita pro trávení potravy, se při hladovění vydává na odvádění jedů z organismu. Když hladovíte, organismus se díky životní energii čistí a regeneruje.*

Je tisíc věcí, které vyžadují energii a zas energii. Životní energie je velice cenná věc, ale není dobře možné zabalit ji do láhve nebo krabice a koupit si ji. Mnozí se domnívají, že je možné získat ji prostřednictvím léků, alkoholu, tabáku, kávy, čaje, pepsikoly apod., ale ti všichni se mýlí. Energie je odměna za život, pokud možno blízky k životu přirozenému. Snížení energie způsobuje zpomalení práce celé vyměšovací soustavy střev, kůže a plic. Těmto orgánům chybí energie, aby pracovaly s nejvyšší možnou účinností. Pak nejrůznější jedy už nejsou z organismu odváděny a začínají se v něm hromadit, čímž začíná velké poškození organismu.

Hladovění je klíčem od komory, kde příroda uchovává energii. Hladovění dostihne každou buňku, každý orgán a vybuzeje životní sílu.

Teď se podíváme, jací činitelé životní síly organismu omezují (její další pojmenování je „kundalini“). Máme tedy:

„Životní sílu“ ovládající rozvoj a chod organismu člověka.

Kvantový model lidského organismu, který je praobrazem fyzického těla a fyziologických funkcí.

Energetická pole, která uvádějí do chodu jednotlivé fyziologické procesy. Například erekce pohlavního údu u mužů. V průběhu tohoto fyziologického děje se čerpá krev, která erekci způsobuje.

Tkáně lidského organismu, mající různou strukturu.

Lidský rozum, založený na smyslových orgánech a na paměti. Lidský rozum je „specifický orgán“, s pomocí kterého může člověk navazovat kontakt se svým okolím.

Hodnotíme-li z tohoto pohledu jednotlivé části lidského organismu, pak nejdůležitější jsou životní síla a rozum (lokalizace - srdce a mozek). Na tkáně organismu se můžeme dívat jako na „vázanou“ životní sílu, jestliže je to nutné, můžeme je štěpit, abychom v nich ukrytou životní sílu získali zpět a mohli ji znovu v rámci organismu použít. Jinými slovy, v organismu člověka se nacházejí zdroje životní síly (mozek a srdce) a sklad životní síly (ostatní tkáně organismu).

Teď, s ohledem na to, co bylo právě řečeno, se podíváme na proces konzumace potravy. Z fyziologie víme, že potrava je napřed v ústní dutině rozmělněna, pak je v žaludku a střevech štěpena na jednotlivé části, je nasávána krví a přichází do jater.

Nepřemýšleli jste o tom, proč musí krev, která jde z žaludku a střev projít napřed játry a teprve pak procházet celým organismem? Proč neroznáší po těle okamžitě všechny látky, které do sebe nasála v žaludku a střevech? Je to proto, že tyto látky jsou pro organismus ještě cizorodé, a kdybychom je rozváděli do organismu přímo, vyvolávaly by nejrůznější alergické reakce. V játrech probíhá transformace těchto látek z „cizích“ na „vlastní“. Teprve pak může organismus s užitkem využít všechny látky, které v potravě jsou. A je přirozené, že na zmíněnou transformaci potřebuje organismus energii.

Kousek jídla - to nejsou jen látky, které ho tvoří, ale také informačně energetická pole, tvořící jeho podstatu. Jestliže bychom do organismu prostřednictvím potravy dodali cizorodou informaci, mohlo by to způsobit jeho oslabení. Proto musí organismus vydat část své energie na to, aby cizí energii transformoval na energii vlastní, podobně jako je tomu v játrech s látkami z potravy. K potlačení

cizorodých energetických polí dochází v ústní dutině a žaludku. Mechanismus tohoto potlačování jsem pojmenoval „informačně-energetickou homeostázi“.

Odumírající buňky vlastního organismu, produkty jejich životní aktivity, cizorodé látky, které se tím či oním způsobem do organismu dostanou, to všechno má tendenci se během let hromadit v těle. Přitom má každá látka svou vlastní kvantovou úroveň. Tak se v přesně kvantově naladěném lidském těle postupně hromadí cizorodá kvanta odumřelých buněk, metabolitů, cizorodých látek (nejrůznější tělesné protězy a korektury tělesných proporcí pomocí silikonu škodí zdraví organismu na této úrovni). Kvantové tělo člověka ztrácí svou homogenitu, začíná být „rozostřené“ a slabé.

To vede svým způsobem k tomu, že se struktura a funkce jednotlivých orgánů zeslabuje a kazí. Navenek se to projevuje sešlostí a rychlým stárnutím.

Když začne člověk hladovět, požadavky na životní sílu jsou menší. Ta teď není spotřebovávána na udržování informačně energetické homeostázy, ale její přebytek je využíván na odstraňování z kvantových úrovní všeho, co je pro člověka zbytečné a cizí. Usazeniny začínají být strhávány ze svých míst a vstupují do krevního řečiště. S krví jsou pak vedeny k vyměšovacím orgánům a jsou vylučovány ven z těla.

Současně s odstraňováním usazenin začíná životní síla obnovovat i kvantové tělo lidského organismu. To vede k tomu, že se obnovuje struktura vnitrobuněčných prvků a aktivit fermentů, obnovuje se genetický aparát buněk a buněčné membrány. Obnovení kvantového těla vede k posílení a harmonizaci polí, což se pak projeví i na aktivaci všech fyziologických funkcí organismu (zostření smyslů, obnovuje se ztracená pohlavní přitažlivost apod.).

Díky hladovění se životní energie v lidském organismu doplňuje ze dvou zdrojů: ze zdroje, kde vzniká a z míst, kde je uložena, z tkání organismu. Jak se hladovění prodlužuje, tkáně organismu

se štěpí a životní energie přechází ze svého vázaného stavu do aktivní podoby a spotřebovává se na udržení chodu životně důležitých dějů. Následkem těchto procesů dochází v lidském organismu k nerovnováze mezi stávajícími zásobami životní energie ve tkáních organismu a tím, jaké tyto zásoby mají být podle stavu kvantového těla. Podobná nerovnováha existuje i u těla, které roste - kvantové tělo dítěte ve svém růstu předstihuje růst fyzického těla. Díky tomu může být organismus případně potřeby rychle obnoven - životní síla je tvořena mnohem intenzivněji, aby byly rychle obnovovány tkáně organismu tak, aby se dostaly do souladu s „výkresy“, uloženými v kvantovém těle. Jiným slovy, v období obnovovacího stravování můžeme v organismu dospělého člověka pozorovat procesy, které jsou vlastní rostoucímu dítěti. Ukazuje se, že čím větší množství deponované životní energie (tkání organismu) bylo aktivováno (rozštěpeno v průběhu hladovění), tím zřejmější je jev omládnutí nebo jev „rostoucího organismu“. Je přirozené, že délka takového hladovění nemá přesáhnout fyziologické meze. Rozumné opakování takových hladovek umožňuje vytrénovat mechanismy obnovy životní energie a udržovat člověka mladým a odolným vůči nejruznějším škodlivým vlivům vnějšího prostředí.

Tímto způsobem vlastní životní síla člověka v průběhu hladovění jeho organismus regeneruje.

Hlad a vědomí člověka. Pojem „vědomí“ obsahuje řadu informací o okolním prostředí, o vlastním organismu i tom, jakým způsobem člověk komunikuje s okolním prostředím a s vlastním organismem. Ve svých pracích jsem již o vědomí (poli vědomí) člověka hovořil. Stručně teď zopakují to hlavní: co je podstatou vědomí člověka, jak vznikají potřeby a motivace organismu, čím je dáno chování člověka.

* Na čem je založeno vědomí člověka? V prvé řadě je formováno na smyslových orgánech. Za druhé pak je založeno

na paměti. Za třetí - pracuje s pomocí rozumu. Tak kojeneček napřed jen cítí, vidí, čichá atd. Postupně se u něj vytváří „banka“ informací - paměť. Například smysly „dokazují“, že jeho vzhled je takový a takový, jeho hlas má určité zabarvení atd. Pak začíná poznávat a srovnávat apod. To už znamená přítomnost rozumových dějů, například porovnávání informace právě získávané prostřednictvím smyslů s tou, která je již uložena v paměti a na základě toho tvoření nových rozhodnutí. Dítě vidí například nějakou ženu. Její podoba je okamžitě porovnávána s podobami všech žen, které vidělo v minulosti. Probíhá poznávací proces, jehož výsledkem je - toto je matka. Další akce rozumu pak jsou natáhnout jí vstříc ruce a mít radost. Pokud podoba, hlas a jiné atributy v paměti dítěte nejsou, dá rozum jiné doporučení - opatrnost.

* Potřeby a motivace organismu člověka jsou dány jeho polem vědomí. Pole vědomí kromě duše, vědomí, životní energie a kvantového těla obsahuje i prostor, čas a mnoho nejruznějších energií. Vztah těchto energií je u každého individuální. Navenek se to projevuje rozdíly ve tvarech těla, osobních charakteristikách fyziologických a rozumových procesů. Vnější podmínky vzájemné vztahy těchto energií neustále mění. Jako reakce na tyto změny vzniká u člověka motivace, tendence přivést tyto podmínky do rovnováhy způsobem života, stravou a mnoha jinými způsoby. Přání vytvořit rovnováhu je zároveň i potřeba udělat něco, aby znovu vznikl pocit vnitřní pohody.

* Chování člověka je vnějším vyjádřením vnitřních informačně-energetických dějů, spojených s potřebami organismu a rozumovým hledáním jejich uspokojení. Člověk například chce žít. Aby tuto potřebu uspokojil, angažuje rozum. Jestliže se chceme např. napít, je okolní prostor prostřednictvím smyslových orgánů zkoumán, zda neobsahuje vodu. Všechny informace jdoucí od smyslových orgánů jsou porovnávány s obsahem paměti, vztahujícím se k pojmu „voda“. Jakmile se taková informace zjistí, je přijato

řešení „jít a napít se vody“. Výsledkem je pocit uspokojení a potřeba pít mizí, protože energetika člověka se vrátila do svého normálního stavu. Z toho, co bylo právě řečeno, vyplývá několik věcí:

* Katalogy nejruznějších věcí, jevů atd., což je v podstatě paměť, musí tvořit jakési energeticko-informační „uzlíky“ v kvantovém poli člověka.

* Rozum jako nástroj srovnávání informací jdoucích od smyslových orgánů k informacím, které jsou v paměti, používá životní energii.

* Myšlenkový proces - jak uspokojit tu či onu potřebu a průběh tohoto uspokojování, také vyžadují určitou životní energii.

* Některé přirozené potřeby organismu (nasyčení potravou, pohlavní pud, stav duševní pohody, intelektuální uspokojování apod.) člověk tak posiluje, že se na ně váže velké množství životní energie. Tyto hypertrofované potřeby jsem nazval „psychocystou“. Výsledkem je, že chování člověka se stává postupně méně a méně přirozené, stále jednostrannější, normální průběh informačně-energetických dějů se deformuje a začínají se objevovat nemoci.

Jako příklad si vezměme někoho, kdo rád dobře jí. To ho vede k nejruznějším kulinárním požitkům, proto častěji a více jí. Jeho život se postupně mění na vydělávání peněz za účelem nákupu lahůdek. Vzniká velké informačně-energetické ohnisko hypertrofované chuti „chuťová psychocysta“. Člověk už není sám sebou, stává se jen nástrojem, přívěškem, uspokojujícím požadavky „chuťové psychocysty“. Pak může onemocnět chorobnou nadváhou, může mít žaludeční potíže, arteriosklerózu, podagru aj. Svě onemocnění bude přisuzovat všemu možnému, jen ne patologii vlastního vědomí. Současná léčba se snaží uvést do pořádku narušené biologické funkce pomocí farmakoterapie a jiných prostředků. Je pochopitelné, že nic rozumného z toho není. Naopak, vytvářejí se další usazeniny, obsahující různé části léčiv, a to všechno životní sílu potlačuje a onemocnění

jenom zhoršuje - patologie vědomí přitom zůstává zcela nedotčena a ve své zhoubné činnosti pokračuje dál.

Paul Brett hovoří o hypertrofované chuti a podobných jevech takto:

Jíte sůl nebo solená jídla? Pijete kávu? Kouříte? Jste zvyklí na alkoholické nápoje? Používáte bílý rafinovaný cukr nebo jiné výrobky obsahující tento preparát bez života? Jaké devitaminizované nebo demineralizované jídlo otravuje váš organismus? Máte silnou vůli?

Co ovládá vaše tělo? Zlozvyky? Nebo vládnou vašim choutkám rozum? Pamatujte si: TĚLO JEHLoupÉ. Tělo za vás myslet nemůže. Jen rozumovým úsilím můžete své zlozvyky, kterých se tělo drží, zvládnout.

Za zlozvyky jsme trestáni, za dobré zvyklosti odměňováni. Vždyť jsou to právě jen naše špatné zvyky, které způsobují, že naše síly se ztenčují a tělo začíná být nemocné. Zlozvyky nás oslabují, zásoby energie se zmenšují, přichází oslabení organismu a nemáte ani dost energie, abyste ho pořádně očistili.

Jedy se v různých částech těla koncentrují, působí na nervovou soustavu a vy začínáte trpět různými bolestmi. Jsou to varovné signály přírody, které vás upozorňují, že nedodržíte zákony, které vám, s ohledem na vaše štěstí, ustanovila. Ale vy obviňujete kde koho, místo abyste se podívali na pravou příčinu stavu věcí. Lidé říkají: „nastydl jsem, přepracoval jsem se, cítím se hůř, a proto také stárnu“. Hledá se důvod za důvodem, ale nikdo si nechce přiznat, že tou skutečnou příčinou všeho je on sám. Vy a jen vy jste tím, kdo je odpovědný za všechny vaše nemoci a za to, že předčasně stárnete! Jestliže vedete nevhodný způsob života, oslabujete sami sebe. Úroveň vašich životních sil klesá, jedy z organismu nejsou odstraňovány a tak vás trápí, projevují se nemocemi těch orgánů, kde se usadily. Ale všechno neštěstí má svůj původ ve vašem způsobu života. Neobviňuj nic a nikoho, jen sebe samého. Vy jste ten, kdo oslabil váš organismus a jedy

Nejrůznějších zdrojů vás teď otravují. Posilněte své životní síly hladověním a správným způsobem života a slabost zmizí!

Nepořádný způsob života je skutečná příčina toho, že se špatně cítíte, to je příčina vaší slabosti, vyčerpání, předčasného stárnutí a celé řady dalších potíží, které z vás mohou udělat ubohou ruinu. Bylo by dobré, kdybyste si v této věci udělali jednou pro vždy jasno.

Lidé, kteří trpí nemocemi a předčasně stárnou, přemýšlejí o rychlé a snadné cestě za zdravím a mládím. Pamatujte si: musíte pracovat na tom, abyste byli zdraví. Zdraví není na prodej. Neprodá vám ho nikdo.

Když člověk začne vědomě hladovět, přestane zároveň „vyživovat“ patologické produkty ve svém vědomí. A v tom okamžiku tu začíná skutečný boj na život a na smrt mezi skutečnou podstatou lidské bytosti a hypertrofovaným pocitem uspokojení. Pocitů je v našem vědomí velké množství. Je tam sebeláska, smutek, netrpělivost, závist, pocity nespravedlnosti ve vztahu k sobě, nevěle trpět nedostatek, řevnivost, strach, nejistota, pochybnosti nejrůznějšího druhu, apod. Jestliže člověk ve svém nitru trpí energeticko-informační bouří vlastních pocitů, začíná je rozptylovat a zároveň tím poškozuje normální energetické poměry kvantového těla.

Vnitřní proces zbavování se patologických psychocyst se projevuje charakteristickými projevy. Například z ničehož nic, někde uvnitř těla, nejčastěji v hlavě, dojde jakoby k elektrickému výboji - to zmizela jedna psychocysta a začal normální oběh na úrovni kvantového těla. Podle intenzity takového „výboje“ můžeme soudit na to, kolik energie na sebe taková psychocysta vázala. Jen když zbavíme své vědomí takové patologie prostřednictvím hladu, můžeme se skutečně uzdravit.

Hlad a rozumové schopnosti člověka. Rozumové schopnosti člověka jsou v průběhu hladovění (pokud tu není nějaká silná intoxikace) a zvláště po jeho skončení silně stimulovány. Za prvé se zlepšuje paměť, za druhé se zlepšují usuzovací

schopnosti a za třetí se zlepšuje schopnost přijímat informace z informačního pole vesmíru. Řekneme si něco o tom, díky čemu se to děje.

Paměť se zlepšuje díky tomu, že funkce, která porovnává informace přicházející ze smyslových orgánů s těmi, které jsou uloženy v paměti, je rušena „šumy“, jejichž zdroji jsou psychocysty. Psychocysty jsou podobné „zhuštěniny“ jako v samotné paměti, ale nejsou uloženy ve své vlastní „buňce“, ale na dráze mezi smyslovým orgánem, paměťovým místem vztahujícím se k příslušným pocitům a rozumovou funkcí, která má na starosti výběr vhodných řešení, jak reagovat na získanou informaci. Hlad díky vědomé trpělivosti „stírá“ patologickou energeticko-informační zhuštěninou psychocysty. Teď už funkce porovnávání a výběru rozhodnutí pracuje bez rušení, což se projevuje lepší funkcí paměti, bystrostí a jasností myšlení.

Dalším činitelem, který práci rozumu poškozuje, jsou usazeniny. Tím, že v poli vědomí vytvářejí svá vlastní pole, narušují informačně-energetický proces myšlení, oslabují ho a deformují. Odstranění těchto usazenin z organismu obnovuje čistotu energetickoinformačního pole, což zlepšuje průběh vlastních informačních dějů. Navenek se to projevuje schopností rychle a jasně myslet a mít původní nápady.

Člověk je se svými poli a kvantovými strukturami „ponořen“ do vesmírného informačněenergetického oceánu. Cokoliv se v tomto „oceánu“ odehrává, to se také okamžitě projeví na zmíněných strukturách, které jsou těmito změnami ovlivňovány a měněny. Abychom si takový signál z vesmíru uvědomili, musí dosáhnout úroveň našeho rozumu, kde se to pak projeví intuitivním vzhledem. Ale na kvantových úrovních a na úrovni pole vědomí je mnoho deformací, působených usazeninami, které se nacházejí v těle a tyto deformace vydávají svoje vlastní, rušivé signály, které jsou mnohem silnější než signály z vesmíru, takže ty jsou jimi potlačovány. Díky hladovění dochází i k likvidaci usazených látek v těle a tím roste citlivost na informační děje probíhající

ve vesmíru. U člověka se pak mohou začít projevovat i různě jeho paranormální schopnosti. V dávných dobách byl hlad často používán právě pro podporu rozvoje těchto schopností. Buddha, Ježíš, Mohamed - ti všichni hladověli právě z tohoto důvodu.

Hladovění a individuální konstituce člověka. Hladovění je informačně-energetický proces. Když člověk začíná hladovět, dochází u něho ke změně poměru mezi energiemi, tvořícími pole vědomí. První začíná ubývat vliv gravitační energie. Váha těla se den ode dne snižuje. Jako druhá se začíná zmenšovat energie tepelná. Energie, která byla potřebná pro konzumaci a trávení potravy, a která organismus rozehřívala, teď chybí. Látková výměna se zpomaluje a tepla vzniká stále méně. Hladovějícímu začíná být zima. Mizení gravitační energie (převládá katabolismus) vede k tomu, že začne převládat energie pohybu. To vede nejprve k tomu, že se z organismu začne „vypařovat“ voda - tělo pomalu vysychá, kůže začíná být suchá a svráštělá. V organismu narůstá „množství“ času. Fyziologické procesy při hladovění probíhají pomaleji. Vnímání času vůbec se při hladovění mění - člověk má pocit, že se čas velice pomalu vleče. Na začátku hladovění se zmenšuje množství elektromagnetické energie a často dochází k srdečním arytmiím. Později se všechno začne urovnávat, což se projeví zvýšenou aktivitou a odolností organismu. Přibližně totéž se děje i s energií světelnou, která odpovídá za holografickou stavbu těla. Holografické tělo, které je na začátku hladovění tmavé a neostré, se postupně zesvětluje a jeho obrysy jsou konkrétnější.

Všechny energetické děje, které u člověka probíhají, vyžadují, aby se k hladovění přistupovalo individuálně. Pro každého je třeba vhodně určit dobu hladovění, podmínky, za nichž má být prováděno, a jaké procedury má člověk během hladovění provádět.

Například člověk, jehož váha přesahuje ideální váhu o dvacet a více kilogramů (ideální váha se určuje takto: výška

člověka v centimetrech, mínus sto). To co přebývá, je vaše ideální váha - jestliže je někdo např. vysoký sto osmdesát centimetrů, jeho ideální váha je osmdesát kilogramů), má přebytek energie prostoru, času a gravitační energie. Právě tyto energie způsobují, že jeho tělo je objemné a těžké, s přebytkem tuku. Takovému člověku bude chybět energie pohybová, tepelná, světelná a elektromagnetická. Nedostatek pohybové energie působí zpomalení oběhových dějů: trávení a vyprazdňování, rychlost rozumových reakcí, rychlost látkové výměny. Vlivem nedostatku energie elektromagnetické a tepelné se snižují trávicí schopnosti zaživacího traktu, aktivita fermentů a produkce tepla organismem. Nedostatek světelné energie způsobuje, že tělo má neostře obrysy a kulový tvar, protože není zajištěna ostrost holografického těla, které odpovídá za formu.

Doporučení, jak hladovět, by pro takového člověka znělo asi následujícím způsobem: hladovět je možné třicet i více dní, pít jen málo vody, pokud možno více se pohybovat, saunovat se, pobývat v suchém a teplém prostředí. Po skončení hladovky jíst jídla s menším obsahem vody a pěstovat aktivní pohyb.

Lidé hubení, kteří mají jinou skladbu polí, potřebují trochu jiná doporučení, jak hladovění provádět a jak ho ukončit.

Obecná doporučení jako: „hladovět jednou týdně“ nebo „hladovění ukončit tím a tím způsobem“ jsou, mírně řečeno, nemístná a k ničemu dobrému nevedou. Otázku individualizace podmínek hladovění probereme podrobně v samostatné kapitole.

Ke konci této kapitoly je vhodné konstatovat: jestliže se člověk zřekne příjmu potravy a tedy i „agrese“ cizorodé informace a energie a současně rozpouští vlastní patologické energie, vytváří podmínky vhodné pro obnovu kvantových struktur a polí svého organismu. **V závislosti na míře deformace (následkem špatné stravy nebo nevhodného myšlení) kvantových struktur a polí je třeba různě dlouhé**

doby na jejich obnovu. Z toho také vyplývá, že abychom se zbavili jedné nemoci (malé deformace), stačí kratší doba hladovění, abychom se zbavili další nemoci (větší deformace), je nutná doba hladovění mnohem delší (několik dlouhých hladovek).

Při hladovění je nejdůležitější vědomá trpělivost, která životní síle umožní organismus obnovovat.

Děje, probíhající ve fyzickém těle

Hladovění je velkolepý očištvatel, protože jen v očištěném organismu mohou všechny systémy dobře pracovat.

Vliv hladu na úrovni pole a kvant se projevuje vznikem zvláštních léčivých fyziologických dějů v organismu. Většina těchto fyziologických procesů je u člověka, který normálně jí, v neaktivním stavu a teprve hlad jim dává možnost projevit se. Mnozí vynikající vědci i lékaři současnosti tyto procesy studovali a popsali. Nám už jen zbývá jejich poznatků využít.

Uvedeme si ty nejdůležitější děje, které začínají jeden za druhým při hladovění probíhat, a které mají velké léčebné schopnosti.

I. Okyselení vnitřního prostředí organismu.

V okamžiku, kdy člověk přestane cokoliv jíst, začne v jeho organismu trávení rezerv a druhořadých tkání. Štěpení uložených rezerv a tkání vede i k hromadění produktů jejich rozkladu uvnitř organismu. Následkem toho se rychle mění pH organismu směrem ke zvýšení kyselosti (acidóza), hodnoty kyselosti prostředí ale přitom nejdou mimo normu.

Acidóza je prvním a nejdůležitějším fyziologickým mechanismem, který uvede do chodu celou řadu dalších léčebných procesů, které - jestliže normálně jíme - se neuplatňují.

Okyselení vnitřního prostředí organismu vede k odbourávání tkání (autolýze). Ukazuje se, že v kyselém

prostředí se aktivizují fagocyty a některé enzymy, které rozpouštějí vlastní oslabenou tkáň a cizorodé prvky v organismu.

Autolýza spouští mechanismy, očišťující tělo od usazenin a od oslabené a patologické tkáně. Při rozpouštění tkáně se zároveň uvolňují všechny usazeniny, které v ní jsou a jsou odvedeny z těla.

Kontrola štěpení tkání probíhá na úrovni kvantového těla specifickou funkcí, kterou jsme nazvali „principem priority“. Tato funkce dohlíží na to, aby bylo nejdříve zlikvidováno všechno zbytečné a patologicky pozměněné a teprve potom aby přišla na řadu tkáň zdravá tak, jak je to z hlediska důležitosti těchto tkání pro organismus výhodné.

Okyselení organismu a zvýšení aktivity fagocytů vede k normalizaci mikroflóry organismu.

Acidóza spíná i mechanismus, který umožňuje buňkám organismu asimilaci kyslíčnicku uhlíčitého a dusíku ze vzduchu. Zapojení tohoto mechanismu znamená přechod organismu na plnohodnotné vnitřní (endogenní) zásobování, které zajišťuje plnohodnotnou syntézu aminokyselin a jiných biologických sloučenin v průběhu hladovění.

V době hladovění má celá řada orgánů a systémů fyziologický klid, který jim umožňuje své poškozené struktury a funkce regenerovat.

Zvýšené štěpení tkání autolýzou (viz dále) a obnova struktur a funkcí trávicího traktu stimulují zvýšení látkové výměny a zvýšení trávicí schopnosti v období po skončení hladovění, při regenerační stravě.

V průběhu hladovění probíhá posílení obranných mechanismů organismu jak na úrovni buněk, tak i celého organismu. Celý organismus se stává mnohem stabilnější vůči vnějším i vnitřním rušivým prvkům. Všechny uvedené fyziologické mechanismy způsobují velké obnovení a omlazení organismu.

Popsal jsem si, co „spouští“ okyselení vnitřního prostředí organismu při hladovění (acidózu), a teď se vrátíme k acidóze jako takové. K okyselení vnitřního prostředí organismu dochází velice rychle. Maximum kyselosti je možné pozorovat obvykle mezi šestým a desátým dnem hladovky. Průběh je následující: Na začátku hladovění, když má organismus ještě zásoby živočišného cukru (glykogenu), jsou tyto zásoby organismem využívány. Ale jakmile se začnou zásoby spotřebovávat (k tomu dochází obvykle v průběhu prvního nebo druhého dne hladovění), začínají se v krvi hromadit kyselé produkty nedokonalé rozloženého tuku (kyselina máselná, aceton), zásoby zásaditých látek v krvi se spotřebovávají, což se projevuje i různými nepříjemnými pocity hladovějícího, jako bolestmi hlavy, zvracením, pocity slabosti a pocitem celkové indispozice. Tento stav je způsoben tím, že se v krvi nahromadilo velké množství škodlivých látek. Aby všechny tyto pocity zmizely, stačí jít na čerstvý vzduch, provést dechová cvičení, vyčistit střeva klystýrem nebo se osprchovat. Nicméně pocity způsobené lehkou otravou kyselými produkty rozkladu tuků mohou postupně až do šestého, případně desátého dne hladovění narůstat, ale pak rychle mizejí a hladovějící se začíná cítit dobře. V tomto okamžiku udržování kyslíčnicku uhlíčitého buňkami a využívání ketonových látek dosahuje svého maxima. Toto období je nazýváno acidozní krizí.

V době acidozní krize funguje uvnitř buněk zvláštní „přepínač“ který způsobí, že buňky začnou využívat kyslíčnick uhlíčitý na principu fotosyntézy. Současně také využívání ketonových látek je rychlejší, než jejich hromadění. Cukr je teď získáván z vlastního tuku a bílkovin, a díky přítomnosti tohoto cukru se tuk štěpí, aniž by při tom zůstávaly zbytky nedokonalého štěpení. Acidozní posuv se při tom zmenšuje, množství cukru v krvi zvyšuje a hladovějící začíná hladovění snášet snadno do té doby, dokud je v jeho organismu dostatek tuku a bílkovin a dokud je tu možnost je využívat.

Výsledkem je, že u hladovějícího se přestane měnit pH směrem k vyšší kyselosti, a dokonce se i trochu snižuje (ve srovnání s okamžikem acidozní krize). Projeví se snížením koncentrace ketonových látek v krvi. Přitom se acidóza udržuje na přibližně stejné hladině po dobu asi sedmnácti až dvaceti třech dní. V té době probíhá druhá acidozní krize, která je ale slabší než byla první.

Po první acidozní krizi ztrácí hladovějící na váze den ode dne mnohem méně (v porovnání s prvními dny hladovění). Přitom se tuková tkáň spotřebovává mnohem efektivněji a smysluplněji, nehledě na intenzivní pohybový režim hladovějícího.

První acidozní krize a její význam pro ozdravení organismu. Postupné okyselování vnitřního prostředí organismu vlivem hladovění vede k vytěsnění většiny chronických chorob, které se mohou rozvíjet v hnilobném prostředí organismu. V závislosti na míře hnití (hnutí je proces zásaditý) se v organismu projevují nemoci, které tomuto stupni hniloby odpovídají. Například nemoci související s nachlazením indikují je nízký stupeň hniloby, zatímco tuberkulóza a gangrény vysoký stupeň.

Jestliže nemoc nemá vhodné podmínky pro svůj rozvoj, mění svou podobu z chronického stavu na stav akutní a pak teprve mizí. Největší okyselení organismu existuje v době první acidozní krize a proto také v této době jsou projevy chronických nemocí silnější. Podle míry zesílení těchto projevů je možné posuzovat, do jaké míry hladovění úspěšně zasáhlo tu či onu nemoc a jak jí z organismu odstraňuje. Jestliže je zesílení příznaků jasné a zřejmé, můžeme očekávat dobré výsledky léčby. Jestliže se příznaky nemoci zesilují málo znamená to, že hlad se vypořádává s jinými, důležitějšími problémy organismu. Po nějaké době zopakujte hladovění znovu a potom bude hlad odstraňovat nemoci, které ještě zůstaly.

Poté, co acidozní krize z těla odstranila nemoci, začínají se obranné síly organismu, které do té doby bojovaly s nemocí, projevovat intenzivněji navenek. E. Schenk

a Ch. Maier, kteří zkoumali reakce organismu na různé bacily zjistili, že obranné mechanismy a zvýšená odolnost proti vlivu mikrobů se začíná projevat až po první acidozní krizi. Projevuje se to rychlejším hojením ran, zvýšením baktericidity organismu, což objasňuje pozitivní vliv hladovění na onemocnění různými septickými nemocemi.

Z toho je možné udělat závěr: dokud organismus hladovějícího neprojde první acidozní krizí, není možné počítat s vyléčením chronických nemocí a zvýšením obranyschopnosti organismu.

Druhá acidozní krize a její význam pro ozdravení organismu. Každá nemoc má svůj „informačně-energetický kořen“, kterým je psychocysta. Pro každou nemoc platí, že se může projevit jen tehdy, jestliže má dotýčný člověk takové deformace pole vědomí, kterých tato nemoc může využít, zachytit se jich a na kterých pak může uchytit své „kořeny“.

Mnozí znají dobře z vlastní zkušenosti, že se třeba nějakou nemoc podařilo nějak vyléčit, ale že po nějaké době má tendenci objevit se znovu. To právě ukazuje na to, že nemoc má v organismu svůj „kořen“ - psychocystu. Jakmile tedy vzniknou v lidském organismu příznivé podmínky, projeví se psychocysta tím, že jí dá „vyrůst“ znovu.

Od okamžiku první acidozní krize, až do příchodu druhé hromadí organismus životní sílu, obnovuje narušenou strukturu pole, a to obojí dohromady zbavuje informačně-energetický „kořen“ prostředí, ve kterém může existovat. Informačně-energetický zárodek nemoci tedy postupně ze struktur pole vědomí mizí a dochází ke druhé acidozní krizi. Projevuje se to tak, že se u některých lidí vyhrocuje jejich základní nemoc, prudce klesá jejich nálada, ztrácejí sílu atd. Tyto symptomy jsou znamením toho, že hlad začal bolest likvidovat a musíte vydržet ještě den, dva nebo tři, abyste se jí zbavili docela.

Poté, co přešla druhá acidozní krize, která obnovila strukturu pole vědomí, začíná

práce na jeho posílení a zpevnění. Teď teprve jsou v organismu podmínky pro omládnutí a rozvoj paranormálních schopností.

Z toho je možné udělat závěr: dokud neprojde organismus druhou acidozní krizí, není možné počítat s vyléčením chronických nemocí, ani s jasně vyjádřeným projevem omládnutí nebo s rozvojem paranormálních schopností.

Pro dodatečné přirozené okyselení vnitřního prostředí organismu je vhodné a žádoucí použít vlastní moč. To umožní všechny zmíněné procesy, které acidóza uvedla do chodu, aktivizovat a tím zkrátit celkově potřebnou dobu hladovění.

Pokud člověk snáší nárůst acidózy velice obtížně, je možné ho „přibrzdit“ použitím řady terapeutických, obecně léčebných a jiných procedur a užíváním zásaditých minerálních vod.

Je důležité zdůraznit toto: výše uvedené fyziologické děje mohou nastat jen tehdy, jestliže je zcela zastaven příjem potravy (včetně nápojů, obsahujících cukr, jako: oslazené čaje, voda s medem apod.), jehož následkem je štěpení tukové tkáně a vznik acidózy. Přijímáme-li potravu nebo cukr i v malém množství, léčivé procesy, které jinak hlad zprostředkovává, nemohou nastat a dochází jen k chátrání následkem nedostatku potravy.

II. Rozpouštění tkání organismu (autolýza).

Jak se životní síla v průběhu hladovění aktivizuje, obnovují se „rozostřené“ obrazy kvantového a holografického těla - získávají jas a jasné obrysy. Všechna parazitní napojení se začínají na kvantových úrovních postupně přerušovat, na fyzické úrovni tomu odpovídá likvidace všech tkání, které nejsou pro zdravý organismus vhodné.

Jedním z mechanismů, který při hladovění odstraňuje v organismu všechno cizorodé a oslabené, je zvýšená fermentativní a enzymatická aktivita spolu s fagocytární (z řečtiny: fagos = požírat, kytos = buňka,

tj. „požírač buněk“) aktivitou leukocytů. Díky tomu dochází k rozpadu tkání na jejich složky. Tento jev nazýváme autolýzou. Autolýza tedy dovoluje organismu vyživovat buňky na účet rozpadlých tkání a nevhodné odstranit.

Vědci zjistili nespornou skutečnost, že jako první podlehnou enzymatické a fagocytární agresi tkáně, které jsou oslabené nebo nemocí nějak změněné, jako srůsty, nádory, hematomy, otoky, patogenní mikroorganismy aj.

Při hladovění se může aktivita fagocytů zvýšit během třiceti šesti hodin dvakrát. Kromě toho je vhodné vědět, že aktivita fagocytů kolísá v závislosti na roční době. Nejaktivnější jsou fagocyty v květnu a červnu, nejméně v listopadu až únoru. Z toho plyne, že pro kvalitní likvidaci všech, pro organismus cizorodých tkání (srůsty, nádory různého druhu aj.), je nejvýhodnější hladovět v květnu a červnu (Petrův půst), nejlépe s močí. Hladovění od listopadu do února je vhodné pro zvýšení pokleslých obranných sil organismu (vánoční půst).

Je důležité zdůraznit i skutečnost, že aktivita fermentů stoupá se zvyšující se teplotou. Jestliže tedy při hladovění používáme prohřívání organismu, účinnost autolýzy se podstatně zvyšuje.

A. de Vríz, odborník na léčbu hladem, píše:

Slovo „autolýza“ znamená doslova trávení sama sebe. Ve fyziologii je tohoto výrazu používáno pro označení dějů spotřebovávání vlastní tkáně nebo rozkladu živé tkáně prostřednictvím fermentů (aktivátorů vnitrobuněčných biologických procesů) a enzymů (aktivátorů biologických reakcí ve vněbuněčném prostředí organismu) napadených buňkami organismu. Není to tedy ve své podstatě nic jiného, než proces trávení sama sebe a proces vnitrobuněčného trávení. Autolýza je součástí normální fyziologické aktivity organismu. Běžná autolýza spočívá v působení enzymů na takové látky v organismu, jako glykogen, tuková tkáň, kostní dřev a v působení na tyto složky, aby se mohly stát součástí krevního

oběhu. Podobně pro vyprázdnění obsahu vředu, který je na povrchu těla, je potřebná autolýza, při které se působením enzymů mění tkáň mezi vředem a povrchem těla.

Ačkoliv se uznávalo, že autolýza je běžný jev, nepředpokládalo se, že by mohla být řízena člověkem a používána pro nějaké praktické účely. Bylo známo, že produkty patologie uvnitř organismu mohou být autolýzou likvidovány, ale zároveň panoval názor, že nějaké hlubší změny, které jsou k tomu nutné, mohou nastat jen ve výjimečných případech - například po silném vyčerpání, v období po porodu nebo v menopauze. Tyto stavy nedávají dostatek možnosti autolýzu kontrolovat a žádoucím způsobem řídit. Studium hladovění tyto názory jednou provždy zásadně změnilo. Je nepopiratelnou skutečností, že hladovění, které vyvolává velice zásadní změny v biochemii organismu a je stimulem k rozvinutí autolýzy, umožňuje tento proces řídit. Ve fyziologii to není objev nový, je přičítán těm, kteří hladovění používali. Na počátku devatenáctého století Silvestr Grechem řekl: „Je to normální zákonitost životního vývoje, že se při hladovění nejdříve likvidují a spotřebují ty látky, které jsou pro život nejméně potřebné“.

Je tedy zřejmé, že novotvary vzniklé na základě nemoci, jako nádory, otoky, vředy apod., se při hladovění rychle zmenšují a často zcela mizí.

Jiný odborník na léčbu hladem, G. Vojtovič uvádí příklad takového mizení. Měl pacienta, kterému bylo čtyřicet sedm let, a který trpěl ischemickou chorobou srdeční, stenokardií, arteriosklerózou aorty, mozkových a koronárních arterií, extrasystolami a silně zvýšeným krevním tlakem. Kromě toho trpěl i řadou dalších doprovodných nemocí jako osteochondrózou páteře, vředem na dvanácterníku, četnými ekzémy na horních končetinách, způsobovanými hormony nadledvinek, nejružnějšími alergiemi aj. Pacient prodělal tři kúry přerušovaného hladovění. Po první dvacetidenní hladovkové kúře se začal

podstatně lépe cítit. Zmizely mu bolesti v páteři a u srdce a celá řada dalších potíží se zmenšila. Po dvou týdnech, když zase začal jíst, se mu silně zvětšily potíže s ekzémy. Nemocný byl předem upozorněn, že tyto potíže mohou v určité fázi hladovění nastat, takže se rozhodl neobnovovat aplikaci hormonálních mastí, jen ve stravě omezil živočišnou potravu a zmínil ekzém použitím léku, který hormony neobsahoval. Po druhé hladovkové kůře, která trvala dvacet dva dni, se projevilo silné zmenšení symptomů všech jeho chronických nemocí, včetně ekzémů. Třetí hladovková kúra byla absolvována jako preventivní, po uplynutí dvou měsíců od druhé kúry. Za půl druhého roku poté se u bývalého pacienta již neobjevilo nic, co by signalizovalo návrat některých předchozích potíží. Dvě gastrofibroskopická vyšetření potvrdila, že žaludek i dvanácterník nemají žádné patologické změny nebo deformace, které před zahájením léčby hladem existovaly po dobu nejméně deseti let.

III. Princip priority (prvořadosti).

Hovořili jsme již o tom, že životní síla organismu přechází při hladovění z vázaného stavu do aktivního stavu. Při tom se rozpadá tkáň organismu. Patofysiolog V. V. Pašutin, který studoval mechanismy fyziologických dějů dlouhá léta, potvrdil tuto důležitou zákonitost: „silné“ orgány v průběhu hladovění existují na úkor „slabých“. Nejmenší ztráty má tkáň nervových středisek a srdce. Dobře to ilustrují údaje v tabulce:

Ztráta váhy organismu a tkání u psa, který zemřel vyhladověním (v % výchozí váhy)

Tuk 97, Střeva 18, Slezina 60, Plíce 17, 7, Játra 53, 7, Slinivka břišní 17, Svaly 30, Kostí 13, 9, Krev 26, Nervová soustava 3, 9, Ledvinky 25, 9, Srdce 3, Kůže 20, 6.

J. Nikolajev na základě mnohaleté praxe léčení hladem tento je komentuje takto: *Hladovění vede k prudkému zvýšení destruktivních procesů a k vylučování z organismu všeho, co je jen trochu zbytečné - nejruznějších usazenin a všeho smetí, které organismu brání v jeho životní*

aktivě. Týká se to především patologických usazenin a novotvarů, např. různě uložených solí, zbytku tuku, toxických zbytků látkové výměny aj. Současně s tím, jak se všech těchto věcí organismus zbavuje, přechází na endogenní výživu tím, že tráví vlastní tuky, uhlovodany a bílkoviny některých tkání, ale prakticky se vůbec nedotýká tak životně důležitých orgánů, jako je srdce nebo mozek. Tento proces zesíleného narušování tkání, buněk a molekul je doprovázen zesílením regeneračních procesů na úrovni molekul, buněk i tkání a vede k obnově jako by omládnutí celého organismu a všech jeho orgánů. Je to plně v souladu s poznatky vědy o regeneraci, kde také ve všech případech reparativní a fyziologické regenerace existují dvě fáze: rušení a obnova. Na léčbu hladem se tedy můžeme dívat jako na skutečného činitele stimulače fyziologické regenerace, který vede k obnově a omládnutí buněk, tkání, molekul a chemického složení celého organismu.

Zásada prioritního zachování životně důležitých tkání organismu je nutná proto, aby i při hladovění bylo možné organismus plnohodnotně řídit a po skončení hladovění ho rychle celý obnovit.

Tento princip říká, že je nutné v první řadě „strávit“ všechno cizorodé a zbytečné. Potom přichází na řadu vlastní tkáň a orgány podle jejich stupně důležitosti. Proto je také hladovění pokládáno za operaci bez nože, při které roli chirurga má příroda.

IV. Zbavení se usazenin.

Paul Brett říkal: *Hladovění je jediný způsob, jak zbavit organismus těch jedovatých látek, které se do něho dostanou.*

Proces autolýzy a princip priority umožňují zbavit organismus všech usazenin. Usazeninami nazýváme ty produkty látkové výměny, které se postupně hromadí v buňkách organismu, nejruznější cizorodé látky, které se do organismu dostaly různými cestami a také staré, různě modifikované buňky.

K usazeninám, vylučování látkovou výměnou patří: konečné produkty zpracování bílkovin - močovina, kyselina močová, kreatin, soli čpavku a ještě některé další látky, také konečné produkty zpracování uhlovodanů, tuků, minerálních látek, které organismus neasimiloval vzhledem k jejich předchozímu nevhodnému zpracování, dále kalciové soli, kuchyňská sůl a jiné. V mnoha směrech tomu všemu napomáhá přejídání se, špatná skladba stravy, nevhodná posloupnost jednotlivých jídel, a nerespektování biorytmologické aktivity trávicích orgánů (zvláště jídlo před spaním).

K cizorodým látkám, které se dostaly do našeho organismu, patří především nejruznější látky, používané při technologii výroby potravin: při výrobě se mouka bělí, při výrobě chleba a pečiva se používá nejruznějších urychlujících přísad, při výrobě konzervovaných potravin různá konzervační činidla, dále látky, které „zlepšují“ vzhled potravin, nasolování, marinování aj. Voda se chloruje, do nápojů o se dávají různá barviva, do žvýkaček a bonbonů se přimíchávají nejruznější chemikálie pro zlepšení chuti apod. Většina léků a vitamínových přípravků udělá pro organismus minimum něčeho prospěšného, ale zato zanáší organismus materiálem, vytvářeným rozpadem všech těchto chemických přísad. Vezměte si jako příklad bochník chleba - byl zpracován, vybělen, obohacen, očištěván, změkčován, konzervován a aromatizován. To všechno prostřednictvím syntetických chemických přísad. Dnes je prakticky nemožné opatřit si bochník chleba, který by byl zhotovený z čisté pšeničné mouky, bez jakýchkoliv aromačiznicích nebo jiných syntetických přísad.

V potravinových výrobcích je příliš velké množství solí. To je tak zvaná „skrytá sůl“. Tím, že ji neustále s nejruznějšími potravinami konzumujeme, způsobuje nám nenormální žízeň, pocit sucha v ústech, ztrátu pružnosti pokožky a svalového tonu. Vznikají pak nejruznější otoky, postava člověka ztrácí svůj původní tvar, zatěžuje ledviny. Je ještě štěstí, že první věci, které

se organismus při hladovění zbavuje, je sůl - sůl a kapalina na ni vázaná.

Praxe ukazuje, že čtyřdenní hladovka s použitím protiové vody umožňuje dokonale odvést z těla přebyteky kuchyňské soli a vody. Jednoduchá analýza může prokázat, že skutečně k odbourávání různých usazenin dochází. Při hladovce budete každý den schraňovat první ranní moč po dobu dvou až tří týdnů. Pak si ji prohlédněte na světle. Uvidíte usazeniny kuchyňské soli, spolu s dalšími látkami, na dnech láhvi.

Navenek se taková čtyřdenní hladovka projeví tak, že budete vypadat mladší a štíhlejší. V budoucnu se pak pusíte do boje se „skrytou solí“ každotýdenní dvaceti čtyř a třiceti šesti hodinovými hladovkami a co nejméně solte. Sůl můžete nahrazovat odvary z různých bylin (petržel, kopr aj.), cibulí a česnekem, které jsou skutečnými přírodními doplňky a jídlu dodávají pikantní příchuť. Budete se lépe cítit a budete lépe vypadat, když budete dělat častěji hladovky a budete jíst pokud možno nesolenou stravu.

Lékaři, zabývající se v Oděse výzkumem týkajícím se vylučování rtuti z organismu zjistili, že nejlepší přípravky (včetně dovážených) způsobovaly asi troj až čtyřnásobné zvýšení obsahu rtuti v moči, ale zároveň také řadu nežádoucích jevů, jako např. různé ledvinové komplikace. Když ale zkusili co dělá hlad, zjistili, že vylučování rtuti z organismu se zvýšilo desateronásobně! A přitom bez jakýchkoliv dalších komplikací, naopak, lidé se cítí lépe a dochází k celkovému ozdravení organismu.

V organismu neustále vznikají staré, pozměněné a odumřelé buňky. Ty jsou pro organismus zátěží. Buňky, které jsou do jisté míry pozměněné hrozí tím, že se mohou změnit na rostoucí nádor, který pak narušuje celý organismus. Odumřelé buňky zas otravují organismus nejruznějšími mrtvolnými jedy. Právě ty označil A. S. Zalmanov únavovými toxiny. Aby je zneškodnil a zbavil se jich, vynakládá organismus velké množství energie, což se navenek projevuje rychlou unavitelností

a úpadkem sil. Unavitelnost a úpadek sil u starších lidí je do značné míry způsoben právě velkým množstvím toxických usazenin.

Všechna popsaná „struska“ vytváří v organismu nejrůznější druhy usazenin, které ajurvěda označuje jako „ama“ - sliz. Ten utlačuje životně důležité procesy v organismu a je příčinou nejrůznějších nemocí. K prvotním příčinám (zvláště u nádorů), které způsobují hromadění usazenin v tom či onom místě organismu, patří především energetické blokády (psychocysty). Tak jako magnet přitahuje piliny, tak psychocysty způsobují hromadění nejrůznějších látek na určitých místech organismu. Buňky jsou pak nucené přizpůsobovat se změněným životním podmínkám a mění se na nádorové toho či onoho druhu.

Ukrajinský vědec A. V. Nagorný ve své knize „Stárnutí a prodloužení života“ se vrací k idejím I. I. Mečnikova a píše:

Přivrženci teorie autointoxikace si správně povšimli toho, že v živých organismech trvale vznikají jedovaté látky jako výsledek životní aktivity a zcela správně poukazují na to, že tyto látky, tato „struska“, může způsobovat trvalou otravu buněk a tkání organismu.

Popíšeme si stručně ta místa organismu, kde dochází často k ukládání nejrůznějších látek a vnější příznaky, které tomu nasvědčují.

* „Oporok“ fungujících buněk organismu je **spojovací tkáň**. Jako pavučina se rozprostírá celým organismem, každým orgánem. Fungující buňky jsou v ní jako mouchy chycené v pavučině. Prostřednictvím spojovací tkáně (prostřednictvím této pavučiny) dostávají buňky svou výživu, a jejím prostřednictvím se i odvádějí produkty jejich látkové výměny. Spojovací tkáň zajišťuje nespécifickou imunitu organismu a mnoho dalších věcí. A právě v této tkáni, uprostřed mezi jednotlivými buňkami a krevním řečištěm se začínají hromadit nejrůznější usazeniny a do jisté míry i různé cizorodé látky. Někteří vědci se domnívají, že je

to jakási „povinnost“ spojovacích tkání, hromadit veškerý tento odpad a udržovat ho, aby tím byly buňky chráněny. Když jsou pro to příhodné podmínky, odevzdává spojovací tkáň všechen tento materiál krvi, která ho pak z organismu odvádí. Prvním hlavním příznakem znečištění spojovací tkáně je ztráta pružnosti, a naopak získání pohyblivosti, jestliže k očistě této tkáně dojde. Druhým hlavním příznakem je ztráta nespécifické imunity organismu: různé ústřely, kontrakce, bolesti svalů, celková predispozice organismu k onemocnění - to jsou nejvýznamnější příznaky znečištění. Očista pak způsobí, že všechny tyto potíže mizí.

* Bílkovinné a škrobové sliznaté usazeniny se hromadí v dutinách plic, nosu, hlavy a úst. Častá nachlazení, angíny, záněty Highmorových dutin, otitidy, bolesti hlavy, vyrážky na obličeji, ztráta zraku, nečistý jazyk a nečistý dech - to všechno jsou následky zanesení organismu odpadem. Odstranění tohoto odpadu z organismu likviduje zároveň i všechny tyto potíže.

* Kůže je univerzální vylučovací orgán, její váha tvoří dvacet procent celkové váhy těla. Prostřednictvím kůže může člověk vyloučit třiapůlkrát větší množství odpadu než prostřednictvím střev a moči dohromady. Přitom kůži odchází prakticky všechny odpadové látky, které v těle jsou. Tučná, uhrovitá, vyrážkou pokrytá kůže, dává najevo, že váš organismus je nejrůznějším odpadem přeplněný a vylučovací orgány na svou práci nestačí, imunita je ochromená a kožní dýchání ztížené. Jedním slovem - v kterémkoliv okamžiku můžete vážně onemocnět. Hladovění umožňuje pročistit v první řadě kůži, a to se také projeví na jejím lepším stavu. Zvyšuje se i její obranyschopnost pro organismus a posiluje se imunita organismu.

* Velké množství odpadu se hromadí v játrech a žlučovém měchýři. Játra zadržují cizorodé látky, které přicházejí z trávicího traktu. Ve žlučníku se postupně hromadí (zvláště u lidí, u nichž je životní princip „žluč“ silně vyjádřen) stará žluč a vytvářejí se kaménky, podobné kouskům vosku. To způsobuje poruchy

v látkové výměně, zástavu venózního oběhu a snižuje to trávicí schopnosti.

Při hladovění, přibližně asi tak po sedmi až deseti dnech, může u vás dojít k čištění jater, které může mít podobu průjmu. Uvidíte, že z vás vychází černá hmota, podobná mazutu. To je stará žluč a rozpuštěné voskové kaménky.

Když se játra očistí, obnoví se vaše látková výměna, začnou vám dobře růst vlasy, nehty, jestliže jste byli hubení, přiberete, jestliže jste byli příliš tlustí, zhubnete. Zlepší se vám zubní sklovina, ostrost vidění, zlepší se i paměť a trávení. Výsledkem normalizace venózního krevního oběhu zmizí hemeroidy, zmizí rozšíření vén na nohách, zlepší se pohlavní funkce a zmizí adenom. Očista jater u vás vyvolá vůbec různé neočekávané a příjemné změny, které teď předem ani netušíte.

* V tlustém střevě se hromadí množství nejrůznějšího odpadu, který vás hodně překvapí, až bude odcházet. To se týká zvláště lidí, trpících zácpami, špatným vyprazdňováním a obtížnou stolicí. Podporuje to i nepravidelná a nestřídmá strava. Je vhodné podotknout, že v oblasti břicha se často hromadí i následky psychických strádání typu nesplněných tužeb, strachu apod.

Porucha vyprazdňovací funkce tlustého střeva vede k autointoxikaci organismu. Odpad, který neodejde konečníkem, přechází do krve a odchází pak plícemi (špatný dech), kůži (vyrážky, uhry), ledvinami (zakalená, páchnoucí moč).

Hladovění umožňuje funkci tlustého střeva obnovit a normalizovat. Díky tomu získává organismus velké množství energie a depresivní stavy mizí. Dech se stává svěžím, kůže čistá. Normalizuje se i krev, mizí nejrůznější „obtížně léčitelné“ nemoci.

Odpad se hromadí i v tukové a kostní tkáni a ve svalech, které málo pracují. Navenek to není příliš znát, ale potlačuje to důležité děje, které probíhají v kostech.

Odpad se hromadí i ve vlastních buňkách. Podporuje to především

psychyblivý způsob života, přemíra jídla, psychické strádání a běh času. Odpad, který se hromadí uvnitř buněk, poškozují genetický aparát, což vede k zániku nebo nesprávné syntéze bílkovinných struktur a posléze i k přeměně vlastních buněk. V případech, že tento stav trvá delší dobu, vznikají nádory, které sice zpočátku nejsou patogenní, ale mohou se na takové velice rychle změnit.

Odpady vytvářejí v krevním řečišti tromby a jiné útvary, čím dochází ke vzniku cévní patologie. Skleróza (zthutnění tkáně), ischemie (zmenšený obsah krve), krevní zástava, trombóza (ucpání) infarkt (vytvoření místa, kde je nahromaděna odumřelá tkáň) a mnoho dalších nemocí, kterými se tyto děje projevují.

Špatná nálada, neklid, pocity napětí, stres, nervozita, zbytečná popudlivost, to všechno nasvědčuje a potvrzuje, že krev není ve zdravém stavu. Normálním pro nás je optimismus, veselost, bezstarostnost, sebedůvěra. To všechno svědčí o tom, zda je naše krev čistá či nikoliv.

Odpad, který se hromadí trvale uvnitř organismu, v sobě skrývá nebezpečí budoucích nemocí. Když se příroda rozhodne všeho toho odpadu se zbavit, vyvolá „výbuch“, kterému se říká nemoc. Nemoc je cesta, jejímž prostřednictvím vám příroda ukazuje, že váš organismus je přeplněn toxiny, a zároveň se ho snaží léčit.

Při hladovění pomáháte přírodě odvést z těla všechny produkty rozkladu a jedy, které se v něm nahromadily. Ví to každé zvíře, žijící v přírodě. Hlad je jediná cesta, která zvířeti pomáhá překonat fyzické neuhý které ho trápí. Je to přírodní instinkt. My lidé jsme tak dlouho žili v podmínkách civilizace, že tohle všechno je nám vzdálené. Spoléháme se víc na umělé prostředky (léčení na klinice, nejmodernější léky - a nakonec jsme mrzáky), než na přírodu (jednoduše mít chvíli hlad a pak být zdravý).

Při začátku hladovění začíná organismus vlivem mechanismu informačně-

energetické homeostáze vylučovat všechny usazeniny, obnovovat struktury tkání a funkce orgánů. To vede k tomu, že všechno co předtím v různých místech organismu tvořilo „ucpávky“, (např. amoniak se při hladovění odstraňuje tisíckrát rychleji než v běžných podmínkách) odchází do krevního řečiště a do vyměšovacích orgánů. Ledviny, střevo i plíce musí pracovat velice intenzivně, když odvádějí z organismu jedovaté produkty rozpadu tuků (aceton, máselné kyseliny), bílkovin (tyrozin, tryptofan), fenylalanin, fenol, krezol, indikan (všechny tyto toxické látky mají nepříjemný zápach), pesticidy, těžké kovy, radionuklidy, léčiva, různé potravinové doplňky apod. Plíce odvádějí v plynném stavu asi sto padesát různých toxinů. **To vede k intoxikaci a prudkému zhoršení subjektivního pocitu zdraví.** Je to přirozený proces, kterého se nemusíme bát, ale který musíme dokázat přestat a napomáhat jeho průběhu různými očistnými postupy: čistit tlusté střevo klystýry, pít vhodnou vodu (protiovou nebo destilovanou), omývat tělo (bez mýdla), dělat procházky na čerstvém vzduchu, vyplachovat si ústa.

Na míru zanesenosti vlastního organismu můžete usuzovat podle toho, jak špatně se cítíte, podle toho, jak se potahuje váš jazyk nežádoucím povlakem, podle stupně zakalení moči, podle množství hnisu a slizu, který se vylučuje očima, ušima, nosem, podle zápachu svého těla nebo dechu.

Organismus se v první řadě zbavuje staré, zahnívající vody, kuchyňské soli a soli kalcia.

Pak přichází na řadu nemocí pozměněná tkáň, tuk uložený v břišní dutině a svaly. Není to nic jiného než autolýza, osvobozující nás od toxinů a nejrůznějších usazenin. Potom probíhají současně dva děje. V souladu s principem priority se spotřebovává tkáň organismu a probíhá vnitrobuněčné očišťování. Tyto děje probíhají po celou dobu fyziologicky užitečného hladovění.

Paul Brett např. popisuje odchod všech usazenin ze svého těla v průběhu hladovění takto:

Když dělám desetidenní hladovku, odebírám hned ráno, když se probudím, vzorek ranní moče. Dávám ji do malé lahvičky a uschovám v chladnu. Po několika dnech se v moči objeví malé krystalky. Tuto moč pak posílám k chemickému rozboru, který prokáže, že v mé moči jsou stopy DDT a jiných jedovatých pesticidů.

Jednou, když jsem hladověl celých jedenadvacet dnů, pocítil jsem devatenáctého dne v močovém měchýři silnou bolest, která se při močení ještě zesilovala. Poslal jsem moč k rozboru a ukázalo se, že je DDT a jinými toxiny přímo přesycená. Když všechny tyto jedy ze mne vyšly, pocítil jsem najednou silný příliv energie. Běhlo mých očí získalo barvu čerstvě napadlého sněhu a pokožka získala také příjemnou barvu.

Popsaný jev je celkem rozšířený. Takže jestliže se u vás při hladovění objeví také nějaké silné bolesti, je to znamením, že životní síla právě odstraňuje nejhorší usazeniny a patologii. Mějte radost z toho, že máte dost životní síly a že se zbavujete smrtelných chorob. Nečekané silné projevy hladu během prvních dvaceti až pětadvaceti dnů hladovění jsou indikátorem „vzpourey“ patologie pole vědomí - psychocyst. Jestliže ale pocity hladu vzniknou po této době, je nutné hladovění přerušit. Vězte, že psychocysty při svém odumírání vyvolávají silný pocit hladu, doprovázený přáním hladovku co nejrychleji ukončit. Snažte se tento hlad půl hodinu až hodinu vydržet. Jestliže neskončí, znamená to, že už jste prodělali dobu fyziologicky užitečného hladovění a je na čase hladovku ukončit.

Dnes je organismus lidí tak přeplněn nejrůznějšími usazeninami, že mohou umírat nikoliv hladem, ale právě zmíněnou intoxikací. Konstatovali to mnozí odborníci na léčbu hladem:

J. Nikolajev, P. Brett a jiní. Vyměšovací orgány nestačí všechny usazeniny

zněkodňovat odvádět z organismu. Vzniká „blokáda“, organismus není schopen se k hladovění přizpůsobit.

K tomu dochází obvykle pátý až desátý den hladovění. Hladovějící přestává ubývat na váze, jeho slabost se stupňuje, objevuje se zvracení, bolest hlavy, nespavost, může se objevit horečka, srdeční slabost a arytmie. To jsou základní příznaky „blokády“ (silné intoxikace).

Z prací našich věhlasných fyziologů a biochemiků (V. V. Pašutina, M. N. Šatěrnikova, Ju. M. Geftera) je známo, že při vynuceném dlouhodobém hladovění organismus zvířat i člověka často hyne následkem zmíněné „blokády“ (autointoxikací produktů rozpadu), aniž by dosáhl stavu velkého vyčerpání. Jestliže v průběhu léčebného hladovění s pomocí různých procedur (očistné klystýry, koupele, masáže, zesílená ventilace plic, procházky) pomáháme z těla usazeniny odstranit, snáší lidský organismus hladovění trvajících třicet až čtyřicet dní bez jakýchkoliv známek autointoxikace.

Pokud příznaky „blokády“ bez ohledu na použití uvedených prostředků přetrvávají, je nutné hladovění přerušit. Po jedno až dvoutýdenní regeneraci, během níž pijete šťávy a jíte čerstvou zeleninu, hladovku obnovte. Její trvání zvolte kratší, stačí tři až sedm dní. Jestliže podstatu tohoto jevu dobře pochopíte, můžete se s ním úspěšně vypořádat a dosáhnout prostřednictvím hladovění překrásných výsledků. V dalším textu uvedeme způsob „měkkého“ vstupu do hladovění.

Buchinger měl pravdu, když tvrdil, že: *Léčebné hladovění je očistná léčba všech tkání a tekutin organismu, přičemž produkty rozpadu bílkovin působí na nervovou soustavu jako stimulatory.*

V. Normalizace mikroflóry organismu a jeho obranných funkcí.

Aktivizace dědičného aparátu buněk se projevuje především v originální přestavbě jeho soustavy fermentů, která je zaměřena na ničení patologických

ohnisek infekce, nádorových tkání a cyst.

Při hladovění nebyla pozorována větší náchylnost k virovým onemocněním. V době chřipkové epidemie ani jeden člověk, který právě držel hladovku, ne onemocněl. Po prvních lekcích dávkovaného hladovění lidé virovými infekcemi onemocní méně často nebo náklazu prodělávají v mnohem lehčí podobě. Při opakovaném nebo systematickém hladovění již ne onemocní - to se týká i virových onemocnění. Při hladovění probíhá proces zásadní likvidace všech ohnisek skryté infekce.

Infekce, nacházející se v latentním, opouzdřeném stavu, není současnou antibakteriální terapií prakticky nijak ovlivnitelná (antibiotiky, sulfonamidy nebo jinými léky). Naopak, v této době svého života mikroorganismy, které se nacházejí v ochranných obalech, se stávají vůči těmto lékům odolnějšími. Při hladovění jsou tyto ochranné obaly ničeny acidózou aktivizovanými fagocyty a fermenty.

Někteří odborníci na hladovění si všimli, že u lidí, u kterých při hladovění bylo možné pozorovat větší aktivitu ohnisek skryté infekce, je možné pozorovat vyšší dynamiku léčebného procesu. Taková aktivizace skrytých ohnisek při hladovění urychluje vyléčení chronických nemocí. Urinoterapie společně s hladověním umožňují skrytá ohniska infekce likvidovat rychle a účinně. Vznik hnisu v ústní dutině je například indikátorem likvidace podobných ložisek v čelních a Highmorových dutinách a indikátorem očišťování zubních kořenů.

Deformované membrány „stárnoucích“ buněk nabývají při hladovění forem, které jsou podobné mladým buňkám. Proces dělení buněk, které se dělí rychle, se při tom zpomaluje. Přestavba fermentační soustavy zesiluje receptory na koncích nervů, které mají svůj základ v buněčných membránách a jsou schopné zesilovat bariérovou funkci aktivizací některých vnitrobuněčných látek. Tímto způsobem je při hladovění zajištěna úplná obnova bariérových funkcí buněk cestou normalizace membrán. Znamená to,

ze hladovění je schopno regenerovat buněčné přepážky, přepážky mezi jednotlivými orgány a zvyšovat obranyschopnost celého organismu.

Během hladovění se mění střevní mikroflóra. Hnilobná mikroflóra díky okyselení hyne, ale vlivem kyselého mléčného kvašení se obnovuje mikroflóra, která je stejná jako u zdravých dětí. Díky tomu se po hladovění zlepšuje syntéza střevních vitamínů, aminokyselin a jiných biologicky aktivních látek, jako jsou například fermenty, z nichž některé nelze dobře ničím jiným nahradit.

Jestliže se využije ještě i moč, která zvyšuje kyselost vnitřního prostředí organismu a aktivizuje se autolýza, probíhá proces likvidace infekce mnohem lépe.

Při hladovění chrání organismus nejslabší buňky v žaludku a střevě. Zastavuje se produkce kyseliny solné, která slupuje epitelární žaludeční buňky. Tyto buňky (jak v žaludku, tak i ve střevě), obsahují tuk, který je při hladovění chrání. Po skončení hladovky a po přechodu na regenerační stravu tyto buňky během prvních dvaceti čtyř až čtyřiceti osmi hodin začínají do krve vylučovat tuky. Kdybychom během této doby jedli mastnou stravu, vedlo by to k přesyčení tukem nejen krve, ale i jater, mohlo by to brzdit trávení a mít ještě celou řadu dalších nedobrych následků. Z tohoto důvodu se při obnově příjmu potravy tučná strava zakazuje. V této situaci je nevhodná dokonce i kyselá smetana a tvaroh.

Organismus člověka, který pravidelně hladoví, se snadno přizpůsobuje teplotním rozdílům a je odolnější vůči chladu. P. Brett o sobě píše toto: *Díky pravidelnému hladovění a stravě se můj organismus snadno přizpůsobuje velkému chladu. Často snáším nepříjemný chlad lépe, než domorodci, kteří jsou na takové klima zvyklí. Mohu opustit svůj dům v kalifornském Palm Springs v lednu, kdy je tam 27°C ve dne a 16°C v noci a letět do některého města středozápadu, jako je například Minneapolis v Minesotě, nebo do kanadského Toronta, kde je teplota 25 až 30°C pod nulou.*

VII. Asimilace vzdušného kyslíčku uhlíčitého a dusíku. Endogenní výživa.

Akademik M. F. Gulý a různí zahraniční vědci si všimli, že při změně pH směrem k vyšší kyselosti buňky asimilují kyslíčník uhlíčitý rychleji. Díky chemickým zákonitostem kyselého prostředí krevní plazmy za těchto okolností předává buňkám kyslíčník uhlíčitý rozpuštěný v krvi a buňky obsažené v cévách a v krvi ho snáze přejímají.

Práce prof. M. I. Volského a jeho následovníků ukázaly, že asimilace dusíku obsaženého ve vzduchu se při zvýšení kyselosti prostředí také zvyšuje. Znamená to tedy, že dusík spolu s kyslíčkem uhlíčitým se dostávají ve větším množství do buněk a pomáhají zlepšovat biosyntézu bílkovin a dalších sloučenin.

Je prokázáno, že uhlík z kyslíčku uhlíčitého se v buňce mění na uhlík organických sloučenin (Ch. A. Krebs, Evans aj.) a dvě kyslíkové molekuly dávají při zpracování kyslíčku uhlíčitého buňce dodatečnou energii.

Syntéza nukleových kyselin (těmito kyselinami je tvořen genetický aparát buněk), aminokyselin a jiných biologicky aktivních látek lidského organismu je přímo závislá, kvalitativně i kvantitativně, na tom, jak jsou buňky schopny přijímat kyslíčník uhlíčitý rozpuštěný v krvi. U mladých lidí probíhá tato biosyntéza lépe a kvalitněji, než u lidí starých. Nejlépe probíhá biosyntéza u lidí, dožívajících se vysokého věku, hůře u lidí, kteří se narodili s poškozeným genetickým aparátem, a u lidí chronicky nemocných.

Při hladovění, kdy se kyselost vnitřního prostředí organismu zvyšuje, buňky začínají intenzivněji přijímat kyslíčník uhlíčitý a dusík a přibližují se tím k hodnotám, v jakých jsou tyto látky spotřebovávány rostlinami. To je stav, který nazýváme plnohodnotným endogenním (vnitřním) vyživováním.

Jestliže při hladovce přisun jakékoliv stravy z vnějšku vyloučíme, dochází nejprve k intenzivnímu štěpení vlastních

tukových zásob na jejich dílčí složky. Z tuku se tvoří nejprve nenasycené mastné kyseliny. Mezi ně patří tzv. vysokomolekulární nenasycené mastné kyseliny, které tvoří základ celé řady vitamínů, hormonů a jiných biologicky aktivních látek. To je důvodem, proč je buňky okamžitě začínají pro své životní pochody používat. Ale konečným produktem rozpadu tuků je řada organických kyselin, které se zahrnují pod názvem ketony. Kromě toho, tak jako při rozpadu jakékoliv jiné tkáně, vzniká kyselina uhlíčitá, která je buňkami asimilována v podobě kyslíčku uhlíčitého nebo se vylučuje ven prostřednictvím plic. Tyto konečné produkty rozpadu tuků, jakmile se dostanou do krve, mění pH prostředí směrem k větší kyselosti (acidóza). A je to právě acidóza, která při hladovění zlepšuje příjem kyslíčku uhlíčitého buňkami, tj. zlepšuje biosyntézu. Při zlepšení biosyntézy jsou i ketony organismem lépe osvojovány a mění se na různé důležité bílkovinné i nebílkovinné látky. Při tom ztrácejí význam pojmy jako nenahraditelné aminokyseliny, deficit pokrmových vitamínů, bílkovin atd.

Je to tedy tak, že acidóza, kterou si organismus sám reguluje, zajišťuje jeho dostatečnou výživu. Je charakteristické, že po prvním acidozním maximu začínají nemocní ubývat na váze podstatně méně. Jestliže při mírné pohybové aktivitě ztrácí člověk v prvních dnech hladovky kilogram své váhy denně, pak po acidozním maximu to je asi padesát až sto padesát gramů. Tento jev je vysvětlován biosyntézou, která znamená i přísun energie.

Jinými slovy, hladovění člověku zajišťuje kvalitativně jiný druh výživy, což se projevuje i jedinečným léčebným vlivem, jakého není možné dosáhnout pomocí farmak nebo jiným způsobem přírodní léčby.

VII. Fyziologické uklidnění orgánů.

Hladovění velice podstatně zmenšuje zatížení jednotlivých orgánů, což umožňuje regenerovat poškozené struktury organismu a jejich funkce. Při hladovění si odpočine srdce, žaludek i trávicí

trakt. Špatně trávení mizí. V souvislosti s tím je částečně oprávněně doporučení P. Bretta, abychom v průběhu hladovky nedělali klystýry, aby si mohlo odpočinout i tlusté střevo.

Díky fyziologickému odpočinku a „opravě genů“ se u mužů obnovuje pohlavní potence. U žen se může v období klimakteria obnovit menstruace. Mizí netrpělivost a podrážděnost a obnovují se adaptační mechanismy vzhledem ke stresovým situacím.

VIII. Posílení látkové výměny a asimilační schopnosti organismu.

Hladovění způsobuje během prvních třiceti až čtyřiceti dnů zvýšení metabolismu o pět až šest procent. Po hladovění je potrava osvojována lépe, dochází k normalizaci látkové výměny. Právě díky tomu je možné hladovění doporučit i starým lidem, u nichž tyto děje probíhají pomalu.

IX. Omlazení organismu.

Anglický vědec Huxley dělal pokusy s dešťovkami. Celou jejich kolonii krmil stravou, která je pro ně obvyklá, ale jednu od ostatních izoloval a nechal ji hladovět. Jinak život izolované dešťovky probíhal zcela stejně jako u ostatních, které v izolaci nebyly. Výsledkem bylo, že izolovaná dešťovka přežila devatenáct (!) pokolení dešťovek, které žily v kolonii.

Doktor Miller z Německa správně poznamenal, že: *... hladovění je jediný vývojový postup, při kterém se můžete systematickou očistou vrátit k normálnímu fyziologickému stavu.*

Rozhovory s kandidátem biologických věd, starším vědeckým pracovníkem, padesáti šesti letým Surenem Avakovičem Araklejanem, publikované v letech 1984 - 1985 v deníku „Trud“, vyvolaly u čtenářů velký zájem. Není divu, hovořilo se tam o tom, jak je možné prodloužit vlastní mládí.

Zkrácený obsah těchto rozhovorů je asi tento: Suren Avakovič tvrdí, že omládnutí organismu je úkol uskutečnitelný, a on sám se tím zabývá každý den. Je přesvědčen,

že bude moci žít do sto dvaceti let. S hromaděním potřebných poznatků začal již v dětství.

Dětství prožil v obtížných válečných letech v arménských horách. V rodině bylo osm dětí. Měli krávu, ovce a drůbež. Sami měli málo co k jídlu a zvířata musela v zimě hladovět. Zvláště obtížně to snášela kráva, které říkali Činarka. Mysleli si, že zimu nepřežije. Ale kráva zimu přežila, jako by se nic nestalo. Hlad jí neuškodil. Mléka dávala dost a žila ne dvanáct, ale dvacet let.

Na tuto krávu si Suren Avakovič často vzpomněl. A jako hlavní veterinář sovchozu „Ostankino“ blízko Moskvy rozhodl, že nechá hladovět staré slepice, které už přestaly snášet. Aby je zbavil paniky způsobené nedostatkem potravy, dával jim bylinný přípravek. Po hladovce začaly slepice znovu snášet. Byla to senzace.

Na jaře roku 1964 byl ve městě Marx v Saratovské oblasti skutečněn další podobný pokus s tisícem japonských slepic. Byly už staré a přestaly snášet vejce. Araklejan je nechal sedm dní hladovět. Za měsíc potom narostlo slepicím nové peří. Získaly novou energii, byly mnohem pohyblivější a začaly znovu snášet vejce. Za měsíc po hladovce (Suren Avakovič tomu říká „fysiologicky užitečný hlad“) snášelo už 63% slepic a po dvou měsících 91%.

Tyto pokusy ukázaly, že hlad nezabíjí. Jestliže se pohybuje v rozumných mezích a je vhodně řízen, pomáhá omládnout. Slepice, které nechali měsíc hladovět „fysiologicky užitečným hladováním“, se dožijí místo šesti - osmnácti let. Věk, kterého se druh obvykle dožívá, se najednou prodloužil třikrát !

V průběhu roku 1972 fyziologicky užitečný hlad prodělalo už dvěstě tisíc slepic. Pak se tyto pokusy dělaly ve voliérech moskevské, leningradské, voroněžské a charkovské oblasti, v Moldávii a Arménii. Celkem se to týkalo asi dvou miliónů slepic.

Když se jednalo o jednotlivé případy, bylo by možné hovořit o náhodě. Ale zde máme

ostatnosti statistiku, která vypovídá o zákonitostech omládnutí vlivem „fysiologicky užitečného hladování“.

Od omlazování drůbeže se přešlo k pokusům s prasaty a kravami. Uvedeme si některé zajímavé výsledky.

Na podzim r. 1985 poprosili Araklejana, aby zachránil vzácného plemenného býka. Byl to devítiletý reprezentant dánské černobílého druhu. Pro býky to už je značné stáří, jejich mládí trvá tři až čtyři roky, po tuto dobu dávají dobré semeno, ale pak stárnou.

Býk, kterého dostal Araklejan do péče, vypadal uboze - měl proleženiny, trpěl zánětem nervových kořenů a zdálo se, že je odsouzen k nepohyblivosti. Fysiologicky užitečné hladování trvalo celý měsíc. Býk rychle ztratil na váze, ale byl schopen postavit se na vlastní nohy, začal chodit a pak i běhat. Vyšetření potvrdilo, že zánět nervových kořenů zmizel a všechny naměřené hodnoty odpovídaly hodnotám mladého zvířete. Na podzim r. 1986 už mohl být použit opět jako plemenný býk. A navíc semeno, které nyní poskytoval, bylo kvalitnější, než když byl mladý.

Suren Avakovič Araklejan si od r. 1965 stanovil fyziologicky užitečné hladování normou vlastního života. Pomohlo mu to zbavit se chronické gastritidy a žaludečního vředu. Od té doby už onemocněl. Na otázku, jak vypadá jeho fyziologicky užitečné hladování, odpověděl:

Hladovím vždy první tři dny každého měsíce, jednou za tři měsíce celý týden, čtrnáct dní každého půl roku a jedenkrát do roka celý měsíc. Piji jen vodu s přidávkem protistresového přípravku. Když hladovím, čistím si dvakrát denně, ráno a večer střevu a ústní dutinu vyplachuji roztokem sody s přidávkem deseti kapek jódu na jednu sklenici. Tampóny, které namočím do tohoto roztoku, si myji uši a nos, sprchuji se a myji se dětským mýdlem.

Během šestého roku sledování vlastního mládnutí Suran Avakovič zjistil, že mu

rostou zuby - jak se odírají, jejich tkáň se obnovuje.

Omlazovací vliv hladování Avakovič objasňuje tím, že každou minutu umírá v těle člověka třicet miliard buněk ! Tyto mrtvolny časem začínají vylučovat mrtvolný jed, který organismu škodí. Z toho také vyplývá hlavní zásada zdravého způsobu života: pravidelné očišťování organismu od mrtvých buněk. Hladování musí být doprovázeno velkou fyzickou zátěží, aby se energie, potřebná pro intenzivní práci, získávala na úkor „dohasínání“ cizorodých tkání. Doktor biologických věd A. Mnacakaňjan pokusně stanovil, že v hladovějícím organismu se cizorodé buňky opravdu „spalují“.

Za druhou hlavní zásadu považuje Araklejan správné stravování, aby se do organismu nepřiváděly mrtvé buňky. Z tohoto důvodu doporučuje jíst syrovou a zvláštním způsobem připravenou potravu.

Profesor Morgulis na základě vlastních pokusů udělal důležitý poznatek:
Laboratorní i klinické pokusy omlazující vliv hladování potvrdily. Pokud hladování netrvá příliš dlouho, je jeho vliv příznivý a je možné jím předcházet sešlosti, ochablosti a zlepšovat funkce důležitých orgánů (krevního oběhu, dýchání), zvyšovat sílu svalů a jasnost smyslů. Kdybychom to formulovali biologicky, pak ačkoliv organismus nedostává nová aktiva, síla a zbavuje se zátěže. Vztahy mezi cytoplazmou a jádrem se mění ve prospěch buněčného jádra, to znamená, že morfologie buněk tvořících organismus se omlazuje a přibližuje se svému embryonálnímu stavu. Tím je možné vysvětlit energický růst buněk, projevující se při správném potravinovém režimu.

Největší odborník na obnovu končetin zvířat, doktor biologických věd, profesor

L. V. Polěžajev se vyjádřil o omlazujícím vlivu hladování takto: *Hladování je proces zesílené fyziologické regenerace, je to obnova všech buněk, jejich molekulárního i chemického složení.*

Biologické změny při hladování a obnově ztracených končetin jsou stejné. Při hladování i při regeneraci probíhají dva děje: destrukce a obnova. Destructure je charakterizována rozpadem bílkovin, okyselením vnitřního prostředí organismu - acidózou. Regenerační proces posiluje tvorbu bílkovin, vyrovnává kyselost vnitřního prostředí organismu, odstraňuje acidózu. Zesílení destrukčního procesu vede k posílení procesu obnovy. Můžeme se proto dívat na léčebné hladování jako na přirozený proces stimulace fyziologické obnovy organismu. Základem léčby hladem je obecný biologický proces, vedoucí k omládnutí tkání celého organismu.

Na základě bohaté praxe s průběhem hladování bylo také zjištěno, co se v lidském organismu omlazuje nejvíce. Velice patrné je omládnutí kůže - jednotlivé linie a vrásky jsou méně zřetelné, různé skvrny na kůži mizí, kůže se vyhlazuje a získává zářivější vzhled, zlepšuje se její struktura. Projasňují se i oči, které se stávají mnohem výraznější.

Uvedený vědecký základ hladování potvrzuje slova P. Bretta (publikace „Zázrak hladování“):... *velkým objevem člověka naší doby je získání schopnosti omlazovat sama sebe fyzicky i duchovně pomocí racionálního hladování.*

P. Brett popisuje pěkný příklad omlazujícího vlivu hladu a správné stravy: *Pan Kornick pracoval dlouhá léta ve filmovém průmyslu. Bylo mu přibližně čtyřicet let, když se rozhodl, že je už starý a musí se tedy zařadit do kategorie starších lidí. Proč se rozhodl právě tak ? Průměrná délka života Američana je šedesát osm let. A tak tedy když je mu čtyřicet, prožil již větší část svého života a je tedy typickým starším člověkem. Kdysi, když byl mladší, byl úspěšným tenisovým hráčem, ale tenisovou raketu už neměl v ruce dlouhou dobu, protože se domníval, že tenis je jen pro mladé.*

Jednou mu ve studiu vyprávěli o mých přednáškách jak si udržet zdraví. Pan Kornick se o to začal zajímat a zašel si jednu mou přednášku poslechnout. Ta ho silně ovlivnila. Dozvěděl se to, co před ním

už třeba jiných - že když pochopí, jak se starat o svůj organismus, pochopí tajemství života. Pan Kornick si řekl, že chce omládnout, a rozhodl se vyzkoušet na sobě jak to funguje.

Začal hladovkou trvající dvacet čtyři hodiny, hned na druhý den po mé přednášce, a přešel na přírodní stravu. Hladovění a přirozený způsob života mu pomohly zapomenout na vlastní věk. Ačkoliv mu už bylo čtyřicet let, začal znovu hrát tenis. A dokonce se cítil silnějším, než když mu bylo dvacet. V hladovění pokračoval, s přírodní stravou také, začal se řídit přírodními zákony.

Každý den dosahoval nových výsledků. Jeho síly se obnovily, v tenisu brzy dosáhl své bývalé výkonnosti. V posledních třiceti letech se účastní jednoho tenisového turnaje za druhým a stále vítězí, a to i nad mladšími, než je sám. Ted' je tenisovým mistrem světa v kategorii hráčů starších sedmdesáti let. Běžný člověk je přesvědčen, že v sedmdesáti letech je člověk už jen troskou. Pan Kornick dokázal opak. Důležitý není kalendářní věk, ale to, jak jste dobu strávenou na Zemi prožili. Pana Kornicka jsem delší dobu sledoval a jsem hrdý nato, že prokázal, že KAŽDÝ člověk se může těšit z mládí, přidružuje-li se v životě přírodních zákonitostí. Příroda vám umožní kdykoliv, abyste se vrátili zpět. Ano, můžete vyměnit své staré tělo, léty opotřebované, za nové, nepodléhající vlivu času.

Po ročním programu hladovění a přirozeného způsobu života se budete moci znovu podívat na svůj obraz v zrcadle a budete překvapeni změnami, ke kterým u vás dojde. Budete-li pokračovat žít způsobem popsáním v této knize, i vaši příbuzní a přátelé si budou muset všimnout těchto pozoruhodných výsledků. Ty změny nejen na sobě uvidíte, ale budete je i cítit. Toho všeho dosáhnete ale jen v tom případě, když se rozhodnete stát se pány svého těla.

Správné využití omlazujícího vlivu hladu spočívá v působení životní síly organismu. Je skutečně možné a nutné ji s pomocí rozumného hladovění trénovat. Dodám

ještě toto: při hladovění klesají teplotorné schopnosti organismu. Ano, dozvíte se, že normální teplota lidského těla 36, 6°C vede k samovolnému poškozování spirály DNK, která je nositelem naší dědičnosti. Snížení teploty při hladovění a zesílená aktivita fermentů umožňují tato poškození odstranit, což vede k normalizaci syntézy bílkovin, stejně jako je tomu u mladých lidí.

Devět specifických mechanismů, které hlad aktivizuje, není možné spustit, jestliže jíme.

(5)

DRUHY HLADOVĚNÍ A JEJICH ZVLÁŠTNOSTI

Hladovění je mocný přírodní nástroj, který je odborníky pokládán za „trumfové eso“ lidových léčebných prostředků. Co nevléčí hlad, nevléčí ani nic jiného.

Jednotlivé způsoby hladovění se navzájem liší kvantitativně i kvalitativně. Kvantitativní rozdíl spočívá v časovém rozvrhu hladovění, kvalitativní rozdíl jsou dány způsobem, jakým se hladovka provádí. Podíváme se teď na celou tuto problematiku podrobněji.

Kvantitativní rozdíly mezi různými způsoby hladovění

Každý, kdo se rozhodne pro nějaké hladovění, si obvykle hned na začátku položí otázku: kolik dní musím hladovět, abych se uzdravil, abych omládl, abych získal nějaké nové vlastnosti? Poznatky o jednotlivých fázích hladovění a obnovy umožňují dát na tyto otázky kvalifikovanou odpověď: hladovění může být buď úplné - dokončené, nebo neúplné přerušené. Je možné dát i odpověď na otázku, jak je potřeba dlouho hladovět, abychom dosáhli požadovaného výsledku. Jsou tři fáze hladovění a obnovy. V průběhu každé z těchto fází probíhají jak v poli vědomí, tak i ve fyzickém těle určité, pro

naopak aktivizují buněčné receptory,

Doba hladovění

První fáze má název „pokrmové dráždění“. Trvá obvykle dva až tři dny. Člověka obvykle dráždí jakékoliv známky přítomnosti potravy. Pohled na potravu, její vůně, hovory o jídle, zvuky, které nějaké jídlo nebo jeho přípravu doprovázejí, atd. To všechno vyvolává tvorbu slin, kručení v břiše, může se zhoršit spánek, stoupá podrážděnost, která bývá doprovázena špatnou náladou. U nemocných můžeme někdy pozorovat i přístředí příznaků nemoci. Váha těla rychle klesá (až o 1 kg za 24 hod.), žízeň obvykle velká není.

Vliv první fáze na pole vědomí. Práce směřující k nastolení pořádku ve vlastním vědomí začíná v okamžiku, kdy se člověk zřekne obvyklého příjmu potravy a přestane uspokojovat vznikající pocit hladu. Člověk vědomě trpí a již tím zvyšuje svou ukázněnost, začíná ovládat své pocity chutě a hladu.

Zhoršení spánku, podrážděnost a podobné jevy, které se v této fázi vyskytují, jsou příznakem vnitřního boje a podřízení pocitů lidské vůli. Pravidelná dvou až třídenní hladovka jednou za jeden až dva měsíce překonává lidské návyky a tvoří kvalitativně jinou osobnost.

U lidí se silně vyjádřeným pocitem hladu nebo chutě na alkohol, nikotin nebo jiná narkotika, zachvátily tyto „vášně“ velkou část jejich vědomí a tak se tito lidé stávají vrtošivými, netrpělivými, jsou plni lítosti nad sebou samými. Tyto pocity se pak přidávají k vlastnímu pocitu hladu a chuti. Pro tyto lidi je hladovění obtížné, ačkoliv právě jim by přineslo největší užitek.

Jestliže člověk tento první tlak „umírajících vášní“ v této fázi hladovění (trvá dva až čtyři dny) vydrží, ztrácí nepřekonatelnou touhu po alkoholu, narkotikách nebo tabáku. Při tom se neprojevují ani abstinence příznaky u lidí, závislých na glukokortikoidních hormonech nadledvinek, na lécích, které blokují nebo

nebo na látkách, které ředí krev (finilin aj.).

Fáze pokrmového dráždění je svého druhu testem, který odhaluje „smetí“ v našem vědomí. Tímto „smetím“ jsou všechny negativní pocity a myšlenky, které se u nás v průběhu dvou až tří dnů po zahájení hladovění objeví. Když se tohoto „smetí“ zbavíme, staneme se celistvějšími a energeticky silnějšími a budeme pak schopni bránit se úspěšně nepříznivým okolnostem a nemocem.

Vliv první fáze hladovění na fyziologické procesy.

Fáze pokrmového dráždění je pro organismus lehce stresující. Tento stres způsobí v první řadě aktivizaci hlavního „ovladače“ řízení organismu člověka, kterým je hypothalamus. Ten začne vylučovat nejrůznější látky, které ovlivňují žlázy s vnitřní sekrecí, s cílem přizpůsobit organismus na existenci bez potravy.

Po dvaceti čtyřech hodinách hladovění prudce stoupá vylučování somatotropního růstového hormonu hypofýzou. Ten aktivizuje hormon slinivky břišní, glykogen, který zesiluje štěpení glykogenu v játrech, což dodává organismu potravu. Odstraňuje intoxikaci organismu tím, že příznivě působí na štítnou žlázu.

Když hladovění trvá více než dvacet čtyři hodiny, hypothalamus ve své snaze přizpůsobit organismus podmínkám hladovění dál pokračuje tím, že vylučuje tkáňové neurohormony. S jejich pomocí se pak uskutečňují adaptační reakce organismu, směřující ke zmenšení intoxikace, obnově funkce imunitní ochrany, genetického aparátu, buněčných přepážek, neutralizaci alergických reakcí v organismu atd. V tomto období také značně vzrůstá aktivita fagocytů, likvidujících patologické mikroorganismy.

Během prvních třech, čtyřech dnů hladovění se prostřednictvím moče, kůže a střeva z organismu aktivně vylučují přebyteky sodíku a za ním pak odchází z těla „přebytečná“ voda. Současně se také normalizuje výměna bílkovin, což ve svém důsledku vede k vymizení všech otoků.

Jestliže tedy projdete fázi pokrmového dráždění (dva až tři dny), způsobíte svému organismu mírný fyziologický otrěs, posílíte jeho fagocytární a imunitní ochranu, zbavíte ho přebytečného sodíku a vody. Při tom se můžete zbavit těch nemocí, které se v této fázi aktivizovaly a ztratit při tom na váze dva až čtyři kilogramy.

Druhá fáze má název „narůstající acidózy“. Začíná po dvou až třech dnech hladovění a končí první acidozní krizí - asi tak v šestém až desátém dni hladovění.

Během třetího až pátého dne hladovění pocit hladu klesá, někdy mizí zcela, zatím co žíze se zvyšuje. Podle pozorování Dr. Vegera přetrvává asi tak u jednoho člověka ze čtyřiceti pocit hladu po celou dobu hladovění. Příčinou toho je existence silného ohniska hladu v poli vědomí člověka, se kterým si dotyčný jedinec neví rady. Jeho myšlenky jsou neustále u jídla a to u něj vyvolává pocity hladu. V takovém případě je nutné své myšlenky cíleným volním úsilím obrátit jiným směrem. Můžete si například představit, že každá minuta vašeho hladovění zachraňuje svět. V každém případě pocity hladu nijak nesnižují efektivitu hladovění, jen ho činí obtížnějším. U většiny hladovějících je možné pozorovat narůstající útlum. Někteří nemocní si stěžují, hlavně po ránu, na bolesti a točení hlavy, pocity na zvracení a pocity slabosti. Tyto jevy se do značné míry zmírňují po procházce nebo po vypití zásaditých minerálních vod. Často je možné pozorovat suchý jazyk se zesilujícím se bílým nebo hnědým povlakem, suchost rtů, sliz na zubech, zápach acetonu vycházející z úst a bledost pokožky. U některých nemocných je možné pozorovat mírné zvýšení příznaků doprovázejících chronické somatické nemoci. Ztráta na váze dosahuje 300 až 500 gramů za den. Všechny tyto jevy se projevují u hladovějících v průběhu šestého až desátého dne hladovění v různé míře. Pak se ale poměrně rychle stav nemocných mění, přichází třetí fáze.

Vliv druhé fáze hladovění na pole vědomí. V průběhu druhé fáze, při narůstající acidóze, pokračuje v poli vědomí

proces, který začal již v předchozí fázi. Životní síla, která není teď vydávána na zpracování potravy a odstraňování zbytků, začíná z organismu „vymetat“ a „vytlačovat“ všechno zbytečné a cizorodé. Tím se také vysvětluje bílý nebo hnědý povlak na jazyku, suchost jazyka a rtů a sliz na zubech. To všechno jsou příznaky odstraňování odpadních látek z těla.

Slabost a narůstající intoxikace v organismu aktivizují patologické pocity: litování sama sebe, tíhnutí k pohodlí, odmítání dobrovolně trpět, pocity závidění a nespravedlnosti vzhledem k okolním lidem („Proč se tak trápím, proč jsem tak nemocný, zatím co ostatní vedou bezstarostný způsob života a nic jim není.“) apod.

Zvýraznění příznaků té či oné nemoci je signálem, že nemoc odchází a je to dobrý příznak působení hladovění.

Když se pole vědomí zbavuje tíživých psychocyst a pocitů, dochází k vnitřnímu uklidnění, spánek se normalizuje a bolesti hlavy mizí. V průběhu čtvrtého nebo pátého dne hladovění se může u některých lidí objevit i pocit duševního blaha. Dokonce i zmařená deštivé počasí se pak takovému člověku začne jevit jako pěkné a okolní lidé lepšími. Jestliže před hladovkou se někdo dostával, třeba i nevědomky, do různých nepodstatných sporů, třeba tím, že vyvolával konflikty, pak skončení hladovky tyto jevy prakticky mizí.

Vliv druhé fáze hladovění na fyziologické děje. Od druhého až třetího dne hladovění se kvalitativně mění složení sekretů v zažívacím traktu. Kyselina solná se přestává tvořit, místo ní se do žaludku dostávají nenasyčené mastné kyseliny a bílkoviny.

Nenasyčené mastné kyseliny aktivizují tkáňový neurohormon cholecystokinín, který potlačuje pocit hladu. Proto také od třetího až čtvrtého dne hladovění lidé přestávají pociťovat touhu po potravě.

Nenasyčené mastné kyseliny vyvolávají kromě toho silný žlučopudný efekt.

Při hladovění byla zjištěna žluč dokonce i v tlustém střevě. Tento žlučopudný efekt napomáhá očištění jater a žlučového měchýře od staré zkažené žluče a tak částečně normalizuje jejich funkce.

Od sedmého do devátého dne hladovění ustává tvorba žaludečních trávicích sekretů a místo nich se objevuje tzv. spontánní žaludeční sekrece. Vytvářený sekret obsahuje veliké množství bílkovin, které znovu pronikají žaludeční sliznicí do krevního řečiště. Vznik a využití spontánní žaludeční sekrece při hladovění je důležitý adaptační mechanismus, snižující ztrátu bílkovin a zajišťující organismu trvalý přísun aminokyselin - materiálu, který je potřebný ke stavbě a obnově bílkovin nejdůležitějších orgánů.

Ještě jednou zdůrazňujeme: jestliže v průběhu nějaké hladovky bude hladovějící jíst jakoukoliv jednostrannou stravu, i když v minimálním množství, objeví se u něj podvýživa. To je dáno tím, že jestliže se do žaludku dostane, třeba i jen občas, nějaké malé množství stravy, vyvolá se tím peristaltika žaludku a střev, nedojde k potlačení funkce žláz produkujících trávicí sekrety a pocit hladu zůstává. Při tom dochází i k narušení normální látkové výměny. Organismus se nepřepne včas na vnitřní vyživování a tak mohou patologické změny v buňkách a jejich dezorganizace začít mnohem dříve, než jsou spotřebovány vnitřní zásoby organismu.

Při úplném hladovění, kdy hladovějící dostává jenom vodu, k žádným jevům, spojeným s podvýživou, nedochází. Organismus se na určitou dobu přizpůsobí režimu svého vnitřního stravování, tj. k využití vlastních zásob tuků, bílkovin, uhlovanů, vitamínů a minerálních solí. Jak se ukazuje, tato výživa všem potřebám organismu vyhovuje a lze ji pokládat za dostatečnou.

V průběhu druhé fáze hladovění dochází k silnému okyselení vnitřního prostředí organismu ketonovými látkami a k hromadění oxidu uhličitého. To vede k přestavbě fermentačního mechanismu v buňkách organismu, uvedení

do chodu mechanismů, které byly předtím potlačené. Silně je aktivizován fermentační mechanismus na štěpení všeho, co není organismu vlastní (tímto mechanismem se snižuje i intoxikace), tj. aktivizuje se autolýza.

Vzhledem k tomu, že v této fázi hladovění začínají pracovat vnitrobuněčné mechanismy plnohodnotné výživy, klesá potřeba aktivizace tvorby růstového hormonu a tak jeho produkce hypofýzou po pěti až sedmi dnech se vrací k obvyklým hodnotám. To nasvědčuje tomu, že stres, který se objevil na začátku hladovění, byl zaměněn zbrzděním celé nervové soustavy celý organismus začíná odpočívat. Člověk se začíná cítit uvolněně. Celkové uvolnění je pak výborným předpokladem kvalitní očisty tkání i buněk organismu.

A tak člověk, který hladoví po celou dobu narůstání kyselosti vnitřního prostředí organismu, silně aktivizuje obranné mechanismy organismu, ničí patogenní mikroflóru, zbavuje se nejhorších usazenin, částečně může rozpustit i menší a nepřilíší zastaralé otoky, nechá dobře odpočinout trávicí trakt a nervovou soustavu.

Třetí fáze hladovění je kompenzační, resp. adaptační. Začne po projití acidozní krize a končí očištěním jazyka a objevením se silného pocitu hladu. Trvání této fáze je, jako u předchozích fází, pro každého silně individuální. V průměru začíná asi šestého až desátého dne hladovění a končí čtyřicátý až sedmdesátý den hladovění, někdy i později. Trvání této fáze závisí na velikosti tukových zásob organismu - čím jsou zásoby větší, tím je tato fáze také delší.

Tuto dlouhotrvající fázi je nutné rozdělit na dvě části. První část začíná první acidozní krizí a končí druhou. Je to přibližně od šestého až desátého do dvacátého třetího až dvacátého pátého dne hladovění. Druhá část třetí fáze začíná druhou acidozní krizí a končí objevením se silné chuti k jídlu a čištěním jazyka. K tomu dochází v době od dvacátého třetího až dvacátého pátého do čtyřicátého až sedmdesátého dne hladovění. Tak velký rozptyl je dán rozdílnou vahou hladovějících. U některých se váha může

pohybat mezi šedesáti a sedmdesáti kilogramy, u jiných mezi osmdesáti až sto kilogramy.

Podíváme se teď, co se v průběhu těchto fází v organismu člověka děje a k čemu je můžeme využít.

První část třetí fáze hladovění vypadá asi takto: šestého až desátého dne dochází v průběhu dne nebo dokonce i během několika hodin k rychlé změně, k acidozní krizi. Nálada se znatelně zlepšuje, zmenšují se, nebo i zcela mizí pocity fyzické slabosti, objevuje se čilost a dobrá nálada, nepříjemné pocity uvnitř těla mizí, zlepšují se i různé příznaky nemocí, které v předchozí fázi byly znatelnější. U některých hladovějících přichází tento stav ve vlnách, kdy se světlé okamžiky napřed objevují jen krátce, ale pak se jejich trvání stále více prodlužuje. Jazyk se čistí, zápach acetonu, vycházející z úst mizí, lepší se i barva tváří - vypadají, jako by začínaly kvést, oči se začínají lesknout. Tlukot srdce je hlasitější, tep se normalizuje. Denní pokles váhy je minimální - 100 až 220 gramů za den. Také psychický stav se obvykle podstatně zlepšuje - mizí neklid, napětí a stavy deprese. To trvá až do doby druhé acidozní krize, během které se člověk opět začíná cítit hůře a chronické nemoci se znovu aktivizují. Druhá acidozní krize probíhá podobně jako první, ale příznaky nemocí se mohou projevat silněji.

Po projití druhé acidozní krize je organismus prakticky obnoven a začíná „čerpání energie a upevňování“ pole vědomí. Člověk „vidí“ různé záblesky, vznikající v této fázi hladovění. K tomu dochází, když se vyrovnávají energeticko-informační nerovnováhy a uvolňují se „ucpávky“ v poli vědomí člověka. Holografické tělo získává zřetelné obrysy a jeho jas se zvyšuje.

Pokles váhy je jen padesát až sto gramů za den, někdy i méně. To trvá tak dlouho, dokud jsou v organismu druhořadé tkáně, které je možné využít. Tato fáze končí silným pocitem hladu a očištěním jazyka (k očištění jazyka může dojít trochu později). To je příznakem, že skončil

proces fyziologického hladovění a došlo k vyléčení. Teď je třeba hladovku ukončit a obnovit příjem potravy. Pokud bychom příjem potravy neobnovili, začalo by patologické hladovění, během něhož dochází k nevratným procesům, které jsou škodlivé nejen pro zdraví, ale i pro život člověka.

Vliv první části třetí fáze hladovění na pole vědomí. Životní síla v průběhu první části procesu hladovění dělá prvořadou práci na obnově funkcí a strukturu organismu.

Díky vědomé trpělivosti dochází k očistě pole vědomí od druhořadého emočně-pocitového „smetí“. Patologické myšlenky a přání působí na vědomí člověka s menší silou než ve fázi pokrmového dráždění. Teď vám jen kradmo, trpělivě „našeptávají“, uklidňují vás a chválí - už je na čase skončit s hladovkou, i tak už se toho dost udělalo. Když budete končit hladovku pod vlivem tohoto „našeptávání“, pak je velice pravděpodobné, že se takové „návyky“ upevní a budou mít časem i své „plody“ v našem vědomí. Zbavíte se např. zlosti a sebelítosti, ale zůstanete nadutí, pyšní, s pocitem nadřazenosti atd., což může způsobit další karmické potíže.

Vliv první části třetí fáze hladovění na fyziologické děje. Základní fyziologická charakteristika tohoto období je kompenzovaná acidóza. Vnitřní prostředí organismu se přestává oxysolovat, mechanismy, zajišťující přízpůsobení organismu na nové životní podmínky pracují na plné obrátky. To se týká zvláště žláz s vnitřní sekrecí. Právě v tom období hladovění dosahuje samoregulace organismu svého vrcholu a likviduje při tom veškerou patologii, která se v organismu nachází.

Po proběhnutí první acidozní krize silně vzrůstá imunitní odolnost organismu. A teprve teď pracuje na plné obrátky také autolýza (spotřebování tkání), která odstraňuje nejružnější otoky, ohniska infekce, patologické tkáně a jiné organické novotvary.

Jestliže v prvních fázích hladovění byla autolýza jediným zdrojem živin pro organismus, v průběhu třetí fáze má roli přírodního chirurga.

Díky obnově genetického aparátu buněk vznikají při hladovění buňky zcela nové. Díky odstranění starých, pasivních buněk se orgány organismu podstatně omlazují.

Vliv druhé části třetí fáze hladovění na pole vědomí. Druhá část třetí fáze hladovění začíná druhou acidozní krizí. Její počátek je spojen s procesy, které se odehrávají v poli vědomí.

Každá nemoc má svůj informačně-energetický „kořen“, který za vhodných podmínek může dát podnět k nastartování nějakého patologického procesu. Většina nemocí obvykle vzniká tam, kde něco hnisá, zahnívá. Při hladovění se díky oxysolení prostředí ztrácejí nemoci, pro které je toto prostředí vhodné a tak se „na pohled“ přestanou rozvíjet. Jejich „kořen“ ale zůstává. A tak, pokud po skončení hladovění začneme žít stejně jako předtím, tento „kořen“ se může zas probudit k životu a všechno se pak začne pomalu vracet do starých kolejí.

Pokud první acidozní krize likviduje „stéblo“ nemoci, pak druhá acidozní krize likviduje její „kořen“. Děje se to díky tomu, že pole vědomí se neustále zhušťuje a sytí energiemi a zároveň ze sebe „vytlačuje“ energii, která mu není vlastní. Odcházení této energie způsobuje jevy spojené s druhou acidozní krizí. Člověk, který při hladovění projde druhou acidozní krizí se vždy po jejím odeznění plně uzdraví.

„Mentální struska“ skoro neexistuje. Jestliže člověk plně touto fází hladovění projde, mění se vnitřně tak, že se z něho stává prakticky jiná osobnost. Např. Dr. Karington popisuje pocity člověka, který hladověním prošel, takto: *Náhlé a plné omládnutí, pocity nezvyklé lehkosti a dokonalého zdraví, spokojenost a pocit celkového dobrého stavu a přebytku životní energie.*

Jestliže je v organismu během druhé acidozní krize dosaženo energeticko-

informačního pořádku, není třeba už vydávat životní sílu na boj s nemocemi a tak se životní síla začíná v organismu hromadit. Celé holografické tělo, jeho kanály a čakry se najednou projasňují a jejich obrysy jsou konkrétnější. Právě v té době také člověk získává zpět své různé skryté schopnosti. Tak někteří lidé jsou po takovém hladovění schopni čistit cizí myšlenky, jiní jsou schopni vidět „třetí okem“, u dalších se zas začne silně projevat intuice nebo schopnost získávat informace obsahující různé náboženské pravdy, případně nabývají různých léčitelských schopností.

Vliv druhé části třetí fáze hladovění na fyziologické děje. Je přirozené, že čím déle se organismus nachází v podmínkách kompenzované acidózy, tím déle v něm léčebné a omlazující procesy probíhají.

V průběhu dešetravajícího hladovění se buňky některých orgánů několikrát plně obnoví. To napomáhá tomu, že se v nich upevňují genetický aparát a mizí tendence k různým proměnám, spojeným s mutacemi a jinými genetickými poruchami. To pak stabilizuje organismus ve stavu nejvyšší aktivity. Jinými slovy, jedinec je pak fyziologicky ve věku 20 - 25 let, i když jeho kalendářní věk může být 40, 60 - 80 let i více (vzpomeňte si na Paula Bretta).

Trvání druhé části třetí fáze hladovění je u každého člověka individuální. Končí obvykle objevením se „vlčího“ hladu a z jazyka obvykle plně mizí bílý povlak (to neplatí vždy). V té době mají někteří hladovějící horší spaní a mívají sny, v nichž se jim zdá o dobrém jídle, což jim označuje konec hladovění. Já sám jsem jednou viděl hranici a jindy se mi zase zdálo, že se nacházím na pokraji hluboké strže. Od toho okamžiku začíná proces obnovy a hladovějící začíná znovu jíst.

Vzhledem ke lhůtám hladovění se hladovka pokládá za ukončenou, resp. dovršenou, když hladovějící projde všemi třemi fázemi. Za nedokončenou se hladovka pokládá tehdy, jestliže hladovějící nedospěl do okamžiku nástupu silného hladu a pokud nedošlo k očištění jazyka. Jinými

slovy, hladovění přerušené v průběhu první nebo druhé fáze, případně v první části třetí fáze, se pokládá za neúplné, resp. přerušené.

Částečným hladověním se rozumí za sebou následující řada přerušovaných hladovek, z nichž některé trvají od první do druhé acidozní krize a poslední končí v okamžiku vzniku pocitu hladu a očištění jazyka.

Přerušované hladovění bývá používáno v případech, kdy se jeho prostřednictvím řeší některé zdravotní problémy, např. v okamžiku vzniku silných bolestí a k normalizaci teploty a likvidaci zřejmé patologie.

Kompletní hladovka se pro likvidaci vážných chronických nemocí a s cílem sebezdokonalení používá jen velice zřídka.

Přerušované hladovění často nahrazuje hladovění kompletní, protože člověk není schopen úplnou hladovku vždycky vydržet hned napoprvé. Ale řadu přerušovaných hladovek, které ve svém výsledku se rovnají hladovce úplné, je schopen uskutečnit prakticky každý. Při tom první hladovění má trvat alespoň tak dlouho, aby přesáhlo první acidozní krizi. Regenerační období pak má trvat stejnou dobu, jako trvala vlastní hladovka. Druhé hladovění by mělo trvat až do druhé acidozní krize a doba regenerace by měla trvat 1, 5 až dvojnásobek délky hladovění. Třetí hladovění má trvat tak dlouho, dokud nevznikne silný pocit hladu a dokud se neočistí jazyk. V některých případech (např. při silné nákaze) je třeba udělat až pět přerušovaných hladovek a pro dosažení dokonalého vyléčení je za rok opakovat. V regeneračních obdobích mezi jednotlivými hladovkami je vhodné přijímat stravu, která neobsahuje živočišné bílkoviny (mléko, tvaroh, sýr, maso, vejčička atd.). V takovém případě se i v tomto období projevuje léčebný vliv hladovění - probíhá asimilace kyslíčnicku uhličitého a na jeho základě pak biosyntéza.

Důležité je vědět následující: pro účely léčebné a pro mentální i duchovní sebezdokonalování se používají tři fáze

hladovění (dokud se neobjeví silný hlad a dokud se nevyčistí jazyk). Ale fáze, kdy dochází k vyčerpání, je **zakázána**.

Fáze obnovy.

Práce s hladem se vztahuje nejen na dobu samotného hladovění, ale i na dobu následující regenerace. Takže vlastní hladovění je první etapou práce s vlastním organismem a následující obnova je další etapou.

Existuje obecná biologická zákonitost, projevující se v tom, že po skončení procesu stlačování, resp. brzdění, nastává proces vzestupu, probouzení. Tyto zákonitosti studoval

I. P. Pavlov a jeho škola, která je pak formulovala v tezi: *Čím je proces brzdění intenzivnější a hlubší (to platí jen do jisté míry), tím intenzivnější a silnější je následující proces obnovy.*

Hladovění způsobuje vyčerpání zásob a odpovídá procesu brzdění. Po skončení hladovění je možné pozorovat zvýšení obnovovacích schopností organismu (životní síly).

Zvláště pozoruhodná je skutečnost obnovy tkání, ke které dochází hned v prvních dnech po skončení hladovění. To nám umožňuje věnovat svou pozornost období obnovy. Mnozí odborníci jsou toho názoru, že efektivita hladovění závisí nejen na vlastní fázi hladovění, ale i na tom, jakým způsobem je pak prováděn obnovovací proces.

Již od prvních dnů, kdy zase jíme, se objevují buňky, které velice bouřlivě syntetizují DNA (to je „skryté“ vyživovací období, i když po pravdě řečeno, je dostatečně zřetelné). A jak se doba obnovy prodlužuje, počet buněk, které DNA intenzivně vyrábějí, narůstá.

Vědci z ústavu gastroenterologie zjistili, že u pacientů, kteří 28 dní hladověli, se v žaludku objevují nové buňky se světlou protoplazmou, které se pak po ukončení hladovky postupně během 20 - 30 dní mění na buňky vytvářející ochrannou vrstvu tohoto orgánu (dodatečné buňky, 291

kteřé vylučují sliz, chránící žaludek před poškozením). Při opakovaných hladovkách jsou pak žaludky (dokonce i u pacientů s nemocemi zažívacího traktu) jakoby „pocínované“.

Správné ukončení hladovky vyžaduje speciální znalosti, které se týkají především pravidelné stravy. Stravování člověka prochází osobitým vývojem.

Podíváme se na tento proces od jeho prvopočátku, od dělení zárodečných buněk. Na počátku je člověk reprezentován malou skupinou buněk. Během prvního týdne života se „člověk“ živí tím, co předtím nashromáždila vaječná buňka. Je to trávení žlutkou - tuků, bílkovin a pigmentů. Jak buňčné dělení postupuje dál, stráví buňky lidského organismu v průběhu týdne celou zásobu žlutkou. Další existence je možná díky zvláštnímu obalu zárodku - trofoblastu, který svými fermenty rozpouští tkáň mateřského organismu a produkty štěpení pak tráví. Potom se výživa začíná realizovat díky krevnímu oběhu, který dodává výživu ke každé buňce. A nakonec, když se člověk narodí, začne se vyživovat prostřednictvím svého trávicího traktu. Jinými slovy řečeno, je tu tedy proces, který vychází z buňky a směřuje (díky různým adaptačním mechanismům - krvi a trávicímu traktu) k vnějšímu prostředí organismu.

Znamená to, že vyživování člověka znamená vyživovat každou buňku jeho organismu. Ale aby se taková výživa mohla realizovat, je nutné napřed normalizovat práci celého zažívacího a trávicího traktu, funkci krevního oběhu (distribuční soustavy) a fermentů vlastní buňky (spotřebitele výživy).

Během hladovění probíhají v lidském organismu opačné děje, směřující od vnějšího prostředí k buňce. V první fázi hladovění se musí odpojit žaludečně-střevní trakt. V druhé fázi se v tekutém prostředí organismu (v krvi, lymfě atd.) musí vytvořit takové prostředí, které by aktivizovalo vnitrobuněčné fermenty (stejně jako u trofoblastu). Třetí fáze hladovění je pak ve znamení spotřebovávání všeho, co je pro

organismus zbytečné a cizorodé. Po skončení druhé části třetí fáze hladovění se stravování organismu podobá stravování děličích se vajíčka - spotřebovává své vlastní zásoby.

Při ukončení hladovění je nutné znovu nastartovat všechny procesy, které se předtím zastavily a naopak zastavit ty, které se v průběhu hladovění rozvinuly. Abychom toho dosáhli, je třeba určitého času a takové stravy, která organismu nejen pomůže, aby se přeladil, ale která případně ještě prodlouží užitečné vlivy hladovění. Kdybychom to zanedbali, mohlo by se stát, že bychom zmařili všechno předchozí léčebné působení hladu, mohlo by případně dojít i k poškození organismu, ve vážných případech i ke smrti zastavením trávení. Celou problematikou ukončení hladovění se budeme zabývat později. Teď si řekneme, co se v organismu děje, když stravování obnovujeme.

Všechny tyto probíhající děje můžeme také rozdělit do jednotlivých fází, v jejichž průběhu se organismus přeorientovává z endogenního stravování na stravování vnější.

První fázi nazýváme fází **astenickou**. Její charakteristické vlastnosti jsou určovány především tím, jak dlouhé celé hladovění bylo, protože v průběhu této fáze se musí znovu obnovit chod všech procesů, které se v průběhu hladovění zastavily.

Pokud hladovění trvalo jen po dobu „neklidu“ v průběhu prvních dvou až třech dnů, žádné problémy s obnovou trávení nejsou. Je možné jíst okamžitě totéž, co před hladověním.

Pokud hladovění trvalo i po dobu vzrůstající kyselosti vnitřního prostředí organismu, tj. šest až deset dní, je nutné při skončení hladovění udělat dvě věci: umožnit organismu odvedení veškerého odpadu, který se v průběhu hladovění nahromadil a „nastartovat“ trávení. Vzrůstající kyselost prostředí, která se v průběhu oněch šesti až deseti dnů projevovala, byla způsobena silným vylučováním nejrůznějšího odpadu do krve. Jestliže pak začneme jíst hned těžkou vařenou stravu (brambory

s máslem, maso, tvaroh, polévky, boršč, různá tučná pečiva atd.), pak částečně přibrzděné trávení není schopno tuto potravu dostatečně zpracovat a do krve se pak dostávají „nedodělky“ v podobě různých živočišných lepidel (škrobovitých a bílkovinných), která způsobují větší hustotu krve. Proud odpadních látek, uvolňujících se z míst, kde se dlouhou dobu usazovaly, se musí najednou vrátit zpět do šlach, tukových a jiných tkání organismu. V souvislosti s tím se mohou objevit různé nemoci a zdravotní potíže, které se před hladověním neobjevovaly. Přitom zdravotní potíže, které existovaly před hladověním, mohou zmizet. To se dá vysvětlit přemístěním odpadů z jednoho místa na jiné.

Po šesti až deseti dnech hladovění musí být první strava, zvláště v prvních třech až čtyřech dnech, tekutá (čerstvé ovocné šťávy, vývary z bylin v protiové vodě s přidávkou medu), pak čerstvá strava rostlinná (ovoce, případně ovoce částečně dušené na vodě). Je nutné vyvarovat se jakéhokoliv přejídání. Abyste si očistili jazyk, dobře rozžvýkejte kousek suché chlebové kůrky potřené česnekem a po rozžvýkání ji vyplivněte. Tím se nejen jazyk, ale i celá ústní dutina dobře vyčistí a zružoví. Povlak na jazyku v průběhu těchto dní je příznakem toho, že očišťování organismu pokračuje.

Od třetího, resp. čtvrtého dne až do šestého, případně desátého, je vhodné navíc ještě jíst chléb z naklíčené pšenice a kaše zhotovené na vodě, s přidávkou mořského zelí. Teprve po těchto přípravách je možné přejít postupně na obvyklou stravu (nejlépe podle mé knihy „Léčebné síly“, díl 1.). Kriteriem pro přechod na obvyklou stravu je zmizení povlaku na jazyku. Jeho vymizení znamená, že aktivní perioda očišťování po ukončení hladovky skončila.

Pokud budete postupovat tímto způsobem, podaří se vám odstranit zbytky odpadu a jemně nastartovat trávení, takže organismus ještě doplňkově očistíte a zhubnete.

Pokud hladovění trvalo 23 - 25 dní, do druhé acidozní krize, pak se trávení zastavilo podstatněji měrou a odstraňování usazenin z organismu probíhá plným proudem. Při takto dlouhém hladovění je nutné ukončovat hladovku velice opatrně a odborně. Nejlepší je začít s čerstvými ovocnými šťávami, ředěnými protiovou vodou. První dva dny je vhodné pít šťávy rozředěné vodou v poměru 1:1, další dva dny pít šťávy ředěné v poměru 2:1 a další dva dny pít již šťávy neředěné. Pak již můžeme zařadit do stravy i čerstvou rostlinnou stravu nebo stravu lehce dušenou (na vodě). Pokud by šťávy nebyly k dispozici, je nutné organismus znovu uvádět do chodu s pomocí čajů a rozmočeného sušeného ovoce. Pak je možné postupně zařazovat do stravy chléb z naklíčené pšenice a kaše zhotovované na vodě. Nezapomínejte také před každým jídlem rozžvýkat chlebovou kůrku natřenou česnekem a pak ji vyplivnout.

Pokud se po skončení hladovky objeví hlad, je obnova trávení mnohem snazší. Je to tím, že tu není žádná intoxikace a organismus nastartovává trávení zcela přirozeným způsobem. Jediné doporučení pro takový případ je nepřejídat se a jíst přirozenou rostlinnou potravu.

Pokud jsme hladověli tak dlouho, až se znovu objevil silný pocit hladu, pak po prvním příjmu potravy (100 až 200 ml ovocné šťávy) máme pocit nasycení, ale velice brzo (po dvaceti až třiceti minutách) se ozve hlad silně znovu. Nejen hlad, ale i žízeň je plně uspokojována ovocnými šťávami. Současně se objevuje i určitý pocit oslabení, protože část energie jde teď na trávení. Když se taková únava objeví, je vhodné lehnout si do postele. Stolice se objevuje obvykle po dvou až třech dnech. Váha těla se během prvního až druhého dne stále ještě snižuje (o 100 až 200 gramů/24 hod.).

Astenická fáze obnovy je ve znamení probouzejícího se životního principu „větru“. Abychom ho potlačili, musíme každý den natírat své tělo olivovým olejem

nebo rozpuštěným máslem a brát horké koupele.

Druhou fází nazýváme „**intenzivní obnovou**“. Ta začne, jakmile organismus uvede trávení plně do chodu. Doba nutná pro plnou obnovu trávicích funkcí je závislá na předchozí délce hladovky. Pokud jsme hladověli jen dva až tři dny, trávicí funkce jsou k dispozici okamžitě. Pokud hladovka trvala šest až deset dní, začne trávení asi po třech nebo čtyřech dnech. Při hladovění v délce dvaceti až třiceti dnů začínou trávicí procesy probíhat po pátém až sedmém dni. Při hladovění až do objevení se spontánního silného pocitu hladu, je obnova trávení rychlejší - do čtvrtého, případně šestého dne po skončení hladovky.

Chuť k jídlu se rychle zesiluje. Teď, abychom se nasytili, potřebujeme už dosti velké množství stravy. Tělesná váha rychle roste - přibližně tou rychlostí, jak se zmenšovala při hladovění. Původní tělesné váhy se obvykle dosahuje po době rovnající se délce hladovění, někdy dokonce i rychleji. Současně se vzrůstem tělesné váhy se obnovuje i fyzická síla, pocit dobré pohody, dobrá nálada, nepříjemné příznaky velice často mizí. Krevní tlak dosahuje svých normálních hodnot, tep je stabilní, stolice se také normalizuje. Dobrá chuť k jídlu a dobrá nálada po skončení hladovky přetrvávají obvykle po dobu rovnající se jeden a půl násobku délky hladovění.

Velkou a velice častou chybou této obnovovací fáze je nedostatečná schopnost kontrolovat svůj pocit hladu. S novou silou se začíná objevovat předtím již ovládnutá chuť k jídlu a působí na vědomí člověka tak, že se člověk mění na mechanismus pro žvýkání potravy. Jíst je nutné střídavě, s rozvahou, ráno a v poledne. Tím uvedete energetiku svého organismu do souladu s přírodními cykly.

Jinými slovy - čím déle trvalo vlastní hladovění, tím je fáze intenzivní obnovy silnější a delší.

Třetí fáze obnovy se nazývá **fází normalizační**. Chuť k jídlu je už

normální a trávení také. To je signálem, že přeorientování na vnější stravu bylo ukončeno. Nálada je vyrovnaná, klidná.

Varování: Nedoporučuji, abyste v průběhu této fáze příliš holdovali čerstvé rostlinné stravě (zelí, mrkev, listová zelenina apod.). Požívání této stravy vede k nadměrnému posílení fermentačních procesů a zvýšené tvorbě plynů (vodíku). A to není nic jiného, než posílení životního principu „větru“ a všech nepříjemností s tím spojených (bolesti v křížové oblasti, pocity chladu v těle, poruchy trávení apod.). Snažte se to vyvážit různými kašemi, ovocem a zeleninou, které obsahují menší množství balastu. Nejezte jídla silně ochlazená. To se týká zvláště lidí s konstitucí „větru“, trpících zvýšenou tvorbou plynů.

Doba, po níž se objeví třetí fáze závisí na celkové době hladovění. **Podle toho, jak intenzivně se u člověka jednotlivé fáze hladovění projeví, můžeme soudit i na celkový vliv hladovění. Jestliže jsou tyto fáze zřetelné a přicházejí ve správný čas, je to pro léčebný efekt hladovění nejlepší.**

U jiných lidí jsou jednotlivé fáze hladovění sice dobře patrné, ale jsou časově opožděné, nebo naopak, přicházejí včas, ale nejsou příliš patrné. Jde o lidi, u nichž je silněji vyjádřen životní princip „slizu“ nebo „větru“. Efektivita hladovění je u nich snížena, kladné výsledky se projevují se zpožděním nebo nejsou příliš stabilní. Tito lidé musí dělat kvalitativně jiné hladovění, o kterém budeme hovořit později. V každém případě ale vaše snaha a trpělivost budou odměněny - stanoveného cíle, kterým je dokonalé ozdravení organismu, dosáhnete.

Různé způsoby hladovění v závislosti na způsobu provedení.

Místo braní léků je lepší jeden den hladovět. Při každém onemocnění je pro pacienta nejlepší nic nejíst.

Zmínili jsme se už o tom, že různé hladovky se navzájem kvalitativně liší.

Základem jejich kvalitativního rozlišování je způsob jejich provedení. Hladověť je např. možné „klasicky“, s použitím moči, nebo „na sucho“. Kromě těchto třech hlavních rozdílů jsou možné různé varianty každého z těchto způsobů hladovění, případně kombinace všech tří způsobů dohromady. Je možné například první dva až tři dny hladovět „na sucho“, dalších pět až deset dní s močí a pak dalších pět až deset dní klasickým způsobem.

Navíc, každá škola hladovění (ruská - J. Nikolajev, P. Ivanov, A. Suvorin, americká

G. Shelton, P. Bratt, francouzská - I. Vivini, anglická urinoaterapeutická - D. Armstrong atd.) a každá klinika, mají své vlastní názory a postupy, které mohou být i v protikladu k názorům školy jiné. Při tom ti i oni mají závažné důvody pro svůj postoj. Nebudu nijak tyto protiklady zakrývat, budu je jen komentovat. Vaším úkolem pak bude, abyste na základě vlastní zkušenosti a vaší vlastní individuality vybrali to, co je pro vás nejvhodnější.

Klasické hladovění, trvající dvacet až třicet dní, je aplikováno ve většině našich léčebných zařízení, kde se léčí hladem a vypadá asi následovně.

1. pravidlo - aby se každý dobře dostal do procesu hladovění, aplikuje se jednorázově velké množství projímadla (magnesium, nebo sůl „Barbara“ - nejméně 60 g této soli se rozpustí ve 300 až 400 ml vody a naráz vypije). Projímadlo se aplikuje ještě před přerušением přijímání potravy a má se jím dosáhnout těchto cílů:

1. Po očištění žaludku a střev dochází k rychlejšímu přepnutí na plnohodnotný režim vnitřního stravování.

2. Pocit hladu rychleji mizí. U lidí, jejichž střeva nebyla dostatečně očištěna, trvá hlad ještě dva až tři dny.

Někdy je možné aplikovat projímadlo opakovaně po dvou až třech dnech hladovění, jestliže se ve výkalech vyskytuje velký počet kalových kamenů. Opakované používání projímadla bez zvláštního důvodu ale není žádoucí. Mohlo by to způsobit

poruchu iontové výměny v organismu se následujícími nevolnostmi, případně i zvracením.

Doporučení: pokud nemáte chuť brát projímadla, začněte hladovku několika (dvěma či třemi) dvoulitrovými očištěnými klystýry nebo se dvěma až čtyřmi litry vody udělejte šank prakšalanu.

2. pravidlo - dodržujte pitný režim. Během „klasického“ hladovění se doporučuje vypít během dvaceti čtyř hodin alespoň dva litry vody. Vodu je možné pít ihned poté, co se začnou projevovat účinky projímadla. Projímadlo také urychluje vylučování sodíku a vody z organismu prostřednictvím střev. Jestliže pacient trpí otoky, je možné snížit denní dávku vody během prvních dvou dní na jeden litr. Otoky, dokonce i ty, které předtím různým jiným lékařským zásahům vzdorovaly, začnou mizet.

Omezit příjem vody je vhodné také v případech, kdy pacient začíná hladovění v době, kdy má zvýšenou tělesnou teplotu. V takovém případě bude teplota těla přirozeně a bez jakýchkoliv dalších prostředků postupně klesat a za dva až tři dny se vrátí k normě.

Při normální teplotě je pitný režim důležitý pro kvalitní štěpení tuků. Hladovějící může vypít během dne i větší množství vody, např. 5 - 6 litrů (nebo i více) bez toho, že by bylo možné pozorovat nějaké zadržování vody v organismu. Projeví se to jen častějším močením a tím, že moč bude světlejší.

Voda na pití je obvykle nesvařená voda z vodovodu. Je možné pít i vodu vařenou, destilovanou, vodu z roztátého sněhu, protiovou vodu, teplou i studenou. Nebyly pozorovány nějaké znatelné rozdíly při pití vody různého složení. Mnozí autoři zdůrazňují, že voda ze sněhu pacientům chutná a destilovaná voda lépe rozpouští různé usazeniny.

Od třetího, případně čtvrtého dne hladovění se lidem, kteří těžko snášejí vzrůstající oxysolení vnitřního prostředí organismu, může přidávat k pitnému

režimu asi 0, 5 litru minerální vody. Kysličník uhličitý (CO2) se v organismu nachází v pěti variantách. Jsou v tom zahrnuty i bikarbonáty, které jsou obsaženy také v minerální vodě. Bikarbonáty v tomto případě tlumí prudký nárůst kyselosti vnitřního prostředí organismu.

Doporučení: pijte jen tolik, kolik musíte, ale ne víc. Pijte vodu tak teplou, jak je vám to nejpříjemnější.

3. pravidlo - je nutné dodržovat také určitý pohybový režim. Je nutné ujit denně patnáct až dvacet kilometrů na čerstvém vzduchu. Přednost je vhodné dát procházkám někde za městem, v lese, v blízkosti vodojemů apod. Ve městě je dobré si vybrat alespoň takové prostředí, které není příliš zatížené dopravou, někde kde jsou parky, klidné oblasti apod.

Ti, kteří mají výchozí tělesnou váhu menší, chodí trochu méně, tj. pohybový režim nijak nezintenzivňují, protože mají menší zásoby tuku. Nehledě na to, i jim se daří sedmáct až dvacet dní hladovění vydržet. Velice malá výchozí tělesná váha (42 - 50 kg) je často způsobena různými chronickými nemocemi a zřetelnou intoxikací organismu. Lidé s takovou nízkou váhou snášejí první cyklus dávkovaného hladovění s určitými potížemi. Ale po několika takových léčebných cyklech najednou začínají dosahovat své normální tělesné váhy, kterou jim jejich nemoc dlouhé roky předtím nedovolila získat. Léčebný efekt se u těchto lidí projeví obvykle mnohem dříve, než u lidí výrazně tlustých. Pamatujte si, že nízká tělesná váha není vždy kontraindikací pro dávkované hladovění, ale pohybový režim je nutné těmto lidem omezit na deset kilometrů denně.

Úplná nepohyblivost je relativní kontraindikací hladovění, protože se u těchto lidí mohou vytvořit kalové zácpy, které pak do značné míry snižují antitoxický vliv dávkovaného hladovění. Hladovějící se při tom necítí pohodlně. Je u něho možné pozorovat oslabení, silné bušení srdce a další příznaky intoxikace. Při

tom ale žádné komplikace v období fyziologického hladovění nejsou.

Procházky v letních vedrech je vhodné dělat na čerstvém vzduchu, v lehkém, pokud možno koupacím obleku. V chladnějších ročních obdobích je vhodné obléci se tepleji než normálně. Je také žádoucí během dlouhých procházek umožnit odpařování, nebo ještě lepší je, vypotit se. To jde někdy obtížně, protože při hladovění bývá kožní povrch i sliznice suchá.

Doporučení: při pohybovém režimu se řiďte vlastními pocity. Každá další hladovka bude pro vás něco nového a to, čeho jste nebyli schopni dosáhnout dříve, bude najednou možné. Pokud jste při prvních hladovkách jenom leželi a při dalších jste se mírně procházeli, pak při následujících už můžete dělat aktivní tělesná cvičení.

4. pravidlo - vodní procedury. Pro dosažení lepšího odstraňování odpadů prostřednictvím pokožky pro její ozdravení a odstranění suchosti kůže a sliznic se doporučuje alespoň jednou denně koupel nebo sprchování. Je vhodné také kontrastní sprchování, při kterém střídáme teplou vodu se studenou. Pro ty, kteří mají hodně podkožního tuku, je vhodné masážní sprchování, které masíruje jak tělo, tak i končetiny. Asi tak jednou za pět až sedm dní je vhodné jít do sauny.

V průběhu léčebného hladovění není sauna kontraindikací při ischemické chorobě srdeční, ani při jiných srdečních onemocněních.

Při vodních procedurách není vhodné používat často mýdlo. Stačí, jestliže ho použijeme jednou za sedm až deset dní. Vhodná je masáž žínkou, kdy žínkou třeme každou část těla tak dlouho, až zčervená

Doporučení: podle své vlastní konstituce si vyzkoušejte, jaký druh vodních procedur je pro vás nejvhodnější. Pro každého je nejvhodnější trochu něčeho jiného - v zimě i v létě.

5. pravidlo - očištění klystýry. Je vhodné používat klystýr přibližně jednou denně, po účinných projímadla.

Klystýry se dělají obvyklým způsobem. Ezmarchova nádoba se naplní 1, 5 litry převařené vody. Její teplota nemá přesahovat 36°C. Do vody se přidají 2 - 3 krystalky hypermanganu tak, aby byla voda obarvená na světle-růžovo. Pacient je v poloze v kleče, lokty se opírají o zem a sám si klystýr zavádí do konečniku. Jestliže má pacient zácpu, je vhodné klystýry opakovat s větším množstvím vody. Trpí-li pacient hemeroidy, polypy, erozí nebo jizvami na střevu, je vhodné místo hypermanganu dát do vody heřmánek nebo mátu, třezalku, případně jiné byliny. Obvykle se klystýr používá současně s jinými vodními procedurami.

Doporučení: Budete-li dělat klystýry, pak jedině s močí. Jestli je budete dělat nebo ne, to závisí na délce hladovky, na tom, jak silně je organismus znečištěn, na individuální konstituci a charakteru nemoci. Nejméně jednou za dva až tři dni si udělejte klystýr s močí a podle obsahu toho, co z vás vyjde se rozhodněte, jestli ho máte druhý den opakovat. Jestliže odchází odpadů hodně, dávejte si klystýr dvakrát denně - ráno a večer. Jestliže je odpadu málo, stačí jednou denně, případně jednou za dva dni.

6. pravidlo - masáže. Doporučuje se udělat si ráno a večer masáž cév tak, že si budeme postupně třít různé části rukou a nohou. Při tom je dobré střídat holeň s ramenem, bok s předloktím a pak si udělat kruhovou masáž břicha. Masáž hrudníku je vhodné aby provedl masér nebo někdo z okolních lidí. Vzadu mezi lopatkami a níže je vhodné dělat 10 - 15 minut tlakovou masáž hrudníku pěstmi nebo palci.

Doporučení: Jestliže budete provádět masáž s odpařenou močí, bude výsledný efekt větší.

7. pravidlo - hygiena ústní dutiny. Během hladovění se velké množství odpadu

odstraňuje „horem“, ústy a nosem. Na jazyku se vytváří silný povlak. Objevují se povlaky i uvnitř ústní dutiny. Během šesti až sedmi dní může dojít k silnému vyplavování hnisu z Highmorových nebo čelních dutin nebo ze zubů nakažených parodontózou. Hnisu se zbavují i mandle. Při odstraňování těchto odpadů se doporučuje vyplachování ústní dutiny studenou vodou, bylinnými čaji nebo roztokem sody - to všechno je vhodné navzájem střídat. Ústa je vhodné si vyplachovat před každým pitím vody, tj. nejméně šest až sedmkrát denně.

Doporučení: Vypláchněte si ústa a nos, do uší si nakapejte vlastní moč. To je ta nejlepší hygiena.

9. pravidlo - nekontaktovat se s jídlem. Porušování tohoto pravidla snižuje léčebný efekt hladovění přibližně o 50%. Měli byste vědět, že člověk se živí i vyzařováním potravy. A tak, když se uprostřed takového záření nachází, nevědomky ho pohlcuje a živí se jím. Nebudeme se tedy divit počínání Ježíše Krista, který po dobu svého půstu přebýval o samotě na poušti. Také on doporučuje lidem hladovět na místech vzdálených od lidských obydlí.

Navíc, aniž si to uvědomujeme, bereme si nevědomky energii také od okolních lidí. Mnozí z nich si to i uvědomují. To také zmenšuje vliv hladovění. Musíme dosáhnout toho, aby organismus existoval jen díky svým vlastním silám a energiím, místo toho abychom trénovali „upří“ schopnosti.

Doporučení: Toto pravidlo přísně dodržujte.

Po skončení prvního cyklu „klasického“ hladovění (17 až 20 dnů) začněte s pitím šťáv a pak s převážně rostlinnou stravou.

1. den Smíchejte litr čerstvé šťávy s půl litrem vody ze sněhu nebo s protiovou vodou. Této směsi pak pijte každou 1 - 1, 5 hodinu jednu sklenici. Je vhodné připravit si šťávu z mrkve nebo z jablek, ale v zásadě je možné pít šťávu jakoukoliv - zeleninovou, ovocnou nebo jahodovou. Během prvních pěti dní obnovy

trávení je kategoricky zakázáno jíst sůl.

2. den Jíme čtyři až pětkrát, hlavně zeleninu v syrovém stavu, ovoce, lesní plody. Jíme až do prvního okamžiku, kdy pocítíme nasycení. Vojtovič doporučil během prvních dní jíst zároveň s ostatními věcmi také velké množství česneku (10 - 15 g), bez ohledu na to, jak dobře ho kdo před hladovkou snášel. Pálivá chuť česneku aktivizuje trávení a sám česnek organismus dezinfikuje (to je zvláště výhodné pro ty, jejichž individuální konstituce odpovídá „slizu“). Je možné také uvařit červenou řepu nebo ke konci druhého dne zapéct v troubě brambory.

3. den K zelenině, ovoci a šťávám přidáme sušené ovoce, předtím rozmočené v teplé vodě a k tomu dvě lžice medu.

4. den Od tohoto dne jíme již jen 3 - 4 krát denně. Přidáme kaše z různých krup: pohankovou, ovesnou, z pšenice, krup atd. Kaše připravujeme na vodě a mastíme rostlinným tukem. Ke konci čtvrtého dne můžeme začít jíst i ořechy a semena.

5. den Přidáme luštěniny: hrách, fazole - mohou být upravené i jako kaše.

6. den Přibereme chleba, který může obsahovat i sůl. Pak se už doporučuje přejít na dvě jídla denně podle zásady: spíše jednotvárná strava při jednom jídle, ale velká různorodost v průběhu dne, týdne nebo měsíce. Jedno jídlo by mělo vypadat asi takto: nejdříve, jestliže máte žízeň, se vypije tekutina (čaj, kompot, šťáva nebo kyselá mléko). Pak následuje ovocný salát, nebo uvařená a zapečená zelenina, nebo ovoce. Pak je možné jíst chleba nebo polévku z naklíčeného obilí, kaše, brambory, maso (pro masožravce), tvaroh, ořechy atd. (z toho ale jen jednu věc).

Takové stravování pokračuje celý měsíc. Při tom omezujeme mléčné výrobky, které vzhledem ke složitosti jejich trávení a ke zvýšené alergizaci organismu silně snižují vliv léčebného hladovění. Během tohoto období se doporučuje nejíst příliš vejce, drůbeží maso a jinou živočišnou stravu. Vzhledem k tomu, že po hladovce jsou buňky organismu schopny dobře

provádět biosyntézu, neprojevuje se požívání čistě vegetariánské stravy nijak negativně.

Hladovění s močí se provádí obvykle samostatně. Od „klasického“ hladovění se liší tím, že druhé pravidlo je trochu pozmeněné. Doporučuje se pít skoro všechnu moč, která se během dne vyloučí. Voda se pije jen v případě nutnosti, a takové množství, aby moč nebyla příliš koncentrovaná.

1. pravidlo - očištění klystýry - místo vody se na klystýr použije čerstvá (asi 1 litr) a odpařená (100 - 500 ml) moč.

2. pravidlo - masáže se dělají s použitím odpařené moči (moč odpařená na polovinu až čtvrtinu původního objemu) po dobu dvou hodin.

3. pravidlo - hygiena ústní dutiny. Ústní dutina i nos se vyplachují čerstvou močí (opatrně je možné použít i odpařenou).

Předností hladovění s použitím moči jsou: rychlejší okyselení organismu, lepší odstraňování usazenin, zničení patogenní mikroflóry a nádorů, homeopatický efekt a celkové zkrácení doby hladovění.

Například známý John Armstrong se o hladovění využívajícím moč vyjádřil takto: „*Hladověl jsem 45 dní a pil jsem jen vlastní moč a vodu z vodovodu. Kromě toho jsem si vtíral moč do pokožky.*“

Navíc doporučoval dělat obklady: *Obklad děláme tak, že navlhčenou tkaninu položíme na nemocné místo a udržujeme ji ve vlhkém stavu tím, že do ní přidáváme moč podle potřeby. Obvazte použijte pokaždé, když se setkáte s vředem, popáleninou, otevřenou ránou, výrůstkem, zatvrdlinou, nádorem apod. Obklady poskytují v průběhu hladovění pacientovi i potravu. Kromě toho moč je pro pokožku nejlepší potravou ze všeho.*

Suché hladovění mívá dvě podoby: úplné a částečné. Provádí se obvykle také samostatně. Od klasického hladovění se liší především v obsahu pravidla č. 2, které se týká pitného režimu. Pití se zcela vypouští. To pomáhá rychlému štěpení

tuků. Také překonávání pocitu žízne napomáhá rychlému osvobození se od smyslové patologie. Kořeny nemoci se vyvracejí mnohem rychleji.

4. pravidlo - vodní procedury. Ty se zcela vypouštějí při úplném „suchém“ hladovění. Jsou do jisté míry možné při částečně „suchém“ hladovění. V tom případě je možné dělat koupele, sprchovat se a polévat se. To napomáhá lepšímu očištění pokožky.

5. pravidlo - očistné klystýry se plně vypouštějí při obou typech suchého hladovění.

7. pravidlo - hygiena ústní dutiny se zcela vypouští při úplném „suchém“ hladovění, ale používá se při „částečném suchém“ hladovění. Při tom se ale vypláchnou pouze ústa.

9. pravidlo - vyvarovat se kontaktu s jídlem, se při „úplném suchém“ hladovění doplňuje ještě zákazem kontaktu s vodou. Jinými slovy, při tomto typu hladovění nesmí přijít žádná voda nejen dovnitř do těla, ale ani na jeho povrch. Je to úplné zřeknutí se vody na kratší dobu.

Předností „suchého“ hladovění v porovnání s klasickým a s hladověním používajícím moč je v tom, že klade na organismus mnohem větší požadavky. V tomto případě se musí organismus přetvářet tak, aby byl schopen zásobovat se nejen tuhou potravou, ale i vodou. Tkáň organismu se štěpí mnohem rychleji, okyselení organismu probíhá velice rychle. Tím jsou dány i všechny následující jevy: zničení všeho, co je pro organismus cizorodé, zvýšení adaptačních schopností a řada dalších věcí, o kterých jsme již hovořili.

Pro psychiku člověka je to velice obtížná zkouška, protože se rychle aktivizují patologické pocity a je nutná velká trpělivost. Výsledky tohoto typu hladovění jsou ale mnohem zřetelnější, než u předchozích dvou typů.

Uvedme, jak to např. hodnotili pacienti L. A. Ščennikova, který „vynalezl“ metodu úplného „suchého“ hladovění (patent čís.

2028160 v vynálezu, nazvaný: „Způsob rehabilitace organismu“). Dostal zvláštní certifikát, který ho opravňoval působit jako bioenergoterapeut.

Jeden pacient ze Stavropolského kraje měl žaludeční vřed a narušenou látkovou výměnu. Deset dní se postil a na své nemoci zapomněl. Jiný pacient z Krymu trpěl celou řadou nemocí, včetně cirrhosy jater. Po suchém půstu v trvání deseti dnů mohl jít do práce. Moskvan G., který od dětství trpěl kostní tuberkulózou a astmatem, hladověl jedenáct dní a uzdravil se. Matka se synem z Krasnodarského kraje prodělali suché hladovění dvakrát. Po první kúře se syn začal cítit mnohem lépe, ačkoliv jeho diagnóza zněla: leukémie, lymfosarkom. A matka prolila hodné slz, když papír s touto diagnózou před synem schovávala. Ale zármutek se jen tak utišit nedá, zvlášť když ani naši lékaři se ve vztazích k těžce nemocným etikou příliš nezatežují. Sergej slyše na vlastní uši, jak jedna zdravotní sestra o něm druhé řekla: „Je sice ještě mladý, ale už je to jen chodící tělo“. A dalo by se těžko spočítat, kolik chemikálií do něj nalili, kolik prodělal mozkomíšních punkcí. Dávky léků, které byl nucen konzumovat, by oddělaly i slona. Syn se jen s obtížemi dostal z postele na záchod a zpět. A tak mu na mysl stále častěji přicházely myšlenky na sebevraždu. Jeho organismus se jen třásl, v hlavě mu neustále zněl ortel lékařů: mrtvola.

Poprvé dokázal Sergej být bez jídla a vody jen krátkou dobu, ale výsledky udivily i lékaře (i když na tom není zase tak nic moc divného, protože vědomým utrpením, které prodělal, se už odbourala část patologie z pole vědomí - Pozn. aut.), silně se zlepšily výsledky rozboru krve, tělo zesílilo. Po měsíci se hladovková kúra opakovala. Matka, aby svého syna podpořila, se rozhodla, že bude hladovět společně s ním. Vyržet ten půst nebylo vůbec snadné, ale výsledky se ukázaly skoro okamžitě. Syn, který se předtím bál i slabého průvanu, se teď koupe v ledové vodě. Na silometru stlačí levou i pravou rukou 45 kg. Na nějaké tabletky úplně

zapomněl, pohybuje se a má zájem o život.

Obyvatelka Kislovodska, paní D. je zařazena do druhého stupně invalidity. Když hladověla, proplakala celé noci, litovala se a modlila. Po hladovce se její postoje naprosto změnilly. Podstatně omezila konzumaci nejrůznějších léků a když zmizela její „psychologická rakovina“, která byla příčinou všech jejích potíží, se její osobnost změnila, svět se jí začal jevit zcela jinak než předtím. Vypráví: „Víte, dokonce jsem pocítila i nový vztah k životu. Zdá se mi, že i slunce svítí jasněji, příroda je zelenější a i vzduch je nějaký příjemnější.“

O tom, jak Leonid Aleksandrovič přišel na metodu suchého hladovění, říká: *Už od mládí jsem přemýšlel o tom, co je to vlastně život. Někdo se dožije sedmdesátí nebo osmdesátí, někdo žije do sta let. V čem je tajemství dlouhověkosti? Rozhodl jsem se, že to vypátrám.*

Prostudoval jsem si anatomii, pracoval jsem v nemocnici, věnoval jsem se homeopatii, studoval jsem lidové léčitelství. V r. 1971 jsem se rozhodl vstoupit na stezku sebepoznání. Rozhodl jsem se, že budu žít podle zásady: „Čím hůře, tím lépe“. Každodenně jsem své tělo učil snášet chlad a své břicho hladovět. Ráno, v zimě stejně jako v létě, bez ohledu na počasí, polévám své tělo studenou vodou. Zvykl jsem si držet hladovku bez příjmu tekutin - poprvé jsem tak hladověl tři dny. Pak už pět. V březnu 1981 jsem se poprvé postil deset dní bez příjmu vody. Vláhů jsem přijímal v noci ze vzduchu a ve dne jsem ji asimiloval pokožkou občas jsem si sedl do vody jako žába. Na váze jsem ztratil 20 kg, ale ty se mi po týdnu zase vrátily. Ale tak jsem omládl, že mne lidé nepoznávali. Nejdelší hladovka, kterou jsem dokázal, trvala 18 dní, čímž jsem překonal rekord, zapsaný v Guinnessově knize rekordů.

Jeden dobrý Alexandrův známý, který také před více lety prodělal podobnou jedenáctidenní hladovku, vypráví: *Hladověl jsem na sucho a v létě. Vodu jsem nepil, ale ve vaně jsem se koupal*

pravdělně. Hladovění bylo každým dnem těžší a těžší.

Ležím v polospánku a najednou uvnitř cítím něco jako záblesk. No, nic tak hrozného se snad neděje - myslím si. Ale najednou slyším hlas:

„Chceš aby to bylo silnější?“ A v myšlenkách tomu hlasu odpovídám:

„Klidně, tak silně jak to jen jde!“ Ještě jsem to ani nedomyslel, a uvnitř mě jako by vybuchla bouře. Kdybych nebyl ležel, asi bych v tom okamžiku upadl na zem.

Ke konci hladovky mám sen: Přichází ke mně starší muž a povídá mi - „Co se tak trápíš?“ a bere mé tělo, obrací ho naruby a věší ho na provázek. Jak se tak na to dívám, vidím, jak z mého těla odtéká nejrůznější svinstvo. Pak jsem začal hladovku ukončovat.

Vliv této hladovky byl neuvěřitelný. Měl jsem tolik energie, že jsem nevěděl, co s ní. Celého půl roku byly ženy ze mne celé pryč. Stačilo, když jsem jim položil svou ruku na břicho, aby se cítily dobře. A o ostatním nemluvě. Pak to všechno přešlo.

A tohle je popis „suchého přerušovaného“ hladovění, jak ho popsala autorka - kontaktérka, Valentina Lavrova (v knize „Klíč k tajemství života“).

V Bibli se hovoří i o hladovění. Mojžíš hladověl na hoře čtyřicet dní - a ne jedenkrát. Ježíš také hladověl. Ve svém třetím zmrtvýchvstání Ježíš znovu hladověl v poušti. Je vhodné podotknout, že Kristus figuruje v takovém vtělení třikrát. Po hladovění měl Mojžíš tvář „jasně zářící“ tak, že se ostatní báli k němu přiblížit. U Krista se po hladovce objevily jeho paranormální schopnosti. Také Buddha hladověl čtyřicet dní, právě tak jako Mohamed (viz bod č. 1 v následujícím komentáři). A nic se nestalo, všechno bylo jen k užítku. Odměnou bylo spojení s nebem, přímo rozhovor s Bohem. A naše lékařství to pořád nechce vidět. Přece čistíte a myjete nádobí. Proč nechcete svému organismu dopřát stejnou možnost? Jestliže na nás přicházejí

nemoci, pak přece musí existovat nějaký způsob, jak se jich zbavit. Pro každou sílu musí existovat nějaký její protiklad.

Nesmrtelnost bez rostlinných diet a hladovek nedosáhne nikdo, ani Bůh. A On sám prohlásil, že bude sám vodit svůj národ ke zdrojům života, tj. bude osobně sledovat otázky jeho zdraví. Jedním ze způsobů jak si preventivně zdraví udržovat je přerušované hladovění. Je vhodné jak pro začátečníky, tak i pro ty, kteří mají již nějaké zkušenosti. Především je nutné si říci jedno pravidlo: než začnete hladovět, je dobré pár dní jíst jenom rostlinnou stravu, bez jakýchkoliv bílkovin živočišného původu. Nejezte ani ryby! Strava musí být výhradně rostlinná, jak to doporučuje i Velký púst. Dokonce i když vůbec hladovět nebudete, ale budete často dodržovat takovou dietu, zlepšíte hodně ve svém organismu (viz pozn. č. 2).

Zvláště dobře čistí organismus kaše, zhotovené na vodě a bez oleje, dokonce i rostlinného, který je ve větším množství také škodlivý. Proč je vůbec žádoucí, současně s hladovkami držet ještě rostlinné diety 30 až 60 dní? Jedno bez druhého nejde. Je nutné zabránit tomu, aby se netvořily hladové geny. Kdyby se rozvinuly, tak vám hladovění nepomůže. Budete hodně jíst. Žádný užitek z nich není, jen škoda a navíc má člověk pak strach někde se ukázat (viz pozn. č. 3).

Přerušované hladovění se dělá bez vody. Pro začátek je potřeba osvojit si první stupeň. Co to znamená? Po určitou dobu se budete stravovat přerušovaně po 24 hodinách. Jeden den jíst, následující být bez jídla. Den kdy hladovíte, nepijete ani žádnou vodu. Ale den předtím byste se napít měli. Takhle můžete existovat libovolně dlouho. Můžete to spojit s rostlinnou dietou. Jestliže to tak vydržíte např. měsíc, tak patnáct dní z toho jste hladověli (viz pozn. č. 4).

Druhý stupeň přerušovaného hladovění na vás bude vyžadovat, abyste dva dni jedli a pak udělali dva dni přestávku. Tak jako předtím, v ty dny kdy nebudete jíst, nebudete ani nic pít. Po dvou dnech

hladovění se napijte vody a pak, po několika hodinách, začněte keřem. Strava musí být bílkovinná, ale ne rostlinná - to znamená, že svůj keřir musíte sníst bez chleba. Několik hodin po požití keřiru můžete jíst všechno. Proč nemůžete jíst chleba, ovoce nebo zeleninu hned? Je to kvůli slinivce břišní, které chvíli trvá, než začne pracovat tak jak má.

Není schopna dodat hned do organismu tolik insulinu, kolik by bylo třeba. Takže není vhodné zatěžovat ji příliš silně najednou, lepší je zvyšovat na ni nároky postupně. Pokud byste na to nebrali při hladovění zřetel, tak raději nedělejte nic. Mohli byste si slinivku pokazit. Pokud byste doma neměli keřir, můžete vypít svařené mléko, nebo, když nic jiného, tak rybí bujón. Mléko je možné nahradit kyselým mlékem, rybí bujón drůbežím, ale všechno musí být zhotoveno bez zeleniny. Také žádný chléb! P. Bretta si nekonečně vážím, ale nemohu s ním souhlasit co se týče způsobu ukončení hladovky. On doporučuje končit hladovění ředěnými šťávami. Vyzkoušela jsem to a můj osobní závěr je, že je to nejen nesprávné, ale dokonce i škodlivé (viz pozn. č. 5).

Uvažme to společně: Narodí se dítě a je živeno mlékem (viz pozn. č. 6), bílkovinnou stravou. To dělají všichni savci. Novorozenec, který předtím nic nejedl se hned touto stravou živí. Dobře, a teď se podívejme, jak to dělají ptáci. Jejich rodiče jim také začínají zajišťovat bílkovinnou stravu. Nikdy jim nepřinesou nějaké lesní plody, ani semena - zřejmě si to příroda na začátku života nepřaje. Můžeme se podívat i na to, jak hladovějí zvířata. Dravci v zimě často dlouho hladovějí. Když pak začnou jíst, začnou pochopitelně stravou bílkovinnou (viz pozn. č. 7). A co týká býložravců, tak tam skutečné hladovění vlastně neexistuje. Vždycky se najde nějaká travnička, bylinka, nebo alespoň kousek větvičky. Takže slinivka se vlastně nezastaví. Ale jak bychom vysvětlili zimní spánek medvědů? Ten jí stravu jak živočišnou, tak rostlinnou. Ale vysvětlení je celkem jednoduché. Ještě než ulehne ke spánku, nacpe si medvěd své břicho kůrou osiky. Ta je hořká,

má baktericidní schopnosti a v žaludku mu vydrží celou zimu. Je to rostlinná strava a slinivka břišní svou funkci vlastně vůbec nepřerušuje. Je pořád v pohotovosti.

Třetí stupeň přerušovaného hladovění znamená tři dni jíst a tři dni nejíst a nepít. Tak dlouho, na kolik síly stačí. Ukončení hladovění je stejné. Vydržet tři dni bez vody bývá obtížné a tak tady začínají zkoušky vůle, začínají muka žízň. Nezapomeňte dodržovat zlaté pravidlo, týká se ukončování hladovek. Očistné klystýry dělat nemusíte (viz pozn. č. 8). Pokud budete dělat všechno jak máte, žaludek se vyčistí sám. Jestliže ale budete pít vodu, není vyloučeno, že klystýry budou nutné. Při „suchém“ hladovění jich není zapotřebí.

Čtvrtý stupeň přerušovaného hladovění znamená čtyři dni nejíst a nepít, pak čtyři dni jíst. Vydržet to je stále obtížnější. Ukončování hladovění je stále stejné. Klystýry nejsou nutné, pokud nebudete pít. Jestliže to ale nevydržíte a napijete se, budou možná zapotřebí. V takovém případě může dojít i k zácpě. Čtvrtý stupeň je už obtížný, může se vám zdát o vodojemech, vodních pumpách, atd. Může vám i slézat kůže ze rtů a dásní, ústa budete mít vyschlá.

Pátý stupeň přerušovaného hladovění. Je poslední. Opět, stejně jako předtím, to znamená pět dní nejíst a nepít a pak pět dní jídla. Všechno stejně jako předtím, ukončování hladovění je také stejné. To bývá nejtěžší den. Nedá se ani spát. Cítíte, že potřebujete svěží vzduch. Tělo vydává nepříjemný zápach. Všechny krystaly v organismu tečou. Otevírají se tělesné póry a jimi odchází to, co by ledviny nikdy nezpracovaly. Je obtížné i hovořit, ústa jsou vyschlá. Jíst se vám nechce, jen pít. Pamatujte na zlaté pravidlo! Napřed voda a teprve pak, po dvou hodinách, keřir. Pak jediné bílkovinná, lehká a tekutá strava. Teprve pak, po dvou hodinách, můžete pomalu, velice opatrně, začít jíst ostatní věci. Budte umírnění. Po třech, čtyřech nebo pěti dnech hladovění je nutné začít s jídlem pomalu.

Nezačínajte hned pátým, čtvrtým nebo třetím stupněm. Nemá to smysl a je to dokonce škodlivé. Zvládněte napřed první a druhý stupeň. Jestliže takovému hladovění věnujete měsíc, tak při libovolném stupni nakonec budete hladovět stejný počet dní (viz pozn. č. 9).

Je tu ještě jedna důležitá věc. V těch dnech, kdy budete hladovět, je lepší se nemýt a ani si nečistit zuby - zkrátka nemít žádný kontakt s vodou. To je důležité proto, aby se voda nedostala k žádné části těla a aby buňky při kontaktu s vodou ji nezačaly vstřebávat. V takovém případě by se totiž místa, která se dostala do styku s vodou neobnovovala, neregenerovala. Je ovšem obtížné vyvarovat se toho, abychom si nenamočili ruce. Je potřeba leccos udělat, umýt nádoby apod., ale pak se pokožka rukou nebude obnovovat. Vyberte si sami jednu z možností.

Možná, že čtvrtý nebo pátý stupeň se vám nebude dařit. Nezapomínejte! Když to budete vícekrát zkoušet, nakonec se vám to podaří. A pamatujte si ještě jednu věc: po hladovkách nepijte nápoje s kyslíčnickem uhličitým. Jenom čistou vodu, pokud možno, raději studenou.

Jestliže budete hladovění správně ukončovat, je to pro organismus naprosto neškodné (viz pozn. č. 10). V budoucnosti se bude hladovění používat pro léčení infekčních nemocí i pro prevenci. Na tomto principu se můžete, jestliže si to budete přát, s pomocí hodnotné stravy na pátém stupni, vrátit z penzijního věku do svých dvaceti let. Je to si těžké, ale není orlem ten, kdo nelétá.

S pátým stupněm přerušovaného hladovění je možné léčit libovolné nemoci. Neexistuje nemoc, kterou by tímto způsobem nebylo možné vyléčit, platí to i pro AIDS i pro rakovinu i pro cukrovku. Vyléčit se dá všechno. Je možné léčit i všechny infekční a pohlavní nemoci.

V případě nutnosti je možné této techniky použít i pro přerušování nežádoucího těhotenství (viz pozn. č. 12). Pokud se bude dít všechno podle pravidel, není

to žádný hřích. Rození dětí si musí každý člověk regulovat. Jejich počet i doba narození mají pro nás velký význam. Porodnost regulovali i bohové. Ale musí se to udělat v prvním nebo druhém měsíci těhotenství. Jestliže s tím začnete, dotáhnete to až do konce. A nezapomeňte, že hladovění s vodou vám žádaný výsledek nedá. Jedině bez vody. Kdysi dávno byly tyto postupy široce využívány v zemích jižní Asie, ale pak se na ně z neznámých důvodů zapomnělo.

Při takovém hladovění umírají v organismu hlísti, viry, staré a nemocné buňky. Rozpadají se krystaly usazenin a cholesterolu a co je zvlášť důležité, organismus se zbavuje mrtvé vody. Této vody je v lidském těle hodně. Nezúčastní se látkové výměny, jen se hromadí a neodvádí se ven. Je to velká zátěž, která není životaschopná, je neaktivní a jen se v našem těle hromadí. D20 - radioaktivní voda. Ta nás také posunuje ke stárnutí a smrti. A žádným jiným způsobem není možné dostat ji z organismu. Jedině pátým stupněm přerušovaného hladovění.

Velkou podporou při přerušovaném hladovění jsou jogická dechová cvičení. Jestliže je děláte, máte menší chuť k jídlu i menší žízeň. Hladovění spolu s cvičeními na čerstvém vzduchu udělá vaše snahy o omládnutí cílevědomějšími. Nasycení těla kyslíkem pomůže rychleji odstranit staré a vytvořit nové buňky (viz pozn. č. 13). A ještě jedna velice důležitá věc: ty dny, kdy budete jíst, nezapomeňte cvičit s činkami nebo tyčí. Mladé buňky je nutné hned od začátku učit, aby si zvykaly na fyzickou zátěž, jinak se dopředu nedostanete. Váš organismus zesílí jen když budete všechna tato pravidla dodržovat.

Komentář: Mnoho lidí o přerušovaném hladovění slyšelo a chtějí vědět, o co se vlastně jedná. Proto také jsem se také rozhodl citovat plně původní text a udělat jeho rozbor. Do textu jsem umístil číslice, abych čtenáři usnadnil uvědomit si, o čem hovořím.

1. Jak jsem o tom hovořil již dříve,

po hladovění se vyvíjejí určité schopnosti díky zpevnění pole vědomí (zářící tvář).

2. Rostlinná strava zlepšuje situaci organismu díky tomu, že na organismus působí prostřednictvím střevní hormonální soustavy. V závislosti na trávení určité potraviny vyrábí organismus ty či ony hormony, které, když se dostanou do krevního oběhu, působí jako regulátory žláz s vnitřní sekrecí. Bylo zjištěno, že čerstvá rostlinná strava působí na střevní hormonální soustavu nejharmoničtěji. Jestliže je endokrinní soustava v těle dobře vyvážená, pak všechny funkce v organismu pracují normálně a ve správném čase. Jestliže tomu tak není, vzniká nemoc. Popsal jsem mechanismus zlepšení s pomocí pouze rostlinné stravy.

3. Důležité doporučení, které je tu na místě. Jestliže jí člověk rostlinnou stravu, začíná mít pocit, že ji může jíst v neomezeném množství a nic se nestane. Háček je v tom, že čerstvá rostlinná strava stimuluje životní princip „větru“, který se projevuje žravostí a strachem bez příčiny. Periodické hladovky neumožní životnímu principu „větru“, aby se aktivizoval a pak je všechno normální a v pořádku.

4. Při patnácté celodenní hladovce nedokážete uvést do chodu mechanismus acidózy apod. Budete stále ve fázi potravinového dráždění a následkem toho budou ve vašem vědomí i v těle probíhat určité procesy.

5. To je závěr, který si v mnohém protiřečí a je nutné ho podrobněji rozebrat. Suché hladovění aktivizuje „vnitřní oheň“ organismu, resp. životní princip „žluči“. Když hladovění zakončíme rostlinnou stravou nebo šťávami, bude to znamenat násilné přerušování působení tohoto principu. Kyselé mléko díky své chuti pokračuje ve stimulaci vnitřního ohně. Kromě toho kyselé mléko po sobě zanechává střevě normální mikroflóru. To je také jeho velký klad. A důležitá je také ještě další vlastnost kyselého chuti: nutí organismus aby v sobě lépe udržoval vodu.

Co se týká výroby insulinu slinivkou, není to docela tak. Jestliže budeme jíst např. okurky, rajská jablka nebo zelí, která neobsahují cukr, tak k čemu by tady bylo třeba insulinu? Ale když budeme hladovění končit bujóny (rybí, drůbeží) nebo svařeným mlékem, požadavky na trávicí trakt silně vzrostou, protože v samotné potravě nejsou žádné aktivní fermenty, které by ji autolýzou štěpily (autolýza potraviny aktivizuje kyselina solná v žaludku - viz kniha Léčebné síly, díl 1.).

Praxe ukončování hladovky s pomocí šťáv prokázala, že se nic špatného neděje. V opačném případě by už dávno byly k dispozici příslušné korektury. Naopak, je to jedno z nejlepších ukončení hladovění. Ale v daném případě potřebujeme něco s kyselou chutí a s živou normální mikroflórou. Proto také padl výběr na kyselé mléko.

6. Mateřské mléko je živý „výrobek“. To zaprvé. Za druhé to, že po narození se dítě první dva až tři dny krmí mlezivem, pak čtyři až pět dní mlezivovým mlékem, potom „přechodným mlékem“ a teprve potom „zralým mlékem“. A teď si porovnáme chemický obsah mleziva a mléka:

Porovnání mleziva a mléka (v %)

	Mlezivo	Zralé mléko
Bílkovina:	do 5, 8.	0,9 - 1,2
Cukr:	4,1 - 7,6.	7,3 - 7,5
Tuk:	2,8 - 4,1.	3,3 - 3,4

Z údajů je zřejmé, že o nějakém bílkovinném stravování nemůže být ani řeč, navíc je tam cukr vyžadující insulin a tedy i funkci slinivky.

7. Žaludečně-střevní trakt dravců se od lidského liší. Má jinou délku, mikroflóru atd. Není dobře možné je takto srovnávat. Proto také výše uvedené důvody nejsou vhodné.

8. Při klystýrech se voda vstřebává tlustým stěvem a člověk pak ani nemá pocit žízně. Takže klystýry nejsou nic jiného, než dodávání organismu vody jinou cestou.

9. Při hladovění v délce pěti dní bude

celkový dosažený výsledek při patnáctidenním hladovění podstatně větší než při hladovění jednodenním.

10. Tento způsob hladovění bude nejlépe vyhovovat lidem s konstitucí „slizu“, kteří mají hodně vody a tuku. Lidem s konstitucí „větru“, jejichž organismus vodu obtížně udržuje a kteří mají málo tuku se budou hodit jen první dva - tři stupně.

11. Informačně-energetická podstata každé nemoci potřebuje k tomu, aby se mohla rozvinout, „volnou“ vodu v organismu. Když dochází k dehydrataci organismu, vzniká silná konkurence mezi polem vědomí člověka, které pro sebe vodu schraňuje, a energeticko-informačními „kořeny“ nemocí, které na této vodě parazitují. Nakonec „pán domu“ vyžene „vetřelce“.

12. Při takovém hladovění se „vítř“ tak silně aktivizuje, že zničí a vyžene plod z organismu těhotné ženy.

13. Cvičení a dýchání pomáhají organismu získávat energii. Organismus, který je energií dostatečně nasycený, lépe snáší trampoty.

14. Fyzické napětí není nic jiného než energetické pole. Čím je energetické pole silnější, tím lépe strukturalizuje tekuté prostředí buněk a zesiluje jejich orgány. Výsledkem toho je, že takové buňky jsou skutečně mnohem odolnější vůči destrukci.

Popsal jsem různé typy hladovění s jejich rozdílnostmi, zvláštnostmi a charakteristikami. Byl bych mohl napsat jen to, co si o tom sám myslím, ale pak byste neměli na výběr, část informace týkající se této problematiky by vám chyběla. Snažím se podat vysvětlení, ale výběr nechávám vždy na vás. Neztraťte se v tom množství informací a vyberte si to, co je pro vás nejvhodnější.

ZVLÁŠTNOSTI HLADOVĚNÍ V ZÁVISLOSTI NA BIOLOGICKÝCH RYTMECH, INDIVIDUÁLNÍ KONSTITUCI A STÁŘÍ ČLOVĚKA

Hlad tím, že omezuje a mění výživu, vytváří rovnováhu mezi různými zmatky v růstových dějích organismu a v tomto smyslu reprezentuje dokonalý prostředek při různých chronických a úporných nemocech.

Z mé knihy Léčebné síly (díl 3.) už je čtenáři známo, že organismus člověka pracuje v souladu s přírodními rytmy. Aktivita jednotlivých orgánů a systémů organismu se periodicky mění - od minima aktivity k jejímu maximu.

Respektování sezónních period při uskutečňování hladovek. Ve vesmírném prostoru, který naši Zemi obklopuje, existují různé proudy energií, které jsou formovány zvláštnostmi prostoru a otáčením planet sluneční soustavy. Tyto proudy se mění každou vteřinu, minutu, každý den, měsíc atd. Na Zemi se tento „energetický tanec“ projevuje ve změnách ročních období, změnou počasí a mnoha dalšími způsoby. Tyto energie velice silně působí také na zdraví a psychickou aktivitu člověka. A tak aktivita energie jednoho druhu způsobuje, že je lidský organismus snadno zranitelný, zatím co energie jiného druhu lidskému organismu pomáhají.

Autor dospěl k závěru, že hladovění je nutné dělat se zřetelem na přírodní biologické rytmy. Jestliže budeme provádět hladovky bez ohledu na tyto skutečnosti, dosažený výsledek bude menší než by mohl být, mohou vznikat různé komplikace, které pak od dalšího hladovění odrazují. Co máme tedy dělat, abychom biorytmické činitele využili k úspěšnému hladovění ?

Období synchronizace hladovění s těmito biologickými rytmy umožňuje cílevědomě dosahovat dobrých léčebných výsledků u orgánů oslabených nemocí nebo u orgánů, slabých již od přírody.

Energetický činitel má největší vliv na životní děje, když Slunce vstupuje do ohnivých znamení, tj. do souhvězdí Skopce, Lva a Střelce. Kromě toho hodně gravitační energie jde k Zemi v době zimního slunovratu. Hladovění v tomto období je lehčí a efektivnější. Není náhodou, že všechny velké pústy - velikonoční a vánoční - spadají do těchto období.

Klimatické podmínky - chlad, teplo, vlhkost nebo naopak sucho, mohou očistě při hladovění pomáhat, nebo ji naopak brzdit. Teplé, vlažné počasí je pro hladovění zvlášť příznivé. Začátek léta, přibližně v době Petrova pústu, když vnější teplota aktivizuje biologické reakce v organismu a pomáhá uvolňovat usazeniny a likvidovat novotvary. Zimní období se svým chladem a suchostí může usazeniny „sevrít“ v koloidech buněk a snížit tím celkový účinek hladovění. Abychom tento negativní účinek potlačili, musíme organismus víc prohřívát a používat víc vlhkých procedur. Pak bude všechno v pořádku.

Hladovění v létě bývá obtížnější vzhledem k ochablosti způsobené vyšší teplotou, i když očišťování probíhá velice dobře. Hladovění v zimě je snazší, protože chlad a gravitační energie tonizují organismus, i když samotný očišťovací proces probíhá pomaleji.

Máme-li brát zřetel i na sezónní aktivitu jednotlivých orgánů, pak pro ozdravení toho či onoho orgánu je nutné hladovět v době jeho aktivity. V souladu s učením o pěti základních živlech a v souladu s východním kalendářem jsou prvních 72 dní od začátku roku aktivní játra (jaro), pak 18 dní slezina a slinivka břišní, pak 72 dní srdce a tenké střevo (léto), pak zase 18 dní slezina a slinivka břišní, potom 72 dní ledviny a močový měchýř (zima), pak opět 18 dní slezina a slinivka břišní.

Delší hladovky je vhodné provádět také v době, kdy je celá příroda v klidu, v době jarní a podzimní rovnodennosti. Stejným způsobem jedná i většina zvířat v přírodě. Poté, co se hladem očistí a obnoví, nastává u nich příliv nové životní síly, což se projevuje v jejich pohlavní aktivitě (jarní a podzimní říje).

Delší hladovky je vhodné provádět také v době, kdy je celá příroda v klidu, v době jarní a podzimní rovnodennosti. Stejným způsobem jedná i většina zvířat v přírodě. Poté, co se hladem očistí a obnoví, nastává u nich příliv nové životní síly, což se projevuje v jejich pohlavní aktivitě (jarní a podzimní říje).

Kromě toho je možné řídit hladovění, tj. cílevědomě jím působit na jednotlivé orgány těla, podle zvířetníku. Například hladovění ve znamení Skopce a ještě k tomu v době první měsíční fáze působí dobře na čištění hlavy, ve Stírú, na konci druhé a začátku třetí měsíční fáze se bude čistit spodní část břicha a pohlavní orgány.

Vliv měsíčních cyklů na hladovění. Měsíční cyklus (měsíc) má na děje, které probíhají v lidském organismu, velice silný vliv. Měsíční cykly jsou velice důležité, protože v jejich průběhu existují dny, nebo i celá období, kdy se organismus sám čistí a také dny a období, kdy je takové očišťování nežádoucí.

Pohyb měsíce, jeho jednotlivé fáze, vyvolává na Zemi přílivy a odlivy. V lidském organismu se to projevuje dvěma jevy. Je to tím, že náš, organismus je vlastně také vytvořen z vody, takže se také řídí přílivy a odlivy. Druhou skutečností je to, že Měsíc ovlivňuje i gravitaci, takže v určitém období je naše tělo lehčí, v jiném zase těžší. Když je organismus „lehčí“, tak se „rozšiřuje“, což je pro očišťování příznivé. Když je naopak „těžší“, vlivem gravitace se „stlačuje“. Tkáně jsou v tomto případě „stlačené“ a usazeniny se obtížněji uvolňují.

Když budete pracovat v souladu s měsíčními cykly, máte úspěch zaručený. Jak ale měsíční cykly využívat ? (To, kdy začíná ta či ona měsíční fáze najdete v kalendáři.)

□. Hladovky, které nejsou delší než sedm dní, provádějte jen ve II. a IV. měsíční fázi. V této době se organismus přirozeně očišťuje a vy tomu jen napomáháte.

□. Hladovění, které má být delší než sedm dnů, načasujte tak, aby jeho větší část proběhla ve výše uvedené době.

□. Hladovění, které má trvat déle než 14 dní, naplánujte tak, aby ukončení hladovky přišlo na začátek měsíčního cyklu. V této době organismus přirozeně spouští životní procesy a vy tak máte možnost bez jakýchkoliv komplikací navázat na jeho pracovní rytmus.

Pokud si věříte a máte už zkušenost z delších hladovek, začínejte hladovění při začátku měsíčního cyklu a končete ho s jeho ukončením. To je pak ten nejlepší způsob.

Ještě jednou opakují: hladovění v době I. a III. fáze měsíčního cyklu je neefektivní (to platí pro hladovění v trvání do sedmi dnů), proto organismus se „stlačuje“ a buněčné koloidy usazenin pevně „drží“. Naopak obnovu začínejte právě v této době, kdy se organismus „sceluje“ a snaží se v sobě látky udržet.

Jednodenní nebo jeden a půldenní hladovění je nejlepší dělat ve dnech ekadaši - jedenáctý den po novoluní a jedenáctý den po úplňku. Dávni mudrcové si všimli, že v těchto dnech se stává země „vlažnou“, tj. přitažlivost měsíce vytahuje vodu z hloubky blíže k povrchu. Něco podobného se odehrává i v našem těle, takže v těchto dnech probíhá očišťování mnohem lépe než v jiných dnech. Kromě toho jsou tyto dny považovány za energeticky silné, takže hlad se v tomto období lépe snáší a očištění velice dobře probíhá. Jestliže máte v úmyslu udělat si jednodenní nebo jeden a půl denní „suchou“ hladovku, udělejte ji těsně před novoluním.

Těžště člověka se vlivem přitažlivosti měsíce přemísťuje. Ukazuje se, že se přemísťuje směrem nahoru a pak zase dolů. A v závislosti na měsíční fázi se může těžště nacházet blíž k hlavě nebo blíž

Ve kostřech. V oblasti těžišť můžeme pozorovat zvýšenou aktivitu fyziologických funkcí organismu.

Nyní si uvedeme, které dni jsou vhodné pro hladovění v délce jednoho až tří dnů, chceme-li očistit nějakou konkrétní část těla. Během první měsíční fáze, v její první třetině, je aktivizovaná hlava, obličej, mozek, horní čelist a oči. Během druhé měsíční fáze, v její první třetině je aktivována oblast nad střevy, hrud, břicho a lokty. Ve druhé třetině této fáze pak srdce, žlučový měchýř a játra, hrudní koš a část páteře, přiléhající k hrudníku. V poslední třetině této fáze jsou aktivovány orgány břišní dutiny, které jsou spojeny s trávením. Jsou to: žaludek, tenké a tlusté střevo. Během třetí měsíční fáze, v její první třetině, jsou aktivovány ledviny a oblast kolem pasu. Ve druhé třetině třetí fáze jsou aktivní pohlavní žlázy, prostata, močový měchýř a konečník. V poslední třetině třetí měsíční fáze jsou to hýždě, bederní kosti a kostrčové obratle. V průběhu čtvrté měsíční fáze, v její první třetině, jsou aktivní kolena a celá kosterní soustava, kůže a trávicí trakt. Ve druhé třetině to jsou kotníky, zápěstí na rukou, kosti dolních končetin a zrak. V poslední třetině pak chodidla a tělní tekutiny a žaludečně-střevní peristaltika.

Když známe období aktivity jednotlivých orgánů v určitém měsíci a ročním období, můžeme přistupovat k hladovění cílevědomě a tyto orgány čistit a posilovat.

Tlusté střevo je dobré posilovat hladověním (v trvání 7 - 14 dní) na podzim, ve druhé nebo čtvrté měsíční fázi.

Játra a žlučový měchýř je vhodné posilovat hladověním (14 - 21 dní) na jaře v době druhé měsíční fáze, nejlépe na Velký půst.

Ledviny a močový měchýř je vhodné posilovat hladověním (7 - 14 dní) ve druhé a čtvrté měsíční fázi. Nejlépe v době vánočního půstu. Při tom drobení, rozměňování a rozpouštění kamenů v průběhu hladovění probíhá nejlépe ve druhé měsíční fázi, která je pro

to nejvhodnější. Očištění ledviny a močového měchýře od rozdrobených kamenů probíhá s pomocí hladovění nejlépe v době čtvrté měsíční fáze. Energetika celého organismu v té době směřuje dolů a napomáhá jejich vylučování.

Jaká je nejvhodnější doba pro klystýry, v průběhu hladovění ?

V průběhu dne jsou dvě období, která jsou pro očistování zvláště vhodná. Ráno, když se vzduch kondenzuje a padá rosa, probíhají v lidském organismu podobné děje. V této době, od pěti hodin do sedmi ráno, je aktivní tlusté střevo a probíhá odstraňování zbytků z trávicího traktu. Večer, v době od sedmé do deváté hodiny odpolední (místního času) je doba klidu, kdy se aktivizují ledviny, aby z těla vylučovaly odpady ze zpracování bílkovin. Takže provádění očistovacích klystýrů v průběhu hladovění je nejvhodnější v této době.

Z toho, co bylo právě řečeno, plyne jedno důležité pravidlo:

HLADOVĚT SE MUSÍ V SOULADU S PŘÍRODNÍMI DĚJI - ale ne v náhodně vybraném ročním období. Například ti, kteří hladoví v určitém dni každý týden (podle Bregga nebo Ivanova), se periodicky „střefují“ do nevýhodných období měsíční fáze a škodí vlastnímu zdraví. Pokud jste si takový zvyk zavedli a nechcete se ho vzdát, posuňte si alespoň dni hladovění směrem k příznivějšímu období.

Pro většinu lidí se doporučuje nejíst jen ve dnech ekadaši, kdy to bude správné ze všech hledisek. Všechna ostatní doporučení jsou založená na všem možném, jen ne na přírodních zákonech.

Vliv tělesné konstituce a věku na provádění hladovky a na její ukončení.

Lidé se navzájem liší. Mudrci dávnověku tyto rozdíly charakterizovali různými kombinacemi živlů (Podrobněji se o tom můžete dočíst v knize G. P. Malachova: Očista organismu a správná strava.). Jestliže v organismu člověka převládá životní princip „slizu“, je jeho organismus dobře schopný udržovat

vodu. Tito lidé bývají velcí a obtuloství. Když převládá životní princip „žluč“, je organismus schopen vyrábět větší množství tepla. Jsou to lidé střední konstituce s načloutlou pokožkou. Pokud v organismu převládá životní principi „větru“, jejich organismus není dobře schopen udržovat vodu a teplo. Tito lidé mají křehkou konstituci, jsou hubení a je jim pořád zima. Protože při hladovění ztrácí organismus vodu i teplo, projevuje se to u různých lidí různě.

Lidé s nadváhou budou mít při hladovění, jak budou ztrácet vodu, pocit lehkosti a síly. Pro tento typ je vhodné prohřívání v parních lázních se suchou párou a pití jen menšího množství vody (nejlépe vroucí). Pro ně jsou také vhodná doporučení dělat „suchou“ hladovku jeden až dva dny v týdnu. Ti, kteří jsou hubení a často je jim zima, by se měli, aby dosáhli dobrých výsledků, pravidelně, třeba i několikrát denně, koupat v horké vodě a pít větší množství horké vody, protože jinak se očistování vzhledem k nedostatku vody a tepla podstatně zpomaluje, jejich pokožka ztmavne a nebudou se cítit dobře. Lidé s normální tělesnou váhou a hubení mohou podporovat dobrý průběh očistného procesu při hladovění tím, že chodí do vlažné parní lázně, pijí teplou vodu a ohřívají se v teplé vodě. Vody by měli pít tolik, aby pak vyprodukovali asi litr moče.

U lidí s převahou „slizu“ v tělesné konstituci se odpady shromažďují a udržují ve slizovité podobě, převážně v plicích, nosohltanu a mozkových dutinách. Proto musí tito lidé se zvýšenou pozorností sledovat co jedí a vyloučit ze své stravy všechno, co sliz vytváří a měli by hladovět v době, kdy jsou zmíněné části těla aktivní v měsíční fázi (1 až 2 dni), ve zvířetníkovém znamení (2 až 7 dní) a v ročním období (7 až 14, případně více dní). Při hladovění by měli tito lidé pít vody co nejméně. Dobře se zde uplatňují různé obměny hladovění suchého a s močí. Při ukončování hladovky a přechodu na normální stravu je pro ně výhodnější strava částečně dehydratovaná a teplá, např. lehce podušená zelenina, sušené ovoce, suché

a saláty s minimálním množstvím tuku.

Jestliže je u člověka výrazněji vyjádřena konstituce žluči, tak se následkem zvýšené teploty vytváří v játrech zvýšené množství žlučovitých usazenin, které otravují krev a způsobují, že se kůže osype vyrážkou. Tito lidé by se také měli vyvarovat jídel, která jsou ostrá a hodně zahřívají. Neměli by se přehřívát a měli by pít větší množství protiové vody, čerstvých šťáv a měli by si čistit játra. Aby normalizovali funkci žluče, měli by hladovět v měsíční fázi (1 až 2 dni), ve zvířetníkovém znamení (2 až 5 dní) a v ročním období (5 až 14 dní). Hladovět by měli „klasickým“ způsobem a také s použitím moče. Při ukončování hladovky a při přechodu na normální stravu by měli jíst čerstvé saláty, ovoce a kaše s obvyklou konzistencí.

A konečně lidé s jasně vyjádřenou konstitucí „větru“, u nichž při dehydrataci a chladu se tvoří tvrdé usazeniny v podobě kamenů, polyarthritidy, písku a usazenin v pevném skupenství, musí změnit svou stravu a způsob života, aby tělo nasýtily vodou a teplem. Z tohoto důvodu musí co nejvíce aplikovat teplé vodní procedury, pít různé vývary co nejteplejší a pokud to není nutné, tak se neprochlazovat. Pro tento typ lidí je vhodné hladovět v měsíční fázi (1 - 2 dni), ve zvířetníkovém znamení (2 - 4 dni) a v ročním období (4 - 10 dní). Při hladovění by měli co nejvíce dělat různé teplé vodní procedury. Při skončení hladovky a přechodu na normální stravování se jim doporučuje dělat ještě po dobu třech až sedmi dní klystýry s močí, natírat si tělo olivovým olejem (zvláště kolem pasu a kyčelních kloubů) a dělat si horké koupele. Měli by jíst hodně tekutých a teplých jídel - např. teplé, čerstvé šťávy z ovoce (získané z lehce nahřátého ovoce a zeleniny), ovocné polévky a hodně tekuté kaše.

Podzěji pak je vhodné přidávat do kaší rozpuštěné máslo. Přitom pro všechny konstituční typy je vhodné při ukončování hladovky jíst hodně chléb z naklíčeného obilí.

Vzhledem k tomu, že běžně jsou všechny uvedené životní principy v člověku různým způsobem v nejrůznějších poměrech promíchány, je zanesení slizovitými, žlučovými a solnými usazeninami u každého člověka trochu jiné. Proto se snažte prostudovat svůj vlastní organismus a stanovujte si termíny a způsoby hladovění tak, jak to odpovídá právě vám.

Co se týče stáří, jsou doporučení dána především energetickým potenciálem člověka, množstvím vody v jeho organismu a jeho schopností vyrábět teplo. Se vzrůstajícím stářím člověk schopnost vyrábět teplo a udržovat vodu, vzhledem ke klesajícímu energetickému potenciálu, ztrácí. Proto jeden a týž člověk, pokud je mladý, nemusí v průběhu hladovění brát koupele a zahřívat se, protože má zatím všeho přebytek. V dospělosti ale už musí za tyto věci brát ohled a ve stáří se bez nich neobejde.

Délky hladovění jsou velice různé. Mladí lidé s velkým potenciálem životní síly a normálním průběhem všech fyziologických funkcí potřebují k očistě mnohem méně času, než lidé dospělí a staří. Ti musí na počátku hladovění napřed získat nutný životní potenciál, normalizovat své fyziologické funkce a teprve pak začít s očišťováním organismu. Proto si pamatujte, že to, co vám dobře pomohlo před dvaceti lety, dá teď jenom částečný výsledek. Proto berte svůj věk v úvahu. Ale v každém případě vaše rozhodnost a vytrvalost vám přinesou žádané ovoce.

(ii)
Část druhá
Praxe hladovění

(7) KONTRAINDIKACE HLADOVĚNÍ

Hladovění je nejefektivnější způsob léčení řady nemocí.

Rozhodli jste se samostatně hladovět. Jak byste měli začít? Každý praktický postup, a tedy i hladovění, musí začít teoretickou přípravou. Předtím, než uděláme první praktické kroky, chceme mít obvykle co nejvíce informací o předmětu našeho zájmu. Celá první část této knihy obsahuje informace nutné k tomu, aby čtenář mohl samostatně a se znalostí věci k hladovění přistoupit.

Když byla jednomu z největších odborníků na hladovění, G. P. Vojtovičovi položena otázka, zda je možné dělat hladovky samostatně, v domácích podmínkách, odpověděl: „Ve starých civilizacích nebyly nemocnice. Proto se veškerá léčba, a také léčba hladem, dělala v domácích podmínkách.“

Pak je tu další otázka, jejíž zodpovězení zajímá řadu těch, kteří chtějí použít hladovění pro své ozdravení: jaké jsou kontraindikace hladovění? Lékařská praxe pokládá hladovění za nevhodné v těchto případech:

* U žen druhá polovina těhotenství a doba kojení.

* Pokročilé stádium tuberkulózy, spojené s nepohyblivostí pacienta.

* Pokročilá stádia maligních nádorů, spojená s nepohyblivostí pacienta.

* Pokročilá stádia zhoubných krevních onemocnění, spojená s nepohyblivostí pacienta.

* Pokročilá stádia difúzních nemocí spojovací tkáň, spojená s nepohyblivostí pacienta.

* Řada psychoneurologických nemocí v pokročilém stádiu, spojená s nepohyblivostí pacienta nebo slabomyslností.

* Takové procesy ve vnitřních orgánech jako abscesy, gangrény apod.

Relativní kontraindikací je nepohyblivost pacientů při libovolném onemocnění. To ale ještě neznamená, že tito lidé nemohou mít z hladovění užitek. V případě, že už všechny ostatní léčebné možnosti byly vyčerpány, je vhodné aplikovat hladovění i u nepohyblivých pacientů. Často je pak možné dosáhnout překvapivě dobrých výsledků léčby.

A tak jste tedy, vážený čtenáři, už dostatečně teoreticky připraven a přejete si co nejdříve začít hladovku, překonat první acidozní krizi, pak druhou a ukončit vítězně hladovění s pocitem, že máte hlad jako vlk, s růžovým jazykem a dokonale omlazeným organismem. Nepochybují o tom, že to všechno se vám podaří. Ale teoretická příprava je jedna věc a praxe zase jiná. Teď musíte, na základě toho, co už znáte teoreticky, nahromadit postupně **vlastní praktické** zkušenosti. Na základě vlastní zkušenosti získáte jistotu, budete znát reakce vlastního organismu na hladovění a budete schopni udržovat dosažené výsledky správným způsobem života, stravy i myšlení. Svou praxi v hladovění musíte začít od malých hladovek a postupně přecházet k větším, déletrvajícím.

PŘEDBĚŽNÁ PŘÍPRAVA NA HLADOVĚNÍ

První věc, kterou vám mohu poradit je, abyste pomocí různých očišťovacích postupů odlehčili a očistili svůj organismus od těch nejzřejmějších usazenin [Pozn. pod čarou: viz mé knihy: Učebník..]. Tlusté střevo si můžete očistit klystýry a při hladovění pak už nebude třeba tolik energie na očišťování. Očista jater vám umožní vyhnout se při hladovění krizovým stavům, které vzniknou, když se dá do pohybu stará žluč a ven vycházejí i žlučové kameny. Parní procedury umožní odstranit převážnou část toxinů, které jsou uloženy v tekutém prostředí organismu. Terapie štávami tento výsledek pak ještě upevní a dodatečně ještě spojovací tkáň promyje a játra ozdraví. Doporučuji změnit stravu na převážně rostlinnou. Vzdejte se potravy umělé (dorty, pečivo, čokoláda, bonbóny apod.) a smíšené (chleba s máslem, pizzy, brambory s masem apod.). Zvykněte si nejist na noc a jídlo nezapíjet. Pak nebude odchod usazenin z těla při hladovění tak intenzivní, hlad snáze překonáte a začnete s čištěním organismu ihned na buněčné úrovni.

Teď si řekneme něco o tom, jak získat s hladověním vlastní zkušenost. Budeme se při tom odvolávat na padesátiletou zkušenost v hladovění velké autority, kterou doplníme komentářem z vlastní desetileté zkušenosti. Paul Bregg píše: *Často jsem pozoroval začátky hladovek, které měly trvat 21 až 25 dní. Při tom se prvních šest dní dávalo do pohybu tak velké množství toxických látek, že jsem jejich hladovění ihned přerušoval. Hladovějící pak přecházel na přírodní dietu a po několika týdnech se pokus zahájit hladovku opakoval. V případě, že se začalo uvolňovat zase velké množství jedů, bylo nutné hladovění přerušit znovu. Uvedu ještě jeden důvod, proč jsem proti dlouhodobému hladovění, pokud je prováděno bez dohledu odborníka. Průměrný člověk je prostoupen nejen toxiny z nesprávné stravy, vzduchu a vody znečištěných chemikáliemi a solí, ale také*

zbytky léků, které se usazují v jeho tkáních na dlouhou dobu. Proto jsem toho názoru, že dlouhodobé hladovění je z teoretického hlediska sice dobré, ale z praktického nikoliv.

Komentář: Tento jev, kdy se hladovění začíná bez předběžné přípravy a z těla se začíná vylučovat velké množství jedů, vede k přetížení vyměšovacíh soustav, jejich „zablokování“ a přerušení hladovky. Tomu se můžete vyhnout, jestliže před zahájením hladovky předběžně organismus očistíte tak, jak to popisují ve svých knihách.

Ve své praxi jsem dosahoval největších úspěchů krátkodobými hladovkami. Při hladovění trvajícím 24 až 36 hodin v týdnu jsem zjistil, že se organismus očisťuje. Jestliže chce být člověk životaschopný a dlouho žít, a bude jíst jen přírodní stravu, může se za několik měsíců připravit ke tří až čtyřdennímu hladovění. Po čtyřech měsících jednodenních hladovek a několika tří až čtyřdenních, je člověk připraven k hladovění sedmidennímu. V této době je již většina toxických látek z organismu odstraněna.

Komentář: Pomocí předběžného očistění organismu můžete hladovět ve dnech ekadaši (jednou za dva týdny) dvacet čtyři až třicet šest hodin a po jednom až dvou měsících začít praktikovat dvou až třídenní hladovky ve dnech lunace, ve druhé nebo čtvrté fázi. Po dvou až třech měsících takové přípravy budete připraveni k pěti až sedmidennímu hladovění. Budete už mít dostatek vlastní zkušeností.

(8)

SPRÁVNÉ PROVEDENÍ 24, 36 A 42-HODINOVÝCH HLADOVEK

Čtyřiadvacetihodinovou hladovku je třeba začít po snídani a skončit ji před snídání následujícího dne a dělat ji ve dnech ekadaši. Nedoporučuje se hladovět

od večere do večere. Jídlo sněžené na noc bude kazit účinek hladovění, protože nebere ohled na biorytmy trávicího traktu.

Když hladovíte, zřikáte se jakékoliv tuhé potraviny a ovoce, právě tak ovocných a zeleninových šťáv. Když hladovíte, můžete pít jen obyčejnou vodu, která ale může být zmagnetizovaná, protiová nebo destilovaná. To bude „klasické“ hladovění. Když budete pít moč a vodu, nebo jenom moč, bude to „hladovění s močí“. Pokud nebudete pít vůbec nic, bude to „suché“ hladovění.

Pro slabé a nerozhodné je možná jedna výjimka (a to jen když zkoušíte hladovět poprvé) ve čtyřiadvacetihodinovém hladovění. Do sklenice destilované vody si mohou přidat jednu třetinu čajové lžičky přírodního medu, nebo jednu čajovou lžičku citrónové šťávy. Tyto přísady působí jako rozpouštědla toxinů a slizu. Kromě toho tím voda získává příjemnější chuť.

Třicetihodinové hladovění musíte začít po večeri, pak hladovět celou noc, další den a noc a skončit snídání.

Čtyřicetihodinové hladovění musíte začít po večeri, pak pokračovat v hladovění přes noc, celý další den a skončit ho příjmem potraviny v poledne.

Všetchna pravidla pro třicetihodinnou a dvačtyřicetihodinovou hladovění jsou analogická těm, která jsme uvedli pro hladovění dvacetičtyřihodinové.

V závislosti na individuální konstituci můžete praktikovat hladovění „klasické“, hladovění s močí nebo suché hladovění. Přitom tyto hladovky můžete dělat jednou za čtrnáct dní ve dnech ekadaši. Hladovět můžete i v průběhu jiných vhodných dnů měsíčního cyklu.

Vzhledem k tomu, že se v průběhu hladovění silně aktivizuje potlačená netrpělivost, neklid a další emoce spojené s hladem, musíte udržovat svou morálku na vysoké úrovni. Jak toho můžete dosáhnout, když na vás přijdou emoce spojené s hladem? Snažte se je vytěsnit jinými, kladnými, které vás budou

(311

posilovat. To vám umožní své pocity ukázat a trénuje to vaši vůli, odpovědnou za růst vaší životní síly.

V průběhu hladovění se snažte mít radost z toho, že i když hladovíte jen jeden den, čistíte svůj organismus a aktivizujete jeho obranyschopnost. Představa, že tvoříte nestárnoucí, zdravé a únavě se nepoddávající tělo, udržuje v průběhu hladovění vaši vysokou morálku. Nelitujte se, nepřipouštějte si žádné negativní myšlenky a emoce. Každý den si říkejte:

➤ Dnes jsem odevzdal své tělo životní síle, aby se vnitřně očistilo a obnovilo.

➤ Každou minutu, když hladovím, odstraňuji ze svého fyzického těla usazeniny a jedy. Každá hodina hladovění čistí mé vědomí. Jsem stále šťastnější a plný energie.

➤ Hodinu za hodinou svůj organismus zpevňuji.

➤ Když hladovím, používám stejný postup duchovní, fyzické a rozumové očisty, jaký používali Velcí učitelé lidstva.

➤ Když hladovím, jsem schopen plně kontrolovat své pocity. Žádný falešný pocit hladu, lítosti nebo nepohodlí mne nepřinutí k tomu, abych hladovění přerušil. Své hladovění úspěšně dokončím, protože věřím v Boha, pramenícího v hloubi mého organismu.

Při opakování těchto slov řídíte svůj organismus. Řízení se děje prostřednictvím pole vědomí. Nedovolte, aby vás kdokoliv nějak negativně ovlivňoval tím, že by ve vás vyvolával nějaké nežádoucí emoce. O svém programu hladovění nijak se svými přáteli, příbuznými a známými nediskutujte! Hladovění je velice osobní záležitost našeho pole vědomí, potlačených emocí a rozumových ambicí. Budte ve svých záměrech **tvrdí a důslední**, přemýšlejte o zázračných výsledcích, kterých můžete hladověním dosáhnout a těšte se na to.

Emoční excitovanost umožňuje čerpat z Vesmírného vzduchoprázdna zvláštní druh energie, která tvoří základ

312

židské bytosti. Není to náhoda, že starotibetská tradice hovoří o tom, že základ člověka tvoří „tělo extáze“, které je vyživováno zvýšenou radostí. Jestliže začnete všechny obtíže, které vám hladovění přinese, prožívat s pozitivně podbarvenými emocemi, pak nejen že snadno snesete libovolnou hladovku, ale také velice rychle očistíte své pole vědomí.

Nechť při hladovění, když je vám těžko, vlivem intoxikace jste oslabení a máte pocit že jste osamocení a nešťastní, si uvědomíte: „Vždyť nejsem sám“. Naopak, Božská síla začala působit hned, když jsem se rozhodl dobrovolně trpět. Pracuje v mém organismu, aby odstranila všechny nečistoty, obnovuje všechny orgány, každou buňku mého organismu. Tyto myšlenky musí u vás vyvolat bouřlivou sílu vědomí a lásky, které očistí vaši duši. To je základní tajemství hladovění a jeho neobyčejné účinnosti.

(9)

UKONČENÍ 24-, 36- A 42- HODINOVÝCH HLADOVEK

Abyste odstranili toxiny a odpady z ústní dutiny, udělejte následující: natrete kůrku chleba česnekem, dobře ji rozžvýkejte a pak vyplivněte. Jazyk se vám očistí a zružoví. Pálivá chuť česneku navíc stimuluje trávicí funkce organismu. Tím jste připraveni k přijímání potraviny.

Prvním jídlem by měl být salát z čerstvé zeleniny, ve kterém by měla být hlavně nastrohaná mrkev a nakrájené zelí (dobré je přidat tam i citrónovou šťávu). Tento salát se uplatní jako koště, které vyčistí váš žaludečně střevní trakt a zaměstná svaly trávicího traktu. Po salátu musí následovat jídlo z vařené zeleniny. Může to být vařená řepa, lehce dušené zelí nebo lehce dušená rajská jablíčka bez chleba.

Končit hladovku jídlem jako je např. maso, mléko, ryby, ořechy nebo různá semena není žádoucí. Znovu opakuji: první jídlo

musí být tvořeno salátem a vařenou zeleninou, jako druhé jídlo si můžete k zeleninovému salátu (v zimě zeleninu trochu poduste) vzít chléb z naklíčeného obilí (pro ty, kteří jsou konstitučně „sliz“), případně ti, kteří jsou konstitučně „vitr“, si mohou udělat z naklíčeného obilí polévku.

Jestliže pro ukončení hladovky zvolíte mrkvovou nebo řepno-jablečnou šťávu, vyvolá to slabý průjem a pomůže to ještě dodatečně očistit játra a žlučový měchýř od staré žluče. V zimě je možné tuto šťávu nahradit odvarem z bylin, oslazeným medem.

Pokud v průběhu prvních dvou dní nemáte stolicí nebo je příliš tvrdá (jako „oříšky“), takže může poranit konečník, natřete si celé tělo, zvláště kolem pasu, olivovým olejem, a před nutkáním na stolicí si dejte klystýr (stačí 100 ml) z obyčejné a odpařené moče. To dobře pomáhá i v těch případech při natržení konečníku nebo menších hemeroidech.

(10)

SPRÁVNÝ POSTUP PŘI 3-, 7- A 10-DENNÍ HLADOVCE

Prvních tři až pět hladovek, trvajících tři nebo více dní, je vhodné dělat v příznivých okolních podmínkách. Musíte si zajistit možnost odpočívat kdykoliv, kdy budete cítit, že usazeniny z těla se začínají dostávat do krve a způsobují intoxikaci organismu. V této době budete obvykle cítit slabost a musíte mít možnost jít si lehnout. V posteli si pak musíte udělat pohodlí, uvolnit se a klidně ležet, dokud životní síla vaše síly neobnoví a všechny odpady, které jsou v krvi, neodstraní. Pocity nepohodlí zmizí, jakmile se odpad z organismu odstraní.

Začátek tří, pěti nebo desetidenní hladovky může být různý.

1. varianta. Od rána nic nejzte, pijte jenom vodu. Všechno, co ještě máte

v tlustém střevě postupně samo odejde konečníkem a plícemi. Ale než k tomu dojde, budou odtud do krve přicházet látky, které přechod organismu na vnitrobuněčnou výživu zpomalí a způsobí intoxikaci.

Paul Bregg řekl: *V průběhu hladovění nevěřím na klystýry a projímadla. Nevěřím žádnému násilí proti přírodě a použití klystýrů je podle mého názoru nepřirozené. To platí také pro všechna projímadla. Ve střevech existují vlastní sanitární a antiseptické prostředky a zbytek jídla, který před začátkem hladovění je ještě ve střevu, bude ještě před koncem hladovění neutralizován. Přírodní odstraňovací soustava je dokonalá, jen jí nesmíme překážet v práci.*

To platí pro ty, jejichž zaživací trakt je zdravý a kteří se hladověním už alespoň rok zabývají a prodělali již hladovění trvající alespoň tři dny.

2. varianta. Ráno si vezmete projímadlo nebo několik větších očišťovacích klystýrů, případně si můžete udělat šank prakšalanu. Ta v sobě slučuje dobré vlastnosti projímadla i klystýrů. Její popis najdete v knize „Léčebné síly“ (díl 1.) a také v „Učebnici čištění organismu“ (V originále „Celitelnye sili“ a „Učebnik po očiščeniju organizma“). Šank prakšalana je popsána také v autorově knize „Dokonalá očista organismu“, jejíž překlad u nás vyšel v nakladatelství STRATOS). Díky tomu přejdete rychle na vnitrobuněčnou výživu. Možnost autointoxikace prostřednictvím tlustého střeva odpadá a tak se budete v průběhu hladovění lépe cítit.

Při třídenním hladovění se můžete bez klystýrů obejít, při hladovění sedmi až desetidenním je vhodné dělat je obden. Častější klystýry (např. dvakrát za den) nejsou vhodné, protože usazeniny z těla a žluč se nestačí za tak krátkou dobu v tlustém střevě nahromadit a tak nedosáhnete toho výsledku, který očekáváte. V tomto případě má Bregg pravdu. V takových případech je použití klystýrů při sedmi až desetidenním hladovění jednou ob den zcela na místě, zatímco každodenní používání (313

klystýrů by bylo únavné a jednou za tři dny nedostatečné.

Během prvního třídenního hladovění je celkem žádoucí, abyste si lehli do postele. To umožní vaší životní síle věnovat se víc detoxikaci organismu a vnitřnímu očišťování. Pokud máte chuť projít se na čerstvém vzduchu nebo brát sluneční koupel, dělejte to jenom v tom případě, když se cítíte dostatečně silní. Nezůstávejte dlouho na slunci, protože to v organismu stimuluje autolýzu, která mu pak odebírá hodně energie. Také přemíra tělesné aktivity během hladovění vás unaví.

Nedělejte nic, co by mohlo mrhat vaší energií. P. Bregg vzpomíná:

Během mnoha let jsem svým žákům říkal, že nejlepší výsledky při tří až desetidenním hladovění se dosahují, jestliže je hladovějící v posteli. Čím více spí, tím lépe. Když nemůžete spát, tak se alespoň uvolněte. Také je dobré nechat po dobu hladovění všechny ostatní záležitosti stranou. Zapomeňte na všechny problémy a všechny starosti hodte za hlavu.

Komentář: Spánek je nejlepším prostředkem upevňování pole vědomí. Ale dál je pak nutné provádět tři až desetidenní hladovky tak, jako kdybyste nehladověli. Během těchto tří až deseti dní běží život svým normálním tempem, jen s tím rozdílem, že nejíte a ráno a večer děláte odpovídající procedury. Pokud to nebudete dodržovat, pak bude obtížné zvolit vhodnou dobu pro pravidelné hladovky jednou za měsíc (třídenní) nebo jednou za čtvrtletí (sedmi až desetidenní). Pak by se celá soustava jednotlivých hladovek nedala uskutečnit. Podle mé zkušenosti není hlad tak důležitý, abychom mu věnovali sedm až deset dní každé čtvrtletí a jednou za rok dvacet, nebo i víc dní. Je to váš život - hladovte, ale také žijte! Svými denními záležitostmi se zabývejte víc, než předtím. Práce a tvůrčí činnost vám nedovolí na jídlo myslet a tak za jeden den hladovění uděláte více práce, než za dobu normálních tří dnů, během kterých jíte. To je ale možné jen za předpokladu, že jste (314) předběžně svůj organismus očistili,

drželi jste pravidelně jednou za čtrnáct dní jednodenní až dvoudenní hladovku a mezi nimi jste se správně stravovali.

Třídenní hladovění končíme přibližně stejným způsobem, jaký jsme popsali pro jedno a dvoudenní hladovění.

(11)

ZAKONČENÍ SEDMIDENNÍHO AŽ DESETIDENNÍHO HLADOVĚNÍ

Během sedmidenní hladovky se objem vašeho žaludku a střevního traktu zmenší a trávení přešlo částečně na úroveň buněk. Teď ho musíme zase pomalu uvést do chodu. Sedmý den hladovění, přibližně ve čtyři hodiny odpoledne, můžete začít dělat následující: vezměte si chlebovou kůrku natřenou česnekem, pečlivě ji rozžvýkejte a pak vyplivněte. To vám pomůže očistit ústní dutinu od strusky a toxinů. Pak asi po patnácti až dvaceti minutách můžete začít s jídlem podle některého z následujících návodů.

* Vypijte sklenici (200 ml) kyselého mléka. Jeho kyselá chuť energeticky stimuluje funkce trávicího traktu, které „spouští“ na kvantové úrovni. Kyselé prostředí a mikroorganismy okamžitě vytváří v trávicím traktu podmínky odpovídající správnému trávení, podporuje vznik správné mikroflóry a stimuluje trávicí funkce organismu. Jako dodatečný argument v této věci je možné uvést „spuštění“ trávení u novorozence. U toho je „spuštění“ navozeno mlezivem a potom i rostlinnou stravou.

* Vypijte sklenici čerstvé mrkvové šťávy. Co to způsobí? Barva mrkvové šťávy prostřednictvím zraku stimuluje trávicí schopnosti a tím dává impuls ke spouštění trávicích funkcí. Nadbytek karotenu zpevňuje sliznici trávicího traktu. Mrkvová šťáva má silné fytoncidní vlastnosti a díky

velkému množství přírodních cukrů její trávení probíhá velice rychle a tak je organismem velice rychle využita. Navíc ještě pomáhá čistit játra. Takové zakončování hladovky je doporučováno mnoha odborníky.

* Vezměte čtyři až pět středně velkých rajských jablek, stáhněte z nich vrchní slupku a rozřežte je. Pak je dejte do vařící vody a tu okamžitě sejměte z plamene a ochladte. Potom je snězte. Rajska jablka mají kyselou chuť a červenou barvu. Oba tyto činitele stimulují funkce trávicího traktu. Podobné ukončování hladovky doporučuje také P. Bregg.

Vaším úkolem je, vybrat si jednu ze tří uvedených možností - tu, která vám bude nejlépe vyhovovat. Je možné a výhodné postupovat také tak, že v létě končíte hladovku s rajčaty, na podzim a na jaře s mrkví a v zimě s kyselým mlékem. Sami s tím můžete zkusit experimentovat, zjistíte, co bude vyhovovat právě vám.

Ten den už pak nic nejzte, pít můžete jen protiovou vodu.

Osmého dne ráno si udělejte salát z nastrohané mrkve a zelí, do toho dejte šťávu z poloviny pomeranče (můžete se ale obejít i bez něho). Potom můžete sníst hustou polévku z naklíčeného obilí. Během dne pak pijte protiovou vodu kdykoliv se vám zachce.

K obědu si můžete udělat salát z nastrohané mrkve, nakrájeného celeru a zelí, zalité jablečnou šťávou. Po salátu mohou následovat ještě dvě vařená ovocná jídla - řípa, pečená tykev a mrkev. K tomu je dobré přidat ještě chlebovou placku z naklíčeného zrní, která neobsahuje škrob (škrob se mění na sladový cukr).

Devátý den ráno můžete sníst libovolný čerstvý ovocný plod nebo sezónní zeleninu (jablko, banán, mrkev nebo okurku). K tomu si můžete opět sníst placku chleba zhotoveného z naklíčeného obilí, oslazenou medem (ale ne více než jednu lžici medu). Přes den pak snězte salát z nastrohané mrkve, zelí a celeru, jedno horké ovocné jídlo a jednu placku chleba, zhotoveného

z naklíčeného obilí. K večeri si dejte mrkvový salát se zelnými listy a jestliže je zrovna chladnější roční období, jezte ještě teplou čerstvě uvařenou nebo zapečenou zeleninu (řepa, tykev). Počínaje desátým dnem můžete k zelenině a čerstvým šťávám přidat kaši z naklíčeného obilí - pšeničnou, pohankovou, nebo prosnou (bez tuku). Během následujících tří až čtyř dnů se přidržujte stále této stravy, později k ni můžete přidat ořechy a trochu rozpuštěného másla.

Rozdíl mezi sedmidenním a desetidenním hladováním není příliš velký. Desátého dne, kolem čtyř hodin odpoledne hladování ukončete jedním ze třech popsaných způsobů a pak pokračujte v jídle tak, jak bylo právě popsáno.

Pamatujte si jedno ze základních pravidel zakončování hladovek - nejzte víc, než na kolik máte chuť. Hladování v trvání sedmi až deseti dnů je jakási zkrácená verze hladování. Hladování je tu určitým způsobem přerušeno a je nutné očišťovací procesy probíhající v organismu jakoby přeměrovat nazpět k procesům normálním. Aby organismus přešel od detoxikace k nasycování, vyžaduje určitý čas.

Znovu připomínám, že při dlouhodobém hladování není vhodné o tom, že hladovíte příliš mluvit, protože cizí negativní emoce by mohly narušovat vaši vzletnou náladu, týkající se Božího zázraku, který právě probíhá ve vašem organismu. Životní energie zbavuje váš organismus všeho zbytečného: slizu, toxinů a jiných cizorodých látek.

P. Bregg např. píše: *Hladování je pro mě tak intimní záležitostí, že před mnoha lety jsem si v Kalifornii, v horách Santa-Moniky, poblíž Topangského kaňonu postavil malou chaloupku. V tomto dobrovolném vyhnanství jsem pak často dělal své hladovky. Pokud máte možnost vzdálit se na nějaké osamocené místo a hladovět na čerstvém vzduchu a v osamění, budete dosahovat velice dobrých výsledků.*

Když přijde doba pravidelného půstu, můžete udělat desetidenní hladovku. Příští rok, pokud budete pokračovat v programu 24-hodinových nebo 36-hodinových hladovek, ve dnech ekadaši nebo čtvrtletně v den Velkého půstu, v den adventní nebo na Petrův půst dělat čtrnáctidenní hladovky. Po roce potom 21-denní nebo delší. Tímto způsobem dokážete postupně rozvinout svou životní sílu.

Znovu vám doporučuji řídit se doporučeními P. Bregga: *Nechci vaše hladování omezovat na pouhých deset dní. Ale nedoporučuji vám hladovět delší dobu, pokud předtím neuděláte alespoň šest desetidenních hladovek s tříměsíčními přestávkami. S takovou zkušeností můžete úspěšně hladovět patnáct dní. Tímto hladováním uděláte velice dobrou očistu vlastního organismu. Víte už, co můžete při tom očekávat. Když pak budete mít chuť zkusit si 21-denní až 30-denní hladování, budete už vědět jak na to. Dovolte mi, abych ještě jednou zdůraznil, že hladování je věda. Proto se nenuťte do dlouhodobých hladovek jen proto, že od toho očekáváte nějaký zázrak. Vaše 24-a 36-hodinové každotýdenní hladovky, vaše 3-4 denní každoměsíční hladování a sedmi až desetidenní hladování čtvrtletní vám dají takovou zkušenost, která vám umožní připravit se na hladovky delší.*

(12)

SPRÁVNÉ USKUTEČNĚNÍ DVACETI AŽ TŘICETIDENNÍ HLADOVKY

Už dříve jsme popsali správné provedení takto dlouhé hladovky. Můžete tato doporučení použít a všechno bude v naprostém pořádku. Ale rozhodl jsem se, že tu uvedu doporučení vynikajících odborníků v otázkách hladování. Tato kniha je učebnicí a pro vás nemusí být nezajímavé vědět, co platí obecně a v čem se jednotliví odborníci rozcházejí. Moje komentáře se budou snažit vám

posoci, abyste se v tom všem dobře orientovali.

Příprava na hladovění

A. de Briz: *Pro hladovění není třeba se nijak zvlášť připravovat, i když dodržení určité diety je vhodné a celé hladovění dělá efektivnějším. Strava, která je hodně vzdálená stravě přírodní a která je připravována na ohni, má tendenci trávici trakt silně znečistit. Když se v takové době začne s hladováním, nalepí se velké množství zbytků potravy na stěny tenkého a tlustého střeva. Projeví se to silnější tvorbou plynů a efektivita hladovění se poněkud snižuje. Tomu se lze do značné míry vyhnout, jestliže před hladováním jíme syrovou stravu - ovoce a zeleninu.*

Je známé, že požívání syrové stravy po dobu jednoho až dvou dnů před hladováním střevům podstatně ulehčuje a pomáhá odstranit starší odpad. Jestliže je trávicí trakt předběžně očištěn a zbaven zbytků potravy, snáší se hladovění mnohem snáze a je efektivnější.

Začátek hladovění

J. Nikolajev: *Obvyklá délka hladování bývá 25 až 30 dní a jen v řidších případech 35 až 40 dní. Je obvyklé, že hladovějící v průběhu hladování ztrácí na váze 12 až 18% své výchozí váhy.*

Jedním z důležitých úkolů člověka, který se na hladovění připravuje, je psychologické naladění se na určitý počet dní. Je to jako když se člověk naprogramuje. Je také možné na to nemyslet a postupovat prostě tak, že hladovíme... pak den uběhne a všechno je v pořádku. Takový pasivní přístup k hladování vám umožní zcela nepozorovaně hladovět dva, tři, čtyři a více týdnů. Nevýhoda předběžného naladění se na určitý počet dní je v tom, že si naplánujete například dvacet dní hladování. Hladovíte sedm až deset dní, cítíte se překrásně a do konce hladovky je ještě stejně dlouhá doba. Následkem toho může dojít k zakolísání a k předčasnému ukončení hladování. Jestliže nenápadně hladovíte jeden den za druhým, k ničemu

takovému nedojde. Jste naladěni do to, že musíte vydržet hladovět stávající den a zítra... to se uvidí. Ráno se probudíte, moc dobře se necítíte, ale znovu sami se přemlouváte: no, tento den bude možná poslední a zítra uvidíme co a jak. Při tom nepozorovaně mine první acidozní krize, vaše pocity se zlepší a tak začnete i jinak přemýšlet. Když se ráno probudíte, cítíte se báječně a tak si řeknete: proč bych nehladověl i tento den, když je všechno tak v pořádku. A tak pokračujete i další den. Hladovění můžete ukončit kdykoliv a to znamená, že nemáte nad sebou nemilosrdný termín, nevznikají žádné vnitřní konflikty, žádné výčitky, že jste nevydrželi to, co jste si předsevzali.

Měl jsem případ 40-leté ženy, která trpěla špatnou trávicí funkcí žaludku. Zkoušela to řešit změnou složení stravy, ale nic z toho nepomohlo. Pak začala s hladověním. Zkusila hladovět dva dni podle návodu v knize „Léčebné síly“ (s delším hladověním nepočítala). Pak se přišla poradit, jak má takovou hladovku ukončit. Sil měla dost a léčebný efekt hladovění se ještě neprojevil. Tak dostala radu, aby hladověla ještě další dva dny, dala si nějaký klystýr a pak že se uvidí. Po těchto dalších dvou dnech hladovění, kdy dělala všechny předepsané věci, přišla znovu. Sil jí trochu ubylo, zhubla, ale hladovět mohla klidně dál. Po klystýrech s močí znovu odcházel sliz. Bylo zřejmé, že organismus se dává do boje s nemocí. Rozhodli jsme se, že bude dobře, jestliže ještě tak dva dni bude hladovět, protože k uzdravení už toho moc nechybí. Po dvou dnech znovu přišla, pohublá, s nečistým jazykem a sděluje, že při aplikaci klystýrů sliz stále ještě odchází. Ale sílu ještě má! Tak jsme si řekli, že bude hladovět ještě dva dni a bud všechno v pořádku. Po dvou dnech ale už z okna vidím, že se sotva vleče. Kabát je na ní jako na věšáku, je silně pohublá. Posadila se židli a vypadá to, že už nemá žádnou sílu. Dal jsem jí kousek čerstvého chleba potřeného česnekem, požádal jsem ji, aby ho hodně rozžvýkala a pak vyplivla. Jakmile to udělala, ústní dutina a jazyk se jí očistily od povlaku. Pak jsem jí dal sklenici kyselého mléka, které pomalu, bez

jakéhokoliv spěchu vypila. To jí dodalo sil. Doma pak pokračovala šťávami, s jídlem nijak nespěchala. Po osmi dnech regenerační stravy za mnou přišla zdravá a plná energie. Všechny problémy s trávením zmizely. A tak se jí povedlo hned napoprvé samostatně hladovět osm dní a dosáhnout toho, co chtěla.

A. Suvorin: *V průběhu hladovění chraňte svou psychiku a zvláště, to zdůrazňuji, nenechte na sebe působit množstvím moudrých rad, neužitečných projevů soustrasti a jasných, ale naprosto nepodložených varování, která je stále ještě slyšet kolem každého, kdo začíná delší hladovění.*

J. Nikolajev: *Teď přichází na řadu fyzická příprava. Především je to nepříjemná očištná procedura tlustého střeva velkou dávkou hořké soli, která se dělá kolem poledne a pak už se nic nejí, ani se neberou žádné léky.*

Na základě své čtyřicetileté zkušenosti s několika tisíci nemocnými předpokládám, že v průběhu hladovění je nutné proplachování střev, tj. klystýry. Bez toho by se mohli nemocní cítit špatně: mají tendenci zvracet a projevují se u nich příznaky intoxikace. Kromě toho je třeba léčebnou kúru začínat projímadlem. Na začátku hladovění se dává projímadlo pokud možno ve velkých dávkách, např. 50 g síranu hořečnatého, rozředěného ve sklenici, případně ve dvou sklenicích vody, který se pak zapije obyčejnou vodou. To umožňuje očistit střevo. Pokud by se to neudělalo, mohli by se pacienti cítit špatně: objevovaly by se pocity slabosti, zvracení, bolesti hlavy, protože dochází k otravě látkami, které organismus ještě zadržuje. Výjimkou jsou pacienti trpící nemocemi žaludečního traktu, např. gastritidou, u kterých by mohlo projímadlo silně podráždit žaludeční sliznici, nebo pacienti se silným onemocněním hemoroidy, které očistu střev klystýrem ztěžuje. Potom je nutné tato řešení přijímat jen částečně.

Způsob provedení hladovky

1. Mají se v průběhu hladovění brát klystýry ?

Mínění odborníků se rozcházejí, ale z obsahu jejich vyjádření je možné pochopit podstatu tohoto problému a řešit ho pak konkrétně pro vlastní případ.

J. Nikolajev: *První den ráno začínáme očištným klystýrem. Zdálo by se, že projímadlo a klystýry musí ze žaludku a střev odstranit veškerý odpad. Ale ukazuje se, že tomu tak není. V průběhu celé doby hladovění dostává pacient klystýr každý den a každý den z těla odchází nějaký odpad. To nemocné často velice udivuje, ale my už víme, že při spontánní sekreci v organismu, který přechází na trávení vlastních zásob, se tvoří kal, který se podobá prvnímu kalu u novorozenců.*

A. de Briz: *Probíhaly i odborné diskuse ohledně použití klystýrů při hladovění. Ačkoliv se klystýry aplikovaly v mnoha léčebných zařízeních, v současné době většina zkušených lékařů se jich zříká vůbec, nebo je používají jen ve výjimečných případech. Doporučování klystýrů vychází z předpokladu, že toxiny a jiné odpady se v průběhu hladovění ukládají v tlustém střevě a že se odtud dostávají do krve. Předpokládá se, že každodenní čištění spodní části tlustého střeva klystýrem tomu zabrání.*

Ve skutečnosti ale tlusté střevo není orgánem, ze kterého by se toxiny dostávaly v nějaké větší míře do těla. Navíc si zkušení lékaři všimli toho, že celý trávicí trakt, včetně tlustého střeva, se v průběhu hladovění zbavuje veškerého odpadu. Žádná pozorování nepotvrdila, že by se v průběhu hladovění nějaký odpad hromadil. Používání klystýrů do jisté míry zmenšuje životaschopnost pacientů, která je během hladovění na nízké úrovni. Kromě toho mají klystýry tendenci oslabovat střevní svalstvo a jejich dlouhodobé používání vede k zácpám. Mnozí lékaři si také všimli toho, že funkce střeva se po skončení hladovění obnovuje rychleji,

jestliže se žádné klystýry nepoužívaly.

G. Shelton: *Některí autoři tvrdí, podle mého názoru naprosto nesprávně, že v průběhu hladovění je nutné udržovat střevo, ledviny a kůži v aktivním stavu, aby se toxiny, které se dostávají z tkání do krve, dobře odváděly. Předepisují pak každodenní klystýry nebo projímadla, aby se tlusté střevo čistilo, doporučují pít větší množství vody a dokonce i močopudné prostředky, aby ledviny byly stále aktivní a pocením aby se toxiny odváděly pokožkou z těla.*

Všechny tyto prostředky jsou nejen zbytečné, ale dokonce škodlivé. Nic tak jemné a důrazně nestimuluje činnost ledvin jako hladovění. Střevo se čistí samo tak často, jak to organismus potřebuje. Pokud toho není třeba, může mít střevo i delší „dovolenou“, kterou už dávno stejně potřebovalo. Kůže není vylučovací orgán, takže pocení je vlastně podvod. To jen hladovějícího oslabuje a očistu spíše brzdí než urychluje. Všechny takové praktiky jsou škodlivé a je nutné je z praxe hladovění odstranit.

Ale tady máme další výňatek z těchto spisů A. de Brizeho: „Terapie hladem“ a

G. Sheltona „Hladovění může zachránit život“.

A. de Briz: *K vyjmenovaným nejvýznamnějším příznakům můžeme přidat ještě mnoho dalších, které se mohou nebo také nemusí objevit a které z hlediska úspěchu hladovění nemají význam. Je to zvracení, záchvaty silné tvorby slin, kožní vyrážky, bolesti hlavy, bolesti v oblasti pasu, točení hlavy, mdloby, záněty mandlí, lehká nachlazení a křeče. I když jsou tyto symptomy nepříjemné, nemusí vyvolávat poplach. Některé z nich dokonce svědčí o vzrůstající intenzitě čištění. Terapeutické působení hladovění je přímo protikladné k působení léků. Zatím co mnohá léčiva potlačují příznaky nemoci, je cílem hladovění tyto příznaky vyvolat, odstranit z těla všechny toxiny a tak zajistit trvalé uzdravení. Onemocnění, které se dříve nijak aktivně neprojevovalo nebo bylo farmakologicky potlačené, se může vlivem*

hladovění aktivizovat, jakmile se tkáně uzdravují a stupeň očisty se zvyšuje. Bylo již řečeno, že „v průběhu hladovění musíme znovu své nemoci prožít“. A tomu tak skutečně je, protože nejslabší místa našeho organismu se zmlazují a v souvislosti s tím získávají znovu svou aktivitu. Například lidé, kteří předtím trpěli kataru, mohou vylučovat celé potoky slizu tlustým střevem, vagínou, krkem, nosem - v závislosti na tom, kde je ložisko kataru. V žádném případě tyto projevy nemůžeme pokládat za nový projev nemoci, což je také zřejmé z toho, že po objevení se rychle mizí a po skončení hladovění se již neopakuji.

G. Shelton: Většina hladovějících snáší i dlouhodobé hladovění bez krizí. V případě, že se krize objeví, je třeba ji vítat, protože je obvykle spojena s vyléčením.

Kožní vyrážka se během hladovění objeví jen zřídka, ale když se ukáže, je důkazem očisty. Točení hlavy, mdloby, tlučení srdce a jiné podobné příznaky nejsou normální. Pokud se ale objeví, neznamenají pro hladovějícího žádné nebezpečí.

Pravděpodobně nejnepříjemnějšími projevy v průběhu hladovění jsou nevolnosti a zvracení. Naštěstí není žádných pochyb, že tyto projevy jsou prospěšné. Vyskytují se přibližně u 15% případů. Nevolnost se zvracením se může objevit jak během prvních dní hladovění, tak i kdykoliv potom. Obecně platí, že ke krizi dochází po několika dnech bez jídla. Je známo i několik případů, kdy se nevolnosti doprovázené zvracením objevily až několik týdnů po začátku hladovění.

Zvrátky obvykle tvoří silně zředěná zkažená žluč s velkým množstvím slizu. Játra během jednoho nebo několika dní jsou přetížená a tak se velké množství žluči dostává až do žaludku aby pak byla vyvedena ven. Tyto projevy mohou trvat den, dva, někdy týden, ale málokdy déle. Když zvracení přestane, hladovějícímu se začínají vracet síly.

Průjem je v průběhu hladovění málokdy, ale zcela vyloučen také není. Může začít v libovolném okamžiku během hladovění,

dokonce i 35 dní od jeho zahájení. Z těla odchází žluč, sliz a zbytky stolice. Taková krize má, beze všech pochyb, očištný vliv.

Z uvedených úryvků je možno udělat asi tento závěr, který jsem si mnohokrát ověřil v praxi: pokud nechcete, aby v průběhu hladovění došlo k silné očišťující krizi, doprovázené vyrážkou, boláním hlavy, silným tlukotem srdce, nevolnostmi, zvracením a vylučováním slizu různými otvory organismu zároveň s průjmem, můžete tyto projevy přibrzdit šank prakšalanou, jednorázovým použitím projímadla, klystýry aplikovanými jednou za den až za tři dny (v závislosti na tom, kolik toho z vás odchází), aplikací koupelí a vlažných parních lázní podle toho, jak se budete cítit. Není třeba dělat svému organismu násilí, ale je potřeba mu pomáhat.

Je tu ještě jeden vědecký důvod pro to, abychom tlusté střevo během hladovění pravidelně čistili. Existuje jeden poměrně mladý vědní obor, flatologie, který se zabývá studiem dějů, doprovázejících tvorbu plynů ve střevně-žaludečním traktu. S pomocí zvláště k tomuto účelu připravených pokusů bylo zjištěno, jaké plyny v lidském organismu vznikají a kde a jak jsou z těla odváděny. Tvoří se jich přibližně 15 litrů za den. Konečným odchází asi 0, 1 až 2, 1 litru. Zbytek je pohlcován krví a pak vydechován plicemi.

Při hladovění se v nepročištěném tlustém střevě následkem fermentačních procesů, rozkládajících odpadní látky, vytváří velké množství jedovatých plynů (indol, skatol, sirovodík aj.), které jsou pohlcovány krví, rozšiřují se po celém organismu a vyvolávají silnou intoxikaci a pak v podobě páchnoucího dechu a nepříjemné vůně odcházejí z těla plicemi akůží. Jestliže hladovíme tímto způsobem, pociťujeme jen muka a slabost. Žádný pocit lepší nálady tu není. Pěkný příklad této situace uvádí Suvorin:

Hladovění u mne (u Suvorinova pacienta) probíhalo velice obtížně (trvalo 40 dní a šest hodin). Mimo vody jsem nepil nic. Neustále jsem pociťoval slabost (319

a byl jsem silně podrážděný. Třicátého dne jsem měl stolici, spojenou se zácpou. Ještě jsem byl schopen se tak trochu pohybovat, ale nebyl jsem schopen ani pracovat, ani číst nebo psát. Unavovalo mne i trochu delší povídání. Z těla pořád odcházelo velké množství odpadu, ale jazyk jsem měl v posledních dnech potažený jem špinavě žlutým povlakem. Třicátý osmý a třicátý devátý den už jsem jen ležel v posteli silně vysílený. Ráno čtyřicátého prvního dne, když jsem se přesvědčil, že s mým jazykem se pořád nic neděje, jsem se rozhodl, z obavy před nějakými nepříjemnými následky, že začnu jíst. Po první sklenici čaje napůl ředěného mlékem jsem měl bohatou stolici a byl jsem velice překvapený množstvím vody, barvami a zápachem odpadu.

2. Vodní procedury

J. Nikolajev: Další procedurou je koupel a masáž. Masáž se dělá tzv. „tlaková“, při které dochází k zčervenání kůže, zvláště v oblasti krční a hrudní části páteře.

Komentář: Tlaková masáž spolu s dodatečným změkčováním organismu a odcházení usazenin dovoluje mechanické „promnutí“ tkání a tím napomáhá jejich účinnějšímu pročištění.

G. Shelton: Během hladovění je nutné se mýt a dbát na osobní čistotu stejně jako jindy. Koupat se je možné podle libosti. Koupání má být doprovázeno co nejmenší ztrátou energie. Proto je vhodné dodržovat tato doporučení:

1. Koupání ve vaně i sprchování má být jen krátké. Běžná praxe dlouhého „namáčení se“ ve vaně člověka vysíljuje a proto se nedoporučuje.

2. Voda ve vaně musí být teplá, ani horká ani studená. Jinak to pro organismus znamená velké energetické ztráty. Výdej energie je tím menší, čím se teplota vody více blíží teplotě těla. Pamatujte si, že koupele jsou nutné kvůli čistotě, nikoliv kvůli nějakým předpokládaným terapeutickým vlivům. Rychle se umyjte a vylezte z vany.

3. Jestliže je hladovějící příliš vysílený, může koupele nahradit utíráním se houbou v posteli.

Komentář: Dobré, ale ne dlouho trvající prohřátí těla stimuluje autolýzu a normalizuje teplotovné schopnosti organismu. Pronikání vody do pokožky umožňuje další, dodatečnou očistu organismu. Teplota vody ve vaně nebo pod sprchou má vyvolat příjemný pocit prohřátí. Celou proceduru ukončete tím, že se polijete chladnější vodou (15 - 20°C). To vám dodá pocit čilosti a svěžesti.

3. Pitný režim

G. Shelton: Hladovějící může pít, i když ne tolik, jako když jí. Normální potřeba musí být uspokojována tou nejčistší vodou, jakou je možné sehnat. Nedoporučuji se minerálky. Měkká jarní voda (voda z roztáleného ledu), nebo voda dešťová, destilovaná nebo filtrovaná, jakákoliv, která neobsahuje nějaké příměsi.

Není vhodné pít víc, než je přirozená potřeba. Existuje teorie, která doporučuje pít víc, než je normální potřeba, ale nepřináší to žádný užitek. Je pravda, že ledviny vylučují tím víc roztoku, čím víc pijeme. Ale to se netýká množství usazenin vylučovaných z těla. Může to dokonce vést i k opačnému jevu, k tomu, že množství usazenin, které jsou rozpouštěny a odváděny z těla, je menší.

Studená voda je sice dobrá, ale hodně studená voda zpomaluje proces obnovy. Pít vodu s ledem není moudré. V některých případech může být dokonce horká voda vhodnější než voda studená nebo voda s pokojovou teplotou. Nevidím žádný důvod, proč by nebylo možné pít při hladovění třeba i takovou.

A. de Briz: Existovaly určité různosti v názorech na to, kolik vody je vhodné pít. Někteří teoretici hladovění navrhovali hladovět bez jakékoliv vody, někteří zase doporučovali více litrů denně. Lékaři z praxe nešli až do těchto krajností a doporučovali řídit se pocitem žízně. Není pochyb, že několik litrů vody denně značně převyšuje skutečnou potřebu, tzn., že to

bránit odstraňování usazenin. Na druhé straně hladovění bez vody je nebezpečné a nemělo by se dělat. Není známo, že by někdo byl schopen žít bez jídla a vody déle než 17 dní. Určité množství vody je nutné při každém hladovění. Hladovět dva až tři dni bez vody možná žádnou škodu nenadělá, ale delší hladovění bez vody se nedoporučuje.

Skutečná potřeba pít vodu během hladovění není velká a je možné spolehnout se na přirozený pocit žízně jako na vodítko, kterým je vhodné se řídit. Obvykle je pocit žízně při hladovění uspokojen jedním až dvěma litry vody denně. Bývají i dni, kdy pacient vůbec nemá potřebu pít. V takovém případě není třeba dělat žádná zvláštní opatření, pokud tento stav netrvá déle než dva až tři dny.

Je vhodné ještě zdůraznit, že při hladovění se doporučuje pít pramenitou vodu. Chlorované vodě je vhodné se vyhnout, pokud je k dispozici nějaká jiná. Destilovaná voda je voda druhého řádu.

J. Nikolajev: Vhodný je odvar ze šípku nebo pramenitá voda. V létě, když je horko, berou sebou pacienti na procházku láhev s vodou, ze které občas upíjejí. Běžně vypijí denně 1, 5 - 2 litry vody, i když nejsou v pití nijak omezováni.

Komentář: Z výše uvedeného vyplývá, že pití během dlouhodobého hladovění je nezbytné a že je možné pít podle potřeby vody pokud možno co nejčistší. Osobně jsem během několika hladovek, trvajících déle než dvacet dní, používal zmagnetizovanou protiovou vodu, kterou jsem pil horkou, v libovolném množství. Pokud budete pít kromě vody ještě moč, umožní vám to lepší očištění organismu a rychlejší okyselení vnitřního prostředí organismu. Destilovaná voda nejlépe absorbuje všechny usazeniny. Je nejlepším prostředkem pro absorpci usazenin a moč zase nejlepším prostředkem pro jejich rozpouštění. Vzájemná spolupráce vody a moče umožňuje snadno rozpouštět soli a jiné pevné usazeniny.

z šípku ve to, že Nikolajev používá odvar z šípku při hladovění. Podle jeho vlastních doporučení je to hrubé porušení techniky hladovění přijímání potravy, i když ve velmi malém množství. Proto opakují svou radu: jenom vodu a moč.

4. Pohybový režim

G. Shelton: *Nejdůležitější věcí při hladovění je snížení rozumové, pocitové, nervové a fyzické aktivity, aby se ušetřila energie, nutná pro obnovu a očišťovací procesy.*

Hladovějící si musí zapamatovat jednoduché pravidlo rovnováhy. Aby bylo dosaženo pohybu určitým směrem, musí příroda přibrzdit pohyb v ostatních směrech. To, čeho příroda nemůže dosáhnout jestliže vyvíjí aktivitu, která není právě nezbytná, by možná mohla dosáhnout, kdyby tuto aktivitu přerušila.

Fyzického odpočinku je možné dosáhnout přerušením fyzické aktivity odpočinkem v posteli a relaxací. Fyzická aktivita spotřebuje velké množství energie a tím brání obnově normální nervové energie.

Mentálního odpočinku je možné dosáhnout omezením myšlenkové aktivity a emoční zátěže. Je škodlivé zabývat se různými protichůdnými myšlenkami, mít špatnou náladu a hádat se o cokoliv. Emoční rovnováha je tajemstvím mentálního odpočinku.

Pocitového odpočinku můžeme dosáhnout tím, že se odebereme na klidné místo. Musíme se vyhnout čtení, sezení před televizorem, návštěvě kina a dalším aktivitám, které namáhají zrak. Zvlášť škodlivý z hlediska rovnováhy a výdaje energie je šum. Klid, pohoda a neaktivizování smyslů umožňuje spořit energii.

Naprostá pasivita při odpočinku není nutná. Snažte se odstranit veškeré napětí a případně i fyzického vnímání okolního světa.

A. de Briz: *Lidé často vyvíjeli pracovní aktivitu i během dlouhodobého hladovění. V New Yorku byl jeden atlet pověstný tím, že během dvaceti dnů hladovění ušel*

500 mil. Nic špatného při tom nepozoroval, naopak, cítil se dobře jak během hladovění, tak i během regenerační fáze. Otázkou tady není, co je nezbytné, ale co je doporučení hodné. Oběma pacientům, jak tomu, který je aktivní, tak i tomu, který leží v posteli, přináší hladovění užitek. Ale ten, který leží v posteli, se možná uzdraví rychleji a snáze překoná fázi hladovění.

J. Nikolajev: *Na vycházce provádějí pacienti soubor gymnastických cviků. Vycházka trvá do jedné, případně do dvou hodin.*

Všechen čas, kdy pacienti nespí, nepodrobují se procedurám nebo nejsou na vycházce, musí věnovat pracovní terapii, čtení, stolním hrám apod. Zde se mohou projevit už i osobní záliby - někdo bude rád, když si zahraje šachy, jiný si bude číst, kreslit nebo vyšívat. Ve večerních hodinách někteří s oblibou vysedávají u televizoru, případně mládež tancuje.

Takový denní režim se dodržuje po celou dobu hladovění a co udivuje ty, kteří neznají náš způsob léčby je to, že pacienti neslábnou a nemají tendenci ležet. Dokonce naopak, ke konci doby hladovění projevují často víc energie než na jejím začátku.

Komentář: Existuje řada důležitých fyziologických zákonitostí (kromě těch, o kterých hovořil Shelton), ze kterých vyplývá následující: zásobování organismu energií závisí na její spotřebě v každém konkrétním okamžiku. Organismus ji vyrábí v tom či onom množství, v závislosti na spotřebě. Hmoty orgánu i celého organismu závisí na jeho fyziologické aktivitě. Při zvýšené zátěži některého orgánu můžeme pozorovat také nárůst jeho hmoty. Při malé zátěži se zmenšuje i hmota, v souladu s fyziologickou zátěží.

Dále uvádím několik skutečností, které tato tvrzení podporují. Američtí vědci provedli tento zajímavý pokus: na sedm týdnů nechali několik mladých lidí ležet v posteli v sádře. Přitom dostávali kvalitní stravu v dostatečném množství. Při tom zjistili, že se v moči objevilo velké množství

(vzhledem k normě) dusíku, kalcia, fosforu, kália a sodíku. Na konci pokusu ztratil každý z účastníků pokusu v průměru 1700 g živé protoplazmy a současně získal 500 700 g tuku. Po sedmi týdnech jim byla sádra odstraněna a tito mladí lidé pak po dobu jednoho měsíce intenzivně cvičili. Při tom dostávali stejnou stravu jako předtím. Výsledkem bylo, že množství všech výše uvedených prvků v moči prudce kleslo, dokonce i pod úroveň normy. Tím začala fáze vlastní obnovy.

Jiný pokus: králíci byli zbaveni možnosti pohybu tím, že jim na jednu nohu dali sádru. Co se stalo? Ukázalo se, že se jejich životně důležité orgány - játra, ledviny, slezina a dokonce i srdce zmenšily.

Srdce se zmenšilo na polovinu ve srovnání se srdcem králíků z kontrolní skupiny, kteří se normálně pohybovali.

Dříve se předpokládalo, že samoobnovovací procesy probíhají v živém organismu automaticky, jen když má organismus k dispozici dostatek potravy. Teď se ale ukázalo, že tyto procesy jsou ještě podmíněny funkční zátěží. Proto se také během léčebného hladovění nedoporučuje ležet v posteli, ale naopak jsou předepisovány delší vycházky na čerstvém vzduchu a lehká fyzická cvičení. To pomáhá zásobit organismus hladovějícího energií, podporuje to látkovou výměnu, zvyšuje přívod kyslíku, který potom umožňuje „spalování“ všech usazenin. Proto doporučení G. Sheltona a A. de Brizeho jsou vhodná jen pro krizové dny. Během ostatních dnů je nutný aktivní pohybový režim, který organismus zásobuje energií.

Na závěr tohoto pravidla uvedu úvahy a zkušenosti A. Suvorina:

Je výhodné začínat každé vážné léčení ovládnutím rytmického dechu a každodenní masáží arterií, která v pacientovi vyvolává chuť na kyslík. Během 24 hodin spotřebuje každý člověk asi deset kubických metrů kyslíku, který váží 13 kilogramů. Je to třikrát větší váha než váha jídla! Hle, co je hlavní potravou člověka.

Jak provádět rytmická dechová cvičení.

Rytmický dech je nutně spojen s chůzí pod širým nebem. Pokud nemáte volný čas, stanovte si pravidlo, že nikdy nepůjdete spát, pokud předtím neujdete na čistém vzduchu alespoň šest kilometrů bez ohledu na to, jaké počasí právě je. Pokud by vás hodinová procházka unavovala, tak nespěchejte a začněte s půlhodinovou, kterou potom postupně prodlužujte. Půlhodina rytmického dýchání ráno a půlhodina večer velice krásně promyje celý váš organismus kyslíkem a magnetismem.

Rytmus dýchání je nutně spojen s rytmem chůze, což má pro hloubku a lehkost dechu velice vážný význam.

Za první: ústa mějte zavřená a dýchejte nosem. Při tom vdechovaný vzduch prochází kolem nosní sliznice, která z něho velice intenzivně přijímá magnetismus (to je velmi důležité proto, aby se energie šířila Idou a Pingalou), který je velice důležitý pro vaše nervy. Měli byste vědět, že nosní sliznice má zvláštní schopnost přijímat ze vzduchu magnetismus.

Za druhé: klíční kosti držte pokud možno vysoko, tak jako kdybyste je před sebou nesli na nějakém podnosu. To vám bez jakéhokoliv dalšího úsilí zajistí dvě důležité podmínky úspěchu: 1. Hlavu při tom budete mít vždýcky vysoko, páteř bude napříměná a váš hrudník se otevře hlubokými vdechy. 2. Budete dýchat horní částí plic a zároveň i spodní část plic bude dobře pracovat (vaše nozdry musí intenzivně pracovat, jako kdybyste si k něčemu přičichávali).

Rytmus dýchání musí být v souladu s kapacitou vašich plic a hrudníku. Toho se dosahuje následovně: hlavu držte vysoko a tělo zpřímá, jděte klidně a lehce a přitom si v duchu počítejte šestice párů kroků - tj. počítejte každé vykročení pravou, případně levou nohou: „Raz, dva, tři, čtyři, pět, šest!“ atd. Při tom, když počítáte první tři páry kroků hluboce vdechujte a při dalších třech párech vydechujte. Přejít mezi vdechováním

a vdechováním by měl probíhat lehce, bez jakéhokoliv zpoždění. Dýchejte při tom nosem.

Pokud by vám počítání dvojic kroků po šestících dělalo potíže, začněte se čtveřicemi nebo osmicemi - hlavní je, abyste měli pocit, že ani hodinová vycházka vás nijak neunaví. Únavu, zvláště na začátku, si formálně zakažte. Plicní tkáň je jemná a hlubokým dechem nebo častými výdechy se snadno unaví.

Pro slabého člověka se špatnými nervy budou už první dvě večerní procházky prospěšné. Ráno, když bude vstávat z postele, se nebude cítit unavený a malátný, ale silný a svěží. Ale pozor, během prvních nocí může být spánek vzhledem k silnému vybuzení trochu neklidný, než si na nové podmínky zvyknete.

Suvorinova masáž

Doktor Guaze připomíná, že elektrina neproudí vnitřkem vodičů, ale po jejich povrchu. A vypadá to tak, že elektrina je asi prvotním zdrojem životní energie.

Prvním důležitým výsledkem je, i samotnému pacientovi zřejmé, vybuzení jeho životní energie, druhým pak je hluboké uklidnění celého organismu. Po masáži, která sama o sobě nezpůsobuje žádnou únavu, člověk snadno usíná pevným spánkem.

➤ Masáž se dělá v posteli: a) večer těsně před usnutím, tj. v době, kdy každý člověk, zvláště nervózní člověk z města, hledá možnost jak by se uklidnil a zahřál, zvláště jak by si zahřál nohy. Taková masáž mu poskytne nejen to, ale ještě mnoho jiného. b) uprostřed noci, kdy je pro odpočívající organismus důležitý přísun energie, aby se zotavil z právě uplynulého dne. c) ráno před vstáváním, kdy si člověk obvykle dodává odvahy do každodenní práce. V tom mu pomůže i masáž.

➤ Masáž provádíme vleže na zádech. Díky tomu jsou pohyby rukou libovolně rychlé a silné, ruce se opírají o páteř a nikoliv o srdce, jak je tomu při všech ostatních

masážích. Srdce při tom zůstává naprosto klidné.

➤ Masáž se provádí pochopitelně pod dekou, bez spodního prádla. Pokud se někdo obejde i bez deky, je to ještě lepší, tělo se víc osvěží.

➤ Intenzivně masírujeme celou síť nervů a arterií. Důležitější je rychlost pohybu rukou než tlak, který jimi vyvoláváme. Je ale pochopitelné, že samotné lehké hlazení pokožky by žádané výsledky nepřineslo. Je nutné docílit toho, aby krev v tepnách dostala i mechanický impuls. Ke konci masáže musí být celé tělo ohřáté. Pokud tomu tak není, znamená to, že jste roztírání dělali málo intenzivně a musíte ho tedy okamžitě opakovat.

➤ Srdce masáž nijak neunavuje a tak je ji třeba provádět bez přestávek. Pak, když uděláte šedesát roztírání v každém z jeho pohybů, budete potřebovat na celý kruh asi sedm až osm minut. Roztírání musí probíhat rychlostí přibližně sto až sto dvacet pohybů za minutu. Protože svaly, které při tom zaměstnáváte, se neustále mění, nezpůsobuje jim to žádnou únavu a můžeme masírovat bez jakýchkoliv přestávek mezi jednotlivými pohyby.

➤ Norma pro masáž: během noci děláme masáž třikrát: před spaním, uprostřed noci (pokud je to potřeba) a ráno před vstáváním. Večer a ráno po šedesáti roztíráních při každém pohybu a v noci čtyřicet roztírání. Na všechny tři kruhy je třeba dvacet minut.

➤ Kromě oživení toku krve napomáhá masáž také dobrému rozdělování nervové energie. Nezapomeňte: jemně masírujte močový měchýř a střevní trakt. To jednak zvýší množství vylučované moči a zlepší peristaltiku střev. A protože se v průběhu masáže posílá vlnění krví až do mozku, mizí okamžitě i neurastenické jevy spojené s mozkem - těžkomyslnost, malá pohotovost paměti aj.

➤ Nezapomínejte, že tato masáž je velice energickou léčbou, okamžitě zlepšující duševní stav a náladu. Takže nesmlouvejte sami se sebou co se týče doby jejího

trvání. Nemocník by si měl být vědom toho, že v době nemoci je pro něj taková masáž nejlepším využitím času, a později to může být dobrý zvyk, pro který nebudete litovat času.

5. Teplo při hladovění

G. Shelton: *Snášenlivost chladu při hladovění klesá, hladovějícímu bývá často zima. Zimnice oslabuje očistu, zvyšuje nepohodlí a způsobuje i větší spotřebu energie. Je tedy důležité uchovávat si teplo. Zvláště je vhodné dbát na to, aby nohy byly v teple, protože chladné nohy mohou bránit dobrému spánku.*

J. Nikolajev: *Hladovějící by měl pokud možno spát v dobře větrané místnosti, a zároveň i v teple. Ke konci hladovění, kdy jsou pocity zimnice silnější, je vhodné dávat pacientům na noc ohřívadla.*

Mnozí odborníci doporučují během hladovění i sluneční koupele, které napomáhají lepšímu uvolňování usazenin v těle. Ale i sluneční koupele je nutné brát s mírou. Nejvhodnější je řídit se při tom vlastními pocity.

6. Vyloučení léků

J. Nikolajev: *Dokonce i léky proti nespavosti, valeránské kapky, tj. to, co je dovoleno v každé nemocnici, u nás dovoleno není.*

A. de Briz: *Při hladovění je nutné se všem lékům vyhnout, protože se rychle dostávají do organismu a na hladovějící působí desetkrát až dvacetkrát silněji než na ty, kteří jedí. Je nutné vyhnout se i podávání jakýchkoliv sér a injekcí.*

7. Ukončení hladovění

J. Nikolajev: *Klinickým ukazatelem dosažení léčebného efektu hladovění je objevení se chuti k jídlu a svěží výraz ve tváři, jazyk prostý jakéhokoliv povlaku, vymizení nepřijemného zápachu z úst a skoro úplné vymizení kalu po klystýru. Někdy ale, z nejrůznějších příčin, je nutné začít podávat nemocnému jídlo dříve, než se všech těchto ukazatelů dosáhne. I tak ale jsou výsledky hladovění přínosem.*

A. de Briz: *Když jsou všechny potravinové zásoby vyčerpány, objevují se příznaky, které ukazují na konec hladovění. Je tím především objevení se neodbytného hladu a zmizení povlaku na jazyku. Nejprve se začnou čistit okraje jazyku a jeho konec a pak se rychle očistí i jeho zbývající část. Nepříjemná chuť v ústech a nepříjemný zápach z úst v té době mizí. Puls a teplota, které mohly být mimo normu, se v té době normalizují. Oči se začínají lesknout, normalizuje se i tvorba slin a moče. Ta mohla být předtím zakalená, ale teď se stává průzračná. Ze všech příznaků je nejdůležitější objevení se pocitu hladu a očista jazyka. Někteří odborníci jsou toho názoru, že právě jen tyto příznaky jsou spolehlivým ukazatelem úspěšně ukončeného hladovění. Tyto faktory se neobjevují vždy současně. Některý příznak se může objevit o několik hodin dříve než jiný. Ať jsou podmínky hladovění jakékoliv, má být hladovění ukončeno, jakmile se jeden z těchto příznaků objeví. Nesmíme například váhat s ukončením hladovky, jestliže se najednou objeví velký hlad, i když jazyk ještě není úplně očištěný, nebo naopak. I v těch velice řídkých případech, kdy pocit hladu při hladovění vymizel, je očištění jazyka dostatečným ukazatelem toho, že hladovění je možné ukončit.*

G. Shelton: *Je až s podivem, že je tak obtížné pro někoho uvědomit si prostou pravdu: nejlepším okamžikem pro skončení hladovění je okamžik, kdy se objeví pocit hladu. Když k tomu dochází, jazyk se čistí, mizí zápach z úst a nepříjemná chuť v ústech. Všechny příznaky ukazují na to, že organismus skončil svou vlastní očistu a je připraven znovu přijímat potravu. Obvykle dochází ke zvlhnutí ústní dutiny a k objevení se silného hladu. Vzniká otázka: Objeví se takový hlad vždy? Přesná odpověď zní: skoro vždycky. V těžkých případech, kdy je smrt jen otázkou času, se pocit hladu vrací málokdy. Ve všech případech, kdy je nějaká náprava možná a u normálních individualit se pocit hladu „nezapomene“ objevit ve správný čas.*

Komentář: Pokud budete hladovět a zároveň pít moč, budete moci podle chutě moče posoudit, jak usazeniny z těla odcházejí. Chuť moče se stává postupně palčivější, ale jak postupně usazeniny z těla odcházejí, její chuť se začne přibližovat k chuti vody. Toho je možné použít i jako kritéria, do jaké míry byly usazeniny z těla již odstraněny.

J. Nikolajev: *To, jak správně hladovění ukončíte, má stejný, ne-li větší význam, než samotné hladovění. Je tu nutná trvalá lékařská kontrola a dobře vypracovaná dietoterapie.*

I když samo hladovění probíhalo bezbolestně a úspěšně, je přechod na opětné stravování vždy doprovázen svátečními pocity vítězství. Šťávy, ovoce a potrava, která organismus nezatěžuje, je po hladovění vždy vnímána i jako potrava chutná.

Vhodná dieta pro regenerační období (po hladovění trvajícím 20 - 30 dní, při výšce 160 - 180 cm, postava středně silná)

Dni	1	2-3	4-5	6-7	8-10	11-15	16-30
mrkvová, jablečná, hroznová aj. šťáva	500	999	500	600	-	-	-
tvrdé ovocné plody	-	-	500	600	-	-	-
strouhaná mrkev	-	-	250	600	300	200	-
kyselé mléko	-	-	-	-	300	400	600
ovocná polévka s rýží	-	-	200	400	700	700	700
med	-	-	-	40	60	60	75
orechy	-	-	-	-	70	100	100
vlašský salát	-	-	-	300	400	400	500
rostlinné máslo	-	-	-	-	15	15	10
kaše s mlékem	-	-	-	150	200	200	200

zeleninový salát ze syrové zeleniny	-	-	-	-	400	400	400
čajové máslo	-	-	-	-	20	20	20
tmavý chléb	-	-	-	-	100	300	400

Poznámky

1. Šťávy (mrkvová, hroznová, jablečná) se první den pijí ředěné napůl s vodou, druhý den už neředěné, 4. a 5. den se ovoce i mrkev jedí v nastrouhaném stavu (nebo rozetřené), 6. a 7. den kaše z rozemleté pohanky, pšenice, rýže (doporučuje se hodně dlouho je žvýkat).

2. Šťáva se má pít jen po malých množstvích, má se „žvýkat“, promíchaná se slinami - to je velmi důležité !

3. Dietu, kterou bereme od 10. do 30. dne, můžeme měnit v závislosti na tom, co je zrovna k dispozici, při čemž se přidržujeme stravy mléčně-rostlinné, s co nejvyšším obsahem vitamínů a minerálních solí.

4. Jestliže čerstvé ovoce a zelenina nejsou k dispozici, můžeme je nahradit odpovídajícím množstvím konzervovaného ovoce a zeleniny, ale při tom je musíme ještě pečlivěji „žvýkat“. Také je velice žádoucí prodloužit procházky na čerstvém vzduchu.

5. Místo kyselého mléka je možné jíst jakékoliv kyselé mléčné výrobky.

6. Složení 500 g vlašského salátu: 250 g vařených mrkve, 100 g syrové mrkve třeň (strouhané), 80 g vařených řípy, 50 g syrové řípy, 15 g čajového másla, 5 g cibule. K tomu všemu je možné přidat jednu čajovou lžičku citrónové šťávy.

G. Shelton: *Po hladovce je možné začít jíst libovolně dostupné jídlo, ale podle našich zkušeností jsou nejbezpečnější šťávy. Vhodné jsou šťávy ovocné i zeleninové. Musí být čerstvě vyrobené. Jestliže je necháme delší dobu stát, ztrácejí okysličovací hodnotu a vitamíny.*

Konzervované šťávy nejsou pro končení hladovky příliš výhodné.

Opatrnost, kterou musíme při končení hladovky dodržovat, musí být tím větší, čím bylo hladovění delší.

Dovolte mi teď, abych zde předložil svůj vlastní program pro končení hladovek. Budeme předpokládat, že hladovění trvalo déle než dvacet dní. Po skončení hladovění dávám během prvního dne hladovějícímu pít každou hodinu sklenici šťávy. Pokládám za výhodné začít s pitím v osm hodin ráno a končit v šest hodin večer. Je zřejmé, že tak je možné postupovat jen v těch případech, kdy hladovění trvalo až do objevení se pocitu hladu. Pokud se vrátila chuť k jídlu, je možné hladovění přerušit v libovolnou denní hodinu.

Druhý den po skončení hladovky dávám pít sklenici šťávy každé dvě hodiny. V celkovém objemu je to stejné množství šťávy jako předtím, ale podává se ve větších množstvích s většími intervaly. Někdy se ukáže, že takové množství je příliš velké. Jestliže si hladovějící stěžuje, že takové množství není schopen konzumovat, můžeme mu dovolit aby jednu nebo dvě dávky jídla vypustil.

Třetí den dávám jeden pomeranč ráno, dva k obědu a tři večer. Místo pomerančů je možné dát stejné množství grapefruitů, čerstvých rajských jableček nebo jiné ovoce, v závislosti na roční době. Není ani tak důležité co se jí, ale je důležité nepřejídat se. Plody mají být čerstvé, uzrálé a mají být dobře rozžvýkány. Musíme zabránit jakýmkoliv tendencím jídla hltat.

Čtvrtý den dostane pacient snídani z citrusových nebo jiných plodů, případně dýni v závislosti na roční době. Během dne pak ovocný salát bez soli, tuku, octu, citrónové šťávy a jiných přísad a jeden vařený kus nějaké škrobové zeleniny. Večer znovu nějaký ovocný plod. Jídlo musí být lehké, ale musí ho být trochu víc než ke snídani.

Pátého dne je základem ovocná snídaně. Přes den pak salát, dva kusy vařených

zeleniny a pečený brambor nebo trochu bílku. Večer ovocné jídlo. Těm, kteří nejsou vegetariány, dovolují vypít sklenici kyselého mléka, vyrobeného z nepasterizovaného mléka.

Šestáho dne zůstává jídlo stejné, jen jeho množství je trochu větší. Na konci prvního týdne má hladovějící dostávat normální množství jídla. Není dovoleno krmít se mezi jednotlivými jídly a večer před spánkem. Stravovací program po skončení hladovky obsahuje jednoduché jídlo z čerstvé zeleniny a ovoce, snědené na třikrát. Pokud se později projeví přání sníst množství jídla nadvrát nebo najednou, je to nejlepší řešení pro stabilizaci tělesné váhy.

A. de Briz: Po několika dnech hladovění ztrácí organismus schopnost trávit a zpracovávat potravu obvyklým způsobem. Když potrava znovu do organismu přichází, trávicí funkce organismu se obnovují. Pokud je první přijatá potrava tvrdá a těžko stravitelná, nedokáží se s ní trávicí orgány vypořádat. Proto se bude přijatá potrava jen rozkládat a bloudit po těle, což může být příčinou řady potíží.

Pokud k něčemu takovému dojde v dolním oddílu trávicího traktu, v tenkém střevě, bude reakce zvláště nepříjemná. Pokud peristaltika, která trávenou potravu posunuje střevním traktem, ještě nepracuje, může nastat i smrt. To jsou důvody k tomu, aby potrava po skončení hladovky byla volena velice pečlivě.

Převládá názor, že první potrava by měla být tekutá, protože se snadněji vstřebává a tráví. Je výhodná i proto, že méně dráždí jemnou sliznici, která je v tomto období zvláště citlivá.

Ovocné a zeleninové šťávy, ovocné polévky, masový bujón, mléko - to všechno je přijatelné. Ale výsledky nejsou u všech pacientů stejně příznivé. Někteří pacienti nejsou například mléko, vypité ihned po skončení hladovění, schopni strávit. Zvláště, když jim bylo podáváno ve větším množství, neobešlo se to vždy bez potíží. Při mléku se občas ukazovaly tendence k brzdění obnovy normální funkce střev.

Masový bujón tráví, způsobuje někdy nepříjemné reakce. Procezená zeleninová polévka je podstatně lepší, ale nejrozšířenější jsou a také dávají nejlepší výsledky syrové ovocné a zeleninové šťávy. Není známo, že by při jejich používání docházelo někdy k nějakým potížím. Jsou snadno stravitelné, a střevo rychle obnovuje svou činnost.

I když jsou oba druhy šťáv stejně praktické, dává se obvykle při ukončování hladovek přednost ovocným šťávám před zeleninovými. Mnozí lékaři upřednostňují necezenou pomerančovou šťávu, zvláště pro několik prvních příjmů potravy. Pravděpodobně proto, že tato šťáva snadno a rychle obnovuje normální fungování žaludku. Právě tak dobře je možné použít i šťávy z grapefruitů, rajsých jablek, hroznů, ananasu, broskví, hrušek, meruněk, jablek, dýně, melounu nebo lesních jahod. Ze zeleninových šťáv je nejvýhodnější při ukončování hladovění šťáva z mrkve.

Hladovění může být ukončeno šťávou, kterou budeme podávat v množství půl sklenice každou hodinu nebo jednu sklenici po dvou hodinách. Druhý den v tom můžeme pokračovat nebo můžeme podávat šťávu v kratších intervalech. Třetího dne můžeme dát velký hrnek šťávy (půl litru) jako jídlo. Další dny je pak možné množství šťávy zvyšovat, ale vždycky musíme mít cit pro uměřenost. Velká množství mohou způsobit trávicí potíže.

Nejlepší šťávy pro ukončování hladovek jsou takové, které byly připraveny bezprostředně před použitím. Po několika minutách po přípravě mají šťávy tendenci, vlivem oxidování, ztrácet svou příjemnou vůni. Proto je vhodné vyhnout se po skončení hladovění šťávám jakýmkoliv způsobem konzervovaným. Čerstvé jsou mnohem lepší.

Příprava šťáv má probíhat při pokojové teplotě - to napomáhá jejich lepší stravitelnosti. Je lepší vyhnout se šťávám studeným a mraženým. Zpočátku je nutné šťávu sát velice pomalu.

Pokud bychom pili šťávy ve spěchu, bez patřičného promíchání se slinami, může dojít k žaludečním křečím a nadměrné tvorbě plynů. Jestliže šťávy před spolknutím „přežvýkáme“, smíchají se kyseliny obsažené ve šťávách a cukr se slinami a práce žaludku je pak mnohem snazší.

Šťávová dieta trvá jeden až šest dní, v závislosti na délce předchozího hladovění - čím bylo hladovění delší, tím je delší i dieta se šťávami. Například při jedno až dvoudenní hladovce je pak nutné po skončení pít jenom šťávy jen jeden den.

Při čtyř až osmidenním hladovění je nutné pít šťávy tři dny.

Při devíti až čtrnáctidenním hladovění je nutné pít šťávy tři dny.

Při šestnácti až dvacetičtyřdenním hladovění je nutné pít šťávy pět dní. Při pětadvaceti až třicetipětidenním hladovění je nutné pít šťávy pět dní.

Při hladovění delším než třicet pět dní je nutné pít šťávy šest až sedm dní.

Dodržení těchto zásad podstatně posílí vlastní výsledky léčebného hladovění a zbaví nás rizika možných nepříjemností.

V dietě, která následuje po šťávách, je možné využít všech možných druhů syrové stravy. Taková dieta se syrovou stravou pak má trvat stejně dlouho, jako trvala dieta se šťávami. První příjem syrové stravy po skončení pití šťáv musí být omezený. V následujících dnech se pak může množství stravy postupně zvyšovat, ale množství potravy je nutné pečlivě sledovat, abychom se vyhnuli problémům s trávením. Přejchod na velké množství potravy musí být velice pomalý. Omezovat se v jídle je důležité vždy, ale po skončení dlouhodobějšího hladovění je to zvláště důležité. Stejně důležité je pravidelné žvýkání potravy. Tekutiny je nutné pít jen po malých doušcích, tvrdou stravu je nutné žvýkat tak dlouho, až je prakticky tekutá. Je důležité předejít přetížení trávicího traktu v době, kdy se pomalu vrací ke své normální funkci.

Největší komplikace vznikají při nesprávném přerušování hladovění. Klíčem ke správnému ukončení hladovění je správné provedení diety se šťávami a pak diety se syrovou zeleninou a ovocem. Jestliže se syrová strava přijímá v omezeném množství a řádně prožvýká, je tím zajištěn dobrý přechod organismu na normální fyziologické trávení.

Komentář: Podrobný popis ukončení hladovění od třech význačných odborníků na léčebné hladovění vám umožní dobře se v této problematice orientovat. Nezbaví vás to ale nutnosti zvolit si pro sebe ten nejvhodnější postup při skončení hladovění a při přechodu na normální stravu.

Autor této publikace končí své hladovky takto: s močí a medem, odvary z bylin a med, odvar z šípků s medem, čerstvé šťávy (mrkvová, jablečno-řepná, někdy také pomerančová). Všechno je závislé na roční době a možnostech. Další jídla pak jsou: plody (sladká jablka), saláty (zelí s mrkví, zelí s okurkou), trochu podušené zelí s mrkví, pečená tykev, vařená řípa, chléb z naklíčeného obilí, kaše zhotovené na vodě z pohanky, pšenice, krup nebo prosa), polévka z naklíčeného obilí. Pak také jím hodně ořechy, sýr apod.

Zvláštní doporučení pro dobu končení hladovky v regeneračním režimu.

Výše uvedená doporučení jsou jen rámcová. To potvrzují i jednotliví jejich autoři. Jestliže je organismus hodně poškozen, jsou možné různé varianty postupu. Např. při jizvách na žaludku nebo dvanácterníku je možné začínat nikoliv šťávou, ale řídkou, hodně procezenou, slizovitou ovesnou kaší, jejíž hustotu den po dni postupně zvyšujeme. Jindy je zase možné začít se syrovátkou z čerstvého kyselého mléka. To je vhodné např. pro pacienty, kteří trpí alergiemi - bronchiální astmou, ekzémy, cukrovkou. Při tom je také nutné brát v úvahu, jak silně se onemocnění projevuje.

Na konzumaci rostlinného tuku musí být opatrní nemocní s gastritidou, se zvýšenou nebo sníženou kyselostí a s vředovou kolitidou. Skoro při všech onemocněních

je dobré se držet diety obsahující co největší množství přírodní rostlinné výživy. Živočišné bílkoviny, včetně mléčných, je možné přidávat do stravy až od druhého týdne.

Sůl je dobré vyloučit ze stravy skoro na celé regenerační období, protože může narušovat látkovou výměnu a způsobovat otoky. Naprosto nepřipustné je jíst maso, masné výrobky, houby a vejce. Absolutní zákaz platí také pro alkohol, kouření, silný čaj a kávu. Je žádoucí vyhnout se i pečeným a smaženým jídlům. Opečené maso, mrkev apod. mohou sice chutnat, ale jsou to jídla velice obtížně stravitelná. Svou tvrdostí připomínají umělou hmotu - něco, co je vynálezem člověka, ale co se v přírodě samostatně nevyskytuje. Při požívání těchto jídel dochází snadno k ucpávání kapilár, arterií a vén, což nakonec vede k tromboflebitidě.

Všechno, co za normálních podmínek organismu škodí, je ještě mnohem škodlivější během prvních měsíců po skončení dlouhodobějšího hladovění. Uvedu proto dále dietetická doporučení, jak se nejlépe stravovat po dobu prvních třech měsíců po skončení hladovění.

(13)

STRAVOVACÍ REŽIM PRO DOBRÉ TRÁVENÍ

Většina lidí je stále nemocná nebo skoro nemocná proto, že se snaží zpracovat velké množství přebytké potraviny, kterou snědli.

Po skončení hladovění je možné správně trávení uvést do chodu snadno a rychle. Stanovte si, že nebudete jíst po čtvrté hodině odpolední. Když to budete dodržovat, budete dobře spát, ráno se budete cítit dobře - odpočinutí a budete mít dobrou náladu. Vlastní čištění organismu bude probíhat přirozeným

způsobem a tuková vrstva se bude normalizovat.

Snídejte v době od devíti do deseti hodin dopoledne (případně dříve). Jezte salát z čerstvé zeleniny, ve kterém bude hlavně mrkev, zelí a v zimě dušená zelenina. Jako druhý chod si vezměte chléb z naklíčeného zrní s medem nebo s mořským zelím, nebo kaši s trochou másla. Spolu se zelím, mrkví a dušenou zeleninou to bude dobrý stimulant trávicího traktu, pro vznik správné mikroflóry.

Především si udělejte salát. Ten bude aktivizovat celou řadu dalších procesů, které tvoří základ normálně fungujícího organismu. Stimuluje se například produkce trávicích šťáv, protože syrová zelenina je na přírodní stimulanty bohatá. Po několika letech takového stravování si uvědomíte, že váš organismus jiný začátek stravování ani nechce. Čerstvá zelenina a ovoce, včetně ovocných šťáv - to je potrava, dávající hodně životní síly. Jejich tkáně jsou bohaté na energii, podporující strukturu tkání organismu a pevnost pokožky.

Ideální dieta je z padesáti procent tvořena čerstvými plody a syrovou zeleninou. Buničina a pektin, které většina výrobků rostlinného původu obsahuje, jsou nazývány „balastem“, protože je organismus neasimiluje. Nicméně jsou to ale látky nezbytné, protože při trávení mají svou důležitou roli - doladují střevní hormonální soustavu a jejím prostřednictvím celý organismus. Protože jsou regulátory pohybových funkcí střeva, vytvářejí v žaludečně-střevním traktu vhodnou mikroflóru, která je pak částečně organismem využívána i jako plnohodnotná živá bílkovina.

Bílkovinná strava tvoří asi 10%. Může mít podobu masa, ryby, vajec, přírodního sýra, nebo v rostlinné podobě jako ořechy nebo semena. Pivní kvasnice, chléb a polévka z naklíčeného obilí jsou také důležitou součástí bílkovinné stravy. Zvláště jsou nenahraditelné jako dodavatelé vitamínů skupiny B, E a D. Zbývající procenta se dělí na tři části. Jedna třetina (30%) je přírodní škrob, získávaný z kaši a luštěnin. 329

Druhou třetinu (nejméně 5%) tvoří přírodní cukry, obsažené v sušeném ovoci, medu a čerstvých šťávách. Poslední třetina (ne víc než 5%) je tvořena rostlinnými tuky, jako např. slunečnicový, kukuřičný nebo olivový olej, přírodní sádlo nebo čajové a rozpuštěné máslo.

Lidé, kteří mají tendenci tloustnout, by se měli vyhýbat cukru, chlebu a výrobkům z krup, nebo tyto potraviny jíst v minimálních množstvích, při čemž kaše by měly být čerstvě zhotovené. Naprostou nutností je pečlivě potravu žvýkat. Při rychlém jídle hltá člověk kaše tři až pětkrát rychleji, než je to vhodné. To pak právě vede k obezitě. Pokud takovou potravu rozředíme tak, aby vypadala jako mléko, může být požívána v malých množstvích. Potom mizí zácpa, zlepšuje se střevní peristaltika (při žvýkání se zvyšuje peristaltika až čtyřikrát) a mizí městnání potravy v zaživacím traktu.

Regenerační fáze trvá stejně dlouho, jak trvalo vlastní hladovění. Snažte se, abyste se alespoň v této době stravovali správně.

Denní rozvrh v regenerační fázi je přibližně stejný jako při hladovění (procházky, fyzioterapeutické procedury, pracovní terapie a aktivní odpočinek), ale ti, kteří jsou hubení, mohou přibrat navíc ještě některé speciální procedury jako masírování celého těla olejem (zvláště okolí pasu) a horké koupele. Ti, kteří naopak trpí nadváhou, se mohou saunovat, dělat masáže těla odpařenou močí a ti, kteří zároveň svou konstitucí odpovídají „žluči“, mohou plavat v teplé vodě.

Když se budete při hladovění řídit takovým programem, budete se naplňovat životní silou a hladovění se stane nezbytnou částí vašeho života. Jak budete den za dnem pozorovat zázrak obnovy, který bude probíhat ve vašem těle, budete se kochat tím, že správně žijete a že jste každým dnem dokonalejší a zdravější.

Dodatečná doporučení pro dvacet až třicetidenní hladovky a jejich ukončování.

➤ Dechová cvičení se zadržováním dechu podle K. P. Butejka, nebo se řídit svou metodikou zvláštního dýchání, které čistí pole vědomí člověka a pomáhá mu získávat energii.

➤ Celková nebo částečná masáž s použitím odpařené moče a obklady s touto močí.

➤ Cvičení vůle, autogenní trénink.

➤ Ti, kteří mají s hladověním již nějakou zkušenost, mohou aplikovat otužovací procedury, jako kontrastní sprchování nebo pomalý běh poklusem.

➤ Lidé s počáteční nízkou váhou mohou v regenerační fázi kromě šťáv a zeleniny pít ještě nápoje připravené z pivních kvasnic podle tohoto receptu: půl sklenice pivních kvasnic, půl sklenice vody a dvě jídelní lžičce cukru. To všechno se smíchá a dá do tepla na třicet až čtyřicet minut. Jakmile se objeví pěna, je možné vypít najednou celou sklenici. Hned od prvního dne je možné kromě šťáv vypít ještě dvě sklenice tohoto nápoje z droždí. Stejný výsledek dá chléb a polévka z naklíčeného zrní.

➤ Protože při hladovění mohou žlučové kameny uváznout ve žlučovodech, může vzniknout žloutenka. Abychom se jí zbavili a umožnili žlučovým kamenům odejít z těla, je nutné si lehnout a celou hodinu přikládat ohřívadlo na pravý bok a zároveň pít větší množství moče. Větší množství moče (zvláště je-li pálivá a hořká) má projímavý účinek, díky kterému se očistí játra a žlučový měchýř. Kromě toho se doporučuje provádět jogínský cvik uddžána-bandža (vydechnout všechen vzduch, naklonit se dopředu s rukama opřenými o kolena a několikrát za sebou co nejvíc vtáhnout břicho dovnitř).

➤ A. Vojtovič si bral nemocné, kteří trpěli žloutenkou způsobenou žlučovými kameny, prováděl s nimi hladovku a všechno probíhalo normálním způsobem.

CHYBY, KTERÝCH SE HLADOVĚJÍCÍ MŮŽE DOPUSTIT

Každý člověk musí chápat otázky svého zdraví tím víc, čím víc proniká do podstaty svého organismu. Svůj organismus musí udržovat ve stavu maximálního zdraví. To je pro něho důležitější, než znalosti jiných věd.

Tato kapitola chce na širším materiálu z praxe ukázat nejčastější chyby, kterých se hladovějící dopouštějí. Snažte se, abyste je při svém vlastním hladovění neopakovali.

Hladovění bez ohledu na vlastní konstituci a kontraindikace

J. Nikolajev vypráví, jak léčili hladověním šestadvacetiletou ženu, která trpěla těžkou alimentární dystrofií. Při výšce 158 cm vážila 31, 2 kg.

Tato žena samostatně hladověla dvanáct dní, aby se vyléčila z tyreotoxikózy, která je kontraindikací dlouhodobého léčebného hladovění. Pak se regenerovala čtrnáct dní - také nesprávně jedla hodně živočišných bílkovin: mléko, vejce, tvaroh, rybu. Zkrátka všechno, co sama pokládala za „výživné“. Následkem toho u ní došlo ke špatnému trávení, zvracení, bolestem břicha, točení hlavy a slabosti.

Byla jí předepsána správná regenerace - syrovátka, velice řídký vývar z ovesné kaše, pak pomalu zeleninové vývary, řídké kaše atd. Po dvou týdnech skončila s váhou 39 kg.

Komentář: V tomto případě tu bylo hned několik hrubých chyb. Vzhledem ke zřejmě silné excitaci životního principu větru nemělo být hladovění delší než sedm dní a mělo probíhat v teplém, vlažném a pohodlném prostředí. Po dvanácti dnech hladovění začala očista od nejrůznějších usazenin, ale byla náhle přerušena

samodržetelnou potravou, u které není možnost podotrávení (protože neobsahuje aktivní fermenty, všechno bylo tepelným zpracováním deaktivováno). Trávicí orgány nejsou schopny se s tímto úkolem ihned vypořádat. Pak tedy zákonitě následuje nedostatečné trávení, zvracení a potravinová intoxikace. Logicky pak následují bolesti břicha a celkové oslabení. Teplá, řídká strava, doporučovaná J. Nikolajevem, rychle uklidnila vzbouřený životní princip větru, což pak vedlo k normalizaci funkcí i tělesné váhy.

Chyby při začátku hladovění

Nejčastější chyby bývají způsobovány tím, že si člověk chce ušetřit práci s očištěním trávicího traktu. To pak vede k deletrvajícímu pocitu hladu a k autointoxikaci prostřednictvím tlustého střeva. Člověk pak slabne, bolí ho hlava a v nadměrném množství se tvoří plyny.

Chyby v průběhu hladovění

Neochota snášet nepohodlí při hladovění vede často k jeho přerušení, tj. k vítězství pocitů nad rozumem. Následkem autolýzy se objevuje: nasládlá chuť hnisu v ústech, která sem proniká z Highmorových dutin, při gastroduodenálním reflexu (při vstupu žluče do žaludku) je to hořkost na rtech, spojená s příznaky zvracení, zadýchávání se při stoupání do schodů nebo do kopce apod. Hlad začal svou léčebnou činnost, začal „vykořeňovat“ patologii pole vědomí, ale ta současně začala prostřednictvím rozumu působit na vědomí a „přesvědčila“ nás, že bude lepší, když hladovění přerušíme. Takže dosavadní snaha byla celkem zbytečná, nemoc se upevnila a způsobuje recidivu.

Pokud není hladovějící v klidu, ale kouří, nosí oděv ze syntetických materiálů atd., objevuje se nespavost, podrážděnost, bolesti hlavy, pocitu slabosti, bušení srdce, duševní neklid apod.

Jak to vypadá při nedodržování doporučení v průběhu hladovky ilustruje jeden příklad:

Čtyřiašedesátiletá žena, trpící revmatoidní artritidou, přijela ke své dceři, aby u

dnu hladověla. Po patnáctém dne dávkovaného hladovění se u ní objevily bolesti a ztuhlost kloubů. Při návštěvě lékaře a po podrobných dotazech adresovaných nemocné a příbuzným se ukázalo, že žena od desátého dne hladovění si k pitnému režimu přidávala šťávy, protože si myslela, že tím léčebný efekt hladovění posílí. Dopadlo to ale právě opačně a tak bylo pak nutné začínat všechno znovu.

Jak jsme už jednou řekli, na začátku hladovění člověk obvykle nemá pocit hladu, nebo když je, tak není velký. Ale jestliže dochází ke kontaktu s jídlem tím, že člověk vnímá jeho vůni, adaptace organismu na hlad se přerušuje a vznikají naopak reakce jiné, které pak způsobují pálení žáhy, nespavost, podrážděnost atd.

Čichové vjemy dominují, což znamená, že patologie z vědomí nemizí. Výsledkem je, že kořen nemoci zůstává, vnitřní procesy selhávají a člověk hladovění končí předčasně, aniž by dosáhl něčeho podstatného.

Teď si ukážeme příklad takového nesprávně vedeného hladovění:

Jsem P., bývalý mistr sportu v boxu, v současnosti pracuji jako trenér. Narodil jsem se

6. února 1958, dnes je mi 37 let. Moje tělesná výška je 172 cm, vážím 61 kg. Konstitučně převládá „vitr“ s trochou „žluči“.

Už půl roku se polévám studenou vodou, tři roky jím vegetariánskou stravu.

Když se mi teď dostalo do ruky Vaše čtyřsvazkové dílo, rozhodl jsem se, že si vytvořím svou vlastní soustavu a chci se s Vámi poradit, zda postupuji správně.

S hladovkami jsem začal v roce 1991. Hladověl jsem 10, 17, 24, 30, 34 dni (hladovky následovaly vždy po jednom roce), a v roce 1995 jsem hladověl 44 dní. Po poslední hladovce trávající 44 dní jsem následkem nesprávného ukončení hladovky začal halucinovat. Začal jsem si představovat, že jsem Kristus, vstoupivší

na trůn v Nikolajevském klášteře. Vize byly velice zřetelná a pevně se mi vryla do paměti. (Lidé s takovými konstitučními charakteristikami by neměli v ideálních podmínkách hladovět déle než 30 dní. Dlouhé hladovky vedou k posílení životního principu „větru“, které se projevuje selháváním rozumové činnosti. Požívání syrové stravy a polévání se studenou vodou vede k posilování živlu „větru“ také. To všechno dohromady pak zákonitě vede k nežádoucím výsledkům. - Pozn. aut.)

O hladovění jsem se začal zajímat kvůli své matce. Necítila se dobře a přímo přede mnou umírala - měla záchvaty silného krevního tlaku, křeče, každou chvíli musela přijet sanitka. Začínali jsme s Breggem. S pomocí 24-hodinových hladovek se jí podařilo odstranit ledvinové kameny (odcházely v podobě písku). Celkem uskutečnila dvě třídenní hladovky.

Znepokojuje mne toto: v sedmadvaceti letech jsem dostal mozkové trauma. Upadl jsem s kola a uhodil jsem se hlavou o zem (asfalt). Dostal jsem při tom otřes mozku a něco mi prasklo v levém uchu. V uchu mi šumí jako kdybych slyšel autogenní svářičku. Hladověním bych se toho chtěl zbavit. (V okamžiku otřesu mozku vznikla v mozku patologická informace, která se zapsala do buněčné paměti. Je nutné aplikovat metodiku očisty pole vědomí. Hladovění tady není příliš vhodné. - Pozn. aut.)

V jedné knížce o józe jsem se dočetl, že při hladovění se v určitém dni zapojují dodatečné rezervy podvědomí a energii, která se při tom uvolňuje, používá prý organismus k vyléčení nemoci. Mně se před dvěma roky při třicátém dni hladovění stalo následující: probudil jsem se v půl páté ráno a cítím v sobě nějaký sloup energie. Vstal jsem a chodím po domě, zatím co ostatní ještě spí, a nemohu pochopit, co se se mnou děje. Kdesi v hloubi duše se objevila

myšlenka, že se energetické rezervy organismu uvedly do chodu. Měl jsem ještě vydržet, ale strach a neznalost toho, co se se mnou děje, mě přiměly k tomu, že jsem si vzal sportovní oblek, vypil jsem si trochu

na trůn a šel jsem si zaběhat. Tak jsem hladovku ukončil. (Tady došlo k vyrovnání energetiky pole vědomí, došlo k likvidaci velké psychocysty. Nasvědčovalo tomu to, že v organismu zůstal strach a nejistota. Hladovka měla být ukončena štávami a běhání v regenerační době nebylo vhodné. Místo toho bylo žádoucí natírání těla olivovým olejem a braní horkých koupelí. - Pozn. aut.)

V příštím roce jsem udělal 24 denní hladovku, v jejím konci jsem měl pocit jakési energie. Bylo to ve čtyři hodiny v noci, když jsem se zrovna díval na nějaký fotbalový šampionát. Ležel jsem při tom v posteli a měl jsem pocit, jako by mi tělo vůbec nepatřilo, jako kdyby bylo trochu zdřevěnělé a pocítoval jsem jakési vnitřní napětí. Fyzicky jsem vnímal blízkost Boha, ducha nebo Energie - řikejte tomu jak chcete. Dostal jsem se do náboženského vytržení. Začal jsem plakat, modlit se, probudil jsem matku a začal jsem jí vykládat, že jsem vyvolený a že ve dne k nám přijde Ježíš Kristus. Ráno jsem s hladovkou skončil a náboženské vytržení zmizelo. (Zřejmě další nedodržení správného režimu hladovění - dívat se v noci na televizor znamená silný emoční vliv. To vede k silné podpoře životního principu „větru“. Samotná hladovka byla pro toho člověka nepřiměřenou zátěží. To všechno dohromady pak mělo zmíněné následky. - Pozn. aut.)

V roce 1955 jsem prodělal hladovku v trvání 44 dní. Začal jsem 4. května a skončil jsem

16. července. Poslední týden pracoval organismus z posledních sil. To mi bylo zřejmé z toho, že když jsem zavřel oči, viděl jsem jiskry - jasné, červené jiskry. Takový okamžik dobře popsál

A. de Saint-Exupery, když společně s přítelem po havárii letadla šli pouští. Po dvou týdnech dehydratace organismu se jim také začaly objevovat před očima červené jiskry. Věděl jsem to a nebál jsem se. Po vypití moče to přešlo. Tělesná váha se snížila z původních 60 kg na 44. Ale přiblížení Ducha nebo Energie jsem nevnímal. Zřejmě v průběhu 333

předchozího čtyřletého tréninku v hladovění se organismus přizpůsobil a já jsem cítil, že sám sebe stravuji pomaleji, než při předešlých hladovkách. Velké svaly na rukách a nohách pořád ještě existovaly.

(Během posledního týdne probíhala v poli vědomí intenzivní energetická činnost s cílem získání paranormálních schopností. Během předchozích hladovek se organismus zpevnil a tak svou hmotu lépe udržoval. - Pozn. aut.)

Nepříjemným okamžikem bylo, když začaly oční bulvy zapadat hlouběji do hlavy a při koupání zatékala voda pod oční víčka. Jinak jsem se cítil normálně.

Základní chybou je používání žvýkačky „Orbit“, aby se přehlušila chuť a zápach moče při jejím pití. Masáž starou močí jsem neaplikoval pravidelně. (Žvýkačka způsobila, že nedošlo k plnohodnotnému přepnutí na vnitřní stravování. Žvýkání žvýkačky provokuje princip „větru“. Stará moč má zásaditý charakter, je v ní hodně čpavku, který se rychle odpařuje a způsobuje tedy vybuzení „větru“. To všechno dohromady způsobilo nežádoucí reakce v organismu - zapadávání očních bulv. - Pozn. aut.)

Ve 44. dni jsem přestal pít moč - během půldruháho měsíce se mi už zprotivila. Pět dní pak bylo všechno normální, ale pak jsem začal mít halucinace. Celých pět dní rodiče nemohli pochopit, co se se mnou děje, až mě nakonec odvezli na psychiatrii. Když jsem se tam ocitl a viděl jsem nad sebou bílý strop, tak jsem si uvědomoval částečnou nehybnost pravé poloviny těla, rukou jsem nebyl schopen držet lžici, nebyl jsem schopen psát, při řeči se mi stahovaly čelisti a zajíkal jsem se. (Tohoto člověka oklamala jeho chuť a rozum. Při hladovění nezmizely, jen se ještě víc upevnilly a vedly až k patologickým projevům ve vědomí i v těle. - Pozn. aut.)

Ležím a přemýšlím, co se vlastně stalo. Moč jsem najednou přestal pít, centrální nervová soustava byla vyčerpaná a všechno se pak najednou „zřítlo“. Ve dvě hodiny v noci jsem se

napil moče a ráno jsem normálně jedl, začal jsem psát, stahování čelistí zmizelo. Z nemocnice jsem utekl. To hladovění není žádná legrace! (Normální strava a moč rychle uklidnily silně stimulovaný princip „větru“ a člověk pak byl najednou schopen normálně přemýšlet. Byla tu celá řada velkých chyb. Přesto tu ale byl i jeden pozitivní moment - trpělivost umožnila tomuto člověku nahlédnout do jiného života. Ale chyby, kterých se dopustil, mu neumožnily, aby dosažený zisk byl trvalý a stabilní, ale způsobily celou řadu nežádoucích jevů. - Pozn. aut.)

Chyby během přestávek v hladovění

Je možné samotnou hladovku dělat dobře, ale přitom všechno pokazit během přestávek v hladovění. Tak např. jeden člověk šel po dlouhém hladovění do italské restaurace a snědl tam několik talířů makaronů. Jak se dalo očekávat, byla to jeho poslední hostina v životě. Jiný zase přerušil hladovění, aby snědl vepřovou pečení. Není divu, že mu pak museli vypumpovat žaludek. Další, do třetice, zase po skončení hladovění snědl zelený hrášek z konzervy. To je sice strava rostlinná, ale konzervovaná, bílkovinná, s trpkou chutí, která vyvolává spazmy. Začal mít prudké žaludeční bolesti a museli ho hospitalizovat s diagnózou zauzlení střev. Život mu zachránili jen díky okamžitému chirurgickému zásahu. Čtvrtý zase snědl na posezení kilo jablek - to mu způsobilo velké bolesti břicha (následkem kvašení) a nadměrnou produkci plynů. Pátý přerušil hladovění a začal jíst bonbóny - pak se několik měsíců cítil hůř než když léčbu začal. Šestá se po třiceti pěti denním hladovění najedla mišpulí se semeny a zemřela na ucpání střev. Střevo není schopné hned po skončení hladovění normálně fungovat

- vykonávat normální peristaltické pohyby a trávit.

Pamatujte si na celý život, že ukončení hladovění, zvláště déletrvajícího, je možné jen způsoby, které jsme uvedli.

Chyby při skončení hladovění

Jestliže se člověk po hladovění kvalitativně nezměnil a psychocysty (Termín psychocysta: viz G. P. Malachov: Dokonalá očista těla - vyd. nakl. STRATOS Praha) u něho pořád existují, vede pak stále týž špatný způsob života, k němuž ho tyto psychocysty vedou. Aby se jich zbavil, musí hladovět tak dlouho, aby hladovění šlo trochu dál za první acidozní krizi. - tj. 14 až dvacet dní. Kratší doby hladovění neumožňují patologii pole vědomí odstranit a efekt takových hladovek není nijak významný.

Uvedeme si **příklad**: *Do nemocnice, která se zabývá léčbou hladem, přišel člověk, kterému bylo 68 roků. Přišel s diagnózou cerebrální arteriosklerózy, cerebrastenickým syndromem, poinfarktovou sklerózou, arytmií, emfizemou plic a pneumosklerózou.*

V průběhu rozhovoru vyšlo najevo, že během čtyřiceti let periodicky dělal hladovky, snižoval svou váhu a zlepšoval svůj celkový duševní stav. Hladovky dělal krátké, od tří do osmi dnů a pak přecházel na normální stravu, jedl hodně masa, ostrá jídla, pil alkohol. Tento člověk oklamal sám sebe. Rozum ho „přesvědčoval“, aby krátkodobě hladověl a tím si jaksi vylepšil své zdraví. Ale pak když to provedl, vynahradil si to dobrým jídlem. Staré zvyky se hned zase uplatnily s novou intenzitou a do organismu vnašely nerovnováhu.

Jednou z chyb při skončení hladovění a přechodu na normální stravu je jezení přesolených výrobků. Pak se mohou objevovat, jak se ukázalo, otoky, které není vhodné likvidovat močopudnými prostředky, ale výhodnější je provést očistu střev, jeden nebo dva dni nejíst, nebo se víc pohybovat.

Některí lidé pokračují v pravidelné aplikaci klystýrů i po skončení hladovění. To může vést až ke vzniku pravidelné zácpy. Stolici je nutné normalizovat následnou pravidelnou stravou, nikoliv klystýry. Klystýry s močí je možné udělat během jednoho nebo dvou týdnů po delším hladovění, ve dvou nebo třídenních intervalech, ale ne častěji.

Režim v regenerační době

Je nutné mít větší klid než při hladovění, protože na trávení je vydáváno velké množství životní energie. Lidem, jejichž individuální konstituce je typu „vitr“, se doporučuje režim s častým odpočinkem v posteli, zvláště během prvních dnů regenerace.

Velké chyby se dopouštějí ti, kteří se domnívají, že pouhým hladověním se mohou zbavit té či oné nemoci. Nejlepších a nejtrvalejších výsledků dosahují ti, kteří se naučili po skončení hladovění dodržovat pravidelnou stravu a jsou schopni ovládat a kontrolovat své nejrůznější zvyklosti. Pokud vás napadne otázka, jak dlouho byste to měli dodržovat, pak odpověď zní: Celý život.

(15)

ÚSPĚŠNÉ HLADOVĚNÍ

Každá nemoc má svou příčinu, kterou žádný lék nemůže odstranit. Hladovění to je cesta k dobrému zdraví a dlouhověkosti.

V historii bychom našli velké množství příkladů toho, že správné použití hladu pomohlo dosáhnout vynikajících výsledků. Při tom se výsledky hladovění projeví nejen na zdraví dotyčného člověka, ale i na jeho osudu. Tak např. H. Tanner se díky hladovění dožil 91 let a hlad při tom nazýval „elixírem života“.

Spisovatel Upton Sinclair se také dožil devadesáti let, při čemž až do konce svých dnů byl zdravý, plný energie. Měl velice silnou vůli a ty, kteří se chystali hladovět, povzbuzoval slovy: *Pamatujte si, že jestliže se jednoho rána probudíte a zjistíte, že vám klesá teplota, tep máte kolem 40, vaše ruce jsou jako z vaty a nohy vás neunesou, a jestliže vaši přátelé se shromáždí kolem vás a budou vám říkat, že vypadáte jako mumie ze sarkofágu ze 17. dynastie, tak se jen ušklíbnete*

a řekněte, že nebudete jíst tak dlouho, dokud se k vám nevrátí pocit zdraví.

Nejkrásnějším příkladem hladovění byl P. Bregg. Zemřel v prosinci roku 1976, ve věku 95 let. Patolog konstatoval, že jeho srdce, cévy a všechny vnitřní orgány byly ve výborném stavu. Bregg měl pravdu, když o sobě říkal: *„Mé tělo nemá věk“. Mám padesátiletou praxi a vědeckou zkušenost v aplikaci racionálního hladovění a dalších přirozených prostředků (stravování, pohyb atd.), které mi umožnily, abych své od narození chatrné zdraví dal do pořádku.*

Narodil jsem se na plantážích v nitru Virginie, kde jsem se zabýval pěstováním tabáku a prasat. Měl jsem slabé srdce už od narození. I v současných nemocnicích je takovým dětem věnována velká péče. Prvních čtrnáct měsíců života bylo ve znamení boje o můj život. Trpěl jsem silným bušením srdce a v osmi letech mne sklátila revmatická horečka a po dobu celých osmnácti dnů jsem se nacházel mezi životem a smrtí. Mé slabé srdce mi nedovolilo, abych si hrál se svými zdravými vrstevníky. Pak se začaly objevovat další nemoci: sinusitida, astma, bronchitida a pak i tuberkulóza.

Ještě jako dítě prodělal prakticky všechny dětské nemoci. Při „léčení“ spotřeboval velké množství nejrůznějších léků včetně kalomelu, obsahujícího rtuť. Nakonec, po několika letech léčby v různých sanatoriích ho propustili jako člověka, který je odsouzený k pomalé smrti. Školská medicína se svými léčebnými metodami se ukázala jako bezmocná.

Zklamaný oficiální medicínou se Bregg jako ke své poslední naději obrátil k přírodním způsobům léčení a tak se dostal do sanatoria doktora Augusta Rollais v Lausanne (ve Švýcarsku). Ten ho hned upozornil, že ho čekají těžké zkoušky, ale jestliže je vydrží, bude možné mu zdraví vrátit.

Svoji první čtyřdenní hladovku si Bregg dobře zapamatoval. Trýznil ho hlad, intoxikace mu ubírala síly a trápily

ho pocity sebelibosti a fyzické nedostatečnosti.

„Bude se ti chtít jíst, ale to nebude skutečný hlad, ale jen zvyk organismu přijímat v určitý čas potravu. Tělo samo o sobě je hloupé, má mnoho nejrůznějších tendencí, ale ty musíš zůstat jeho pánem - tvůj rozum musí tělo řídit.“ - těmito slovy poučoval Rollais Bregga před začátkem hladovění.

Každý den, během všech čtyř dnů, si Bregg odebíral moč a prováděl její analýzu: *Každý den jsem si odebral vzorek moče, který jsem uschoval v láhvi. Stavěl jsem je pečlivě na polici v ložnici a každý den jsem je pozoroval. V závislosti na ochlazení a usazování moči jsem mohl sledovat množství cizorodých látek odcházejících z mého organismu.*

Taková analýza umožnila vycházení usazenin z organismu udělat pozorovatelným. Takovým jednoduchým postupem může každý samostatně posoudit stupeň „čistoty“ svého organismu.

Když Bregg svou čtyřdenní hladovku skončil, začal dostávat jídlo, tvořené hlavně syrovou zeleninou, ovocem a vařenou zeleninou.

Přibližně po dvou týdnech po skončení hladovky jsem pocítil velké ulehčení a měl jsem tak dobrou náladu, jako nikdy předtím.

Od tohoto okamžiku se pak Breggovo zdraví a celková životaschopnost rychle zlepšovaly. Pod dohledem doktora Rollaise musel pak hladovět ještě vícekrát: *Naučil mě držet 24-hodinové hladovky a v následujících devíti měsících jsem pak pod jeho vedením prodělal sedmi, čtrnácti a jedenadvaceti denní hladovění.*

Mezi jednotlivými hladovkami se Bregg přidržel rostlinné stravy.

Když si v sanatoriu doktora Rollaise dal své zdraví do pořádku, začal uskutečňovat svůj program pravidelného hladovění: každý týden 24 a 36 hodinové hladovění, což dává celkem 52 dní v roce, a kromě toho jednou za čtyři měsíce hladovění v trvání

od sedmi do deseti dnů. Ale v organismu pořad ještě zůstávalo hodně obtížně odstranitelných usazenin z léků. Nejhorší byla rtuť. Ta nejvíc životaschopnosti organismu škodila. Bylo nutné ji po celém organismu sesbírat a odstranit. To trvalo ale celých pět let. Bregg to popisuje takto: *Trvalo to pět let. Jednou jsem začal desetidenní hladovku, a najednou se stal zázrak. V sedmém dni hladovění jsem se projížděl v kánoji po řece a užíval jsem si čerstvého vzduchu a sluníčka. Najednou mě začal tak strašně bolet žaludek, že něco takového jsem předtím ještě nezažil. S velkými obtížemi jsem dorazil ke břehu, ulehčil jsem žaludku a pak jsem najednou cítil, jak ze mne vyšla asi třetina sklenice rtuti z „kalomelu“, který jsem užíval v dětství. Tato událost měla na můj zdravotní stav velký vliv. Teď jsem teprve pochopil, co to znamená dobré zdraví. Má životní síla se díky ozdravovacímu programu silně zvýšila.*

Z tohoto vyprávění si milý čtenáři udělej pro sebe závěr: jestliže jste se léčili dlouhou dobu silnými léky, budete potřebovat hodně času a sebezapření, abyste se zbavili jejich následků.

Dalšími důležitými složkami Breggovy ozdravné procedury jsou pohyb a strava: *Nesnídám už přes padesát let. Vstávám časně ráno, a jestliže jsem v hollywoodském domě, sednu si do auta a jedu do překrásného Griffith parku v horách. Po několika hodinách se dostanu k vrcholu Mount-Hollywoodu a pak běžím dolů. Když jsem náhodou na pobřeží v Santa Monice, běhám po pláži. V oceánu se koupu celý rok. Když jsem někde jinde, procházím se, nebo jezdím na kole. Po několika hodinách energického cvičení se vracím domů ke své tvůrčí práci, dávám dohromady plány přednášek, píši pro časopisy články o zdraví a také knihy. Kolem jedenácté hodiny sním trochu ovoce a kolem poledne se pak poprvé za den najím. Začínám čerstvým salátem, jehož hlavními složkami je zelí a mrkev, ke kterým přidávám syrovou zeleninu jako rajská jablčka, ředkvičku, celer, luštěniny a půlku avokáda. Sním jedno připravené jídlo ze žluté zeleniny, např. mrkev a jedno*

ze zeleniny zelené, např. špenát nebo listy zeli, nebo něco, co obsahuje bílkovinu. Dávám pochopitelně přednost ořechům všeho druhu nebo semenům, např. ze slunečnice nebo tykve.

Předtím jsem organismus fyzicky zatěžoval a teď je připraven vylučovat trávicí šťávy, aby strávil všechnu přírodní stravu a získal z ní hodně energie. Přírodní potrava je velice chutná! Trávicí procesy probíhají dobře a čištění střeva odpovídá počtu jídel.

Tento program, obsahující dvanáct chodů týdně (jeden den v týdnu nejím), mne nepřetěžuje a nespoteblovává zbytečně energii. Díky tomu jsem naučil své střevo, aby pracovalo velice přesně. Vyprazdňování probíhá během hodiny po obědě a právě tak po večeři.

Jedinou výjimkou, která ale není příliš častá je, že mezi jednotlivými chody sním jablko nebo pár kousků čerstvého ananasu. Když začnou uzrávat dýně a je horko, jím s chutí kousky dýně.

Svému programu hladovění věřím. Svou efektivitu prokázal nejen u mne, ale i u mé rodiny, mých přátel a u tisíců mých žáků na celém světě. Tento program, jak jsem již řekl, zahrnuje kromě týdenních krátkých hladovek čtyři větší hladovky ročně.

Začátkem každého roku si stanovím dny, kdy budu sedm až deset dnů hladovět. Proč právě sedm až deset? Důvod, proč někdy hladovím jen sedm dní je ten, že cítím, že sedm dní mi bude pro úplnou očistu organismu stačit.

Hladověním se zabývám už velice dlouho, takže jsem si schopen velice přesně uvědomovat jeho vliv na můj organismus. Jakýsi vnitřní hlas mi říká, kdy mám s hladověním přestat. Obvykle si dávám hladovku na začátek ledna a jak jsem už řekl, někdy trvá sedm, osm, devět, někdy také deset dní. Další hladovku stanovuji na začátek jara. Jarní hladovění mi obvykle trvá deset dní, aby se celé tělo „pečlivě“ očistilo. Během těchto deseti dní se snažím dostat z organismu toxiny a jiné

škodliviny, které se tam během zimy dostaly.

Třetí hladovka je uprostřed léta, obvykle v druhé polovině července nebo srpna. Toto hladovění bývá nejsnazší, protože v létě jím hodně ovoce, tak říkájí „přímo ze stromu“. Toto hladovění mi také dává nejvíc uspokojení ze všech. V tomto období jsem také obvykle jak intelektuálně, tak i fyzicky činný.

Podzimní hladovění připadá obvykle na konec října nebo na listopad.

Jak už bylo řečeno, vliv hladovek se kumuluje. Jen si představte, jaký fyziologický odpočinek dávám celé své trávicí soustavě, když hladovím v souhrnu celých sedmdesát pět dní v roce. Odpočinou si játra, žlučový měchýř i celá hormonální soustava. Fyziologický odpočinek, který dávám slinivce, jí umožní inzulin dobře vylučovat. Totéž platí i pro žaludek, který po hladovění produkuje hodně žaludečních šťáv, které pak umožňují lepší trávení potravy. V ústní dutině se tvoří větší množství slin. Můžete v ústech přímo vnímat sladkou chuť a vaše dýchání je čistší. Čím víc hladovíte, tím méně různých pachů vylučujete.

Už mnoho let zmíněný grafikon dodržuji, těším se výbornému zdraví a žiji doslova jako živé dynamo. Mám přebytek energie pro práci i zábavu. Nikdy se neunavím, nikdy nejsem ospalý. Jsem trvale aktivní fyzicky i psychicky. Musím absolvovat hodně přednášek, cestuji po celém světě, píši a vykonávám celou řadu dalších povinností. A na všechno mám dost času i síl.

Lidé Breggovi velice často kladli otázku, zda je hladovění může vyléčit z té či oné nemoci. Těm odpovídal asi tímto způsobem: Chci, aby mi bylo jasné rozuměno: nedoporučuji hladovění jako lék na nemoci. Léčením se nezabývám. Žádným lékům, kromě přírody, nevěřím. Všechno co můžeme udělat je, upevnit svou životní sílu tak, aby se léčení nemocí stálo v podstatě vnitřní záležitostí samotného organismu. Jsem zdravý a plný energie právě proto, že studuji

přírodní zákony a řídím se jimi. Zákony přírodního stravování, zákony očišťování se hladověním, fyzická cvičení - to jsou věci, které vedou k životu bez starostí.

Velice kultivovaně používal hladovění akademik Alexandr Alexandrovič Mikulin. K problematice ozdravení vlastního organismu přistupoval velice komplexně a s neobvyklou hloubkou. To mu nakonec umožnilo, aby se dožil devadesáti let, i když z hlediska dědičnosti

k tomu neměl právě nejlepší předpoklady. Napsal také významnou práci: „Aktivní dlouhověkost“. Mikulin sdílí své úvahy i praktická doporučení se čtenářem: Jak je jednoduchý proces buněčného stravování a jak je proti tomu složitá a dlouhá cesta, než se organismus zbaví produktů látkové výměny. Můžete si snadno představit, kolik je na takové cestě různých „tichých zátočin“, kde se mohou produkty látkové výměny usazovat, podobně jako na dně řeky.

Není dobře možné si představit pohyb všech těch produktů látkové výměny mezi miliony buněk bez působení nějakých významných sil, působících na látkovou výměnu zvenčí.

Jaké jsou to mechanické síly, které způsobují pohyb odpadu v mezibuněčných prostorách? Zdá se, že jsou tři:

První - to je síla vibrace buněk. Ta je velice malá.

Druhá - to je síla stlačující buňky, která vzniká při stahování svalů.

Třetí - síly setrvačnosti, které vznikají v gravitačním poli Země při otřesech organismu při chůzi, běhu apod.

Je zřejmé, že druhá a třetí síla jsou významnější - jak co se týče velikosti, tak i co se týče svého významu.

Aby svůj organismus udržoval v dobrém stavu a očišťoval ho od mezibuněčných usazenin, používal Mikulin několik jednoduchých, ale účinných prostředků: vibrogymnastiku, volní gymnastiku, speciální masáže, hladovění, pocení

a vhodné stravování. Doporučuji vám, abyste různá jeho doporučení použili i pro vlastní ozdravení.

Vibrogymnastika

Stoupnete si na špičky nohou tak, aby se paty zvedly asi na centimetr od země a pak prudce klesnete zpět na paty. Pocítíte při tom otřes. Tyto otřesy musíte opakovat víckrát za sebou, ale ne častěji než jeden za vteřinu. Celkový počet otřesů by neměl přesáhnout 60. Lidé starší nebo oslabení mohou udělat dvě série po třiceti, s přestávkou na pět až deset vteřin. Během dne je možné vibrogymnastiku aplikovat tři až pětkrát.

Volní gymnastika

Ráno, ještě v posteli, napněte všechny svaly počínaje palci u nohou, pak záda a postupně výš a výš. Během tohoto cvičení musí svaly ve vlnách běžet po těle a zastavit se v celkovém, silném napětí celého těla na pět až deset vteřin. Pak celé tělo uvolníte. Nemíí vhodné opakovat celý cvik více než desetkrát.

Speciální masáže

Jednou až dvakrát za měsíc dělejte masáže lymfatických uzlin, ležících mezi levou prsní bradavkou a klíční kostí. Provádějte to třemi spojenými prsty pravé ruky, jimiž současně s kruhovými pohyby tlačíte na prsní svaly a ženete lymfu od prsní bradavky ke klíční kosti. To pomáhá při zanesení lymfatických uzlin usazeninami.

Speciální dýchání

Když se ráno probudíte, lehnete si na záda a uvolněte všechny svaly. Nadýchnete se tak, aby se hrudník hodně zvedl. Zadržte dech a vystrčte břicho tak, aby vypadalo jako míč. V tomto stavu vydržte pět vteřin. Pak vydechněte vzduch deseti malými výdechy. Každý výdech protlačujete silou pevně sevřenými ústy. Břicho při tom desetkrát intenzivně zakmitá. Otřesy vnitřních nepohyblivých orgánů jsou hlavní výhodou tohoto cvičení.

Hladovění (Mikulin)

za druhé: celý chod si myšlenkově rozdělíte na tři části. První část je uspokojení silného pocitu hladu. Druhá část je nasycení. Vstávám od stolu v okamžiku, kdy bych se stejnou chutí snědl ještě tolik, kolik už jsem snědl. Třetí část, to je „obžerství“, kdy se po nasycení dojídá to, co ještě chutného na talíři zůstalo. Třetí část je nutné vyloučit.

Pak se pomalu už objeví pocit hladu, ale místo jídla vypiji jen jednu až dvě sklenice čisté vody. Jakmile voda naplní žaludek, pocit hladu zmizí.

Celý pracovní den pak má probíhat stejně jako před hladověním. Vždy, jakmile se objeví pocit hladu, vypiji sklenici převařené vody. Když odcházím z domova, beru si sebou turistickou láhev, naplněnou vodou. Voda promývá organismus a odstraňuje pocit hladu. Tak to musí probíhat celých sedm dní hladovky - večer a ráno klystýr a místo jídla voda, v množství asi deset až dvanáct sklenic denně. Rozhodně je zakázáno brát jakékoliv léky nebo jídlo, čaj, cukr atd. Jedna sklenice čaje zmaří výsledky celé hladovky, protože vyvolá produkci žaludečních šťáv, které se, při dodržování výše uvedených podmínek, už asi během třetího dne přestanou tvořit. Pokud se v průběhu hladovění vyskytnou pocity slabosti, musí se hned udělat mimořádný klystýr.

Jíst začnete osmého dne ráno tak, že první den pijete jenom šťávy, kyselé mléko, tvaroh, čaj a kousek cukru. Druhý den k tomu přidejte vařenou zeleninu a suchary. To všechno jen ve velice malých dávkách, vždy každé dvě až tři hodiny. Třetí den své menu doplním vařenou slepicí, brambory a rýží. Potom už se stravuji normálně.

Jídlo

Co se týče jídla, dává Mikulin tato doporučení: Jestliže začínáte další chod aniž byste měli pocit hladu, váha vašeho těla se začne zvětšovat vlivem akumulace tuku.

Za prvé: neseďte si za stůl pokud nemáte pocit silného hladu.

za jeden z hlavních kanálů, kterým se odstraňuje z těla odpad látkové výměny a každodenní pocení pokládal za prostředek, pomáhající dosažení dobrého zdraví a dlouhověkosti. Sauna je v takovém případě užitečná náhrada pocení při fyzické námaze.

Mikulin si zkonstruoval a denně používal miniaturní parní lázeň. Kromě toho si zkonstruoval a používal ionizátory vzduchu.

Varujeme čtenáře, aby slepě nekopírovali Mikulinův postup, protože jeho individuální konstituce byla „sliz žluč“ a intuitivně si zvolil popsany systém na základě požadavků svého organismu. Svalová aktivita, parní procedury, kyselé mléčné výrobky, hladovění a suchary - to všechno pomáhá optimálně vyvážit v organismu životní princip „slizu“. Pokud vy sami máte konstituci „větru“, mohly by vám Mikulinovy postupy uškodit. S takovým „milovníkem sucharů“ jsme se už také potkali. Nemohl si je vynachválit, jaký je to báječný výrobek. Ale v zimě, když přírodní činitelé napomáhají silám „větru“, mu konzumace sucharů způsobila vážné potíže zažívacího traktu. Totéž, ale v mnohem horším provedení se pak příští zimu opakovalo. A tak se dotyčný začal domnívat, že svou životní energii už všechnu spotřeboval a přišel čas, aby zemřel. Pak přišel za mnou. Když jsem ho vyslechl, doporučil jsem mu změnu jídelníčku, přestat jíst suchary (velice silně zbavují organismus vody, což je výhodné pro lidi s konstitucí „slizu“, ale velice škodlivé pro ty, kteří mají konstituci „větru“). Výsledkem bylo, že se zdraví dotyčného staříka velice rychle obnovilo a žije doposud.

Sůl i cukr používám s mírou, cukr se snažím nahradit medem. Jinak pokládám sůl i cukr za nepřátele.

Sleduji funkci střev a pokud ke konci dne nemají tendenci se vyprázdnit, použiji klystýr.

Pocení

A. Mikulin soudí, že pocení se při tělesné námaze je užitečnější než pocení v sauně: Za nejdůležitější pro zdraví pokládám každodenní intenzivní dvacet až třicetiminutový běh spojený se silným pocením.

Pokud se nevytopíte při tělesné námaze nebo v sauně, půjdete do práce a při tom si poneseíte ve svém těle také množství jedovatých kyselin, odpadu a jedů, kolik by se jich pocením odstranilo.

Ještě jednou bych chtěl zdůraznit, že Mikulin pokládal denní pocení

za jeden z hlavních kanálů, kterým se odstraňuje z těla odpad látkové výměny a každodenní pocení pokládal za prostředek, pomáhající dosažení dobrého zdraví a dlouhověkosti. Sauna je v takovém případě užitečná náhrada pocení při fyzické námaze.

Mikulin si zkonstruoval a denně používal miniaturní parní lázeň. Kromě toho si zkonstruoval a používal ionizátory vzduchu.

Varujeme čtenáře, aby slepě nekopírovali Mikulinův postup, protože jeho individuální konstituce byla „sliz žluč“ a intuitivně si zvolil popsany systém na základě požadavků svého organismu. Svalová aktivita, parní procedury, kyselé mléčné výrobky, hladovění a suchary - to všechno pomáhá optimálně vyvážit v organismu životní princip „slizu“.

Pokud vy sami máte konstituci „větru“, mohly by vám Mikulinovy postupy uškodit. S takovým „milovníkem sucharů“ jsme se už také potkali. Nemohl si je vynachválit, jaký je to báječný výrobek. Ale v zimě, když přírodní činitelé napomáhají silám „větru“, mu konzumace sucharů způsobila vážné potíže zažívacího traktu. Totéž, ale v mnohem horším provedení se pak příští zimu opakovalo. A tak se dotyčný začal domnívat, že svou životní energii už všechnu spotřeboval a přišel čas, aby zemřel. Pak přišel za mnou. Když jsem ho vyslechl, doporučil jsem mu změnu jídelníčku, přestat jíst suchary (velice silně zbavují organismus vody, což je výhodné pro lidi s konstitucí „slizu“, ale velice škodlivé pro ty, kteří mají konstituci „větru“). Výsledkem bylo, že se zdraví dotyčného staříka velice rychle obnovilo a žije doposud.

(16)

AUTOROVA ZKUŠENOST S HLADOVĚNÍM

Krátké cesty ke zdraví neexistují.

Ve velice důležité dát čtenáři příklad hladovění od samého počátku, od prvního dne až do desátého, případně dvacátého dne. Domnívám se, že bude pro vás užitečné, když vám sdělím svou vlastní zkušenost.

Rok 1985 - Moje úplně první (jednodenní) hladovění

7. ledna. Rozhodl jsem se, podle rady Bregga, udělat jednodenní (36 hodinovou) hladovku. Myslím si, že jsem ji prožil naprosto normálním způsobem. Nějak velký hlad jsem při ní ani nepocítoval. Večer jsem měl sice před spaním pocit jakési rozptýlenosti a upovídanosti, bez nějaké zvláštní kontroly. Zvlášť musím zdůraznit zesílený pocit svého vlastního Já vzhledem k okolní přírodě.

První jídlo bylo takové, jak doporučuje Bregg. Pak normální stolice. V 18 hodin jsem snědl nějakou červenou zeleninu a vejce s klobásou (dvě vejce). Druhého dne po hladovce jsem měl výbornou náladu.

Komentář: Rozhodující je první krok. Ten je vždy nejtěžší, protože se k hladovění musíme rozhodnout. Už samo toto rozhodnutí je na cestě k dokonalosti a zdraví velkou věcí.

Co se týče chuti na vejce s klobásou, tak zápas s ní byl pak záležitostí dalších skoro deseti let.

Třídenní hladovění

6. února. Skončil jsem třídenní hladovění a dnes jsem ho začal ukončovat. Cítím se celkem dobře, jen občas si uvědomuji trochu slabost - kromě toho je ale všechno ostatní naprosto v pořádku. Objem v pase mám teď 74 cm, tep 64/min. K očistě jazyka ale nedošlo.

Komentář: Byl jsem naivní právě tak jako mnoho jiných lidí, když jsem si myslel, že se organismus může během tří dnů úplně očistit.

9. února. Několik poznámek. Při hladovění jsem měl oba nosní otvory čisté. To znamená, že se sliz v organismu

veleví, když jsem začal jíst, dýchá se mi hůř než při hladovění. Když jsem si čistil zuby, tak mi dásně obvykle trochu krvácely. Při hladovění se to nedělo a teď také ne. To znamená, že se dásně trochu upevnily.

Komentář: Tak jsem pomalu získával své zkušenosti s hladověním.

Týdenní hladovění

28. března, **první den.** Dnes jsem začal s hladovkou. Až do poledne se mi celkem ani jíst nechtělo. Pak následoval trochu stísněný pocit a ve 14 hodin jsem najednou dostal chuť k práci, která mi vydržela do 17 - 18 hodin. Pak přišel útlum, nějak moc jíst se mi ani nechtělo. Ve 13 - 14 hodin jsem si jakoby uvědomil svou „životní sílu“, která se najednou začala uplatňovat. Uvolněně jsem ležel a měl jsem ten pocit. Byl to zvláštní pocit - tělo jsem si ani moc neuvědomoval, ale vnímal jsem jakousi sílu v jeho podobě.

Komentář: Při hladovění vzniká celá řada zvláštních pocitů jenom proto, že se začíná něco dít v poli vědomí.

28. března, **druhý den hladovění.** Nálada je výborná. Vstal jsem v 5:20 a provedl jsem všechna svá jogická cvičení. Jíst se mi nechtělo. V 10:50 se mi přiostrčil čich. Při tom jsem měl pocit, že v žaludku a ve střevech se něco děje. Ve 12:20 jsem dýchal způsobem, který má „očisťovat nervy“. V 15:10 přišel útlum. V 19:15 přichází celková pokleslost, do jisté míry by se dalo říci, že se necítím dobře. Piji převařenou vodu s citrónovou šťávou. Další pocit slabosti přichází ve 22:00. Nálada se mi trochu zlepšila.

Komentář: Vzhledem k tomu, že jsem hladovku dělal podle Bregga a nedbal jsem na doporučení, týkající se předběžné očisty a nedával jsem si při hladovce klystýry, mělo to tyto následky: tvrdá stolice, pocity silného vyčerpání, špatná nálada způsobená intoxikací prostřednictvím tlustého střeva.

31. března, **čtvrtý den.** Včera jsem si šel lehnout ve 23:00 a dnes jsem se probudil

ve 4:50.

Vstal jsem a hned jsem musel jít na toaletu, kde ze mne vyšla nějaká řídká, močůvkovitá hmota. V břiše mi pořád ještě kruží. V 9:00, možná že trochu dřív, jsem musel znovu na toaletu. Střeva se dobře vyprázdnila, ven se dostal i jakýsi zelený sliz podobný nějakým vodním rostlinám a čtyři černé zhuštěniny. Je vidět, že se organismus čistí a to je dobře. Pocit slabosti začal zase v 16:00 a trval až do 19 hodin.

Komentář: Během čtyř dnů se organismus hodně okyselil a to napomohlo tomu, aby se odtrhla „patologie“ v podobě zelených vodních rostlin a černých zhuštěnin. Taková očista vyžaduje energii a to bylo důvodem pocitů oslabení.

1. dubna, **pátý den.** Vzbudil jsem se v 7:15. Pocit slabosti, ale hlava je jasná. V 7:50 ze mne odešlo ještě nějaké množství černého slizu, jako černá hlína. V 9:00, po jogických cvičeních, se mi udělalo lépe. Proto **je nutné** donutit se dělat nějaká fyzická cvičení. Ve 20:40 jsem šel na toaletu a odešlo ze mne menší množství žluče. Piji hodně vody s citrónem. Na půl litru vody dávám přibližně polovici citronu. Ve 22:20 se cítím dobře, hlava je krystalicky čistá.

Komentář: Je dobře, že mám dost životní síly, která uvolňuje patologické usazeniny. To vedlo k pocitům slabosti. Představte si člověka, u něhož samočisticí procesy nefungují. Dojde k „blokádě“ a může se otrávit vlastními zplodinami. Pomáhejte organismu, aby se čistil.

2. dubna, **šestý den.** Vstal jsem v 5:20. Zacvičil jsem si jógu, cítil jsem se výborně, jako kdybych žádnou hladovku nedržel. Pohyblivost se stále zvětšuje. Ve 20:00 pocit silné únavy. Piji vodu s citronem.

Komentář: Proběhlo období acidozní krize, organismus přešel na vnitřní stravování a následkem toho se zlepšila nálada.

3. dubna, **sedmý den.** Poslední den hladovky. Probudil jsem se v 5:15. Ochablost a pocity slabosti jsou silnější.

Povlak na jazyku je silnější. Vypil jsem vodu s citronem. Když jsem si zacvičil jógu, nálada se mi trochu zlepšila. V 7:10 mám tep 44 úderů/min. Začal jsem velice dobře rozlišovat různé vůně. Nos mám stále čistý. Jdu do práce. V 16:25 jsem se rozhodl pozřít čajovou lžičku medu a asi 150 ml vody. V 18:00 jsem začal jíst: dvě mrkve, 150 g zelí (všechno čerstvé). Zapil jsem to vodou s citronem.

Komentář: Hladovění bylo ukončeno normálně, a co je hlavní - večer. Díky tomu je organismu dán čas, aby se pomalu přeorientoval na přijímání potravy.

4. dubna, **ukončování hladovky (1. den).** Žádné pocity slabosti už prakticky nemám. V 8:10 jsem začal jíst: jednu mrkev, 75 - 80 g zelí. K tomu jsem ještě snědl asi deset až patnáct ořechů a sušený chleba s medem. Chléb jsem se snažil pokud možno co nejvíce žvýkat a zapíjet co nejmenším množstvím vody. Všechno jsem pak zapil čistou hroznovou šťávou. Ve 14:00 jsem snědl mrkev, zelí a pár lískových oříšků, krajíc chleba s medem a opět jsem to zapil šťávou z hroznů. V 18:00 jsem snědl mrkev, zelí, fazolovou polévku, 200 g černého chleba, med a lískové oříšky.

Komentář: Začínám mít při regeneraci pocit netrpělivosti spolu s přáním sníst něco „užitečného“.

5. dubna, **ukončování hladovky (2. den).** Probudil jsem se v 5:20 a hned jsem ulevil střevům. Cítím se normálně.

Ráno jsem jedl normálně: půlku řepy, lískové oříšky, černý chléb s medem a jablka. K obědu jsem měl: fazolovou polévku, vajíčka se salámem a sádlem, sladkou smetanu, černý chléb s medem, hodně čerstvého zelí s rostlinným olejem. K večeři: mrkev a brambory smíchaná se salámem a rostlinným olejem, chalva.

Komentář: Popsal jsem nezdár při regeneračním stravování. Předchází stravovací návyky a částečně přebuzení životního principu „větru“ nebyly uzdraveny pod kontrolou a tak došlo nejen k přejídání, ale i ke konzumaci stravy, která je

v regeneračním období škodlivá - vajíčka s klobásou a sádlem, smetana, brambory s masem a chalva. To všechno ukazuje na to, že nedošlo k potřebným změnám v mém vědomí a tak bylo i zbytečné očekávat nějaké zásadní změny v mém zdraví.

6. dubna, **ukončování hladovky (3. den)**. Probudil jsem se s bolestmi břicha a vyprázdnil jsem střevo. Zpočátku byla stolice kašovitá, pak už řidší. Celý jsem byl prosyčený tukem. Všechno masné jídlo, které jsem snědl, se ukázalo pro organismus jako škodlivé. Dne jím mírou.

Komentář: To byl zákonitý výsledek včerejšího přejídání. Organismus není schopen trávicí funkce uvést do chodu okamžitě, natož pak strávit tuk. To pak mělo za následek přesycení organismu tukem a bolesti břicha. Mohlo to dopadnout i hůř.

Tak jsem získal zkušenost se správným ukončováním hladovky.

Desetidenní hladovění

22. července, **první den**. 19. až 21. se s mým organismem něco stalo a vypadá to, že trochu k horšímu. Zhoršily se hemeroidy (každá stolice je doprovázena krvácením). Něco mě začalo bolet za zubem moudrosti, na horní dásni se mi vytvořily dva vředy (zevnitř). Pobolívá mě hlava, celé tělo mám jako polámané. Dnes se cítím lépe, zub mě tolik nebolí, dělám procedury pro zlepšení hemeroidů.

Komentář: Všechno jsem udělal správně. Hlad všechno v organismu sladí dohromady.

23. července, **druhý den**. Dnes jsem promýval střevo vodou s kyselinou citrónovou. Vyšlo ze mě jen několik kuliček. Při tom jsem do sebe nalil najednou celé dva litry. Napřed vycházela čistá voda, ale poté, když jsem trochu chodil sem tam, vyšla ještě špinavá voda spolu se zeleno-žlutým slizem.

Včera k večeru jsem měl trochu zimnici, pobolíval mne zub, nebo lépe řečeno,

za zubem. Jizvičky se ještě nezacelily. Ted' se cítím normálně, i když nemohu dobře otevřít ústa, protože mi to bolest za zubem nedovolí.

Ted' několik myšlenek: hemoroidy mi po sedmidenní hladovce úplně zmizely a i všechno ostatní se pak už zlepšilo, takže budu hladovět tak dlouho, dokud bolest za zubem nezmizí a nebudu moci otevírat ústa normálně. Ve 21:00 se zatím cítím docela normálně.

Komentář: Špina a sliz způsobily, že se nálada zhoršila.

24. července, **třetí den**. Cítím se dobře, žádnou slabost nepocítuji. Promýval jsem se vodou s kyselinou citrónovou. Je zřejmé, že se začala promývat první část tlustého střeva. Zcela jasně jsem si začal uvědomovat, jak se tam dostává voda. Dnes vyšlo ven hodně čerstvých „oříšků“ a k tomu jakýsi skoro černý sliz. Do bílých míst a do bradavice jsem začal vtírat ricinový olej. Zub ještě bolí a dvě jizvy stále existují, i když je už bolest trochu menší. 22:00 Nálada byla celý den dobrá, večer se ještě trochu zlepšila. Vřed za zuby praskl, tekla z něho krev, jizva zbledla, ale ústa jsem ještě nemohl otevřít.

Komentář: Černý sliz byla odcházející stará žluč.

25. července, **čtvrtý den**. Se zubem i jizvami je to lepší. Při promývání ze mne vyšlo několik starých „oříšků“ se slizem, voda při tom měla jakoby rezavé zabarvení s přimíšeným černým slizem.

26. července, **pátý den**. Ve 14:30 jsem se cítil dobře. Celý den pracuji a ani moc neodpocívám. Při promývání střeva pořád ještě odcházejí starší „oříšky“ se slizem - všechno to má barvu jako bahno. Jizvy na dásni skoro zmizely, zub pořád ještě bolí. Je zajímavé, že v břichu mi to pořád nějak kručí. Ve 22:45 jsem prováděl druhé promývání - ven se dostalo mnoho různého svinstva, jeden „oříšek“ a všechno ostatní v podobě jakési jílovité hmoty.

Komentář: Stálý výtok ze střev je tu vlivem toho, že před začátkem hladovky

nebyla střeva předběžně očištěna.

27. července, **šestý den**. Cítím se normálně, po dvou jizvách na rtu zbyla jen nepatrná stopa. Za zubem to pořád ještě bolí, ale je to už mnohem lepší. V 8:20 jsem prováděl promývání - zase vyšly ven nějaké „oříšky“ a další svinstvo. Ale voda se dovnitř už vlévala mnohem lépe a dobře vyplnila značnou část tlustého střeva. Přesvědčuji se, že pročišťování s pomocí kyseliny citrónové probíhá ve vrstvách. Pocítuji teplé přílivy do hlavy. Ve 22:15 se cítím dobře, po jizvách už zůstala jen nepatrná stopa, se zubem je to také lepší, už tolik nebolí. Ústa už mohu víc otvírat. Vyplivávám tmavou krev, kterou jsem vysál zpod zubu. Celý den jsem pracoval, jenom po obědě jsem asi půldruhé hodiny spal. Po večerním promývání žaludku vyšla ven jen jakási drť. Někdy mívám zcela bezbarvou moč.

Komentář: Tehdy jsem ještě nevěděl, že při klystýrech je možné použít také moč. Hlad je opravdu velice účinný při zacelování jizev na sliznicích.

28. července, **sedmý den**. Cítím se normálně. Po promývání střeva vyšel ven ještě zbytek černé nečistoty, ale už v menším množství než předtím. Střevo je lepší, čistší.

Komentář: To černé, co se ještě dostalo ven, byly zbytky usazenin černé barvy.

29. července, **osmý den**. Ve 21:30 mám normální náladu, ale pocity slabosti vnímám silněji než kdy předtím. Celý den jsem pracoval. Ted' večer, resp. spíše už v noci, cítím příliv sil, ale přes den to bylo horší. Po celou dobu hladovění jsem kromě klystýrů s kyselinou citrónovou a pití obyčejné vody nic nevzal do úst a piji také velice málo. Povlak na jazyku se změnil: na krajích je bílý, uprostřed zažloutlý s kovovou příchutí.

Komentář: Žluté zabarvení jazyka znamená, že se čistí játra od usazenin žluče.

30. července, **devátý den**. Moje desetidenní hladovění se chýlí ke konci.

Zub mě ještě trochu bolí. Snědl jsem polévkovou lžici medu. Spánek mám trochu horší, bez zátěže špatně usínám. Náladu mám dobrou. Ve 12:30 jsem si vzal ještě med, náladu mám normální, mám trochu nepříjemné pocity v žaludku. Při promývání střeva vyšlo ven hodně kalu a několik středně velkých „oříšků“. Přechnod na normální stravu mám v úmyslu udělat podle Bregga. Ve 13:30 došlo k vyprázdnění střev - nějaká břečka špinavě žlutě zabarvená a také nějaký sliz. Organismus se zbavuje různého svinstva. Ve 22:15 jsem začal ukončovat hladovění podle Suvorina: žvýkal jsem černý chléb s česnekem, abych si očistil jazyk a ústní dutinu.

Komentář: Po deseti dnech se organismus dosti silně okyselil a to umožnilo, aby se zbavil části usazenin v podobě zmíněné břečky a slizu.

31. července, **ukončování hladovky (1. den)**. Vyplival jsem hodně hořkých, černohnědých slin. Šel jsem na toaletu, stolice vypadá čerstvě, žádné nepříjemné pocity v konečníku nemám. V 9:30 jsem snědl mrkev a zelí a vypil jsem čerstvou šťávu. V 17:30 jsem snědl dvě velká jablka a tři velké hrušky a předtím 250 g čerstvé mrkve.

Při končení hladovky došlo k chybě - jedl jsem příliš mnoho zeleniny a ovoce a přitom všechno čerstvé. Přitom je důležité nejíst nic, co by člověka oslabovalo a já jsem snědl meruňku.

Komentář: Hořké sliny svědčí o tom, že očišťování organismu stále ještě probíhá. Je dobře, že jsem začal analyzovat svou zkušenost.

1. srpna, **ukončování hladovky (2. den)**. Začal jsem se stravovat novým způsobem, ale nebylo to dobré, organismus ještě není schopen zpracovat tak velké množství jídla - přejedl jsem se. V 9:00 jsem snědl 250 g chleba s medem a trochu čajového másla, pak 200 g smetany a omaštěné dušené zelí. V 16:20 jsem snědl 200 g švestek a dvě jablka.

Komentář: Mnoho lidí trpí jakousi živočišnou touhou po jídle. Dokud se jí neznavíte, budete mít takové potíže znovu a znovu.

2. srpna, **ukončování hladovky (3. den)**. Včera večer jsem si jídlo odřekl a všechno proběhlo normálně. Ráno jím salát, okurky, rajská jablčka, vařené brambory, tykev a dvě jablka. Předtím jsem dostal chuť k jídlu. K obědu jsem měl: hrušku, jablka, mrkev, meruňky - všechno čerstvé.

Komentář: Jen vlastní chyby člověka umožní, aby se dobral pravdy. Např. pochopení, že není dobré jíst na noc.

Třídenní hladovění s močí

11., 12. a 13. listopadu. Dělal jsem hladovění s močí v období úplňku. První den byla moč dost zakalená. Druhý den ve 12:00 byla moč čistá, barvu měla jako sláma a hořkou chuť. Večer jsem pak měl chuť vypít až dva litry vody. Třetí den ráno v 6:00 jsem se probudil s pocitem horkých dlaní a zvlášť také na chodidlech. Moč získala světle-slámovou barvu a lehce zahořklou chuť. Čtvrtý den ráno má moč stále tutéž barvu a lehce hořkou chuť. Stolice byla každý den alespoň třikrát. Pohyblivost se mi zlepšila (byla jako po sedmi a desetidenním hladovění).

Komentář: Pil jsem všechnu moč, která se v průběhu dne vyloučila. V tak velkém množství působila jako projímadlo a přirozeně čistila organismus. Proto tak častá stolice.

14. listopadu, **končení hladovění (1. den)**. První jídlo: salát ze zelí, mrkve a řepy. Při jídle se velice silně vylučovaly sliny. Jídlo nemělo příliš osobitou chuť.

15. listopadu, **ukončování hladovění (2. den)**. Poprvé hladovění končím správným způsobem. Ráno jsem si uvědomil příliv sil, pocit svěžesti a velice dobrou náladu. Tělo se zbavilo přebytečné váhy a cítím se výborně.

Rok 1986 - Osmnácti denní hladovění

8. února, **první den**. Začal jsem „hladovku při úplňku“ a s močí. První den proběhl

normálně, jíst se mi nechce, dvakrát jsem šel na toaletu. **Komentář:** „Hladovění při úplňku“ je hladovění začaté v den úplňku.

9. února, **druhý den**. Cítím se normálně, jíst se mi nechce, často chodím na toaletu (v podstatě samá břevka). V oblasti pupku jsem pociťoval celkem silnou bolest, ale poté, co jsem šel na toaletu, bolest přestala. 14:30 Ani si neuvědomuji, že hladovím. Den probíhá normálně.

10. února, **třetí den**. Cítím se normálně, jíst se mi nechce. Ráno jsem moč nepil, uschoval jsem ji. 20:00 Celý den jsem se obešel bez jakékoliv tekutiny, nepiji dokonce ani moč. Z úst se mi line pach acetonu. A teď to hlavní: Přibližně ve 13:00 jsem si uvědomil pocit únavy, rozbolela mě záda, zrak se rozostřil a celkově se mi chtělo spát. Rozhodl jsem se, že budu trochu meditovat a věnoval jsem tomu asi hodinu. Po meditaci jsem měl najednou velkou chuť do práce a celý zbytek dne jsem prožil jako kdybych vůbec nehladověl.

12. února, **pátý den**. Včerejšek byl nejobtížnější den. Až do 16:00 jsem nic nepil, potom jsem pil vodu a moč. Dnes se cítím normálně, krásně se mi medituje. Podstatně se mi zvýšila pohyblivost. Celý den naprosto normálně pracuji.

15. února, **osmý den**. 12:30 Cítím se normálně, v domě dělám všechny potřebné práce. Od rána chodím často na toaletu. Odchází ze mne nějaká břevka a také trochu plyny. Vypil jsem vodu a pak jsem šel ještě jednou na toaletu - zase další břevka.

17. února, **desátý den**. Vážím 77, 80 kg. Cítím se výborně, všechny příznaky ukazují na nový příliv sil, tělo je tak lehké, že nechodím ale létám. Poléval jsem se studenou vodou a ani moc nevnímám její chlad. Jazyk mám ještě potažený žlutým povlakem, ale výměna energie mezi tělem a okolním prostředím podstatně vzrostla a projevuje se to přílivem síly. V 11:00 přišel silný pocit slabosti. Nic se mi nechce dělat. Uvědomuji si, že se čistí různé kanály, pod očima mám malé ranky (kůže se loupala a slezla), které se teď zatahují. Mám pocit, že začíná hlubší

očistná fáze a také autolýza. Mám v úmyslu pokračovat, dokud se jazyk neočistí.

Komentář: Bylo poněkud naivní domnívat se, že došlo k nějaké „hloubkové“ očistě. Ale je pravda, že očišťování svým způsobem pokračovalo.

18. února, **jedenáctý den**. Nálada je trochu lepší. Pokračuji v ranních meditacích, polévám se studenou vodou, cvičím celý soubor asán. Ve 13:00 jsem meditoval a nálada se mi hned zlepšila. 21:10 Den proběhl normálně, i když byly okamžiky podrážděnosti. Zdá se, že jazyk se začal čistit.

Komentář: Výbuchy podrážděnosti ukazují na to, že se aktivizovaly odpovídající psychocasty předtím, než došlo k jejich likvidaci.

19. února, **dvanáctý den**. Cítím se normálně. Dnes jsem hodně chodil, přečetl jsem si přednášku o stravování.

21. února, **čtrnáctý den**. Včera jsem se ještě necítil zcela „ve své kůži“, ale dnes už necítím ani slabost, ani žádné jiné negativní příznaky, ale jsem ve svém naprosto normálním stavu.

Komentář: Organismus již zcela přešel na vnitřní výživu, zbavil se nejjedovatějších usazenin a teď normálně funguje - jenom trochu v jiném režimu.

22. února, **patnáctý den**. Cítím se normálně a když jsem na čerstvém vzduchu, tak zvlášť dobře. Jazyk se pomalu čistí. Dnes napadl první sníh a já jsem se v něm vyválel. To je normální! Celkově jsem si uvědomil částečnou únavu a chlad. Přibližně do deseti až jedenácti dopoledne mne pobolívalo srdce. Teď žádné nepříjemné pocity nemám. Hlavu mám čistou, jen ochablost je velká, a to zvlášť když jsem doma v horku, ale na ulici se cítím výborně. Ve 21:00 je jazyk zase čistší.

23. února, **šestnáctý den**. V noci si uvědomuji, že jazyk jako kdyby mi hořel. Ale dřív jsem ho cítil celý, teď jenom ve středové rýze. Malé jizvy, které

jsem měl pod očima a které vypadaly jako malé ranky, zmizely, kůže je tam docela normální. 21:00 Jazyk uprostřed pálí (mám při tom vjem kovové chuti). Začal jsem si uvědomovat jakési sání ve střevě. Jazyk ještě není zcela čistý. Nálada je normální.

24. února, **sedmnáctý den**. Dnes jsem se zvažil (v obleku) - vážím 76, 15 kg. Cítím se normálně, na jazyku mám pachut železa.

Komentář: Pachut železa indikuje boj s patologií v oblasti plic a v tlustém střevě. Ne náhodou jsou tyto orgány v orientálním lékařství srovnávány s kovem.

25. února, **osmnáctý den**. Včera mě poměrně silně pobolívalo srdce v bodě srdečního meridiánu. Měl jsem nepříjemné pocity v játrech a ve slezině. Navíc až do 17:00 mi vytrvale kručelo v břiše a vycházely ze mne plyny. Chvillemi jsem vnímal něco nepříjemného v levém podžebří. Udělal jsem si ze tří litrů vody s citronem klystýr a vyšlo ze mne asi půl sklenice zastaralých „oríšků“. Cítím se normálně, hlavu mám čerstvou, náladu dobrou, jako bych ani nehladověl. Pohyblivost se mi silně zvětšila, skoro bych se byl schopen posadit na provaz. Ve 21:00 jazyk je už skoro čistý a co je hlavní, dostal jsem chuť „jako vlk“. V posledních dvou třech dnech mi z bronchů a nosohltanu vycházejí pevné částice, podobné hnísavým sraženinám.

Komentář: Napřed probíhal boj s patologií v plicích a v tlustém střevě a teď uvolněné usazeniny odcházejí v podobě hnísavých sraženin a „zastaralých oríšků“.

26. února, **devatenáctý den**. Jazyk se mi ještě pořádně neočistil, ale mám docela velký hlad. Po 8:00 začnu regenerační stravu čerstvými pomeranči. Cítím se normálně, kromě pocitu hladu žádné jiné pocity nemám. **Končím osmnáctidenní hladovku.**

Komentář: Dá se říci, že díky předchozím hladovkám, díky tomu, že jsem se dvakrát denně poléval ledovou vodou a celou dobu jsem aktivně pracoval, podařilo se mi

sklončit hladovku v předpokládaném termínu. Celková ztráta na váze byla dvanáct až patnáct kilogramů.

27. února, **ukončování hladovky (2. den)**. Cítím se báječně, žádnou slabost necítím, tělo je lehké jako kdyby nebylo. Dočkal jsem se toho, že mám výbornou chuť k jídlu a od 9:00 do 10:00 jsem snědl dva pomeranče (asi 100 až 200 g). Ve 14:20 až 14:45 další 120 g pomeranč. V 16:55 - 17:12 opět pomeranč. V 17:00 se objevil trochu lesk v očích. V 19:50 - 20:10 jím pomeranče. Po snědení pomeranče si musím vždycky vypláchnout ústa vodou, aby mi pak netrnuly zuby. 21:45, 22:07 opět pomeranč.

28. února, **ukončování hladovky (3. den)**. Cítím se výborně. Vážím 73 kg. V 9:00 jsem snědl 200 g mrkve. Dnes mám na programu toto jídlo: mrkvovou šťávu, po dvou hodinách pak pomerančovou šťávu, a pak po dvou hodinách zase mrkvovou šťávu atd. (Podle J. Jokera). Jazyk je čistší, oči se lesknou. Ve 13:05 až 13:45 dva pomeranče, v 16:35 - 17:15 mrkev; pak v 19:30 až 20:10 dva pomeranče. Ve 22:00 až 22:30 dva pomeranče. Dnes pomeranče žvýkám, vysávám z nich šťávu a zbytek vyplivávám. Den proběhl normálně, všechno je v pořádku.

Komentář: Výsledek je velice zajímavý z toho hlediska, že do r. 1984 byla moje váha kolem 100 kg. Shodit na váze 27 kg během dvou let (svaly, patologická tkáň) při tělesné výšce 190 cm není jednoduché. Navíc mám ještě slabé kosti. V současné době se má tělesná váha pohybuje v rozmezí 84 až 90 kg. Při hladovění ubývám na váze jen s obtížemi. Např. po pěti až sedmidenním hladovění vypadám jako kdybych vůbec nehladověl.

1. března, **ukončování hladovky (4. den)**. Je to čtvrtý den regenerace. Začal jsem si brát mumio, v 8:35 dvě jablka; 10:30 tři meruňky; 12:00 tři pomeranče; 14:30 150 g mrkve a 200 g horké pohankové kaše; 17:30 cítím poměrně silnou tíhu v žaludku, ačkoliv jsem kaši pečlivě prožvýkal. Tíži cítím i pod srdcem. Pohanka se tráví pomalu; 20:05 - 20:30

jablko a jeden a půl pomeranče. Pohanková kaše se pořád ještě pomalu tráví - cítím ji v žaludku. Teprve po posledním jídlu si začínám uvědomovat střevní peristaltiku a všechno se normalizuje. Je vidět, že na kaši je ještě trochu brzo a když, tak jen nepatrné množství, kolem 50 g. Kromě toho je všechno normální.

2. března, **ukončování hladovky (5. den)**. Beru si mumio, v 9:45 jím dvě čajové lžičky medu, pak v 10:15 až 10:45 dva pomeranče. Včera před spaním jsem začal před očima vidět světelné kruhy. Byly velké, načervenalé. Záblesky, které je doprovázely, měly také načervenalou barvu. Pak jsem v hlavě vnímal lupnutí a pak silný záblesk, jako když vybuchne červená barva. Jako když se v hlavě něco přepnulo a pak to všechno přestalo. Jen jsem mě ještě vizi černého slona. Ve 12:10 jím tři jablka, ve 13:30 až 14:00 200 g mrkve a 100 g zelí. Udělal jsem zkušenost: aby po rostlinné stravě netrnuly zuby, je vhodné vypláchnout si ústa vodou. (Toto doporučení se týká těch, kteří mají tělesnou konstituci typu „žluči“ jako já.) 16:20 - 17:00 300 - 350 g jablek, ve 20:00 - 20:40 dvě čajové lžičky medu, ve 21:00 dvě jablka.

3. března, **ukončování hladovky (6. den)**. 7:10 Dvě čajové lžičky medu. Vážím 73, 5 kg. V 11:15 tři jablka, 14:00 - 14:45 250 - 300 g mrkve a 100 g pohankové kaše, v 18:50 až 19:20 260 g zelí. Ve 22:30 dvě čajové lžičky medu.

4. března, **ukončování hladovky (7. den)**. 7:10 Dvě čajové lžičky medu, v 9:20 dvě jablka, pak ve 13:00 opět dvě jablka. Šel jsem na toaletu a vyšlo ven mnoho kalu. 16:00 250 g mrkve, v 18:20 200 g zelí a 200 g ořechů. Jí se mi výborně, chuť mám výbornou a když jím pomalu, mám z toho velký požitek, dobře si uvědomuji chuť jídla. 21:10 Střevo se dobře vyprázdnilo, i když byla stolice poněkud suchá. (To ukazuje na začátek přebuzení životního principu „větru“. Je vhodné udělat si mléčno-olejový klystýr, brát horké koupele a do těla si vtírat olivový olej nebo rozpuštěné máslo.) 22:00 Dvě čajové

lžičky medu. Ty dvě čajové lžičky jsem jedl čtyřicet minut. Hned jsem cítil zlepšení peristaltiky, z žaludku předchozí jídlo rychle zmizelo.

5. března, **ukončování hladovky (8. den)**. 10:30 Dvě čajové lžičky medu (med lížu z prstu). Ve 12:00 až 12:30 tři jablka. Polil jsem se studenou vodou, ale chlad jsem při tom vůbec necítil, i když na těle žádný tuk nemám. (Polévat se studenou vodou při ukončování hladovky nedoporučuji - nutné to vede k přebuzení životního principu „větru“.) 14:45 100 g oříšků kešu a asi 200 - 250 g zelí. Trnutí zubů od rostlinné stravy zmizelo. V 19:35 70 g řepy a 100 g mrkve, ve 21:15 až 21:45 50 - 70 g mandlí a zelí.

6. března, **ukončování hladovky (9. den)**. 8:15 Dvě čajové lžičky medu, v 10:05 - 10:22 čtyři jablka, ve 12:35 čtyři jablka. Ve 13:00 0, 5 l šťávy z rajských jablíček. V 15:00 0, 2 l šťávy z rajských jablíček. V 15:20 asi 250 g mrkve, 70 g řepy a 100 g vařených brambor. Ve 20:10 asi 300 g oříšků kešu a stejné množství zelí. Ve 22:00 jsem šel na toaletu a vyšla ze mne břevka podobně zabarvená jako řepa. (Vařená rajská šťáva nebyla dostatečně strávená, proto ta břevka.) Ve 23:00 jím čtyři lžičky medu - do medu nořím prst a pak ho olizuju. (Jídlo v této době pořád ukazuje na to, že patologická „žravost“ přetrvává. V této době by jinak žádného jídla nebylo třeba.)

7. března, **ukončování hladovky (10. den)**. 6:15 Jdu na toaletu - mnoho kalu s celkem příjemným zápachem. Moje zkušenost: každodenně pit zeleninové a ovocné šťávy. Je vhodné je žvýkat. Pak nebude docházet k dehydrataci organismu a stolice bude normální. V 8:50 tři čajové lžičky medu - zase jím pomocí prstu, pak v 10:00 350 - 400 g jablek. Tady už končí „ukončování hladovky“ a začíná „žraní“. Ve 13:15 250-300 g mrkve - žvýkání a pak vyplivování, ve 14:15 pět osmažených vajec a 150 - 200 g zelí a 70 g čerstvé okurky.

V 17:10 žvýkám řepu a mnoho mrkve, 19:30 200 g oříšků kešu a 300 g zelí.

348 \ Zatím je všechno normální.

Komentář: Znovu jsem se vrátil ke starým zvyklostem - pět smažených vajíček! Všechno jsem vydržel díky tomu, že jsem je snědl s velkou mísou salátu. Jídlo na noc jenom stimuluje patologické návyky a anuluje výsledky hladovění. Pamatujte si to a držte se!

Rok 1993 - Dvaceti dvou denní hladovění.

Od 26 března do 16. dubna. Tuto hladovku jsem popsal v knize „Urinoterapie“.

3 denní hladovění

20. července, **první den**. Následkem nesprávného stravování se mi vrátily zase nějaké boláky, i když v poněkud slabší podobě. Podle nejruznějších příznaků jsem si stanovil, že mám toxoplasmózu. Protože se chci posunout dál ve svém duchovním vývoji, rozhodl jsem se pro další dlouhodobější hladovění. (Ale přání je jedna věc a možnosti organismu zase jiná. Je nutné obnovovat zásoby životní síly a pak se teprve do dlouhodobějšího hladovění pustit.) Udělal jsem si šank prakšalanu a začal jsem hladovět.

21. července, **druhý den**. Tento den byl trochu nepříjemný, ale v zásadě bylo všechno normální. Hodně jsem pracoval doma, opravoval jsem dům. Vypil jsem si odpařenou moč a také jsem si s ní potíral tělo. Pociťoval jsem trochu slabost. Odpařená moč dobře čistí játra a žlučový měchýř. Později večer na mě přišel pláč - čistilo se pole vědomí.

22. července, **třetí den**. Bylo velké vedro. Zařizoval jsem různé záležitosti v Novočerkassku, v Rostovu a pak jsem jel za rodinou do Mariupolu. To všechno způsobilo, že jsem už čtvrtého dne začal s ukončováním hladovky.

Komentář: Snažte se, abyste v době potravinového vzrušení neměnili rychle své životní zvyklosti a nedělali věci, které vyžadují vnitřní soustředění. Stres z hlady a vnější stres k tomu mohou velice rychle vyčerpat všechnu vaši rozhodnost dlouhodoběji hladovět. To se právě stalo mně.

Šestnáctidenní hladovění

1. - 2. srpna, **první a druhý den.** Hladovět jsem začal bez jakékoliv přípravy, pil jsem při tom moč. Od 9:00 ráno jsem neměl nejlepší náladu, měl jsem chuť jíst, ale překonal jsem se. Udělal jsem hodně práce. Druhý den se mi chtělo běhat, což jsem také udělal. Hodně jsem pracoval. Všiml jsem si, že vlasy na hlavě mi zhoustly.

Komentář: Po prvním neúspěšném pokusu zahájit dlouhodobější hladovění je tohle druhý pokus. Okolnosti doma byly pro tento pokus příznivé.

3. srpna, **třetí den.** Navečer ve 22:00 jsem si udělal klystýr s močí. Vyšel ze mne kal.

4. srpna, **čtvrtý den.** Celý den jsem pracoval. Pil jsem vodu ze studně. Usilovně jsem pracoval, ačkoliv jsem pociťoval oslabení. Pozdě večer, vlastně už další den, jsem si udělal klystýr se dvěma litry slané vody. Vyšlo ze mne mnoho různé špíny. Pak jsem udělal další klystýr - špíny už bylo méně. Třetí klystýr jsem udělal s odpařenou močí a měl jsem při tom dosti značné bolesti. (Ohnisko ve vzestupné části tlustého střeva.) Vyšla ze mne ještě další, černavá špína.

5. srpna, **pátý den.** Jazyk není ani moc pokrytý, v ústech nemám žádnou pachut. Dnes jsem hodně pracoval, ale ne tolik jako včera. Udělal jsem si klystýr, piji moč. Organismus ze začal sám čistit. Když je potřeba vyprázdnit tlusté střevo, samo si řekne. Všechno běží normálně. Ráno během, polévám se vodou, lysinu si natírám močí se solí a pak cibulí. Hlad snáším celkem dobře. Usazenin odchází celkem málo.

6. srpna, **šestý den.** Hlad snáším velice dobře, pocity slabosti zmizely, točení hlavy při vstávání také. Takové hladovění je dobré a užitečné. Jazyk mám bělavý, pohyblivost se zvyšuje a co s potěšením zjišťuji je, že mě přestalo bolet v pase. Co se týče hladu, ten je nutné pochopit a projít jeho nejobtížnější část - dobu, kdy se odstraňují usazeniny.

Komentář: Když jsem ještě v r. 1985 četl, že někteří lidé, zvláště ti, kteří hladovějí pravidelně, snášejí hlad naprosto lehce, nemohl jsem to pochopit. Skoro pořád jsem cítil slabost, vnitřní protivní se procesu hladovění. Ale když pak pomalu zmizely z pole vědomí patologické oblasti a byla odstraněna tkáň poškozovaná nemocemi, když ze mne odešla většina usazenin, pak jsem zjistil, že i když nejím, mohu pracovat jako by se nic nestalo. **Teprve z vlastní zkušenosti jsem pochopil, že je možné žít dva tři týdny a pít jenom vodu nebo moč, aniž by člověk pocítil jakékoliv nepohodlí, slabost apod.** Ale k tomu je nutná dlouhodobá cílevědomá práce.

8. - 9. srpna, **osmý a devátý den.** Byl jsem se vykoupat v říčce. Měl jsem z toho velké uspokojení, cítil jsem se velice svěže. Dělal jsem klystýry z odpařené moče. Znovu mi způsobily bolest v místě vzestupného a příčného tlustého střeva. Mizení patologie pokračuje. Náladu mám dobrou. Oči mne přestaly bolet skoro úplně, ale jazyk zbělel ještě víc.

10. srpna, **desátý den.** V noci jsem se najednou probudil prudkou bolestí a pochopil jsem, že se uvolnilo ohnisko patologie v játrech, což je dobře. Ráno po klystýru začalo odcházet všechno to, co se uvolnilo. Byl to tučný, žilkovatý sliz a bylo ho hodně. Přes den jsem měl občas bolesti v oblasti srdce. Moč začala mít příjemnou barvu, na chuť už není tak koncentrovaná. Stále pokračuji v práci.

11. srpna, **jedenáctý den.** Něco se děje v mém pravém boku - zase se něco uvolňuje. Když jsem šel na toaletu po klystýru s bylinnými vývary a močí (když moč odpařuji, přidávám k ní sušené byliny), začalo hromadné uvolňování a odcházení polypů nebo nádorů - vycházely jakési cáry se žlutavou, olejnatou břečkou. Ráno se mi oči hodně okyselily - probíhá očista (z očí mi teče hnědavý sliz, čistí se i hlava). Přes den, po klystýru, jsem měl příznaky, že se opět něco uvolňuje - na pravé straně mě bolelo břicho. Večer jsem dvakrát přeplaval Doněc (je to asi 300 m).

12. srpna, **dvánáctý den.** Pociťoval jsem slabost a bolesti na pravé straně břicha. Měl jsem chuť jíst. Protrpěl jsem to, pracoval jsem celý den a pak jsem měl najednou na pravé straně pocit prázdnoty. Buď jako kdyby se něco vyprázdnilo, nebo jako kdyby tam zela velká rána. Pocit jsem přítom měl stejný, jako kdyby tam taková rána byla. K večeru to všechno zmizelo. Po klystýru odešel černý, zlověstný kal. Jazyk mám špinavý.

Komentář: Všechny tyto pocity vznikají a jsou závislé na typu a místě patologie a indikují práci životní síly v daném místě. Vždycky, když vás při hladovění něco trápí, tak to nějakou dobu vydržte. Bude vám to vynahrazeno tím, že se zbavíte nemoci - odejde „černý, zlověstný kal“.

13. srpna, **třináctý den.** Po klystýru se slanou vodou ze mne začala odcházet ve velkém množství hmota podobná mazutu. Pravý bok mne znovu začal pobolívat. Udělal jsem si klystýr s 1, 5 litrem odpařené moči, ale neodešlo nic.

Komentář: Odpařená moč je sice velice účinná, ale to neznamená, že ji do sebe máme lít po litrech. Dokud organismus nepřipraví nemoc k odchodu, samotný nadbytek klystýrů s močí moc nepomůže. Takže nedělejte svému organismu takovými klystýry násilí. Všechno má svůj čas. Dělejte si jen profylaktické klystýry se 100 až 500 ml odpařené moče. To naprosto stačí.

14. srpna, **čtrnáctý den.** Přibližně asi v 8 - 9 hodin ráno jsem dostal velkou chuť k jídlu, ale pak to přešlo. Nálada se mi podstatně zlepšila.

15 - 16 srpna, **patnáctý a šestnáctý den.** Udělal jsem si klystýr. Tak jako předtím, pořád odchází množství slizu, ale barvu má už žluto-bílou, jako medúza. Cítím se lépe, jen občas na mě přijde silný pocit hladu (to odumírá sliz, podobný medúze). Jazyk se čistí.

Šestnáctý den. Udělal jsem si klystýr. V břichu nepříjemné pocity nemám. Vypadá to, že tlusté střevo se dalo hodně do pořádku, ale po klystýru zase

odešlo asi 200 - 300 ml medúzovitě hmoty. Jsem zaražen trochu tím, kolik toho slizu ve mně je a jak je jím můj organismus prorostlý. V břiše mi něco kručí, něco se tam hýbe a během dne začínám s hladověním pomalu končit.

17. srpna, ukončování hladovění (**1. den**). Regeneroval jsem se pomocí jablek, hrušek, zelného salátu a koncentrovaných odvarů z bylin. Pil jsem moč a večer jsem si udělal chléb z naklíčeného obilí. Jedl jsem také česnek, ale ten je nutné jíst ještě společně s něčím jiným, jinak je tu nebezpečí, že si popálíte sliznice v ústech.

Komentář: Proč jsem hladověl právě šestnáct dní? Protože 17. srpna byl úplněk a začínal nový lunární cyklus, spouštění všech funkcí organismu a tedy i nevhodnější doba pro ukončení hladovění.

18. srpna, **ukončování hladovění.** Jím zeleninu, ovoce i chleba z naklíčeného obilí. Šel jsem na toaletu a vyšlo ze mne něco staršího data a potom „pasta“ (tj. rozmělněná, ale nestrávená potrava).

Devítidenní hladovění

30. listopadu, **první den.** Začal půst a já jsem se rozhodl, že si udělám hladovku. Mým úkolem číslo jedna je přervat vazbu na potravu. Napřed jsem udělal šank prakšalanu. Vyšlo ze mne mnoho špíny. Pak jsem si udělal asi dvouhodinovou procházku, polil jsem se napřed teplou vodou a pak studenou. Dohola jsem se ostříhal a začal jsem si vtírat odpařenou moč do hlavy a také jsem si začal dělat na hlavu obklady s odpařenou močí. Večer jsem meditoval, při meditaci jsem si udržoval představu, jak mi vlasy dobře rostou.

1. prosince, **druhý den.** Úkol č. 3 je začít hladovět plynule, s energií. Důležité je, abych nepociťoval chlad a sucho. Nepoléval jsem se studenou vodou, ale udělal jsem si teplou koupel. Pak jsem si udělal klystýr s dětskou močí a vyšlo ze mne hodně „kozích kamének“. V noci pak odcházelo hodně slizu.

2. prosince, **třetí den**. Celý den bylo hodně lepší než první dva dny. Začal jsem vnímat energii a svěžest. Napřed jsem si udělal kratší procházku a pak horkou koupel. Voda mi pomalu rozeřňala celé tělo. Potom, když bylo už dobře prohráté, jsem začal cítit hukot v celém těle, které ukazovalo na to, že tělem prochází mohutný proud energie. Pochopil jsem, že je na čase, abych z vody vylezl. Když jsem vstal, zatmělo se mi před očima, všechno se zamílžilo a měl jsem pocit, že budu zvracet. Tak jsem šel, zabalil jsem se do ručníku a lehl jsem si. Za chvíli všechno přešlo. Udělal jsem si klystýr. Vyšla ze mne lepivá hnědá cizorodá hmota v podobě malých zahuštěných kousků.

3. prosince, **čtvrtý den**. Spát se mi nechce a spím málo. Před den jsem se dobře prohrál v teplé vodě. Pak jsem si udělal klystýr s močí. Začala odcházet černá slizká stolice. Před den jsem cítil chvění v játrech. Nálada dobrá. Udělal jsem si dvakrát patnáctiminutovou masáž hlavy s močí.

4. prosince, **pátý den**. Dnes jsem bylo hodně svěžejší. Dobře jsem se pařil a pak jsem si dal studenou sprchu. Vtírám si do hlavy moč se solí.

5. až 6. prosince, **šestý a sedmý den**. Hodně se mi normalizovala krev. Konjunktivitida očí silně zrudověla. Dobře se vyčistily klouby, ale s močí stále ještě odcházejí „hloubkové soli“ - moč má charakteristickou chuť (jak jsem řekl již dříve, podle chutě moče je možné posuzovat postup čištění. Jestliže pálí, je očišťování v plném proudu. Když je jako voda, jste už očištěni.) Cítím se normálně, i když je tělo slabší. Hlava mi pracuje dobře, myšlenky jsou jasné a čisté. Odešlo hodně slizu jak z nosohltanu, tak konečником. Večer odcházel i tekutý sliz v podobě kapek. Teď už se nos uklidnil, ale jazyk je pokrytý bílým povlakem. Po klystýru odchází různá špína z hloubky apendixu - tvrdé kousky v podobě kaménků a sliz. Sedmého dne to všechno přestalo. Při dalších klystýrech bylo špíny čím dál méně. Také nos je čistší.

7. prosince, **osmý den**. Včera večer se mi podařilo s pomocí blízkých příbuzných

posadit se do lotosové pozice a při tom uchopit rukama za zády chodidla nohou - to je zavřená lotosová pozice (zvýšená pohyblivost ukazuje na to, že se čistí spojovací tkáň). Celkově byl tento den klidný a snadný. Náladu mám lepší, špíny je méně, ale jazyk je pořád bílý a po klystýru odcházejí kameny a černota.

8. prosince, **devátý den**. Nosem odchází slizu méně, ale je hustší. Dýchání nosem je lepší. Cítím, že se začala čistit játra. Den proběhl normálně, cítím se dobře. Po klystýru s močí odchází ke konci už jen trochu kalu. Je zřejmé, že odchází žluč a že se tlusté střevo vyčistilo. V 17:05 jsem začal hladovění končit. Vypil jsem asi dvě polévkové lžíce medu a snědl jablko.

Rok 1994 - Osmidenní hladovění

Popis je v knize „Urinoterapie“ (Vydáno v r. 1966.)

Čtrnáctidenní hladovění

30. května, **první den**. Hladovění jsem začal šank prakšalanou.

31. května, **druhý den**. Dvakrát jsem si natíral tělo močí odpařenou na čtvrtinu původního objemu. Náladu mám normální. Také stolice je normální. Ve druhé polovině dne jsem v oblasti pupku cítil trochu bolesti (cítil jsem tam něco nezdravého) a krátké, ale ostré bolesti na levé straně srdce. Co se toho týče, levá strana mého těla je poškozená. Bolí mne levé chodidlo, levé koleno, levý chocholík a na zápěstí levé ruky se mi ukázalo silné podráždění pokožky (v podobě „náramku“ od hodinek). Před den se mi chtělo jíst.

1. června, **třetí den**. Nálada je normální. Spontánní malá stolice. Ven vyšla černá hmota podobná mazutu, podobně jako minule. V břiše mi to kručí, celé břicho se chvěje. Do těla jsem si asi 30 - 40 minut vtíral moč, odpařenou na čtvrtinu původního objemu a pak jsem tělo opláchl teplou vodou. Nálada je normální. Piji protiovou vodu, zmagnetizovanou a ohřátou tak, aby byla horká - ta organismus dobře promývá.

2. června, **čtvrtý den**. V těchto dnech proběhla jakási krize. V noci jsem dostal křeče do palce levé nohy a vnímal jsem arytmií, ale k ránu všechno zmizelo. Jedinou nepříjemností je bolest v levém chocholíku - místo, kde se stehno spojuje s pávní. Udělal jsem si klystýr s odpařenou močí a odešlo hodně špíny. Teď cítím na levé straně břicha zevnitř jakési záškuby. Nálada je normální.

3. června, **pátý den**. Nálada je normální. Jediné, co mi vadí, je bolest v místě levého kyčelního kloubu. Místy se po těle, zvlášť na levé straně břicha, objevují slabé záškuby. Udělal jsem si dvakrát masáž s odpařenou močí - působí blahodárně. Po klystýru odchází tmavý kal (čistí se játra) a hodně špíny.

4. června, **šestý den**. Cítím se normálně. Večer jsem si udělal klystýr a odešel žlučový kal.

5. června, **sedmý den**. Ráno jsem si dal masáž - všechno je normální. Kromě toho spontánně odešla břevka z tlustého střeva. Udělal jsem si mikroklystýr - držel se poměrně dlouho (30 minut). Když jsem pak šel na toaletu, odešly novotvary v podobě hnědých „vodních řas“. Pak jsem se dobře prohrál v teplé vodě.

6. června, **osmý den**. Odchází hodně svinstva, někdy spontánně. Žáda mě pomalu přestávají bolet. Usilovně žáda cvičím (dělám cviky pro oblast pasu).

7. června, **devátý den**. Už mě všechno přestalo bavit, ale pořád se držím. Udělal jsem si klystýr a odešel nějaký kal. Usilovně procvičuji žáda. Masíroval jsem se odpařenou močí. Piji zmagnetizovanou vodu a moč. Od včerejška má hořkou chuť. Leptá - rozpouští různé úsady.

Komentář: Hladovění v létě je vzhledem k horku obtížnější. Organismus je silně oslabený a patologie pole vědomí se rychle aktivizuje.

8. června, **desátý den**. Vény, které byly na nohou silně viditelné, zmizely. Podráždění na levé ruce skoro zmizelo. Zbyly jen nepatrné stopy v podobě trochu

silnější pigmentace pokožky. Devátého je úplněk a není vyloučeno, že začnu hladovění končit. Když vtahuji břicho, bolest pod pupkem už necítím. Ale tělo je pořád ještě silné a na břiše je hodně tělního tuku.

9. června, **jedenáctý den**. Nálada je tak prostřední. Odchází ze mne žlučovitá břevka.

10. - 11. června, **dvanáctý a třináctý den**. Rychle mi ubývají síly. Piji minerální vodu. Hodně mi pomáhá síla vůle. Žáda ještě pobolívají, ale to už jsou jen drobnosti v porovnání s tím, co bylo předtím.

12. června, **čtrnáctý den**. Tak jsem hladověl celkem 13, 5 dne. Začínám hladovění končit. Když jsem si vzal bylinný odvar se třemi lžičkami medu, odešlo ze mne spontánně hodně černé břevky žlučovito-střevního původu. Bolest v zádech už skoro nevnímám. Do uzavřeného lotosu se mohu posadit snadno. Pohyblivost se mi vrátila.

13. a 14. června (**15. - 16. den**) jsem měl zajímavé sny, které mi řekly něco o tom, co se během hladovění odehrálo v mém poli vědomí.

První sen: napadl mne velký pes (kavkazský ovčák). Utíkám po úzkém mostě k lidem a křičím „Pomóc!“ Vidím dvě ženy. Jedna je stařena, druhá je mladá a obě se na mě potměšile usmívají. A pes je už skoro u mě. Jdu rychle (nějak se přemísťuji, je to jako kdybych letěl) a najednou si uvědomuji, že mladší žena má místo nohou chlupatá kopyta (jako kráva). Pes mne doběhl a běhá kolem mne. Pak mne chytá za prsty na levé noze. Cítím bolest, ale ne příliš velkou. Pak mě chytá za prsty na pravé noze. Pak dávám svou levou nohu na čumák psa a silně na něj tlačím. Pes zakňučel a zmizel. (Tento sen ukazuje, že byli přítomni paraziti pole vědomí, kteří pak odešli. - Pozn. aut.)

Druhý sen: jako kdyby mi někdo řekl, že vidět na nebi letící jeřáby znamená blaho. A tak se ve snu dívám na nebe a vidím celou letku jeřábů. Letí v klínovitém útvaru a synchronně mávají křídly.

Radostně jsem si řekl „Bude mi dobře“ a probudil jsem se. (Tento sen ukazuje, že karmické dluhy byly hladověním do značné míry splaceny. Teď jsem pod vlivem zcela jiných karmických okolností, přinášejících jiné životní situace. O tom hovořil i Ježíš Kristus, že při hladovění snímá Otec nebeský za den hladovění hříchy, nahromaděné za celý rok.)

Téhož roku jsem hladověl ještě sedm dní (od 20. do 26. srpna) a 27 dní na vánoční půst (popis tohoto hladovění je v knize „Urinoterapie“.) Po poslední hladovce mě téma hladovění přestalo znepokojovat. A tak už jsem si přestal vést deníky, vztahující se k hladovění. Jednoduše vím, že jakmile pocítím vnitřní impuls k hladovění, bez váhání a výmluv ho uskutečním. Předtím jsem se vymlouval asi tímto způsobem: v zimě je při hladovění zima a v létě je to škoda - kolem je tolik dobrot a ty hladoviš! V začátcích své „hladovkové praxe“ (1985 - 1987) jsem se držel doporučení hladovět jednou týdně, ale od r. 1993 dávám přednost delším hladovkám, které spouštějí podstatnější očistné mechanismy v organismu. Přestávka v delších hladovkách v období 1986 - 1993 byla dána tím, že po osmnáctidenním hladovění v r. 1986 mi částečně slezla zubní sklovina. Pořád jsem se snažil najít pro to nějaké vysvětlení, dokud jsem ho nenašel v ajurvédě, kde se hovoří o životních principech, individuálních konstitucích a vlivu ročních období a stravy na organismus člověka. Všechno jsem pak popsal v adaptované podobě ve své čtyřdílné knize „Léčebné síly“. Teď už mne hlad něčím neznámým nestraší a jsem schopen proces hladovění řídit v libovolném okamžiku od začátku hladovění až po ukončování hladovky.

Závěrem ještě napíši něco o významu snů v době hladovění. Pamatuje si, že sny odrážejí procesy, které probíhají ve vašem poli vědomí.

Boj s patologií. Sny, ve kterých vás někdo napadá, a vy se bráníte, bojujete. Útočit na vás mohou různá zvířata, lidé, různé fantastické bytosti apod. Nejčastěji

jsou to hadi, psi, kočky, kusy slizu, stárci nebo zvláštní lidé. Sny jsou nejčastěji zabarveny do červena, do hněda, nebo mají zabarvení černo-žluté.

Vítězství (zbavení se patologie). Odháníte, zahazujete, zbavujete se ve snu toho, s čím jste bojovali. Myjete se v nejčistší vodě. Ve snu se smějete, máte z něčeho radost.

Karmický dluh nebo převtělení. Ve snech vidíte to, k čemu jste připoutáni. Mohou to být zemřelí lidé, ti, kteří vám byli v minulosti blízcí (s nimiž se rozházíte). Objevují se situace, kdy karmický dluh vznikl a situace, jejichž prostřednictvím se můžete karmického dluhu zbavit.

Sejmutí karmického dluhu. Ve snu vidíte situaci s vaším karmickým věřitelem, pak cítíte ulehčení a uspokojení. Pláč a smutek ve snu nebo ve skutečnosti, následkem vnitřního prožitku.

Příznivé změny osudu. Vidíte nějaké osudové symboly, jejich spatření ve vás vyvolává vnitřní radost. Ve snu nalézáte předměty, které vás uvádějí do vytržení a vy vnitřně chápete význam, který pro vás mají.

Hladovění vám vyjeví vaše karmické dluhy a vazby ve snech.

(iii)

Část třetí

Hladovění při různých nemocech

(17)

TATO ČÁST KNIHY JE KVALITATIVNÍM ZHODNOCENÍM PRAKTICKÝCH POZNATKŮ PŘI LÉČBĚ HLADEM.

Hladovění je jediná evoluční metoda, při níž se lze systematickou očistou vrátit do normálního stavu. Samotná příroda tím, že nás při nemoci od potravy odvrací, ukazuje na to, že ji nejsme za takových okolností schopni dobře trávit.

Které nemoci je možné hladověním léčit

Lékaři, kteří napřed praktikovali léčbu běžnými postupy a teprve potom zkusili léčit hladověním zjišťují, že samotné léčebné působení hladu nahrazuje celou řadu léčebně-preventivních postupů a současně poskytuje zásadnější výsledek i v případech, kdy je hladovění prováděno bez jakéhokoliv lékařského dozoru.

Z předchozího je možné udělat závěr, že při dostatečně dlouhém hladovění, resp. při jeho opakování, je možné hladem léčit prakticky všechny nemoci. Tak to ve skutečnosti také je. Je přece známo, že hlavní roli nemá nemoc, ale člověk, který se chce vyléčit.

Z praxe léčebného hladovění je známo, které nemoci je možné hladem léčit dobře

a které obtížnější a jak dlouhé hladovění je pro vyléčení nutné.

Je důležité zdůraznit i tu skutečnost, že většina lidí, kteří se léčili hladem, ještě předtím zkoušeli nejrůznější léčebné postupy - léky, ozařování, operace, masáže a nejrůznější procedury jako elektroléčbu, autosugesci, akupunkturu apod. - a všechno bez úspěchu. K hladovění pak přistoupili jako k poslední možnosti. Velice často se to týkalo srdečních potíží, rakoviny, vředů, kolitidy, astmatu, artrózy, infekčních onemocnění, dyskbakterií, kožních onemocnění (které se konvenčními postupy daří vyléčit jen málokdy). Hladověním se mnozí vyléčili úplně, u dalších došlo k podstatnému zlepšení.

Existují statistiky týkající se aplikace hladovění, které vytvořil Dr. Mak Itčen (viz tabulka na následující straně).

Tabulka doktora Mak - Itčena

Nemoc	případů	uzdravení	Beze změn
Hypertonie	141	141	0
Kolitida	88	77	11
Anemie	60	52	8
Hemeroidy	51	48	3
Artritida	47	39	8
Bronchitida	42	39	3
Nemoci ledvin	41	36	5
Psychické poruchy	39	39	0
Benigní nádory	38	32	6
Zácpa	36	34	2
Hepatitidy	36	36	0
Nemoci srdce	33	29	4
Psoriáza	32	28	4
Bronchiální astma	29	29	0
Vředy žaludku a dvanácterníku	23	20	3
Varikózní rozšíření vén	23	22	1
Alergie	19	17	2
Ekzém	18	15	3
Diabetes	14	14	0
Zánět čelních a Highmor. dutin	12	12	0
Struma	8	6	2
Pyorea	8	6	2

Kapavka	8	8	0
Poliomelitida	8	8	0
Žlučové kameny	7	6	1
Rakovina	5	5	0
Epilepsie	5	5	0
Roztroušená skleróza	4	3	1
Tuberkulóza	2	2	0
Oční zákal	1	0	1

Jak jsem se již zmínil dříve, léčbu hladem rozvíjeli především pokrokoví lékaři. Např. Nikolaj Narbekov v r. 1947 napsal: *Pochopil jsem, že hlad člověku nejen škodí, ale jestliže těžce nemocným už nepomáhají léky ani stávající léčebné postupy a hrozí jim smrt, pak je to právě hlad, který těmto lidem vrací průčesnost, odvrací od nich smrt a vrací jim radosti života. Hlad je proto nejsilnějším léčebným činitelem při celé řadě těžkých nemocí, které nejdou jinak léčit.*

Problém je v tom, že lékaře, kteří léčí hladem, čeká v případě neúspěchu těžký trest ze strany společnosti. K. Jeffri o tom s hořkostí píše: *Když pacient umírá po léčbě zavedenými způsoby, je na to nahlíženo jako na neštěstí, kterému se nebylo možné vyhnout. Jestliže ale pacient zemře při léčbě přírodními prostředky, je na to nahlíženo jako na přestupek, jako na neposkytnutí lékařské pomoci.*

Hladem se léčí i v naší zemi. Na moskevské klinice č. 68 je oddělení, kde se léčí hladem (Vedoucí lékař: V. A. Mironov, lékařka koordinátorka: N. S. Bělozerova, metodika práce: Prof. J. S. Nikolajev.) Od založení tohoto oddělení až do současnosti se tam léčilo asi tři tisíce nemocných s nejrůznějšími nemocemi. Vymenujeme jenom ty hlavní: Ischemická choroba srdeční, hypertonie 1., 2. a 3. stupně, arterioskleróza mozkových cév, Buergerova choroba, diencefalický syndrom, vegetativně cévní dystonie, migrény, cukrovka, artrózy a artritidy, podagra, bronchiální astma, žaludeční vředy a vředy dvanácterníku v remisní fázi, chronické gastritidy, kolitidy, cholecistidy, glomerulonefritida, pilonefritida, pankreatitida, Reinova nemoc,

osteochondritida hřbetní kosti, Bechtěrevova nemoc, psoriáza, ekzémy, chronická recidivující kopřivka, porucha výměny tuků aj.

Pokud nemáte žádné vážnější zdravotní potíže a nemáte s hladověním zkušenost, řiďte se radou E. Djudi:

Používám hladovek dvojího druhu: ranní hladovky a úplné hladovky. Při úplném hladovění piji jenom vodu, jakékoliv jídlo je zakázané. Při ranních hladovkách, které zvláště doporučuji, se vynechává jenom ranní jídlo. Oba tyto typy hladovek předepisují při žaludečních a střevních potížích, při nadváze, vodnatelnosti, při různých zánětech a vodnatelném pocení, při ranních slabostech a celkové ochablosti, pro zlepšení nálady a jako prostředek proti depresi. Řídím se zásadou: nervovou soustavu neregeneruje jídlo, ale klid. Jídlo vyžaduje přibližně stejný energetický výdaj jako práce.

Při vážnějších nemocech a v případech, kdy si nejste sebou jisti, se obraťte na klinického lékaře, který hladověním léčí. V ostatních případech se snažte postupně získávat vlastní zkušenost v hladovění.

Artritida, revmatismus a dna

Bolestivost a otoky tkání, které obklopují klouby, jsou příznakem ranního stádia artritidy. V závislosti na velikosti zánětu vzniká bolest a nepohyblivost kloubů. Svaly a vazivo se napínají a zkracují. Artritida vzniká nejčastěji v chrupavce, která spojuje konce kostí a vede k jejich poruše a deformaci kloubu.

Artritida je zakončení patologického procesu, který se rozvíjí po celé roky. Před vznikem zánětu v kloubech se objevují kloubní bolesti, špatná nálada, nespavost, nechutí k jídlu, špatné trávení a jiné příznaky ukazující na to, že je v organismu něco v nepořádku.

Jak často lidé, kteří pociťují nejasné svalové bolesti nebo malé kloubní potíže, špatně tyto varovné příznaky interpretují. Potlačují tyto příznaky různými léky, masáží, horkými koupelemi

a pokračují v takovém způsobu života, který patologický proces jen podporuje.

Potlačování příznaků nijak nepřispívá k tomu, aby se odstranila vlastní příčina nemocí a nevaruje nás před chronickým rozvojem nemoci, která může vést až k invaliditě.

Příčinou vzniku artrózy je udržování stravovacích návyků, které podporují usazování látek v organismu.

Není pochyb o tom, že první příčinou, která vede k nenormálním změnám v kloubech, je přítomnost cizorodých látek v krvi a spojovací tkáni, které se roky v oslabeném organismu hromadí. Oběti artrózy se přejídají škrobem a cukrem - chléb, brambory, pečivo a cukroví.

Abychom se zcela zbavili revmatismu, zánětu míšního kořene, svalového a infekčního revmatismu, dny a artrózy, bez ohledu na to, jakou podobu nemoc přijme, musíme se zbavit nejdříve zlovyků, které náš organismus oslabují a musíme také znát meze trávicích schopností, svého organismu a brát je v úvahu. Každý nenormální zvyk, resp. i každý normální, který je přeháněn, vede k nemoci. To je původ každé nemoci. Ukončením je chronická nemoc a předčasná smrt.

Dále je nutné dát tělu možnost zbavit se s pomocí hladu nahromaděných usazenin a změnit chemické vlastnosti krve. Když se to podaří, dosáhnete překvapivých výsledků.

Nic nemůže rychleji a lépe organismus očistit, než hlad. Nemáme k dispozici žádný jiný prostředek, který by byl schopen tak rychle změnit chemické složení těla - zvláště pokud se týče jeho tekutin a sekretů. Hladovění snižuje bolesti při artróze spolehlivěji a bez rizika, že se dá podnět k jiné nemoci, jako je tomu při konzumaci „neškodných“ léků.

Uzdravení při chronické artróze, to je pomalý návrat ze stavu nemoci do stavu zdraví. Zahrnuje různé činitele jako: věk, váhu, rozšíření nemoci, její průběh, zásobu

životní energie, charakter komplikací, práci, kterou vykonáváme. Všechny tyto činitele mají vliv na možnost vyléčení a rychlost léčby. Je nutné dodržet minimální obsah cukru a škrobu ve stravě.

Kázeň a vůle k uzdravení bez ohledu na to, jak obtížné jsou okolnosti, jsou pro uzdravení důležité.

Uvedeme příklad z praxe P. Bregga: *Pacient jménem Evans trpěl usazováním solí v kloubech. Když přišel do ordinace Dr. Bregga, silně kulhal. Historie jeho nemoci byla podobná historii mnoha jiných v celém světě. Nikdo ho nikdy neučil, jak má se svým organismem správně zacházet, ale měl neukojitelnou chuť k jídlu. To ho vedlo k tomu, že jedl třikrát denně, při čemž snědl vždycky všechno, na co měl právě chuť - kaši, šunku, vajíčka, opékané brambory s masem - a to všechno zapíjel kávou, pivem, čajem atd. Ani ve snu ho nenapadlo, že se stal otrokem své chuti k jídlu a že pak bude trpět bolestmi kloubů. Jeho klouby se postupně nasycovaly toxickými krystaly, které začaly postupně tlačit na nervy a způsobovat nesnesitelnou bolest.*

Když onemocněl, reagoval jako všichni ostatní. Snažil se své nemoci zbavit s pomocí léků. Známý kalifornský lékař mu doporučil fyzioterapeutickou léčbu, ale ta mu nijak nepomáhala. Bregg mu otevřeně řekl, že tolik let špatné životosprávy ho přivedly do stavu kdy, pokud se má vyléčit, je nutné hladovění a dieta bohatá na rostlinnou stravu. Pacient byl rozumný a uznal, že Bregg má pravdu.

„Léčení“ začalo třemi dny hladovění, kdy pacient pil jen čistou destilovanou vodu. Destilovaná voda lépe rozpouští usazeniny a soli, proto se jí dává přednost před jinými vodami (jestliže není k dispozici, je možné ji zaměnit protiovou vodou).

Když skončil hladovění, dostal k snídani jen čerstvou zeleninu, k obědu salát z čerstvé zeleniny a jídlo z vařené zeleniny. K večeři měl nastrohanou mrkev a zelí spolu s jedním jídlem z vařené zeleniny. Zcela bylo vyloučeno maso, výrobky z ryb, vejce a mléčné výrobky.

Oděkl si sůl, moučké v lýbky a luštěniny. Jako doplněk k lepšímu odstraňování usazenin bral denně na 10 minut horké koupele, při čemž teplotu vody měl až 40°C. Aby aktivizoval tvorbu životní energie (která obnovuje celý organismus včetně kloubů), dělal každodenní procházky. První procházka první den byla do vzdálenosti tří bloků. Po každých třech dnech byla přidána vzdálenost jednoho bloku navíc tak dlouho, až jeho každodenní procházka byla na vzdálenost osmi kilometrů. Každý týden dělal 36 hodinovou hladovku a později pak jednu hladovku sedmidenní a jednu desetidenní.

Po roce této léčby se mu podařilo celý organismus včetně kloubů regenerovat. Jak jeho rodina, tak i přátelé byli překvapeni změnami, kterých dosáhl. Po mnohaleté přestávce začal plavat, jezdit na kole a dokonce se naučil docela slušně hrát na pianino. Spolu se svou ženou začali tancovat a po roce se jim dokonce podařilo vyhrát taneční konkurs. Jak léta plynula, stále mládl. Všechny neduhy zmizely. Toho všeho dosáhl zcela sám. Bregg mu jen pomohl s vytvořením programu zdravého života.

Ted' Evans hladoví každý týden 24 - 36 hodin. Čtyřikrát do roka na jaře, v létě, na podzim a v zimě dělá desetidenní hladovku. Jeho pohyby se zrychlily a zpřesnily, jako u dvacetiletého mladíka. To, co dokázal Evans, je schopen dokázat každý z vás. Organismus se sám regeneruje, léčí a udržuje. Všechno, co se chce na nás je, abychom nezotročovali životní sílu organismu ve prospěch nějakého pocitu libosti, abychom organismus nezatěžovali usazeninami. Ten nás za to odmění radostí života. Pocity nepohyblivosti a bolesti vystřídají pocity mladosti a lehkosti.

Pamatuj si, vážený čtenáři, že jakmile se u tebe objeví artritické bolesti, začni hladovět a bolesti se během několika dní zmenší. Pak postupně zmizí otoky a deformované klouby se začnou regenerovat. Čím jsou deformace kloubů větší, tím delší musí být hladovění a tím

vícekrát se hladovka musí opakovat, než dojde k úplnému vyléčení.

Periferní zakončení nervové soustavy se hladem léčí velice úspěšně. U nemocí s diskogentním zánětem míšního kořene nebo záněty kostí a chrupavky mizí nejprve bolesti a přestávají znepokojovaly i druhotné neuritidy.

Třicetiletý pacient s diagnózou „osteoartróza kyčelních kloubů, hypertenze a ztučnění 4. stupně“ byl léčen přerušovanými hladovkami. Během první hladovky se ještě sotva pohyboval. Vadily mu bolesti, omezená pohyblivost kloubů a nadbytečná váha. Pohybový režim byl postupně zvětšován, až desátého dne hladovění dosáhl 15 kilometrů za den. Bolesti zmizely. Během následujících třech hladovek se jeho váha snížila o 30 kg, krevní tlak se také normalizoval. Pak už stačilo pár doplňujících hladovek, aby se pacient zcela uzdravil. Pohyblivost kloubů se normalizovala.

Astma

Někteří lékaři předpokládají, že lidé, strádající astmatem, jsou předurčení k nervovým nemocem. Mají silnou psychocystu, která obvykle vyvolává velké vnitřní napětí. Následkem toho se pak oslabuje a zpomaluje práce dýchacích orgánů a klade se základ ke „kořenům“ patologických změn v plicích. Proto je nutné v první řadě působit na prvotní příčinu astmatu, čehož je možné dosáhnout hladověním.

Chronické astma je hladověním dobře zvládnutelné. Pacienti, kteří nemohli spát vleže na posteli ale jen vsedě, pocítili obvykle po několika dnech (obvykle 5 - 7) hladovění úlevu a byli schopni spát v posteli.

V závislosti od obtížnosti astmatu se pacienti zlepšovali po krátkých hladovkách, trvajících 2, 5, 6, 7 dní, pak hladovkami středního trvání, tj. 15 - 21 dní a delšími hladovkami o trvání 23 až 26 dní.

Léčbu bronchiálního astmatu dávkovaným hladověním je vhodné kombinovat

s dýcháním, které očisťuje pole vědomí, nebo dýcháním podle Butějka, které hromadí v organismu kysličník uhličitý.

Uvedeme si několik takových případů jako **příklad**: *Pacient K., stáří 41 let, povoláním řidič, invalida III. stupně. Nemoc byla vyvolána konfliktními situacemi doma a v zaměstnání. Nálada se mu postupně zhoršovala, byl pořád zamračený, podrážděný, v noci špatně spal. Jednou, když se víc rozčlil, začal cítit, že se dusí. Těžce dýchal, chroptěl, obličej se mu zaléval krví a měl pocit, že umírá. Pak se hodně polekal, když si uvědomil, že jeho bratr následkem bronchiálního astmatu zemřel ve 22 letech.*

Od toho okamžiku žil pod vlivem strachu. V léčebném zařízení pak prodělal hladovku v délce třiceti dnů. Zpočátku měl několik záchvatů, v regeneračním období se pak už záchvaty neopakovaly. Neopakovaly se ani po odchodu z nemocnice. K. celý ožil, měl zase normální, klidnou náladu, jeho strach zmizel, právě tak jako podrážděnost. A konflikty, které předtím vypadaly jako nevyhnutelné, najednou zmizely samy od sebe.

Komentář: Konfliktní vztahy jsou zcela zřejmým projevem psychocysty, která je vnějšími okolnostmi aktivizovaná. Časem se tato psychocysta obsahující podrážděnost transformovala na psychocystu strachu, která začala blokovat energii v oblasti plic. Hladovění tuto psychocystu zcela zlikvidovalo, což se pak kvalitativně na K. projevilo a fyziologie dýchání se normalizovala.

J. Nikolajev vypráví o pacientovi, který ve svých 64 letech vypadal, jako kdyby mu bylo 80 - byl pokřivený, shrbený, astma ho hodně silně tížilo. Jakmile ale nemoc trochu ustoupila, muž chraplavým hlasem a se zadýcháváním začínal vyprávět: *Ta prokletá nemoc mě pořád pronásleduje. Zvlášť na jaře, když je zrovna hodně práce. Jsem zahradník a když mě nemoc začne trápit, tak padnu rovnou na trávník. A takhle mě to trápí už deset let. Vypadá to, jako kdybych už měl umřít. Ať mě léčili jakkoliv, nic nepomáhá.*

Rádi hladovění se astmatické záchvaty objevovaly každodenně. Potlačovali je s pomocí léků. Po pátém dni hladovění ale zmizely. Pacienta pustili domů v uspokojivém stavu. Další záchvaty se u něho neobjevily ani po roce. Doma dělá tento pacient preventivní krátkodobé hladovky.

Komentář: Pokroucenost, shrbenost - to jsou vnější projevy silné psychocysty, která „ohnula“ fyzické tělo pod svoji energetickou formu. Výřečnost je projev zvláštního patologického pocitu, který tím, že na sebe obrací pozornost okolních lidí a vzbuzuje u nich pocity lítosti, mu umožňuje brát jim energii. Hladovění tuto psychocystu silně narušilo.

Další, druhořadou příčinou je silné zanesení organismu nevhodnou stravou. Na jaře se tyto usazeniny začínají přirozeně uvolňovat a to pak vyvolává astmatické záchvaty. Hladovění tu pomohlo, protože organismus očistilo. Tomu napomohly ještě i preventivní hladovky.

Zajímavý případ popisuje G. Shelton: *Panu B. bylo 70 let a byl nemocný po většinu svého života. Třináct let trpěl bronchiálním astmatem a během té doby byl několikrát hospitalizován. Ještě větší potíže měl s píštělemi. Už šest let byl na levé ucho zcela hluchý a ještě víc potíží měl s prostatou a následkem toho pak byl několik let impotentní. Nosil brýle, byl zcela holohlavý a měl obvyklé „bezvýznamné příznaky“, které svědčily o špatném stavu organismu - příznaky, které se obvykle přehlížejí.*

Běžnými způsoby ho léčili už celou řadu let a tak se přesvědčil, že tato léčba prakticky nemá žádné výsledky. Tak jako jiným v jeho situaci se jeho zdravotní stav trvale zhoršoval. U astmatu je známo, že bývají období, kdy se pacient cítí lépe, ale dlouhodobě se jeho stav trvale zhoršoval. Také je dobře známo, že konvenční způsoby léčení nejsou schopné píštěle trvale vyléčit, poskytují jen dočasnou úlevu. Všechny tyto nemoci jsou pokládány za nevléčitelné.

Když přišel do Ústavu, hned při příjmu mu sdělili, že od toho okamžiku musí přestat brát všechny léky, které doposud bral a které si zvykl hltať ve velkých kvantech, aby dosáhl alespoň částečné úlevy. Zeptal se: dobře, ale co mám dělat, když budu mít astmatický záchvat? Dostal odpověď: „Budete v tom případě skrýpat zubama, svírat pěsti a nějak se tím už protrpíte. Jestliže budete pokračovat v brání léků, nikdy se astmatu nedokážete zbavit.“

Dali ho do postele a řekli mu, že nesmí brát do úst nic kromě vody, a to tak dlouho, dokud mu znovu nedovolí jíst. „Zdá se mi, že léčba je horší, než samotná nemoc“ pomyslel si. Dokáže být bez jídla? Už tak byl dost slabý, jak dlouhá léta strádal. Ujistili ho, že ho budou neustále pozorovat a že se nemusí bát, že by se s ním stalo něco špatného.

A tak s chvěním přistoupil k pro něho novému a nečekaně příjemnému pokusu. Hladovění neznamená vždycky příjemnou zkušenost, ale může být zajímavé a někdy dokonce i příjemné. Svoboda a klid, které člověk pociťuje při nepřijímání potravy, mu často dávají možnost poznat nový, předtím pro něho neznámý, smysl života.

Přibližně ve čtyři hodiny ráno, když hladověl první noc, si uvědomil několik astmatických záchvatů. Protože nebyl schopen při tom v posteli ležet, sedl si na kraj postele a poprosil o pomoc. Přišel lékař a poté co ho prohlédl mu řekl: už brzo vám bude podstatně lépe. Abyste se astmatických záchvatů zbavil, potřebujete ještě 24 hodin. Pak se budete cítit lépe.

A tak s proklínáním takovéhle léčby pokračoval ještě několik minut v boji o vzduch, ale pak se mu udělalo lépe a usnul. Ráno se cítil docela dobře. Měl čím dál tím větší radost, protože se mu dýchalo pořád lehčeji jako kdyby byl malý kluk, který neví, co to vlastně astma je. Pak už neměl ani jeden astmatický záchvat za celou dobu svého pobytu v Ústavu. Jeho pěstěle stále mokvaly a hladovění pokračovalo. Po šesti dnech hladovění byl

schopen se klidně vymočít. Průstava se zmenšila na své normální rozměry.

V hladovění pokračoval a den za dnem pozoroval, jak příznaky jeho potíží mizí. I když se pěstěle ještě nevyčistily, dýchal se mu dobře a také náladu měl lepší. Během 25. dne hladovění se zeptal lékaře, jestli by neměl s hladověním skončit. Dozvěděl se, že by to bylo předčasné, protože organismus se ještě pořádně neuzdravil a tak je rozumné v hladovění pokračovat.

Rady lékaře poslechl a pokračoval v hladovění. To, co by byl vždycky pokládal za zázrak, se stalo skutečností. Ve 36. dni hladovění začal na předtím hluché ucho slyšet. Jeho sluch tak zcitlivěl, že byl schopen slyšet slabý zvuk tikání malých hodiněk. Sluch se mu zregeneroval úplně a už takový zůstal. Hladovění trvalo do 42. dne a pak se začalo s obnovováním stravování.

Po několika týdnech po návratu domů se dočkal příjemného překvapení - zjistil, že už není impotentní. Obnova pohlavní potence u mužů a touhy u žen, to jsou obvyklé výsledky hladovění.

Není to nějaký případ z pohádky, ale skutečný příběh člověka, který byl nemocný a pak se hladověním uzdravil. Něco podobného se může podařit každému, bez ohledu na to, jaká nemoc ho trápí.

Komentář: Dlouhodobé hladovění velice dobře obnovuje pole vědomí. Proto se to projevuje tak různorodě a proto tak působí na omlazení organismu. Jak jsem už popsal v části „Chronické nemoci“, tento člověk aktivizací a hospodařením s životní silou vyrovnal všechny nedostatky v organismu, což vedlo k dosaženým výsledkům.

O osudově špatném léčení astmatu vypráví Dr. Vojtovič: Tento syndrom se v mnohém podobá působení léčebným hladem. Při alergickém zánětu bronchiálního aparátu vzniká celý komplex patologických reakcí, které vždycky brání dýchání. V krvi následkem toho vzniká vždy acidóza, která obnovuje a i zesiluje proces, jimiž

si buňky osvojují CO₂, tj. dochází, třeba a na krátkou dobu, k bronchiálnímu astmatu, ale nehledě na to, zapojují se při tom i mechanismy zlepšující biosyntézu. Na konto bronchiálních spazmů se normalizuje práce nukleotidu, který při záchvatu neutralizuje mediátory alergického zánětu.

Při vrcholícím záchvatu se pak skutečně v krvi nenajde ani jeden mediátor alergie. Současně samotný alergický záchvat bronchiálního astmatu aktivizuje hypothalamus a hypofýzu, které svými cestami také nakonec zlepšují efekt neutralizace alergie. Takové komplexní působení řeší zaprvé otázku průchodnosti průdušek a současně záchvat bronchiálního astmatu odstraňuje, případně i bez zásahu zvenci. Zdruhé, svým působením bronchospazmus do značné míry obnovuje obecné adaptační reakce organismu a imunitní funkci buněk. Díky tomu se efekt obrany před alergickým zánětem udržuje ještě delší dobu po záchvatu.

To je důvod, proč v začátcích onemocnění bronchiálním astmatem, dokonce i při regulérním kontaktu alergenu s organismem, vznikají záchvaty záduchy jen zřídka, jednou dvakrát do roka. A jestliže se člověk nebude léčit soudobými léky, může trpět astmatickými záchvaty, ale při tom žít dlouho. Tak tomu bylo ve starých dobrých časech astmatiků předválečné doby, kdy následkem této nemoci pacienti prakticky neumírali, ale dožívali se dlouhého věku. Ale v poválečných letech v USA, v Anglii a potom i u nás, byly zavedeny dva způsoby farmakologické léčby.

Hormonální glukokortikoidní terapie a léčba převážně inhalačními prostředky, působícími na nervová zakončení (adrenergní receptory efferentních buněk). Výsledkem bylo, že se objevilo hodně těžce nemocných, kterým hrozila i smrt. Pak se objevila i úmrtí. Dnes je to zcela obvyklý jev. Ukázalo se, že léky, nazývané sympatomimetika přímého působení, prostřednictvím nervových zakončení (membrány buněk) rychle aktivizují nukleotid CAMF a tím okamžitě

potlačují bronchospazmus. Ale tato chemická spojení vytvářejí v membránách spolu s fermentem (chemoreceptorem) pro organismus nevhodnou (nestandardní) bílkovinu, která je okamžitě hubena vlastní imunitní soustavou. Následkem toho receptor nervové buňky, který je nemocí oslabený, vlivem soudobého „léku“ ještě více zhoršuje svou funkci a pak přestane pracovat docela.

Kromě toho dochází často k opačnému jevu, kdy se tento chemoreceptor neaktivuje, ale naopak, blokuje se meziprodukty rozpadu chemických preparátů. Receptory pak rychle, během dvou až tří let (někdy i dříve) přestanou pracovat. Už v ranných stádiích astmatu musí nemocní stále častěji a ve větším množství dýchat s pomocí těchto nebo jim podobných léků a brát tyto, pro nervová zakončení škodlivé, prostředky a stávají se na nich závislími. Pak přijde okamžik, kdy tyto prostředky začnou působit opačně - bronchospazmus zhoršují.

Vzniká stav, který je životu astmatiků nebezpečný - kdy může, jestliže si nevezmou hormonální glykokortikoidní prostředky (hormony kůry nadledvinek), které jsou schopny přinutit nervová zakončení k činnosti, nastat smrt. Ale při tom hormony, které jsou do organismu přivedeny zvenci, narušují definitivně funkci imunitního aparátu a vytvářejí tak ještě větší začarovaný kruh.

Takové léčení je možno opravdu nazvat šarlatánstvím. Ale přesto ho stále používá tisíce nemocných bronchiálním astmatem a lékaři velice často tyto způsoby léčby pokládají za pokrokové a dobré. Je skutečně třeba revolučních změn při léčení chroniků v léčebných zařízeních. Jinak se počet invalidů bude stále zvyšovat. Nemocní budou umírat a to ještě mladí a lékaři budou jen bezradně křičet rameny. Jestliže je možné přerušit onemocnění bronchiálním astmatem už v začátku nějakými jógickými praktikami, akupunkturou, masáží, léčením v šachtách apod., pak při vzniku závislosti pacienta na sympatomimetických prostředcích přímého působení (inhalátorů)

hormonů je možné dostat za začarovaného kruhu jen metodami dávkovaného hladovění.

Dále uvedené dva příklady z praxe G. Vojtoviče demonstrují efektivitu léčebného hladovění pro ty, kteří používali inhalátory:

Šestiměsíční dítě onemocnělo pneumonií a pak také astmatem. Léčba s pomocí farmakologických prostředků a inhalátorů sympatomimetik přímého působení a hormonů, trvající deset let, vedla jen ke zhoršení průběhu nemoci, k projevům chronické bronchitidy a hnisavých hlenů. Byly učiněny pokusy zbavit se závislosti na těchto lécích různými druhy otužování - aplikací lidových léčebných postupů jako vegetariánská strava, klimatoterapie, speleoléčba (léčba v šachtách), sauna, akupunktura, bodová masáž, dechová cvičení se zadržováním dechu atd. Osvobodit se od závislosti na lécích a častém přístrojení projevů nemoci se nepodařilo. Pak byly uskutečněny dvě hladovky po deseti dnech, na břehu moře. Přes velice zanedbaný proces v bronchoplicním aparátu dítěte nemoc zmizela.

Třiapadesátiletá žena trpěla bronchiálním astmatem přes dvacet let. Léčba vedla k hormonální závislosti. Opakovaně se dostávala v astmatickém stavu na reanimační oddělení nemocnice. Navrhli jí léčbu hladem. Sedmnáctého dne hladovění nedodržela doporučení a šla do práce v oblečení zhotoveném ze syntetických materiálů. Následkem toho se u ní po dvou dnech objevila kožní alergická vyrážka, která se místy měnila v puchýře s loupáním a svěděním pokožky. Když pak svlékla syntetické oblečení, kožní projevy postupně během následujících tří dnů hladovění zmizely. Pak už bylo léčebné hladovění ve dvacátém třetím dni úspěšně ukončeno. V následujícím půl roce prodělala ještě dvakrát přerušované hladovění a zbavila se závislosti na hormonálních glykokortikoidních prostředcích. Během následujících pěti let, kdy byl její zdravotní stav sledován, stále pracovala jako lékař, hormonální přípravky

už víc nepoužívala a na lékařskou pomoc se neobracela.

Těhotenství

Novorozenec žije z toho, co mu poskytuje organismus matky. A jestliže se embryo normálně živí její krví, těhotenství probíhá klidně a dokonce i příjemně. Jestliže je krev matky toxická, musí proběhnout očistný proces, který umožní nejvýhodnější podmínky pro rozvíjení embrya. Fyziologické okolí embrya, tj. organismus matky, je nutné uvést do pořádku.

Ze zkušenosti Sheltona: *Žaludek a organismus toxické těhotné ženy protestují, odmítají potravu, játra zvyšují svou separační funkci. Velké množství žluči se dostává do žaludku a odchází zvracením. Může dokonce vzniknout i fyzický odpor k potravě - je to požadavek organismu na skutečnění očisty. Kdybychom konečně pochopili, že příroda dělá všechno pro to, aby pro rodičí se nový život připravila čistý a zdravý dům a že my bychom měli pochopit nutnost pomáhat jí v této snaze a ne sypat písek do soukolí stroje života.*

Potlačení tendence zvracet pomocí léků a další příjem potravy jen prodlužují a zhoršují stávající stav. Hladovění bude jediným způsobem očisty organismu od nahromaděných toxinů. Proto, jakmile těhotná žena cítí, že se blíží okamžik, kdy se jí bude chtít zvracet, měla by dobrovolně přerušit další příjem potravy. Neuškodí to ani dospělému, ani dítěti. Dlouhý půst by mohl být i škodlivý, ale několik dní hladovění v počátcích těhotenství (což je zvláště doporučováno ženám s „ranními nevolnostmi“) určitě pomůže.

Žena by si měla lehnout do postele a v teple odpočívat. Měla by zapomenout na všechny obavy a vědomě relaxovat. Neměla by brát žádné léky. Naše zkušenost ukazuje, že hladovění od tří do deseti dní je postačující k tomu, aby se dal organismus do pořádku a aby se žena zbavila nevolností a zvracení na celý zbytek těhotenství.

Po několika nedeňním hladovění je vhodné jíst ovoce a syrovou zeleninu a teprve potom přejít na normální stravu. Při tom slovem „normální“ samozřejmě rozumím obecně přijímanou dietu. Těhotná žena mívá sklony k přejídání, zvláště bílkovinami. Vysoce kvalitní bílek potřebuje, ale jen v malých množstvích. To co potřebuje nejvíc je čerstvé ovoce, ale ne „škrobové ovoce“.

Podívejte se, co píše odborník na léčbu hladem, I. Vivin: *Převládá názor, že těhotná žena musí jíst za dva. To je ale nesprávný pohled na věc. Je navíc tak absurdní, že je vhodné ho vykořenit.*

K Vivinovi přišla žena, která si nebyla vědoma toho, že je těhotná a hladověla asi měsíc. *Je pochopitelné, že pacientka tím byla velice znepokojená. Její první dítě, chlapeček, který se narodil několik let předtím, vážil 3, 3 kg. A holčička, která se narodila po této hladovce, vážila 4, 25 kg.*

Neplodnost

Hladovění pomohlo mnoha ženám aby po dlouhých letech neplodnosti otěhotněly. Mnohé z nich hovořily o nepravidelnostech menstruačního cyklu, hojných menstruačních a silných křečích, které je nutí každý měsíc lehnout si do postele. Hovoří o velkých krevních sraženinách, citlivosti, bolestech v prsou a jiných příznacích, které ukazují na poruchu endokrinní rovnováhy, zánět vaječníků a nervovou poruchu. Jiné zase hovořily o zánětu děložní stěny a více nebo méně silných poševních výtocích. Tyto nenormální poševní výtoky a prostředí deaktivovaly spermatozoidy a k otěhotnění nedošlo.

To jsou případy, které se obvykle léčí velice lehce a po hladovění, které je fyzickým, rozumovým i fyziologickým odpočinkem, se možnost ženy otěhotnět navrácí. Je vhodné poznamenat, že při hladovění nenastávají potraty, ale dochází k normálnímu otěhotnění, když po hladovění a následujícím správném stravování mizí toxický stav organismu.

S absolutní sterilitou se setkáváme zřídka u mužů i u žen a hladovění v takovém případě nepomáhá.

J. Nikolajev vypráví o léčení neplodnosti u ženy, kde neplodnost vznikla následkem potratu.

Hladovění trvalo 27 dní a měsíc poté došlo k otěhotnění.

J. Nikolajev zdůrazňuje, že hladovění je efektivní při řadě ženských nemocí, zvláště při neplodnosti a častých samovolných potratech. Tak např. opakovaně krátkodobé hladovky (v délce 3 - 5 dní) umožnilo ženám, které měly samovolné potraty, aby se těhotenství udrželo a skončilo úspěšným porodem.

Bechtěrevova nemoc

Tato nemoc je často řazena mezi revmatické nemoci. Napřed se objevují záněty v páteřních kloubech, potom klesá pohyblivost, chrupavky kostnatější. Páteř se čím dál tím víc podobá „bambusové holi“.

J. Nikolajev vypráví o úspěšné léčbě této hrozná nemoci hladem takto: *Přicházeli k nám i pacienti, u kterých byla Bechtěrevova nemoc už chronická, v zastaralém stádiu. Byli to pacienti, kteří již vyzkoušeli nejruznější způsoby léčby, včetně masáží, antibiotik a hormonální terapie.*

Ke zlepšení stávajícího stavu po hladovění došlo vždycky, ale stabilita výsledků závisela na následujícím dietetickém režimu a způsobu života pacienta.

Obvykle jedna nebo dvě hladovky znamenají krátkodobější nebo dlouhodobější zlepšení, ale pak se nemoc přihlásí znovu a tak pro dosažení stabilního výsledku je nutné opakovat hladovku několikrát.

To je dáno především tím, že během této nemoci se organismus postupně vzdává a čím dál tím méně uplatňuje své možnosti nedostatky kompenzovat. Aby mohlo dojít k úplnému vyléčení, je nutné obnovit regenerační schopnost organismu.

Z pochopitelně vyžaduje čas a odbornou pomoc vlastnímu organismu. Jako příklad můžeme uvést čtyřicetiletého S., který o sobě vypráví: *Poprvé u mne byla Bechtěrevova nemoc diagnostikována v lednu r. 1982. Do té doby jsem ani v dětství ani v dospívání prakticky nikdy nemocný nebyl. Ve třech letech jsem utrpěl trauma hlavy. (Tenkrát S. získal právě „psychocystu“, která porušila normální oběh látek a energie v organismu. - Pozn. aut.). Od roku 1953 do r. 1970 jsem žádné nemoci, kromě občasného lehčího nachlazení, neměl. V r. 1970 jsem prodělal těžkou infekční chřipku a půldruhého měsíce jsem ležel ve stacionáři. Dlouho jsem měl vysoké teploty od 38, 5 do 40°C a silné bolesti hlavy. V roce 1975 trauma páteře (zvedal velice těžkou váhu v nevýhodné poloze). Nemohl jsem ani vstát, ani se posadit. Udělali mi novokainovou blokádu, ale silné bolesti v pase přetrvávaly. Diagnóza zněla: zánět míšního kořene. Vnitrosvalové injekce vitamínů skupiny B, aloe, různé fyzioterapeutické procedury (Bernardovy proudy, parafín aj.), to všechno dávalo jen dočasné výsledky. Ale zánět míšního kořene se stal chronický a postupně se zhoršoval.*

Časté nemoci způsobily, že se moje povaha měnila, moje nálada byla velice labilní a periodicky ve mě vznikala taková zuřivost, že jsem se nebyl schopen vůbec kontrolovat. (Popisuje zhoršení patologických pocitů a jejich následky. - Pozn. aut.) V té době jsem jedl hlavně maso. Také jsem hodně kouřil až dva balíčky tabáku denně.

V roce 1977 se bolesti páteře natolik zintenzivnily, že jsem vůbec nemohl normálně spát: stačilo, abych zůstal v jedné poloze několik minut a hned se ozvala pronikavá bolest. Přes den to bylo lepší. V noci jsem hlal Alnagon po 5 - 6 tabletkách. Chůze pro mne byla velice obtížná, nepříznivě se projevovaly i sebemenší změny počasí. Objevily se u mne bolesti v nohách a v rukách. Stanovili mi diagnózu: osteochondróza. Znova začalo léčení, injekce vitamínů, aloe.

Nic z toho mi žádnou zásadní úlevu neposkytl.

V r. 1982 v Botkinově nemocnici jsem se poprvé dozvěděl nepříjemný ortel: Bechtěrevova nemoc. Tady se také navíc ukázalo, že řada věcí, které mi předepisovali předtím, jako bahenní léčbu, parafín a jiné, jsou pro mne naprosto nevhodné, protože to jenom urychluje kostnatění páteře.

Svou situaci jsem konzultoval s největšími odborníky v otázkách nemocí páteře. Všude mi říkali jedno a totéž - nemoc je nevyléčitelná, příčiny jejího vzniku nejsou známe. (Je neléčitelná z toho důvodu, že její příčina je v poli vědomí člověka. A aby tato příčina byla odstraněna, je třeba jiných prostředků než chemoterapie, fyzioterapie a jiné „tělo-terapie“. - Pozn. aut.) Tady je nutná doživotní (dvakrát do roka) léčba ve stacionáři nebo v sanatoriu, aby se nemoc alespoň zpomalila.

Mezitím se nemoc rozvíjela dál a v r. 1983 se dostala do 3. stádia. Došlo k silnému omezení pohyblivosti ve všech částech páteře, bolesti nepřestávaly, záda se kroutila. Když jsem se chtěl otočit, musel jsem pomalu otáčet celé tělo. Těžce jsem se posazoval, vstával a oblékal se.

Od roku 1983 do r. 1985 jsem v moskevské městské nemocnici č. 68 prodělal tři kůry přerušovaného hladovění. Zdravotní stav se mi po každé kůře výrazně zlepšil. Snášel jsem je velice dobře. Acidozní krize se nevyskytly. Jenom na konci první kůry jsem cítil trochu slabost. Ale po celou dobu druhé a třetí kůry se nevyskytly žádné pocity slabosti, ochablosti nebo únavy. Naopak, cítil jsem příliv sil, čilost, pocit lehkosti a sebejistoty. Po první kůře jsem byl schopen udělat předklon tak, že jsem se rukama dotkl země.

Pacient L. L., stáří 55 let, radiotechnický inženýr, píše: První příznaky nemoci se u mne objevily před patnácti lety. Začalo to tím, že když jsem ležel v posteli, cítil jsem jakési nepohodlí. První dva roky se zdálo, že se to dá vydržet. Ale pak

se objevila ztuhlost v krční páteři (nemohla jsem dobře otočit hlavu), objevily se bolesti v pase a v zádech.

Dlouhou dobu se lékaři domnívali, že jde o spondylózu. Teprve po dvanáct letech řekli, že se jedná o Bechtěrevovu nemoc. Pravidelně jsem chodil na masáže, elektroforézu, dávali mi různé farmakologické preparáty (indometacin, butadon, voltaren), předepisovali mi balneologické kůry.

Léčba byla prakticky bez úspěchu. Krátkodobé úlevy vystřídalo vždy zhoršení nemoci. Objevila se alergie na léky, zvlášť na indometacin, točila se mi hlava, často jsem zvracel, upadal jsem napůl do bezvědomí. (Alergie na léky ukazuje na to, že skoro všechny látky mají nepříznivý vliv na strukturu a energetiku pole vědomí. Tuto zřejmou skutečnost nechce medicína přijmout. Ale až za padesát nebo sto let to medicína uzná a přizná, že se lidé otravovali tím, že se řídili doporučeními a brali nejružnější tablety, směsi, injekce atd. - Pozn. aut.)

V roce 1980 se můj stav zhoršil natolik, že v obdobích, kdy se nemoc zhoršila, jsem se nebyl schopen v posteli otočit. Kašel a kýčání vyvolávaly nesnesitelnou bolest.

Z, jistil jsem, že v nemocnici č. 68 je zvláštní oddělení, kde se léčí přerušovaným hladověním celá řada nemocí, mj. také Bechtěrevova nemoc.

Prodělal jsem léčebné hladovkové kůry: V roce 1984 21 dní, v r. 1985 24 dní, v r. 1986 20 dní. Výsledky léčení byly pokaždé velice dobré. Po první kůře lékař, neurolog, přece jen trval na tom, abych bral indometacin. Po druhé kůře pak tentýž lékař rozhodl, že „pokud nedojde ke zhoršení, budu bez jakýchkoliv léků“. Naštěstí během roku k žádnému zhoršení nedošlo, což potvrdilo přesvědčení, že léčení Bechtěrevovy nemoci hladem je efektivní. Bylo možné pozorovat jen stopy nemoci: lehké omezení pohyblivosti v pasu a v oblasti krční páteře, rychlá unavitelnost svalů a vazů v kloubech.

Jak vidíte, dokonce taková hrzná nemoc se poddá, jestliže se hladovění dobře aplikuje, protože hlad likviduje základ nemoci v poli vědomí člověka.

Varikózní rozšíření žil

Odborníci na léčebné hladovění si všimli, že hladovění je nejspolehlivější a nevhodnější způsob léčby varikózního rozšíření žil, tromboflebitidy, zvlášť v případě, kdy před začátkem hladovění a při jeho ukončování pacient několik dní jí jenom zeleninu a zeleninové a ovocné šťávy (mrkvovou, zelnou, šťávu z rajských jablíček, řepnou, tykvovou, celerovou, jablečnou a jiné ovocné šťávy). Hladovění žíly nenarušuje a neucpává, jak se často stává při způsobech léčby, které přetěžují hlouběji ležící cévy. Hladovění léčí nejen rozšíření vén, ale také jizvy, které při tom vznikají. Kromě toho hladovění obnovuje tonus venosních stěn, zmenšuje jejich rozměry a osvobozuje člověka od bolesti.

U mladých mužů a žen, kde rozšíření žil je jen malé nebo střední, dochází k rychlému a úplnému uzdravení. U lidí, kteří již překročili střední věk a rozšíření žil je silné, může sice být dosaženo zlepšení, ale plné vyléčení vyžaduje delší dobu a přísné dodržování diety po skončení hladovění s tím, že je žádoucí přejít na stravování ve své podstatě vegetariánské, s omezením živočišných bílkovin a s krátkými hladovkami alespoň jednou týdně. Chůze i běh léčení pomáhají. Ve všech případech je doporučováno individuální stravování, kde nesmí chybět čerstvá zelenina, čerstvé zeleninové a ovocné šťávy, čerstvá pohanková kaše, naklíčené obilí, dostatečné množství fyzického pohybu v podobě chůze a pomalého běhu. Takový režim umožní předejít tvorbě nadbytečné tekutiny v organismu následkem nepřiměřené spotřeby vody, soli, živočišných bílkovin a zároveň zaručuje trvalé zlepšení a udržování normálního tonusu venosních stěn.

Rozšíření žil kolem konečníku se nazývá hemoroidy. Zpravidla po každém vyprázdnění střev vzniká v tomto místě

silná bolest, někdy i zranění, ze kterého teče krev. Hladovění umožní, aby si i toto místo odpočinulo a obnovilo řádně svou funkci. To ovšem za předpokladu, že neexistuje nějaká psychocysta, vztahující se k tomuto místu.

Hladovění s močí napomáhá rychlejší obnově krevního řečiště. Na místa, kde jsou nějaké tromby, je třeba dávat obklady jak z obyčejné, tak i z odpařené moče.

Pohlavní nemoci

V mnoha knihách týkajících se hladovění se hovoří o rychlém léčení pohlavních nemocí pomocí hladovění. Hladovění se zde doporučuje.

Kapavka

Hladovění nebo odlehčující dieta nejen urychlují uzdravení, ale také zamezují vzniku komplikací a dokonce umožňují člověku větší pohodlí v době, kdy je nemoc na svém vrcholu. Zmenšují bolesti a u mužů pak bývají méně často bolestivé erekce.

Hladovění spolu s okyslením organismu odstraňuje příčinu kapavky a nastoluje normální stav.

Syfilis

Jsou důkazy, že staří egyptané léčili tuto nemoc dlouhodobým hladověním. V r. 1822, v době okupace Egypta, Francouzi zaregistrovali četné případy zbavení se této nemoci právě hladověním.

Doktor Veger říká, že lokální příznaky první fáze nemoci mizí s překvapivou rychlostí a hltanové, ústní a obličejové vředy se často zacelují do desátého dne hladovění. G. Shelton na základě vlastní praxe tvrdí, že pacienti trpící syfilisem se zcela uzdravují po čtyřech až osmi týdnech hladovění, jestliže pak dodržují správný způsob života.

Meze hladovění v závislosti na stáří člověka

Jednou ze zvláštností staršího věku je snížená látková výměna. Hladovění

způsobuje zvýšení látkové výměny a působí tímto způsobem směrem k omlazení organismu.

Na molekulární úrovni prof. V. N. Nikitin vidí tuto problematiku takto: *Zákonitost je v tom, že každý fyziologicky normální a současně intenzivní rozpad protoplazmy je doprovázen následně zesílenou, dokonce nadbytečnou syntézou (obnovou) rozpadlých látek.*

Experimentální hladovění, které prováděli mnozí vědci nejrůznějších zemí po celém světě ukázalo, že fyziologický hlad do té či oné míry obnovuje funkci imunogenetického aparátu živočichů, čímž jim prodlužuje život.

Praxe hladovění říká, že zde žádné věkové hranice neexistují. I kojenci mohou absolvovat kratší hladovky. Jsou např. záznamy o hladovění dvouletého dítěte, které se tímto způsobem po 47 dnech hladovění uzdravilo z poliomyelitidy. Během hladovění jeho váha poklesla z 9, 9 na 6, 75 kg. Na tento příklad je možné se dívat jako na výjimku z pravidla. Většina dětských nemocí mizí při hladovkách mnohem kratších.

Hypertonie a hypotonie

Hladovění má silný vliv na krevní oběh. Při prázdném žaludku a střevě se v břišní dutině netvoří žádné překážky, které by krevnímu oběhu bránily, a složení krve se zlepšuje. Blokády v břišní dutině a v játrech mizí. U silných hypertonií napomáhá hlad obnově funkčních vlastností kapilárního krevního oběhu.

Při hypertonii působí hlad okamžitě přímo na základní příznak - na krevní tlak. Ten se od prvních dní hladovění zmenšuje a dokonce i při trvalých dlouhodobých onemocněních se normalizuje během deseti až patnácti dní hladovění.

Ve většině případů ke konci hladovky krevní tlak klesá pod normální hodnoty. Během regeneračního období se pak zvyšuje až na normální hodnoty. K udržení kladného léčebného výsledku se doporučuje dělat pravidelně

krátkodobé hladovky asi tak třikrát každý měsíc, nebo sedmi až desetidenní čtvrtletně.

G. Shelton uvádí případ, kdy se systolický tlak snížil z hodnoty 295 na 115 během třech týdnů hladovění. Jestliže tlak během hladovění klesl pod normu, pak při končení hladovění se vrací na normální hodnoty. Jestliže pacient trpící hypertonií se po hladovění přidržoval dál stravě obsahující málo bílkovin a soli, žádné zvyšování krevního tlaku nebylo zjištěno.

Hladovění pomáhá jak při hypertonii, tak i při hypotonii (sníženém krevním tlaku). Praxe ukazuje, že u hypotoniiků po malém snížení hodnot krevního tlaku se skoro vždy krevní tlak zvýší na hodnoty vyšší, než byly na začátku. Normalizující vliv hladovění je dobře znám: příliš vysoký i příliš nízký krevní tlak je možné normalizovat stejným způsobem.

Příklad z praxe Ju. Nikolajeva:

Můj stav i to jak se cítím se radikálně liší od toho, jaký byl na začátku léčby. Bolesti hlavy zmizely, tlak se snížil ze 170/110 do stabilních hodnot 110/70, zlepšila se mi paměť i zrak. Na začátku byly bolesti hlavy hrozné, nohy mě silně bolely a ani žít se mi nechtělo... a co bylo nejhorší, měla jsem vidiny - viděla jsem, jak ke mně přichází kostra mého syna a hovoří se mnou (Psychocysta může takové vize způsobovat. - Pozn. aut.) Syn je naživu a já tady najednou vidím jeho kostru - to je strašidelné !

Tato paní hladověla dvacet tři dní. Osmého dne se dostavila acidozní krize, silný tlukot srdce, zdřevěnění končetin, točení hlavy, pocity slabosti a strachu. (Acidozní krize vyvolala zostření příznaků nemoci před jejím odchodem z organismu. - Pozn. aut.)

Když krize pominula, stav se začal zlepšovat: krevní tlak klesl, spánek se normalizoval, halucinace přestaly. V regenerační fázi se bolesti zase přirostily. Ale to byla už poslední připomínka. Pak se stav rychle zlepšil. Bolesti hlavy zmizely úplně, nohy se zahřály a začaly se cítit

dobře - přístroje prokázaly, že pulsace v nich je normální.

Je důležité si uvědomit, že vysoký krevní tlak je posledním článkem v řadě příčin a následků předchozích chorobných stavů organismu za dlouhou předchozí dobu: je výsledkem různých druhů jak fyzického, tak i psychického přepětí.

Hlavními příčinami nemoci je: přejídání se na noc, pití kávy, čaje a nedostatek odpočinku. Přílišná spotřeba soli hypertonií zhoršuje, protože zadržuje vodu v organismu.

J. Nikolajev popisuje léčbu hladem 48-letého hypertonického pacienta. Zpočátku se tento člověk léčil jako všichni ostatní. Léky jako klofelin, adelfan aj. dávaly jen nepatrné výsledky. Krevní tlak se neustále pohyboval v rozmezí 160/110 - 140/90. Při tom měl pacient slabé bolesti hlavy a bolely ho oči i po celkem krátké době čtení.

Po třech letech se objevila stenokardie, která se rychle zhoršovala. Tak byla zavedena nová léčba: akupunktura, Nitrong, Nitromazin, Sustak, Sidnofarm. Léky rychle potlačily srdeční bolesti, ale měly vedlejší účinky, které se projevovaly bolestmi hlavy a zvýšenou únavou.

Po roce hypertonické krize zesílily, tlak se zvýšil na hodnoty 220/170. V té době pacient prodělal slabší infarkt myokardu a byl hospitalizován. Nemoc se vyvíjela dál. Objevila se ischemická bolest srdeční, kardioskleróza, arterioskleróza koronárních arterií, aorty, cerebrálních cév, astenický syndrom.

V moskevské nemocnici č. 68 prodělal kůru léčebného hladovění. Sedmého dne pocítil značné ulehčení. Bolesti srdce zmizely, krevní tlak se normalizoval. Po hladovce se zvýšila práce schopnost, zmizely bolesti u srdce, v očích, hlava se rozjasnila.

Komentář: „Zvýšení práce schopnosti“ ukazuje na to, že zmizel jev kompenzačního procesu, při kterém se energie organismu vydává na potlačování nemoci.

Bolesti očí

Hladovění dobře pomáhá při bolestech očí. Defekty vidění byly v mnoha případech hladověním zcela odstraněny. Zvláště dobře se léčí katarakt, granulovaná konjunktivitida, glaukom, zánět rohovky a ječné zrno. G. Shelton hovoří o případu, kdy slepota jednoho oka (následkem zánětu oční rohovky) po 18-denním hladovění zcela zmizela. Různé druhy konjunktivitidy pro vyléčení vyžadují uroterapii a hladovění. Při silném onemocnění aplikujte krátké kúry hladu, při chronickém dlouhé. Při glaukomu mizí zvýšený nitrooční tlak po dvou až třech týdnech hladovění. Při použití moče bude výsledek ještě rychlejší.

U lidí v počátečním stádiu hypertenze je možné pozorovat při léčebném hladovění a následujícím správném stravování zlepšení stavu očního pozadí, které se projevuje zmenšením spazmu céva normalizací vnitroočního tlaku.

Hormonální poruchy u žen

Projevy hormonálních poruch u žen mívají nejrůznější podobu: na těle se mohou objevit ochlupená místa, může se zhoršit funkce jater, slinivky břišní, žaludku i jiných orgánů, mohou vzniknout různé novotvary, nezdravá otylost aj. Dlouhodobá hormonální léčba vyvolává v organismu četné poruchy. Uvedeme několik případů, jak některé ženy hladověly (podle autora), často i hladovkové kúry opakovaly a léčily se.

Je mi 23 let. Podrobně jsem se s vaší knihou seznámila asi před půl rokem. Řeknu jenom to, že pro mne jako pro ženu bylo nejhroší, když při pohlavním dozrávání mi začal po těle nenormální růst chlupů. Lékaři mi předepisovaly různé hormonální přípravky - jeden z nich napřed růst ochlupení zesílil, zvláště v obličejí, další to pak trochu oslabily, resp. brzdily. Ale bylo mi jasné, že nemohu celý život konzumovat hormony a žádné východisko se své situace jsem neviděla. (Takový růst ochlupení stimuluje silná psychocysta týkající se nějaké ztráty, která zkresluje

a brzdí oběh energie v těle a vede k tvorbě usazenin. - Pozn. aut.)

Po přečtení vaší knihy jsem se pevně rozhodla, že všechno na sobě za každou cenu vyzkouším. V létě jsem absolvovala kúry očisty organismu: s klystýry, se saunováním, s týdenní hladovkou. Hodně jsem zhubla, takže jsem vypadala jako vězeň z Osvětimi (To všechno ukazuje na zbavování se všeho zbytečného a patologického v organismu. - Pozn. aut.), ale v září jsem se spravila a získala jsem přitažlivou ženskou podobu. (Organismus se zbavil přítěže a psychocysty a obnovil své funkce. Zmizení psychocysty vlastní nedostatečnosti se projevilo zlepšenou náladou a zvýšením vlastní přitažlivosti. - Pozn. aut.)

Už po měsíci se mi vyčistil obličej od chlupů, zrůžověl a zaoblil se, ruce a nohy znežněly a chlupy se staly podobnější chmýří než chlupům gorily. Cítila jsem lehkost po celém těle, doslova jsem celé dny jakoby poletovala. Hladověla jsem týden s čerstvou močí a po skončení hladovění jsem každý den pila čerstvou moč. Podstata věci je v tom, že jsem byla hodně nemocná a bylo mi líto sebe samé. Teď si věřím, věřím v Boha i ve své vlastní síly. (To je ten zákras transformace, který musí proběhnout napřed ve vědomí člověka a pak pokračovat v jeho těle. - Pozn. aut.)

Druhý příklad: *Je mi 32 let. V únoru r. 1995 jsem si koupila tři svazky „Léčebných sil“. Začala jsem si čistit střevo močí. Po očištění mi zmizelo břicho, které vypadalo jako meloun. Po patnácti kúrách, které jsem dělala obden, jsem zhubla o čtyři kilogramy. Moje váha byla 106 kg, pak klesla na 102 kg a tam se trvale držela, což mi udělalo velkou radost. Rozhodla jsem se pro oddělené stravování. Zcela jsem se zřekla chleba a těstovin, ráno po probuzení jsem začala pít 100 ml moče, trochu později pak 200 ml. Asi tak po dvou týdnech, kdy jsem s tím začala, se mi celý obličej pokryl vyrážkou, pak se vyrážka pokryla jakoby kúrou a to trvalo asi deset dní. Řekla jsem si, že léčba mě zocelila*

a tak jsem trpělivě čekala, co se bude dít dál.

9. května jsem zjistila silný zánět přívěsku (vospaleniye visulki) pod nadry. Pokud se tomu výrůstku tak dá říkat. Zpočátku, asi před pěti lety, to byl opravdu jen „přívěšek“, ale během dalších let se pak zvětšoval až do rozměru velké fazole a pak ještě ztmavěl - to vyvolalo pozornost chirurga. Chirurg mě poslal za onkologem, ale tam jsem nešla. A tak 9. května se ta „fazole“ nafoukla jako tenisový míček, zaokrouhlila se a zvodnatěla. Strach jsem neměla, byla jsem ráda, že léčba probíhá. Odpařila jsem moč a začala jsem na výrůstek dávat obklady s odpařenou močí. Když jsem pak obklad dávala pryč, z ranky začala téct krev. Tak jsem si dala další obklad a všechny nepřijemné pocity pomalu mizely, jako kdyby ranka žádala o další obklady. Tak jsem pokračovala až do 30. května, kdy jsem zjistila, že výrůstek se zmenšil a ranka na něm zmizela, krvácení přestalo. Od toho dne jsem si už přestala obklady dávat. Teď má výrůstek velikost jako hlavička zápalky a pořád se zmenšuje.

9. května jsem také silně cítila žaludek, játra a slinivku břišní. Bolesti se stupňovaly tak, že už jsem nevěděla, co mám dělat, ale po 30 - 40 minutách zmizely. Po tomto dni se mi pak už dělalo lépe, ukáznila jsem se, získala jsem větší chuť do života, pohyblivost se mi zvýšila.

Zmizely bolesti v pase, které mě už rok trápily, přestalo mi dělat potíže, když jsem se měla ohnout.

Dosažené úspěchy mě tak nadchly, že jsem se rozhodla od 22. května hladovět. Hladověla jsem čtrnáct dní, celé tělo mě bolelo, ale byla jsem tvrdě odhodlaná pokračovat. Hladověla jsem, pila jsem při tom vodu a skoro všechnu denní moč, dělala jsem si klystýry s odpařenou močí. Zhubla jsem o 12 kg, moje tělesná váha klesla na 90 kg. Začala jsem se líbit sama sobě, komplexy způsobené tloušťkou začaly mizet. (Psychocysta v podobě „komplexu tloušťky“ se lokalizovala do oblasti obličejí, kde se to projevilo

v podobě vyrážky. - Pozn. aut.) Začalo se mi líbit chodit do sauny, i když při hladovění to nebylo snadné - začínala se objevovat tachykardie. Hladovění jsem končila šťávami. Jídlo jsem začala syrovou a dušenou zeleninou, medem a ořechy. Zcela jsem se zřekla masa, ryb, a mléčných výrobků. Někdy, mezi jednotlivými jídly, jsem cítila v žaludku spazmy a trochu jsem se zadýchávala. To všechno ale potom zmizelo.

17. července jsem začala druhou hladovkou. Předpokládala jsem, že druhá hladovka bude snazší, protože jsem se už očistila a správně jím, ale nebylo to tak. Čtvrtý den mě začala silně bolet hlava, v noci jsem nemohla spát, měla jsem chuť křičet. Masírovala jsem si spánky, vtírala jsem si tam moč. To bolest trochu zmírnilo. Teprve v noci sedmého dne se bolest začala uklidňovat a ráno osmého dne jsem se probudila a hlavu jsem měla čistou, jasnou a lehkou. Ale tím to neskončilo. Začaly mě bolet klouby, srdce se mi nějak podivně ozývalo, měla jsem občas nepřijemný pocit v játrech nebo ve slezině. Při téhle hladovce jsem asi dva dny pila moč, ale pak už jsem nemohla, najednou jsem k ní měla velký odpor. Ale pokračovala jsem v klystýrech s odpařenou močí. Každý den jsem ztrácela dva až tři kilogramy na váze. Moje tělesná váha klesla na 77 kg. (To ukazuje na boj organismu s „kořeny nemoci“. Právě ty způsobují takové zintenzivňování nemoci. Uvědomte si to a statečně pokračujte až do vítězného konce. - Pozn. aut.) Hladovění jsem končila stejně, jako při první hladovce. Ale po první hladovce se mi podařilo nepřibrat ani kilogram tělesné váhy, ale teď jsem přibrala tři kila, i když jsem se hodně snažila. (To ukazuje na to, že organismus skutečně ozdravěl a je schopen se sám regenerovat. To je velký úspěch. - Pozn. aut.) Po první hladovce jsem vůbec neměla chuť k jídlu, ale teď ji mám a musím se držet, i když se žaludek zřejmě zmenšil a je tam jakási mez, která mi nedovolí hodně jíst. Zase jsem obnovila pití ranní moči. Ta se stala světlejší, zprůzračněla, nemá chuť ani zápach.

Druhého října jsem si udělala třetí, desetidenní hladovku. Hlad jsem snášela snadno, naprosto bez jakýchkoliv bolestí. Ale zato při končení hladovky začaly nepříjemnosti. Silně mi otekly nohy, celé tělo se pokrylo vyrážkou. Vyrážka začala kolem rtů, pak přešla na krk, prsa a pak až na břicho. Když už nahofe začala vyrážka mizet, pokryly se mi vyrážkou celé ruce a nohy. Doprovázelo to strašné svědění. Zachraňovala jsem se močí, kterou jsem natírala celé tělo několikrát za den. Popraskaly mi chodidla a kůže na prstech nohou. Byla to zkouška, která trvala dva týdny. Jakmile ale tyto nepříjemnosti začaly mizet, pokryly se mi nohy malými vřidky. Jeden z nich, pod kolenem, se změnil na vřed velikosti desetníku. Hnis zmizel, zachraňovala jsem se obklady s močí, ale chůze byla pořád bolestivá. Během posledního hladovění jsem zhubla na 70 kg a tato váha se udržuje, protože pečlivě dbám na svoji dietu. Jsem vysoká 165 cm a při této váze teď vypadám docela dobře. (Konečně hlad kvalitativně změnil osobnost této ženy. Zmizela psychocysta, vyvolávající pocit nepřítazlivosti. Odešla v podobě vyrážky na celém těle. Začala se líbit sama sobě. Tato žena je teď schopná kontrolovat sama sebe. To už je skutečné vítězství! Teď už jste snad pochopili, kolik práce se sebou musí člověk udělat a jak se musí změnit. - Pozn. aut.)

Už dřív jsem dělala ročně hladovky v trvání asi patnácti dní, ale pak jsem se zase zanedbala a přibrala jsem na váze, nadávala jsem si, že se nedokáži ovládat a všechno se opakovalo. Teď si pořád znovu pročítám Vaše knihy. Nedávají mi možnost, abych to vzdala, naplňují mne silou a sebedůvěrou. Díky Vám jsem se zbavila mnoha komplexů. Dřív mi na bradě a tvářích rostly chlupy. Po hladovění a pití moče skoro zmizely a rostou mnohem pomaleji.

Tři roky jsem neměla měsíčky. Po pátém klystýru, který jsem dělala v únoru, ze mne odcházelo dva týdny krevní sérum a krev. Ale pravidelné měsíčky začaly až po druhém hladovění.

Díky Vám jsem se stala zcela jiným člověkem, člověkem s jinou podobou a jinou psychikou. (To, co jsem vám říkal, se uskutečnilo. Sama si uvědomila změny, ke kterým došlo. Skutečně v sobě máte zázračnou schopnost změnit se jak k dobrému, tak ke špatnému. Rozhodněte se a začněte pracovat. - Pozn. aut.)

Žloutenka

Žloutenka (hepatitida) je charakteristická nahromaděním bilirubinu (žlučového pigmentu) v krvi a jeho ukládáním v tkáních, které se barví do žluta. Týká se to pokožky, sliznic a skleru očí. Nemoc je spojená se zvýšeným rozpadem erytrocytů.

Dobré výsledky při léčbě této nemoci dává hladovění s močí. Uvedeme si příklad:

V roce 1993 jsem své dceři vyléčila žloutenku močí. Přišlo to zrovna na májové slavnosti. Volala jsem doktorovi, který mi řekl, že po 9. květnu musí do nemocnice. Ale moje holčička celá zežloutla, moč šla jen po kapkách, teplotu měla 39°C, pravý bok ji bolel. Bylo jí tenkrát pět let. Vykašlala jsem se na doktory, začala jsem jí dávat moč, na bok jsem jí dávala obklady namočené v moči. Tři dni jsem jí nedávala jíst - pila jenom moč a vodu. Čtvrtého dne žloutenka začala mizet, teplota klesla, bok ji přestal bolet. Po svátcích pak doktor jen konstatoval, že je zdravá. Po této zkušenosti jsem získala víru v urinoterapii a přestala jsem věřit lékařům (přesto, že jsem sama deset let pracovala ve zdravotnictví). (Už od pradávna je známo, že hlad a urinoterapie jsou pro léčení žloutenky nejlepší prostředky. - Pozn. aut.)

Na den ekadaši (11. den po úplňku) jsem hladověla. A překvapilo mne, že se mi vůbec nechťelo jíst a ani v žaludku mi nijak nekručelo. (To je energeticky silný den lunárního měsíce. Proto se hlad tak snadno snáší. - Pozn. aut.) Pila jsem moč a vodu. Hladovění jsem pak ukončila takto: vypila jsem sklenici kompotu ze sušeného ovoce, snědla jsem zelný salát a syrovou mrkev, potom pohankovou kaši s máslem. Po jedné dvou hodinách jsem šla

hlubokým spánkem. A až do dnešního dne mne neboli hlava, přestala mě bolet i slinivka, zmizely bolesti jater a dole v břiše. Hladověla jsem tři dny. Ale moč piji až do dneška a natírám se s ní. Po hladovce se mi ulehčilo. Nosím vědra s vodou a jejich tíži si ani neuvědomuji. Přestaly mne znepokojovaly trvalé bolesti v kloubech. A to jsem ani tak moc nehladověla.

Komentář: Skutečně, tato žena by potřebovala udělat si delší hladovku, aby její uzdravení bylo výraznější a stabilnější.

Mezi žaludečně střevními nemocemi je poměrně nebezpečné vředové onemocnění žaludku. Na jeho příkladu si ukážeme, jak správně léčbu hladem dělat.

Žaludečně střevní potíže

Žaludečně střevní potíže jsou často způsobovány špatnou dietou nebo virem, který vnikl do střeva.

Gastritida, vředová kolitida a jiné nemoci znamenají pro nemocného mnoho utrpení, protože jsou to nemoci, které způsobují křeče v břichu, zácpy nebo naopak průjem, vylučování slizu, hnisu apod.

Farmakologická léčba je velice často zdoluhavá a nemocnému příliš neulevuje, nemluvě o možnosti vyléčení.

Je známo, že hladovění v době obležení Leningradu v době Velké vlastenecké války, nehledě na vyčerpání a slabost, vyléčilo mnohé žaludečně střevní nemoci. Tak se léčba hladem začala aplikovat i dnes. A jaké to dalo výsledky. Uvedme si příklad:

Je mi 24 let. Mam cholestitidu, pankreatitidu, kolitidu, gastritidu a endomeritidu. Dvacet dní do mne bodali, ale bez výsledku. Naopak, můj stav se zhoršil. Na rukou i na nohou mne bolí všechny klouby. Když jsem si přečetla vaši knihu, rychle jsem se rozhodla pro hladovění. Pila jsem jenom moč a vodu a každý den jsem si natírala tělo odpařenou močí. Kromě toho jsem na začátku měla zvýšený krevní tlak. Dělalí mi akupunkturu, pila jsem léky ve velkém množství. Když jsem ale začala pít moč a natírat se s ní, hned druhý den mi přestaly bolesti a od oběda do večere jsem spala

hlubokým spánkem. A až do dnešního dne mne neboli hlava, přestala mě bolet i slinivka, zmizely bolesti jater a dole v břiše. Hladověla jsem tři dny. Ale moč piji až do dneška a natírám se s ní. Po hladovce se mi ulehčilo. Nosím vědra s vodou a jejich tíži si ani neuvědomuji. Přestaly mne znepokojovaly trvalé bolesti v kloubech. A to jsem ani tak moc nehladověla.

Komentář: Skutečně, tato žena by potřebovala udělat si delší hladovku, aby její uzdravení bylo výraznější a stabilnější.

Mezi žaludečně střevními nemocemi je poměrně nebezpečné vředové onemocnění žaludku. Na jeho příkladu si ukážeme, jak správně léčbu hladem dělat.

Vředové onemocnění žaludku

Akademik A. N. Bakulev poukazoval na schopnost organismu rychle zacelovat při hladovění vředy na žaludku a dvanácterníku a na to, jak dobře tento postup zbavuje pacienta bolesti. U pacientů ptipcích vředovým onemocněním symptom mizí po dvanácti dnech hladovění (rentgenové vyšetření potvrdilo prohloubení žaludeční sliznice nebo dvanácterníku v místě vředu.)

Zlovyky v jídle, pití, kouření, sexu, emocích a jiných životních aspektech - to všechno je následek příklonu k vlastním pocitovým psychocystám, které vedou k vředovému onemocnění. Tilden říká:

U lidí oslabených zneužíváním sexu se nemocné tkáně obnovují velice pomalu. Vřed se u nich nehojí, infekce pomalu ale jistě konají svou práci. Chronické nemoci se jen těžko zvládají. U lidí s velkou sexuální zátěží lehce vznikají podklady pro rozvoj mnoha nemocí.

Na tom, že u lidí, kteří zneužívají sex, se tkáně jen pomalu obnovují, není nic divného. Životní síla těchto lidí se vyčerpává sexem a pro obnovu tkání organismu jí už mnoho nezbývá. Z tohoto důvodu zdržování se sexu je z hlediska

dobře obnovy organismu důležitě. Tady se zákon kompenzace skutečně projevuje v plné míře - buď budete životní silou obnovovat svůj organismus nebo životní sílu vyčerpáte na tvorbu nového života (dítě nechcete, ale přejete si jen získat vlastní uspokojení).

Dlouhotrvající pálení žáhy, závisící na tom, že v individuální konstituci člověka převládá princip „žluče“ a člověk neumí vyrovnávat jeho vliv vhodnou stravou, může vést až k silnému podráždění jícnu a žaludku a způsobit zánět.

Průběh vředového onemocnění u dvanácterníku ukazuje, že člověk napřed trpí podrážděnost (to je hlavní příznak přebuzení životního principu „žluče“). Protože neumí svým způsobem života a stravou svou „žluč“ uvést do rovnováhy, dochází k patologickému vývoji podráždění, zánět, postupné zbytnování žaludečních sliznic nebo dvanácterníku a nakonec k vředům.

Konečnou fází tohoto procesu může být i rakovina. Je to jeden z posledních příznaků, jejichž řada začíná podrážděním a nespokojeností, pak pokračuje podrážděním na fyzické úrovni, které vede k zánětům, zbytnění, zanesení sliznice odpadními látkami (ztvrdnutí a vznik vředů) a pak všechno končí přeměnou. Tak může vzniknout z vředu rakovina.

Je nutné pochopit, že všechny tyto nemoci, vředy i rakovina, reprezentují konečné body patologického vývoje - ten měl svůj prostý začátek, který se pak časem komplikoval. Vředy i rakovina jsou na konci celé řady příznaků, které se začínají objevovat dlouho před vznikem samotného vředu. Vřed začne vznikat až po velkém množství gastritických krizí, velice často prožitých v dětství, dospívání nebo ve zralém věku. Jejich příčinou bývají ty či ony silné prožitky.

Vřed je klasifikován jako organická bolest. To znamená, že ve struktuře stěn poškozeného orgánu proběhly změny, které nejsou normální, takové, jejichž energetickým základem je psychocysta.

Zbravna pacienti s vředy musí obsahovat větší množství mrkvové šťávy, která napomáhá regeneraci sliznic. Ráno je nutné pít 100 ml vlastní moče. Jídlo by mělo obsahovat větší množství takových biologicky aktivních látek, které by nedráždily žaludeční stěny a stěny dvanácterníku - dušená zelenina (polosyrová) neutrální chuti (zelí, řepa, mrkev, brambory), kaše, chléb a polévka z naklíčeného obilí (300 ml protiové vody, 100 g brambor, 100 g cibule, 50 g mrkve - to všechno vařit dokud to není měkké, pak dát z ohně a přiložit 50 g naklíčené pšenice. Polévka je pak připravená k požití po 10 - 15 minutách.) Po 16 hodině nic nejíst, kromě sklenice kyselého mléka a mrkvové šťávy.

Zbytnění vrátníku žaludku při léčebném hladovění mizí. Anémie, která je často výsledkem vředového onemocnění, je způsobena nepatrnou ztrátou krve skrze vřed a zhoršením složení krve vlivem nesprávného stravování a zanesení jater usazeninami.

Libovolné podráždění, bez ohledu na to, jestli vzniklo na povrchu těla nebo na povrchu zažívacího traktu, se hojí mnohem rychleji, jestliže je ponecháno v klidu. Nic vředu nezaručí větší klid než hladovění. Protože hladovění znamená zastavení tvorby žaludečních šťáv, není pak zjizvený povrch jimi drážděn. Ve většině případů stačí tři dny hladovění, aby se žaludeční šťávy přestaly tvořit. Malé množství žaludeční šťávy, které se i pak tvoří, má velice slabou kyselost. Proto hlad velice rychle likviduje zdroj místního podráždění: mechanické dráždění vyvolané částicemi potravy při dotyku s podrážděným povrchem, mechanické dráždění vyvolávané pohybem žaludečních stěn při zpracování potravy, chemické dráždění vyvolávané kyselou žaludeční šťávou. Při tom proces zacelování probíhá poměrně rychle. Ale hladovění má ještě hlubší vliv - nejrychlejší a nejefektivnější způsob jak se vyléčit je, hladovění s močí, s odpočinkem a postelovým režimem. Hladovění musí trvat tak dlouho, dokud všechny reakce neukáží, že obnova je dokončená.

Udržujeme: operace zdraví nevrací. Nemůže odstranit vlastní příčinu onemocnění a jestliže příčina nebude odstraněna, nemůže dojít ke skutečnému vyléčení.

Obnova skutečného zdraví může být dosažena v libovolném stádiu patologického vývoje, počínaje podrážděním při prvním nachlazení až do doby, když už vřed existuje. Ale když už dojde k vysílení (příznak rakoviny), je velmi těžké celý proces zvrátit.

G. Vojtovič pomohl hladověním přibližně stovce pacientů, kteří trpěli vředy na žaludku nebo v dvanácterníku. Léčení hladem snášeli nemocní v zásadě normálně. Žaludeční bolesti obvykle mizely během třetího až pátého dne hladovění. Během 15. - 25. dne mizely obvykle všechny potíže s vředovou nemocí spojené. Kladné výsledky byly u všech pacientů, i když nemoc už byla hodně zastaralá.

Například pacient S, stáří 52 let, měl vřed na dvanácterníku po dobu třinácti let. Šest let se léčil v různých sanatoriích, ale nemoc se objevila vždycky znovu. V posledním roce byl nemocen 120 dní, z toho 90 dní byl ve stacionáři.

Během patnácti dní léčebného hladovění se vřed plně zacelil a během následujících čtrnácti let se pak už neobnovil.

Komentář: Ještě jednou chci soustředit vaši pozornost na to, že obvyklé způsoby léčby nemohou změnit osobnost člověka. Hladovění ale působí na „vymizení“, „likvidaci“ problému jako takového. Protože už pak problém neexistuje, nemohou existovat ani jeho následky ve fyzickém těle.

Dále uvedený příklad ukazuje, jak nevyváženost životního principu „žluči“ vedla k vředu na dvanácterníku.

Vždycky jsem měl pocit únavy, byl jsem podrážděný, někdy dokonce „vytočený“, rozčilil jsem se kolikrát kvůli hlouposti. (Podrážděnost a všechno ostatní, to je zjevné přebuzení životního principu „žluče“. - Pozn. aut.)

Můj žaludečně střevní trakt byl v nepořádku. Trpěl jsem častými bolestmi. Léčil jsem se jak ambulantně, tak ve stacionářích, jezdil jsem do ozdravoven, konzumoval jsem velká množství nejrůznějších léků, které mi ale žádný kladný výsledek nepřinesly. Za svůj hlavní neduh jsem pokládal trvalé, někdy silnější, někdy slabší bolesti v břiše. (Přebuzení životního principu „žluče“ vedlo k narušení hmotných struktur, které jsou jejich pokračováním v organismu. Jinými slovy, kvantová úroveň životního principu „žluče“ podmiňuje i jeho hmotnou úroveň. Jestliže vzniká nepořádek na první úrovni, objeví se po čase i na úrovni druhé. - Pozn. aut.)

V r. 1976 jsem prodělal 21-denní kůru léčebného hladovění. Podle rady lékařů jsem se stal vegetariánem s tendencí jíst syrovou stravu. A teď se můj život zcela změnil. Bolesti v břiše přestaly, jizva, které jsem se tak obával, se zacelila. Arteriální tlak se normalizoval, hemeroidy mne už neznepokojují. Zmizela moje trvalá podrážděnost. A co je hlavní - nejsem unavený, ani při práci se s únavou neseškávám. A co mě nejvíce udivuje: cítím se báječně.

Komentář: 1. Proč se tento člověk „zcela změnil“? To proto, že hladem se zlikvidovala psychocysta z jeho pole vědomí a princip „žluči“ se normalizoval. Následkem toho se změnila dokonce i jeho chuť. 2. Proč najednou nepocituje únavu? Únava vznikala, když se organismus nacházel v „kompenzovaném režimu“ a životní síla byla vydávána na brzdění patologického vývoje. Hladovění životní síle pomohlo, aby se s patologickými procesy vypořádala a dostala organismus na úroveň zdravé bytosti. Energie se teď už na kompenzační procesy nemusí vynakládat, takže se dotýčný cítí „výborně“.

Kolitida (zánět tlustého střeva)

Abyste bylo jasné, jak zánět tlustého střeva vzniká, popíšeme si napřed stručně jeho fyziologii. Anatomicky je tlusté střevo, které je často připodobňováno k odpadní rouře, rozděleno na tři zcela jasně oddělené části: vzestupnou, příčnou

a sestupnou. Začíná u slepého výběžku konečnicku v místě, kde končí tenké střevo, bezprostředně nad slepým střevem. Do slepého střeva, skoro pod pravým úhlem, vchází tenké střevo.

Horní konec slepého střeva je spojen se vzestupnou částí tlustého střeva. Ta jde nahoru, otáčí se doprava až skoro k játrům, kde se ohýbá a začíná druhá, příčná část tlustého střeva. Příčná část tlustého střeva probíhá napříč břichem, bezprostředně pod žaludkem. Na levé straně pak má další, slezinný ohyb. Pod slezinou je pak už sestupná část tlustého střeva, která v podobě písmene S jde dolů. Mezi koncem tenkého střeva a slepým střevem je ventil tvořený svěračem. Druhý podobný ventil uzavírá konec konečnicku.

Funkcí tlustého střeva je přemístění zbytků trávení nahoru od slepého střeva přes příčnou část tlustého střeva dál, přes sigmoidální část do části rektální a odtud ven, do vnějšího prostředí.

Tlusté střevo stejně jako ostatní části trávicího traktu je vystlán sliznicí. Podráždění nebo zánět slepého střeva nazýváme kolitidou. U necivilizovaných národů se kolitida vyskytuje jen velice zřídka. Nejsilnějším příznakem kolitidy je zácpa, vystřídaná případně průjemem.

Při chronické kolitidě může být střed zánětu v libovolném místě tlustého střeva. Během dlouhé doby nemusí být situace jasná. Člověk si nemusí poruchu trávení uvědomit, je si vědom třeba jen zácpy nebo tvorby plynů. Když se ve výkalech objeví sliz znamená to, že nemoc je už v plném proudu. Jak se stává kolitida zřejmější, objevuje se sliz ve výkalech v podobě podezřele vyhlížejících tahavých útržků, které se podobají cárům povrchu střeva, nebo jsou fekálie obaleny slizem, který v sobě nese stopy krve. Pak už nejsou žádné pochybnosti.

Každá chronická kolitida je doprovázena „komplexem tlustého střeva“, tj. infekční psychózou s depresivními symptomy. Jestliže si uvědomíme podstatu kolitidy, nemusí nás vůbec udivovat, že člověk, který jím trpí, je sklíčený a neklidný.

V devadesáti pěti procentech se chronická kolitida pojí se zácpou. Velice často se táhne celé roky, během nichž člověk zkouší všechny možné druhy projímadel, odvary z bylin, klystýry, promývání tlustého střeva apod., aniž si uvědomí, že zácpa je jen příznakem onemocnění pole vědomí.

Všichni trpící kolitidou si stěžují na špatné žaludeční i střevní trávení, na více nebo méně bolestivé hromadění plynů ve střevěch, na koliky, na pocity plnosti a nepohodlí. Často je možné pozorovat i bolest hlavy, která bývá tupá a dlouho trvající, nebo ostrá, která se přemísťuje z jednoho místa na druhé. Mnozí si stěžují na pocity zdřevěnělosti a napětí, mívají i bolesti v šíjových svalech, v místě, které je trochu níž než tam, kde se hlava připojuje ke krku. Ti, kteří těmito pocity trpí, často říkají, že se „táhnou“. Přitom jsou tito lidé anemičtí, vyhublí, vyčerpaní, i když kolitida neznamená, že se člověk špatně stravuje. Jazyk velice často není čistý, v ústech je nepříjemná chuť a dech zapáchá. Bezprostředně poté, co z tlustého střeva odejde větší množství slizu, se může objevit nevolnost a zvracení. Pak následuje pocit velké úlevy.

Vznik kolitidy je doprovázen nahromaděním toxických odpadů trávení v krvi a lymfě.

Místo odlehčujících diet je vhodné očištění jater a pak hladovění. Hladovění podporuje a urychluje tu část metabolismu, která se podílí na odstraňování toxických zbytků trávení, omlazuje vyčerpané nervy a buněčnou strukturu. Dává tělu možnost obnovit normální chemické složení krve.

Klystýry z obyčejné i odpařené moče dobře hojení při kolitidě napomáhají, zatím co všechny ostatní naopak střevo silně dráždí.

Je důležité vědět, že kolitida je jenom částí celkového podráždění a zánětu sliznic těla a pokud něco pomůže člověku zbavit se kolitidy, pak týž prostředek mu pomůže zbavit se zánětů i v jiných částech těla, jako např. v nose, krku, močovém měchýři nebo děloze.

Průjem je také krátkodobou kolitidou. Nemá obvykle nějaké vážné následky a jeho trvání bývá jedno až několikadenní. Při této nemoci je obvykle stav střeva ignorován a lidé se soustřeďují na prostředky, které by průjem zastavily. Velice často je tento stav vyvolán stravou, která nemůže projít střevem a tak ho dráždí. To platí zejména u dětí, ale jestliže se průjem často opakuje, může být i příčinou chronické kolitidy.

Léky, které usmrcují amébu, léčebné klystýry (kromě klystýrů s močí), které hubí parazity, to všechno je základem vředové kolitidy a proktitidy.

Vředová kolitida je dalším stupněm ve vývoji hlenové kolitidy. Chronické záněty vedou k zhrubnutí a zjizvení výstelky tlustého střeva. V každém případě je pravdivé tvrzení, že když kolitida přejde postupně jednotlivými stupni podráždění, zředovatění a zatvrdnutí, je schopna se změnit na rakovinu. K tomu je ale nutné, aby zácpa pokračovala. Je třeba pochopit, že všechny podoby chronického zánětu sliznice začínají jejím podrážděním, po kterém následuje zánět a zjizvení. Jestliže umístění ohniska napomáhá zástavě toku krve, následuje zatvrdnutí a rakovina. Samotné podráždění neobsahuje v sobě nic maligního, takže není důvodu, proč by nemohlo být vyléčeno. Ale jakmile se začne rozvíjet vředová kolitida, je k rakovině už blízko.

Je mi 40 let. Od srpna tohoto roku jsem začala zkoušet pít moče. Vytírala jsem si s ní obličej a oči. Od tabletek jsem měla obličej suchý, kůže se mi loupala. Oči jsem si vytírala po ránu tak dlouho, až kůže zčervenala - už asi patnáct let jsem je měla pořád zahnisané. Po vytření jsem měla obličej měkký a oči mě přestaly svědit. Kůže na hlavě se mi zlepšila a také lupy mi zmizely.

Plísňové onemocnění nehtu začalo r. 1989 a probíhalo od jednoho nehtu ke druhému. Až do krve jsem se škrábala mezi prsty i na chodidlech - strašně to bolelo. Používala jsem všechny masti které mi předepsali, občas se něco trochu zlepšilo, ale vždycky to bylo jen dočasné. Teprve když

jsem si začala obvazovat nohy (chodidla) obvazy namočenými v moči, jsem pocítila ulehčení. Bolesti kloubů polevily a mezi prsty jsem se už nemusela škrabat. Ale na pravém palci levé nohy byl nehet stále ještě postižen.

Na toaletu chodím s obtížemi, vždycky tak po dvou až třech dnech, předtím, po porodu, to bylo vždycky tak po čtyřech až šesti dnech. Proto mně také hodně páchlo z úst. (Tak se v praxi projevuje vstřebávání nečistot z tlustého střeva do krve a pak jejich vylučování plicemi, ke kterému při zácpách dochází. - Pozn. aut.) Teprve teď jsem pochopila, že všechny moje potíže mají svůj původ ve střevěch.

Rozhodla jsem se, že od prvního listopadu začnu hladovku s močí. Pila jsem moč a studenou vodu. Tak jsem hladověla deset dní. Ozvaly se všechny nemoci: ledviny, ucho (otitida), záda, srdce atd. (To všechno bylo otráveno nečistotami, toxiny, které přecházely do krve z tlustého střeva. - Pozn. aut.) Ale statečně jsem se držela, pila jsem moč, dělala jsem si klystýry s močí. Ze střev odcházelo nejrůznější svinstvo. Nakonec vyšly ven dva červi, dlouhé asi deset až třináct cm. (Spíš než nějaký červ to byly svazky slizu, které se vytvořily následkem kolitidy. - Pozn. aut.) Slizu odchází velké množství, pořád odchrchlávám. (Odchrchlávání nasvědčuje tomu, že se velké množství slizu následkem dehydratace změnilo na vrstvu xerogelu. Teď tato vrstvička nasála vodu a změnila se zase na sliz. Takže se nedivte, že z vás může slizu odcházet ohromné množství. Zde je vhodné poznamenat, že zahnisané oči a suchá kůže na hlavě tu byla předtím proto, že stlačený sliz neumožnil, aby do tkáně proniklo dostatečné množství vlhkosti. - Pozn. aut.) Sedmého dne ze mne vyšlo tolik hlenu, že by to zaplnilo celou sklenici. Při hladovění a ještě předtím, jsem si do nosu a uší kapala moč. Slizu s hnisem začalo odcházet ještě větší množství. Začaly mi mizet nádory, prsty na nohou sice pořád zůstávaly místy silnější, ale začaly dostávat normální podobu a získaly takovou

pohyblivost, že mě to až udivovalo. Zápach z úst zcela zmizel.

Chtěla bych ještě napsat pár slov o svém spolupracovníkovi. Je mu 47 let, je to invalida druhého stupně. Krevní tlak má 240/140 a celou řadu nejrůznějších nemocí a obezitu 2. stupně.

Hladoví dvacet dní, pije moč a dělá klystýry. Zhubl, břicho už nemá. Horní tlak mu postupně klesl na 180 - 200. Nezádechává se už, říká, že v těle cítí lehkost. Cítí se mnohem lépe. Dřív bral hodně léků na vysoký krevní tlak, dnes se bez nich obejde.

Nemoci způsobené žlučovými a ledvinovými kameny

Psychocysta způsobující zlost, nepravidelné a nesprávné stravování obsahující uhlovodiny právě tak jako způsob života bez tělesného pohybu - to všechno jsou hlavní příčiny, vyvolávající žaludečně střevní a jaterní dráždění, které má za následek tvorbu kamenů. Neexistují lidé, kteří by měli žlučové kameny od narození nebo v průběhu života, pokud dodržují správnou životosprávu. Nemocní obvykle trpí silnými bolestmi, v moči se jim často objevuje žluč, krev a hnis.

Existuje jediný způsob, jak dát své zdraví do pořádku. Ten spočívá v tom, odstranit všechny příčiny nemocí, dát do pořádku játra a potom žluč, která má normální složení, spolu s močí, kterou pijeme, kameny rozpustí. Prvním krokem k tomu je hladovění.

Každý den, kdy hladovíme a aplikujeme klystýry, se odstraňuje kal a voda, která je žlučí žlutě zbarvená. Díky hladovění se odlehčují i žlučovody a žlučník, což často způsobuje, že střevy odchází hodně drobnějších žlučových kamenů a písek.

V případě žlučových kamenů se doporučuje během hladovění každý den alespoň na hodinu si lehnout na pravý bok a použít ohřívací láhev. Tento postup umožňuje maximálně vyprázdnit žlučník jako při tubáži. Aby se žlučové a ledvinové kameny co nejlépe rozpustily, doporučuje se dva

ab třikrát denně pít padesát až sto ml vlastní moče.

Hladovění umožňuje odstranit energetickou blokádu v oblasti jater a ledvin, která je vlastní příčinou tvoření kamenů. To je také vysvětlení, proč při opakovaných žlučových kůrách nepozorujeme opakované tvoření žlučových kamenů a zánět slinivky, který obvykle doprovází zánět žlučového měchýře a potíže se žlučovými kameny.

Záněty v ledvinách, močovém měchýři, játrech i žlučníku hladovění likviduje. Při tom je hnis odváděn pryč a tkáň se zaceluje. Pokud tyto orgány obsahují nějaké kameny, které způsobují bolest, pak už po několika dnech dochází k úlevě. V mnoha případech se kameny drobí. To všechno se použitím moče ještě zesiluje. U zanedbaných případů je nutné, má-li být dosaženo úplného vyléčení, hladovění v délce dvaceti až třiceti dní, zároveň s příkladáním obkladů z vlny, napuštěné močí, v oblasti pasu. V obtížných případech bývá nutné hladovění opakovat a zároveň se přidržívat diety, napomáhající drobení kamenů. (Ta je popsána v mé knize „Učebnice očisty“. - Pozn. aut.)

Po očištění musíte dodržovat dietu, kterou jsme již popsali výše.

Velice často se stává, že lidé, kteří se ptají na léčení různých nemocí, mají během osmého nebo desátého dne hladovění jaterní koliky. Při tom je nikdy nenapadlo, že by mohli mít žlučové a ledvinové kameny. Jestliže se koliky pravidelně opakují, není nutné v intervalech mezi nimi nějaké léčení, stačí jen přísně dodržovat dietu: čerstvé šťávy, ovary z bylin, ovoce, saláty a vařená zelenina, která neobsahuje škrob (zelí, mrkev, řípa).

G. Vojtovič vypráví, jak se 46-letý muž zbavil hladověním velkého množství kamenů z ledvin. Tomuto člověku lékaři napřed předepsali operaci. Protože měl ale váhu nad 140 kg, hypertonii, osteochondritidu a „ostruhy“ na patách, doporučili mu napřed hladovku, aby operace mohla probíhat snadněji.

Během kalendářního roku prodělal tři hladovkové kůry, každou v délce 20 - 25 dní. Poslední dvě kůry dělal samostatně, v domácích podmínkách. Výsledkem bylo, že se velký kámen začal drobit a odcházet močovody. Jeho váha se normalizovala, zmizela hypertonie i „ostruhy“ na nohou.

Komentář: Víte, proč se tvoří kameny? Vždyť přece většina z nás se stravuje stejně, ale kameny mají jen někteří. Aby se nějaký kámen vytvořil a začal růst, je nutná existence energetické blokády, která vzniká na základě nějakého pocitového prožívání (psychocysta). Do oblasti energetické blokády se dostávají hmotné částice, které se tam pak drží, podobně jako piliny v magnetickém poli. Hladovění tuto energetickou blokádu odstranilo. A protože moč obsahuje látky, které kameny rozpouštějí, začal se kámen drobit, přestože to lékaři nečekali.

Nemoci žláz s vnitřní sekrecí

Při hladovění dochází ke stimulaci a normalizaci soustavy hypothalamo-hypofyzární a funkce nadledvinek. Dávkované hladovění působí jako slabý stres, který funkci žláz s vnitřní sekrecí stimuluje. Proto je také možné různé dysfunkce žláz s vnitřní sekrecí léčit hladem. V mnoha případech hypertonické podoby strumy mizí, aniž by bylo třeba nějakého chirurgického zásahu. Tilden zdůrazňuje, že Basedovova nemoc se hladem léčí **snadno**. Oproti tomu např. struma a Adisonova nemoc se léčí mnohem obtížněji.

G. Vojtovič popisuje případ ženy ve stáří 46 let, která trpěla toxickou strumou 3. stupně, chronickou cholecistitidou, gastritidou, kolitidou, arytmiemi, neurózou atd. Přitom vážila jen 56 kg. Po třech kůrách přerušovaného hladovění jí všechny příznaky onemocnění zmizely.

Nemoci krve

Krev se při hladovění zbavuje všeho zbytečného, všechno se harmonizuje a současně s tím srážlivost krve. Hladovění čistí krev lépe, než hemodialýza nebo

hemosorbce - čištění krve s pomocí přístrojů.

Dobře se dá léčit hladem i zhoubná chudokrevnost. Doktor Cheja sděluje, že ze sta pacientů se zhoubnou chudokrevností, které léčil hladověním, došlo jen u osmi k následujícímu zhoršení. Podobné poznatky získali i jiní lékaři, kteří léčbu hladem praktikují. Předpokládají, že zhoubná chudokrevnost je často následkem nesprávné stravy, protože opakované hladovění a správná následná regenerace vedou k uzdravení.

Leukémie je přebytek bílých krevních tělísek (leukocytů) v krvi. Předpokládá se, že tato nemoc vzniká poškozením buněk kostní dřene a změnami v lymfatických uzlinách. Garmakologicy se dobře léčit nedá, ale hladem je ji dobře možné léčit i v její zanedbané podobě. To se vysvětluje tím, že hlad, který zasahuje do hloubky organismu, působí blahodárně (Čistí a stimuluje. - Pozn. aut.) na kostní dřeň a slezinu. Jako doplněk k hladovění se v těchto případech doporučují sluneční koupele a správná strava.

Nemoci dýchacích orgánů

Nemoci dýchacích orgánů se hladem léčí snadno. Nachlazení a alergie mizí ve všech případech, i když se během prvních dnů hladovění může odtok slizu a hlenů zesilovat.

Zánět Highmoreovy dutiny

Hladovění je účinné při hnisavých polypoidních zánětech Highmoreovy dutiny, spojených s bronchiálním astmatem nebo fibromem hrtanu. Ve většině případů polypy mizí a hnis se přestává tvořit.

Při hladovění spojeném se zesílenou aktivací fermentů vzrůstá schopnost ničit obaly mikrobů. V jednotlivých případech, když se patogenní mikroflóra zkoncentrovala v obtížně přístupných místech organismu (v Highmoreových a jiných dutinách, v opouzdřených ohniscích apod.) se při hladovění nutně projeví zesílení této infekce v podobě chronického zánětu mandlí, otitidy, atd.

se teplotní reakcí. V těchto případech je nutné se obejít bez farmakologických prostředků. Teplota se obvykle během dvou tří dnů normalizuje. Dochází k úplnému uzdravení.

Chronický zánět nosních dutin

Toto onemocnění vzniká jako následek nahromadění slizu, který se tu může hromadit po celé roky. Tento sliz se stlačuje, dehydratuje a pak podléhá bakteriálnímu rozkladu. To způsobuje vznik hnilobného ohniska a zánětu. Souhrn všech těchto procesů nazýváme toxemií, která je příčinou nejrůznějších zánětů vnitřních blan dutých orgánů lidského organismu. Do té doby, dokud se tvoří sliz, což je dáno životními zvyklostmi, které člověka oslabují, tu naděje na vyléčení není. Hladovění vám umožní své životní zvyklosti normalizovat a organismus očistit.

Polypy v nose

Při hladovění polypy v nose mizí a sliznice se regeneruje. Zánět nosních dutin v některých případech mizí rychle, v jiných je nutné dlouhodobé hladovění.

Kožní nemoci

Dr. G. Shelton hovoří o tisících případech pacientů, kteří trpěli kožními nemocemi a hladověním se vyléčili. Tak např. léčení uhrovnosti a jiných lehčích kožních onemocnění vyžaduje jeden nebo dva týdny hladovění. Obtížnější kožní nemoci jako ekzémy vyžadují hladovění dlouhodobější - tři až čtyři týdny. Zlepšení, kterého se hladověním dosáhne, se redukuje na odstranění opuchlosti, odumřelých šupinek, jizev, zánětů atd. Sám uvádí tento příklad:

Už pátý měsíc piji moč, dvakrát jsem hladověla s močí v délce pěti a sedmi dní. Cítila jsem se při tom velice dobře. Jen v noci mi silně bušilo srdce. (Při narůstající acidóze je možné arytmií často pozorovat. To je důsledek intoxikace organismu. - Pozn. aut.) Při hladovění jsem vypadala lépe, než kdy jindy. Množství uhrů na obličej, které mne trápí už 12 let, se podstatně zmenšilo. Drobné ranky

se začaly o mnoho rychleji hojit. (To je výsledek vzrůstu imunity, díky hladovění. - Pozn. aut.) Před měsícem všichni mí známí prodělali chřipku, Přitom byli nemocní dost dlouho, těžce a i potom velice dlouho kašlali. Já jsem onemocněla v sedm hodin večer. Dostala jsem silnou zimnici. Na noc jsem vypila sklenici moče. Ráno bylo všechno v pořádku.

První díl Vaší knihy jsem si přečetla v létě r. 1994. Očistila jsem si střevo. Po několika dnech ze mne začalo odcházet velké množství slizu. Jednou jsem se dokonce hodně vylekala, co to ze mě vylezlo. Byl to 60 - 70 cm dlouhý pruh slizu, hustý jako kdyby byl z polyetyleny. Současně odešlo také hodně kalových kamenů (Došlo k odtržení patologických usazenin, které ulpávaly na stěnách střeva. - Pozn. aut.)

Játra jsem si čistila pětkrát. Odešlo kolem stovky menších a docela malých kamének. Jeden měl rozměry 1, 5 x 2, 3 cm, byl poloprůhledný, zelenožlutě zbarvený. Když jsem začala pít moč a jedla jsem hodně salátů s rostlinným olejem, uvědomila jsem si, že se játra znovu čistí. V noci mi hodně pulzovaly. Pak odešlo několik menších kamének.

Komentář: Moč a strukturovaná voda v zelenině velice dobře ředí žluč a drobí husté konkrementy ve žlučovodech, a to napomáhá dodatečné očistě jater.

Ekzémy a psoriáza

Většina kožních onemocnění vzniká jako následek přetížení organismu toxiny a nejrůznějšími usazeninami. Některé z těchto nemocí se projevují následkem požití léků, obsahujících arzen, rtuť, jódu, kalium atd. Některé formy kožního podráždění jsou následkem vakcinací, různých sér apod. Ve všech případech je k uzdravení nutné odstranění příčiny, ale toho není možné dosáhnout žádnou masťou.

Při všech kožních vyrážkách, dokonce i při nejhorších ekzémech, se doporučují časté koupele v teplé vodě, nebo, a to je lepší, natírání pokožky močí. V mnoha případech je čistota to jediné, čeho je zapotřebí, aby se člověk mohl uzdravit. Několik

koupelí nebo potírání těla odpařenou močí a kožní onemocnění mizí.

U všech kožních vyrážek je nejdůležitější dieta. Skoro ve všech případech se ukáže, že se dotýčný člověk přejídá. Velká množství škrobu a cukru v potravě dělají mnoho škod. Ve většině případů se jídla jí způsobem, který je pro trávení nevhodný: například mnoho lidí má ve zvyku po jídle sníst ještě něco, co je bohaté na škrob a bílkoviny. To samo o sobě často stačí na to, aby to vyvolalo poruchu trávení a zánět pokožky.

J. Nikolajev vypráví o léčení osmnáctileté dívky, která onemocněla kožní nemocí (nachové, oteklé vředy a strupovitý obličej a ruce). Předtím tuto dívku léčily léky, které jí sice zpočátku trochu pomohly, ale pak se její stav zhoršil.

Během asi desátého až dvanáctého dne hladovění začaly projevy nemoci mizet: zapálená místa začala vysychat, strupy se začaly čistit. Ale úplného uzdravení se podařilo dosáhnout až při opakování hladovkové kůry.

Kožní nemoci vyžadují, aby se organismus očistil dokonale, a to není dost dobře možné během jednoho hladovění dosáhnout. Proto bývají nutné dvě až tři 20 - 30 denní hladovky v průběhu jednoho nebo dvou let. Ale v každém případě bude vaše vytrvalost odměněna navráceným zdravím.

Komentář: Hysterie v tomto případě ukazuje na silnou psychocystu, která způsobila ukládání usazenin v obličejí. Hladovění ji odstranilo, ale ne hned napoprvé.

Narkomanie, alkoholismus

Hladovění pomáhá člověku zbavit se i alkoholové nebo drogové závislosti. Ukazuje se, že při hladovění abstinenční příznaky odpadají. Toto je jeden z případů G. Vojtoviče:

Pacient trpící narkomanií, stáří 42 let, původem z Kyjeva, vyprávěl autorovi, svému ošetřujícímu lékaři, že se po první hladovkové kůře dostal

do společnosti narkomanů a proseděl tam celý večer, aniž by se narkotik třeba jen dotknul. Tím ohromil všechny „kamarády“ kolem. Pak následoval jeho příkladu další muž, strádající stejným neduhem, kterému bylo 34 let. Každý z nich může přerušovaným hladověním skutečně léčebně hladovění samostatně. Je nutné při tom vědět jenom to, že nejobtížnějším bývá první den hladovění. Mimochodem: vysedávat s narkomany, kteří konzumují narkotika, je po zbavení se tohoto neduhu kategoricky zakázáno.

Tímto způsobem, aniž by nemocný zkusil zdlouhavou léčbu farmaky, která bývá často i neúspěšná, se může nemocný sám svého neduhu zbavit. Jinak vedou tyto nemoci k neurózám, psychózám a sociální degradaci. Léčba hladem pomůže alkoholikovi a narkomanovi, aby se stali sociálně plnohodnotnými lidmi.

Nefritida

Zánět ledvin je chronická nemoc. Hladověním, následující správnou stravou a dodržováním hygieny ji lze dobře vyléčit. Tato celkem jednoduchá opatření je ale třeba provést včas, dokud nemoc ledvin nedosáhne stavu, který je nevratný. O tom píše G. Shelton takto:

Je to nemoc zjemnělého gurmána a dlouhodobého přejídání se. Nemíra v používání léků, narkotik atd. způsobuje zánět ledvin. Ti, kteří ledviny nešetří, platí za svou nerozvážnost silnými degenerativními změnami ledvin. V profesionálních kruzích je dobře známo, že jen málo dospělých má v současné době ledviny zcela v pořádku. Mnoho těch, kteří umírají na následky jiných nemocí, získali tyto nemoci jen díky špatně fungujícím ledvinám.

Hladovění v těchto případech je nejlepší s močí, protože působí přímo na ledviny. Délka hladovění se může pohybovat od dvou dnů do tří týdnů. Během hladovění se stav ledvin rychle lepší. Příznaky otravy močí, jako bolesti hlavy, točení hlavy, časté a bohaté nutkání k močení, pocení - to všechno rychle mizí už během první noci. Moč dostává svou přirozenou barvu

a zápac a všechno uklazuje na to, že její vylučování se normalizuje.

Obnova ledvin po hladovění bude probíhat spolehlivěji a rychleji, jestliže jídlo po skončení hladovění bude střídme, jestliže bude sestávat z čerstvého ovoce, čerstvé zeleniny v přírodním stavu a dušené, jestliže strava nebude obsahovat škroboviny (brambory, chlebové výrobky), koncentrovaný cukr (cukrovinky, sladkosti, chalvu, sirupy), koncentrovanou bílkovinu (tvaroh, vajíčka, maso, ryby, bujony) a koncentrované tuky (všechny druhy olejů bez výjimky). Také česnek, cibule, různé omáčky, hořčice, ředkvičky, řeřicha, a další výrobky, které obsahují hořčičné oleje, které ledviny dráždí, je žádoucí vypustit z jídelníčku. Také alkoholové nápoje, čaj, káva, kakao a čokoláda jsou pro člověka s nemocnými ledvinami nevhodné. Poslední jídlo nemá být po 16. hodině. Ráno je vhodné pít 100 ml vlastní moče.

Novotvary (nádory) nezahubné i zhoubné

Aktivace funkce dědičného aparátu při léčebném hladovění a fermentační soustavy umožňuje ničit patologické tkáně, ohniska infekce a nádory. Nezahubné nádory kůže papilomy, pokud nejsou příliš velké, se mohou rozpustit během několika prvních dní hladovění. Některé lipomy (tukové nádory) zmizí během první hladovkové kúry. Jiné, které jsou uzavřeny do pevného pouzdra, se mohou rozměrově zmenšovat, ale ani po dvou až třech hladovkových kúrách definitivně nemizí. Na druhé straně objemově zvětšení těchto tukových nádorů ani zvýšení jejich počtu po takovém léčení nebylo pozorováno. Nezahubné nádory ženské prsní žlázy a dělohy mizí obvykle během druhé hladovkové kúry, kdy délka hladovění jde až ke druhé acidozní krizi. Ale cystické změny těchto orgánů podléhají retrogradnímu vývoji jen při hladovění s močí. (Některí lékaři jako doplněk k hladovění předepisují ozařování „magnetickým dělem“, které pomáhá pouzdra rozpouštět.)

Něbca nemocným rakovinou vyžaduje vytrvalé dlouhodobé hladovění. Hodně závisí na stádiu nemoci a předchozím léčení. Pokud pacient začne hladovět v rannějším stádiu a nebyla mu předtím předepisována chirurgická léčba, ozařování, chemoterapie, narkotika a léky potlačující bolest, je úspěch hladovění pravděpodobnější. Dobře se tu uplatňuje přerušované hladovění G. Vojtoviče, hladovění „suché“ a hladovění s močí. Jestliže nádor po hladovění nemizí, pak se jeho další růst může zastavit nebo zpomalit. Jako doplněk k hladovění se doporučuje přechod na novou stravu. Zřeknutí se živočišných tuků - masa, ryb, vajec, tvarohu, mléka, výrobků rafinovaných a takových, které obsahují droždí (cukr, chléb s droždím, oleje).

Jestliže je obyčejné hladovění málo efektivní (u zhoubných nádorů), je nutné aplikovat „suché hladovění“, které bylo popsáno výše. V přestávkách mezi hladovkami je vhodné pít co nejvíc šťávy z červené řepy (litr a víc), která vývoji nádorů brání.

Nádor s metastázami v žaludku

Léčení takového nádoru hladověním, který má své metastázy už v žaludku, dává kladné výsledky, jestliže bude pacient pečlivě dodržovat všechna doporučení a bude pevně věřit ve své uzdravení. Zpravidla se v takových případech obrací na chirurgy, ale to nebrání šíření metastáz. Dále uvedeme příklad jiné léčby hladověním.

10. února r. 1995 bylo u pacienta F. v diagnostickém středisku Nižgorodské oblasti při vyšetření žaludku zjištěn polypoidní novotvar velikosti 2 - 2, 5 cm zároveň s přítomností metastáz v oblasti žaludku.

Lékaři navrhli okamžitou operaci žaludku. Já jsem navrhoval léčbu podle G. P. Malachova. Pacient F. se rozhodl začít s léčbou.

Návrh léčby obsahoval tyto kroky:

1. Očištění tlustého střeva a jater podle

metodiky Semenové a Malachova.

2. Týdenní hladovka s pitím moče a protiové vody.

3. Očista tlustého střeva odpařenou močí a jater ve dnech novoluní.

4. Masáže odpařenou močí v délce 1, 5 - 2 hod.

5. Ze stravy vyloučit maso, konzervovaná jídla, sůl, cukr. Přechod na rostlinnou stravu ze šťávy z místní zeleniny.

6. Hladovění s močí po tři dny v týdnu, pak jeden týden přestávka, pak týdenní hladovka a po čtrnácti dnech pak sedmáctidenní hladovka.

Po dvou hladovkových kúrách se výška nádoru zmenšila o 1 cm, ale rozšířila se o 4 cm. Lékaři odmítli zabývat se diagnostikou a trvali na resekci žaludku.

Po celou tuto dobu aplikoval pacient odpařenou moč dítěte do 10 let.

Je žádoucí chodit do parní lázně, nejlépe 2 - 3 krát týdně.

Ukázalo se, že F. má silnou vůli. Navíc k popsané léčbě začal běhat a dotáhl to až na 15 29 km denně, při každodenní normě jedné hodiny běhání. Poléval se studenou vodou, každý den se koupal v řece, pracoval na zahradě, řezal dříví.

16. září se nechal F. vyšetřit v oblastní Semaškovově nemocnici. Žádné nádory nebyly zjištěny, ani metastázy. Při tom se zároveň zbavil i cholelitiatsie, srdečních vad, hemeroidů a jiných drobnějších onemocnění.

Rakovina děložního hrdla

G. Vojtovič popisuje léčbu hladem 43-leté ženy, která trpěla rakovinou děložního krčku. Nemoc byla ve 4. stádiu. Obvyklé léčení nijak nepomáhalo. Poté, co si poslechla lekci o léčbě hladem, začala samostatně provádět léčbu přerušovaným hladověním.

Ještě než začala s hladověním, měla světle šedivou, do žluta zabarvenou pokožku, její

váha byla pod normou. Během regeneračního období dosáhla normální váhy a postupně vymizely všechny patologické jevy. Tato žena až do současnosti provádí periodicky (dva až třikrát ročně) dlouhodobé (do 35 dní) přerušované hladovky, během nichž chodí normálně do zaměstnání a cítí se naprosto v pořádku. Váhu si udržuje normální, její pokožka má také normální barvu. Zpětně onkologové uvažují o tom, že možná se mylí, když nádor diagnostikovali a když skenovali játra (zjištění metastáz).

Komentář: Aby se zvýšila efektivita hladovění, je třeba očistit i pole vědomí.

Nádory prsu

Odborníci na léčbu hladověním si všimli, že když při hladovění mizí nádory prsu, dělohy, břišní dutiny, na nohách a v jiných místech, mizely nádory na některých místech rychleji než na jiných. Příklad:

Je mi 40 let. V dubnu r. 1944 mi odebrali levé prso a ozařovali mne. Diagnóza zněla: rakovina. V pravém prsu byly také nějaké bulky.

V lednu 1995, když jsem si koupila Vaši knihu „Léčebné síly“, jsem pookřála na duchu. Začala jsem očistu svého organismu. Používám urinoterapii.

Od ledna do prosince jsem si dvakrát čistila střeva odpařenou močí, pětkrát játra (citron a olivový olej). Každý den si zacvičím, promývám nos, oči, uši, piji moč. Hladověla jsem 1, 3 a 5 dní.

Hladovím s močí, ale déle než pět dní nejsem schopná (jsem „vít“). V lednu jsem vážila 68 kg, po páté hladovce 49 kg. Všichni mě už pochovávali. Ted' vážím 56 kg. Jím zeleninu a kaše s máslem. Koupila jsem si čtvrtý díl Léčebných sil a zabývám se autogenním tréninkem.

Mé úspěchy: mám teď urostlou postavu, lehké a pružné tělo, mám radost ze života, zmizely lupy, které mne 40 let trápily a vlasy mi přestaly padat. Myom zmizel - osm týdnů jsem si dělala výplachy ranní močí. Při čištění jater odešlo hodně glycerinových kamenů a různého svinstva,

akoliv játra jsem čistila bez předběžného zmečkování, protože onkologové mi řekli, že se nesmím ohřívat a pařit v páře. Čtyřikrát jsem si čistila nos. V tomto roce jsem neměla žádnou chřipku, to se mi předtím ještě nestalo.

Komentář: Tato žena svěřila to nejdražší co má, zdraví, do cizích rukou a ztratila prsa i zdraví. Pak začala přemýšlet vlastní hlavou, řídit se doporučeními založenými na principech stavby a funkce těla a na nemoc zapomená. Prostě patřičný přístup k vlastnímu organismu přinesl odpovídající výsledky.

Sarkom plic

G. Vojtovič vypráví o léčbě přerušovaným hladověním 43-leté ženy, která měla sarkom plic ve 3. stupni. *Následkem dlouhodobé aplikace hormonální terapie a azotaprinu (imunodepresivum) měla tato pacientka celou řadu složitých komplikací. Léčba přerušovaným hladověním jí umožnila během pěti let zbavit se všech komplikací i hormonální terapie a obnovit své zdraví. Zmizela odulost obličeje. Velice podstatně se zlepšily patologické změny kostí kloubů. Pacientka ani jednu nepoužila nějaké léky kromě mumia.*

Obezita

Výsledkem různých poruch normálních tělesných funkcí bývá obezita. Hlavním důvodem tu bývá příjem velkého množství potravy při malých energetických výdajích. Příčinou může také být nedostatečné využívání tukových zásob jako energetického zdroje a také i samotná individuální konstituce („slizu“) tomu napomáhá. Příklad:

S nadějí jsem se na Vaši knihu zaměřila. Začala jsem očistou střeva. Výkaly nejsou. Dávám si klystýry s odpařenou močí, ale vymýt střevní trakt nejsem schopná. Po klystýrech odchází černý, někdy žlutočerný sliz nepříjemně zapáchající. (To odchází stará žluč. - Pozn. aut.) Odcházejí kousky různých velikostí a barev, žmolky podobné plastelině, které jsou někdy velice hutné, podobné kaménkům. Někdy odchází voda čistá, ale pak zase

znovu sliz atd. S očištnými klystýry odcházejí i pěna. Hladovím tři týdny. Během hladovění se jeden až dvakrát denně natírám močí. To mi pomáhá udržovat sebe i organismus ve formě. Silná bušení srdce a srdeční slabosti zmizely. Náladu mám dobrou. (Předtím jsem hladověla bez moče, ale to bylo obtížné.) Začala jsem pít 50 ml moči třikrát denně. Hodně jsem zhubla, tělo je pružné, plastické. Chci hladovět ještě týden. Na jazyku často cítím kyselost. (To ukazuje na očišťování a uzdravování jater. - Pozn. aut.) Suchost a bílý povlak na jazyku se zmenšuje, ale pořád je ještě souvislý, jako slabě zasněžené pole.

Komentář: Běda, během tří týdnů není možné dokonale očistit celý organismus. Je nutné ho nechat odpočinout a pak znovu pokračovat v 10 - 15 denních hladovkách jednou za čtvrt nebo půl roku. To je vhodné opakovat tak dlouho, dokud se všechno nenormalizuje.

Uvedeme si ještě jeden příklad:

45-letý muž měl 36 kg nad svou normální váhu. Špatná životospráva vedla nakonec k ischemické nemoci srdeční, hypertonii 2. stupně, diabetu, vředové nemoci žaludku a dvanácterníku.

Hladověl jsem v nemocnici. Od třetího dne hladovění se mi nálada zlepšila. První dva dni jsem bral nitroglycerin ve zmenšených dávkách. Pak už jsem ho nepotřeboval, ale sedmého dne jsem ucítil krátkodobou bolest v prsou a tak jsem si nitroglycerin znovu vzal. Osmého dne jsem cítil škrábání v krku, ale jinak celkový stav byl uspokojivý. Žížeň jsem neměl (to je při diabetu důležité). Ve dvacátém dni hladovění jsem najednou pocítil velkou úlevu. Bolest v oblasti srdce mne neznepokojuje.

Aby měl nějakou fyzickou zátěž, dělal denně desetikilometrové procházky. Krevní tlak se ustálil na hodnotách 120/80.

Hladovění trvalo čtyři týdny. Na váze ztratil osmáct kilogramů. Z nemocnice ho propustili v dobrém stavu, plného víry, že teď začne zcela nový život. Ale netrvalo dlouho a znovu neodolal pokušení:

začal se znovu přejídat, kouřit, pít alkohol, málo se pohyboval a následkem toho všeho zase přibral na váze. Jeho stav se zase zhoršil, znovu se objevily bolesti v oblasti srdce a stoupla hladina cukru v krvi. (Chuťové návyky při hladovění nezmizely a postupně ho zase ovládly. „Kořeny“ daly život novým „výhonkům“ a staré nemoci se objevily znovu. Jinými slovy, ke kvalitativní změně v osobnosti člověka nedošlo, nebudou tedy ani trvalé výsledky v těle. - Pozn. aut.)

Léčba většiny pacientů s nadváhou předpokládá jednorázové hladovění bez omezení přísunu vody v trvání 25 - 40 dní, s následujícím dodržováním diety.

Jestliže výchozí váha pacienta je 120 - 200 kg nebo i víc, neprobíhá přizpůsobení se na spotřebovávání vnitřních rezerv organismu rychle. Je to pochopitelné, vždyť to znamená přebuzení životního principu „slizu“, který brzdí průběh biologických procesů. U těchto lidí dochází po 10 - 15 dnech hladovění k nevolnostem, zvracení, arytmii, točení hlavy, a přestávají ztrácet na váze. V takových případech je nutné použít techniku přerušovaného hladovění. První hladovka trvá 10 - 15 dní a pak následuje stejně dlouhé regenerační období. Druhé hladovění trvá 10 - 30 dní a je následováno opět stejně dlouhou regenerační dobou. Pak následuje třetí a další hladovky, až tak do deseti až dvanácti cyklů střídání hladu a nízkokalorické, dehydratované, ale plnohodnotné stravy s přestávkou na tři až čtyři měsíce po šesti až osmi hladovkách. Trvání každé kúry je individuální a mění se v závislosti na zdravotním stavu, váze, výšce a jiných faktorech, které se u toho kterého pacienta s nadváhou vyskytují. Tento postup umožňuje snížit váhu až na 80 - 100 kg.

Se snížením váhy u těchto lidí se zlepšuje i jejich srdeční činnost, normalizuje se krevní tlak, mizí zadýchávání se. U žen se normalizuje menstruační cyklus a u mužů potence. A konečně - mění se i osobnost člověka. Objevuje se trpělivost, добрota, pochopení pro jiné a další duševní kvality.

Tabulka vztahující se ke „kyvadlovému způsobu“ hladovění podle J. Nikolajeva

Cyklus	Váha v kg při hladovění		Počet dní hladovění	Doba odpočinku
	Před	Po		
1	210	200	15	10
2	200	180	34	25
3	180	165	26	24
4	165	145	30	18
5	145	120	35	22
6	120	105	20	20
7	105	95	16	

Další doporučení pro ty, kteří chtějí zhubnout

Potravu je nutné hodně žvýkat, potom se člověk, který má sklon k obezitě, nasytí menším množstvím jídla a nepřejídá se. Existuje totiž určitá vazba mezi nasycením a počtem žvýkacích pohybů. Kromě toho při delším žvýkání bývá peristaltika střeva až čtyřikrát energičtější, což napomáhá lepšímu odstraňování odpadu a ozdravování žaludečně střevního traktu. Jíst po 16. hodině je už zakázáno.

Samotné jídlo musí být nízkokalorické. Fyzická zátěž má být přiměřená, ale déletrvající. Z vodních procedur je vhodná sauna a polévání se studenou vodou. S jídlem se má přestat, jak radí Mikulin, po ukojení silného pocitu hladu. Pak bude všechno v pořádku.

Akutní stav nemoci

Především je třeba si říci, co je to nemoc. „Nemoci“ budeme nazývat zvláštní dočasný stav organismu, během něhož přechází organismus ze stabilního stavu (zdraví) do jiného stavu (nemoci), který mu není vlastní. **Akutní stav nemoci** je tím časovým úsekem, kdy se organismus snaží aktivizací své životní síly a vydáváním energie dosáhnout obnovení svého původního stavu zdraví.

Příznaky akutního stavu nemoci - horečka, nechut' k jídlu a pocit celkové ochablosti indikují:

➤ Zvýšená teplota - životní síla se aktivizovala a snaží se příčinu nemoci z organismu silným pocením odstranit.

➤ Nechuť k jídlu - je tu snaha šetřit životní sílu na úkor omezení jejího vydávání na trávení.

➤ Celková ochablost - je tu snaha šetřit životní sílu na úkor jejího vydávání na fyzickou a druhořadou funkční činnost organismu.

Člověk, který je v akutním stádiu nemoci, se **zcela uzdraví** v případě, že má dostatečnou zásobu životní energie, nevydává ji zbytečně na trávení potravy a je v klidu. Medikamentózní léčba nebo léky snižující horečku apod. nemají v tomto přírodním léčení místo. Ty ho naopak maří, potlačují a jsou na škodu. Skuteční lékaři minulosti i současnosti dělali všechno pro to, aby tomuto přírodnímu procesu napomohli. Tak např. Hippokrates předtím, než pacientovi předepsal nějaký lék, doporučoval odvádět a „ždímat“ z organismu všechno co nepotřebuje a to dělat tak dlouho, dokud se jeho funkce neobnoví. A lepší prostředek pro dosažení tohoto cíle než hladovění nenajdete. Pro kritické období nemoci vždy doporučoval hladovění.

Z ponaučení Hippokrata:

Přidávat stravu je vhodné v podstatně méně případech, často bývá výhodné ji, pokud to pacient vydrží, zcela odejmout, a to do té doby, pokud intenzita nemoci nedozraje.

Člověk nosí lékaře v sobě, je třeba mu jen pomoci v práci. Jestliže není tělo očištěné, pak čím víc ho budeš krmit, tím mu budeš víc škodit. Jestliže pacienta krmí příliš vydatně, krmí tím i nemoc. Pamatuj si: každý nadbytek je proti přírodě.

U všech akutních nemocí doprovázených horečkou nebo zimnicí, vyprahlostí v ústech, jazykem pokrytým povlakem a ztrátou chuti k jídlu člověk tak dlouho hubne a tak dlouho je mu jídlo lhostejné, dokud nemá znovu čistý a vlažný jazyk a dokud se mu nevrátí normální chuť

o jídlu, oznamující konec nemoci a příchod okamžiku, kdy je zase možné začít jíst. Čím je nemoc obtížnější, tím je trávení víc potlačené. To platí i v tom případě, že jsme zdraví, ale nemáme pocit hladu nebo v případě, když jsme unavení, nesví a budeme jíst, ale uvědomíme si, že jídlo nám vlastně ani žádný prospěch nepřináší.

Hladovění je doporučováno při libovolném akutním onemocnění, při čemž je vhodné hladovět tak dlouho, dokud nezmizí příznaky nemoci. Praxe potvrdila, že uzdravení v tomto případě probíhá rychleji než při normálním léčení a také nedochází k úmrtí pacientů.

G. Shelton na základě své praxe s léčením stovek pacientů hladověním (hladověním léčil šedesát tisíc lidí, kteří trpěli nejrůznějšími nemocemi) říká: „*ani jeden pacient nezemřel nebo netrpěl nějakými komplikacemi*“.

Nemocní s tyfovou horečkou se uzdravili přibližně po dvou týdnech hladovění, bez jakýchkoliv komplikací běžných u zavedených způsobů léčby. Neštovice zmizí jako náhlá nevolnost, jestliže je hladovka nasazena ihned, jakmile je nákaza zjištěna. Člověk pociťuje jen slabé svrbění a jizvy vznikají jen velice zřídka. Při spále mizí vyrážka po čtyřech až sedmi dnech hladovění a horečka čtvrtý den. Příušnice mizí po šesti až deseti dnech hladovění bez jakýchkoliv komplikací. Při různých chřipkových onemocněních mizí symptomy během tří dnů hladovění, bez jakýchkoliv smrtelných případů. Záněty, horečka, malárie - všechny tyto nemoci po třech až čtyřech dnech hladovění mizí a to bez komplikací a recidiv.

Není nic neobvyklého, když se nemocní uzdravují, ačkoliv jim lékaři oznámili, že jim medicína není schopna pomoci. Je to tím, že prostředky, které medicína používá, jsou samy velice často příčinou smrti. Léky, které potlačují kašel a prostředky potlačující bolest v prsu při zápalu plic jsou často příčinou smrti. Jezení při zápalu plic je také nebezpečné. Jestliže nemocné se zánětem plic nebo pohrudnice nechávají jíst, pak nejen že dochází

ke přesyrcení toxinu, ale jídlo uzdravení přímo brání a může vést až k abscesu.

Ztráta chuti k jídlu je jeden z prvních příznaků akutního onemocnění. U celé řady nemocí je to naprosto normální jev (při neštovicích, břišním tyfu, pneumonii, záškrtu, choleře), který pomáhá mobilizovat obranné síly organismu na boj s nemocí. Hladovění je dočasné opatření, při kterém organismus dělá nutná opatření, aby si v kritické situaci nějak pomohl.

Nemyslete si ale, že hladovění je vhodné jen ve vážných případech, že je možné jíst tak dlouho, dokud je ještě organismus schopen potravu zpracovat. Naopak, jestliže v začátcích nemoci nějaká jídla vypustíme, je to často postačující k tomu, aby k vážnějšímu onemocnění nedošlo. Jestliže funkční poruchy jsou ještě v začátcích, a můžeme pozorovat jazyk potažený povlakem, bolest hlavy, celková indispozice a jiné stejně „zanedbatelné“ příznaky, stačí obvykle jen krátkodobé hladovění, aby byl organismus schopen intoxikaci zlikvidovat a aby k vážnému onemocnění nedošlo.

Pokud při objevení se prvních příznaků onemocnění aplikujeme v klidných podmínkách krátkou hladovku, tak akutní forma nemoci má většinou jen lehkou a krátkodobou formu. Pocity diskomfortu pacienta jsou pak menší, bolesti slabší, teplota nestoupá příliš vysoko, zřídka kdy dochází k nějakým komplikacím, ztráta na váze je menší, trvání nemoci se zkracuje v porovnání s tím, kdo by pokračoval v přijímání potravy i poté, co se nemoc objeví.

Závěr je jediný: Jakmile u vás vzniknou příznaky akutního onemocnění, ztráta chuti k jídlu a vyšší teplota, začněte okamžitě hladovět. Pak se rychle a bez komplikací zase uzdravíte.

Pankreatitida

Jedná se o prudký nebo chronický zánět slinivky břišní doprovázený prudkou bolestí, která je někdy podél celého pasu v horní polovině břicha, opakovaným zvracením a poklesem arteriálního

tlaku. Takový nemocný vyžaduje okamžitou hospitalizaci. Podobné nepříjemnosti jsou i u chronické pankreatitidy - bolesti, říhání, nevolnosti atd.

Je běžné, že pacienti, zvláště ti, u kterých je nemoc už trochu zanedbaná, se léčí obtížně. Nepomáhají ani léky ani dieta.

I tyto nemocné zkusili léčit hladem. Pod vedením akademika A. N. Bakuleva bylo 275 nemocných, kteří trpěli akutní pankreatitidou, léčeno hladem. Všichni pacienti byli po léčbě propuštěni domů v uspokojivém stavu. Hladovění je pro léčbu pankreatitidy vhodné a používá se jak u akutní, tak i u chronické formy nemoci. Pro dosažení dobrých léčebných výsledků stačí obvykle deset až patnáct dní hladovění. Základem léčení pankreatitidy je odstranění bolesti, zajištění funkčního klidu slinivce břišní, odstranění intoxikace organismu a odstranění poruch krevního oběhu. Toho všeho se během hladovění docíluje.

Pneumonie

Pneumonie může být akutní (krupózní zápal plic), jestliže neučiníme včas vhodná opatření. Tímto opatřením může být hladovění. Bohužel je málo těch, kteří chápou důležitost přerušení příjmu potravy až do úplného uzdravení nemocného. Uvedeme si takový případ.

Profesí jsem chirurg a anesteziolog. Je mi 56 let, z toho 20 let pracuji na operačním sále. Viděl jsem už hodně lidského strádání i to, jak lidé umírají. Už od studentských let jsem se trápil otázkou, proč když pacienta otevřeme, jeho orgány jsou celistvé a on přesto zemřel. Bohužel odpovědi na otázky po skutečných příčinách nemoci se v tisku začaly objevovat až v poslední době. Je nepochybné, že jste zásadním způsobem přispěl k objasnění skrytých mechanismů, které se uplatňují při narušení zdraví člověka a lidstvo to jistě ocení. S příchodem Vašich unikátních prací získal můj život nový smysl a novou kvalitu. Chtěl bych využít příležitosti a vyjádřit Vám nejen svůj dík, ale také se

v Vámí stručně podělování o své zkušenosti v oblasti samouzdravování.

Tak své tlusté střevo vymývám, prakticky každé ráno, příjemně teplou vodou z vodovodu. Pak obvykle následuje několikrát puzení k vyprázdnění a střevo je čisté a mám od něho celý den pokoj. Po takové proceduře cítím v břiše neobyčejnou lehkost a pohodu. Výkaly prakticky ničím nezapáchají. Takže různé řeči o tom, že časté promývání tlustého střeva je škodlivé se neukazují jako odůvodněné. Tlusté střevo si promývám už třicet let a výsledkem je jen dobré zdraví.

Hladovění podle Nikolajeva jsem začal v r. 1973. Pamatuji se, že téhož roku jsem se za pouhých patnáct dní zbavil hladověním, při kterém jsem pil jenom vodu, velice těžké oboustranné pneumonie (hraničící s krupózní).

Odborníci na léčebné hladovění konstatují, že městnavé jevy v plicích a bronchitidy je možné hladem rychle a úspěšně léčit. Mnohem obtížněji se léčí tuberkulóza. Pokud není zanedbaná, pak, i když je chronická, se dá hladem dokonale vyléčit. Léčit tuberkulózu se doporučuje spíše řadou krátkých hladovek, než jednou dlouhou. Zdůvodňuje se to tím, že tuberkulózní pacienti po dlouhodobé hladovce obtížně získávají zpět svou původní váhu.

Z preventivních důvodů se doporučuje tomu, kdo má organismus oslabený a je náchylný k zánětlivým onemocněním v plicích nebo průduškách, aby svůj organismus napřed zocelil řadou periodicky opakovaných krátkých hladovek. Ty organismus očistí, takže pak bude odolnější vůči virům nejrůznějšího druhu.

Infekční nespecifická deformující polyartritida

Nálada lidí s touto nemocí je vždy depresivní, často trpí neklidem a nespavostí, jsou plačtiví, je na nich vidět zoufalství a bezvýchodnost. Tito nemocní se skoro vždy straní společnosti, někdy hovoří o sebevraždě. To všechno ukazuje

na existenci silné psychocysty, která vedla k poruše normální látkové výměny v organismu.

Hladovění dobře pomáhá i invalidům 2. a 3. stupně, kteří nejsou schopni se sami obsloužit.

Délka hladovění se obvykle pohybuje mezi osmnácti a pětadvaceti dny. Zlepšení bývá možné pozorovat během druhé a třetí fáze hladovění. Bolesti v kloubech se zmenšují, zvyšuje se jejich pohyblivost, mizí otoky. Současně s tím se zlepšuje i psychický stav nemocných, jejich těžkomyslnost spojená s nemocí mizí, spánek se zlepšuje.

J. Nikolajev popisuje léčení šestadvaceti leté pacientky, trpící nespecifickou infekční deformující polyartritidou:

Před hladověním si nemocná stěžovala na trvalé úporné bolesti ve vřetenozápěstním kloubu, v loketních, kolenních a horních nártních kloubech. Stěžovala si na podrážděnost, nespavost, velkou ochablost, a omezenou pohyblivost deformovaných kloubů.

Nemoc trvala už tři roky. Nemocná už vícekrát prodělala různé farmakoterapeutické léčebné kúry v nemocnicích, ale pokaždé, poté co jí přestali dávat injekce, se bolesti v kloubech za tři až pět dní ozvaly znovu.

Před hladověním měla pacientka sníženou váhu. Její hladovění probíhalo takto:

➤ *1. den hladovění: stěžuje si na bolesti v kloubech, proměnlivá nálada, podrážděnost, v noci skoro nespala.*

➤ *4. den hladovění: bolesti v kloubech se zmenšily, na váze ztratila 2, 5 kg. Větší část času tráví v posteli, je podrážděná, špatně spí.*

➤ *10. den hladovění: bolesti se podstatně zmenšily, ráda se prochází bez cizí pomoci. Nálada se jí zlepšila, účastní se pracovní terapie, v noci spala šest až sedm hodin.*

➤ *25. den hladovění (poslední): na váze ztratila 9 kg. Nálada je vyrovnaná, pohyblivost kloubů se zvětšila, bolesti*

zmlazely. Pacientka se prochází, skoro nekulhá, spí dobře. Odešla z kliniky a šla do zaměstnání.

Zlepšení stavu pacientů trpících infekční nespecifickou deformující polyartritidou je podmíněno normalizací v jejich poli vědomí. To pak ve svých důsledcích vede k normalizaci výměnných procesů v organismu. Správná strava oslabuje a likviduje možnou alergii. Velký význam má také to, že se při hladovění organismus zbavuje uložených solí a jiných struskových látek.

Složitější záležitostí je léčba revmatické polyartritidy. V tomto případě silná streptokoková infekce zasahuje současně klouby a srdeční chlopně. Zdroj infekce vytváří ložiska v mandlích a jinde. V těchto případech dobře pomáhá hladovění s močí.

Vysoká efektivita léčby hladověním s močí byla pozorována u polyartritidy charakterizované ukládáním různých urátů (různé trny a ostny na povrchu kloubů). Ke zlepšování stavu dochází rychleji, jestliže se na postižená místa přikládají obklady ze staré moče.

Polyomyelitida

Tato nemoc, zasahující míšni hmotu, přichází obvykle v dětském věku a mívá ničivé následky. Může vést i k ochrnutí. Nemoc je velmi obtížně léčitelná a někdy se ukazuje, že žádné léky nepomáhají.

Praxe léčebného hladovění ale prokázala, že je možné léčit i tuto chorobu. Hodně tu záleží na obtížnosti nemoci a na odhodlání nemocného několikrát za sebou dlouhodobě hladovět. Statistické údaje říkají, že v 98% případů dochází k úplnému uzdravení již během hladovění nebo krátce po něm.

Prostatitida

To je obvyklá příčina zadržování moče a zanesení močového měchýře. Způsobuje nepříjemné pocity v zádech, bocích, nohách a někdy také lumbago a ischias. Podráždění, které zadržováním moče vzniká, vede jednoznačně k zánětu

močového měchýře, případně k ulceraci močového měchýře a jeho krčku. Větší sklon ke zbytnění prostaty mají korpulentní muži s velkým břichem, kteří vedou sedavý způsob života. Zadržovaná moč otravuje močový měchýř a časem i celý organismus a způsobuje mnoho utrpení a starostí.

Lékaři říkají, že příčina prostatitis je neznámá, my se ale domníváme, že příčinou je působení psychocysty, která vede k nestřídmosti v jídle, pití i sexu.

Hladovění trvajícím déle než dva týdny obvykle většinu problémů spojených s prostatitis likviduje.

Nachlazení

Nachlazení je prvním příznakem psychocysty, blokování energie, který se později může projevit i jako rakovina, tuberkulóza nebo jiné degenerativní nemoci. Mezi prvním nachlazením v dětství a smrtí následkem rakoviny ve zralém věku jsou roky přechodných příznaků, takových jako velké množství nachlazení, kašle, angín, zácp, průjmů nebo bolestí hlavy. Únava, podrážděnost, zlé předtuchy, neklid, nespavost, ztížené dýchání, jazyk potažený povlakem a celá řada dalších příznaků a akutních onemocnění není nic jiného, než očištění krize. Člověk, který není otráven toxiny, nebude všemi těmito příznaky nachlazení strádat.

Nachlazení se můžeme vyhnout nejen omezením se v jídle, ale i hospodárným vydáváním energie a také hladověním. Tím, že se ukájíte jídlem, nemoc jenom prodlužujete.

Některí z těch, kteří se věnují tělovýchově a sportu, se každé ráno polévají studenou vodou a běhají denně šest až osm kilometrů a přece se někdy nachladí. Je to dáno mlynou představou, že otužují svůj organismus. Lidé překrvení a zanesení struskou mohou na první pohled dělat dojem naprosto zdravých jedinců. Ale **zlovyk** nesprávného stravování běžnou těžkou stravou a přejídání je jistý způsob, jak si nachlazení obstarat, nikoliv jak se mu vyhnout.

Těch, kteří jsou již oslabeni a zaneseni struskou, je při podchlazení nebo při přehřátí ztížené odstraňování odpadních látek a to velice často způsobuje krizi, která se projeví nachlazením. Měli byste si uvědomit, že jestliže už jste oslabeni a otráveni, pak každá další okolnost, která vás oslabí, ztíží také práci vylučovací soustavy, což nutně vede ke krizi.

Dochází k tomu, že každá nová překážka v práci vylučovací soustavy způsobuje akumulaci strusky a toxinů, jejich koncentrace stoupá nad přijatelnou hodnotu a organismus musí obnovit svůj předchozí stabilní stav. Organismus se jich napřed zbavuje silnou léčebnou krizí, kterou je rýma. Nepokládejte rýmu za následek působení virů nebo za nějakou nemoc. Musíte pochopit, že životní síly v tomto případě pracují pro vás.

Při prvních projevech nachlazení je žádoucí okamžitě přerušit příjem potravy. Místo intenzivního pití, jak se často radí, je vhodné pít právě jen tolik, kolik potřebujete. Skutečně se ukazuje, že čím méně vody pijete, tím rychleji se uzdravíte. Hladovění je výhodné s močí, v trvání nejméně dvacetičtyř hodin, ale může to být také tři až čtyři dny v závislosti na tom, jak silné příznaky se projevují.

Po hladovění byste měli v následujících dnech mít jen lehkou stravu: mrkvovou šťávu a jablka ke snídani, v poledne zeleninový salát a k večeři čerstvé ovoce v závislosti na ročním období. Této stravy byste se měli držet jeden až dva dny. Těžkou stravu byste měli vynechat až do úplného uzdravení.

Během hladovění je nejlepší být v teple, v pokoji, kde je ve dne i v noci čerstvý vzduch. Můžete se sprchovat teplou vodou. Pokud nemůžete přestat pracovat, snažte se alespoň co nejvíce odpočívat a jít brzo spát. Čtení a sledování televize jsou krajně nežádoucí. Uvedeme si příklad:

Je mi šedesát pět let. Boláky jsem měl po celém těle a zdálo se mi, že je se mnou konec. Bez váhání jsem začal život podle knihy o hladovění od Porfyrije Ivanova. Přidal jsem ji k „Zázraku hladovění“. Když

jsem si je přečetl a popřemýšlám jsem o nich, dospěl jsem k názoru, že je žádoucí poznatky z obou knih sjednotit. Po roce, tj. v r. 1992, jsem zapomněl, na které straně mám srdce a na nějaká nachlazení. V r. 1995 jsme si se ženou koupili Vaše knihy.

Při čištění střeva jsem se řídil radami Semenové, ale pak jsem se rozhodl, že bude lepší, když svou moč, kterou posbírám přes den, vypiji po ranní stolici, tj. vypít 1, 5 - 2 litry. Zkusil jsem to, vypil jsem ji a asi po patnácti až dvaceti minutách ze mne vyšlo tolik „svinstva“, že to bylo k neuvěření. (Už dříve jsem psal, že proti klystýrům s močí jsou všechny ostatní jen legrace. Právě popsany postup se nazývá šank prakšalana s močí. - Pozn. aut.) A k tomu došlo po pátém dni hladovění s močí a destilovanou vodou.

Posledních sedm až deset dní hladovění jsem pokračoval takto (bez klystýrů): první den po ranní stolici jsem vypil více uvedeného množství moče, pak asi po dvaceti až pětadvaceti minutách následovala znovu stolice a pak už jsem se cítil velice dobře.

Druhého dne následovala stejná procedura, ale po dvaceti až třiceti minutách pak odcházela skoro čistá moč. Třetí den hladovění to bylo stejné, z konečniku odcházela už jenom čistá moč, po těle jsem cítil velkou lehkost, žádné nepříjemnosti.

Komentář: Je to zajímavá kombinace hladovění a šank prakšalany s močí. Vůbec - nabízím vám nejpokrokovější ozdravovací postupy. Tento příklad demonstruje, jak v organismu zůstává velké množství patologického materiálu, který jen čeká na příhodnou dobu. A má doporučení vám pomohou nad tím zvítězit. Navíc popisují mechanismy, kterými ta či ona procedura působí, které jsou pro celou řadu autorů „terra incognita“ - zemí neznámou.

Psychické nemoci

Stabilita léčebných výsledků dosažených léčebným hladověním závisí u psychických onemocnění na dvou činitelích. První podmínkou je přísné dodržování stravovacího režimu (mléčně-rostlinná dieta) a domácí a pracovní podmínky.

Druhou důležitou okolností je rychlost průběhu nemoci a jak dávno nemoc vznikla. „Čerstvá“ onemocnění se léčí rychle, dobrý stav pak přetrvává poměrně dlouhou dobu. Při příznivých podmínkách se nemoc už znovu neobjevuje. Čím je onemocnění staršího data, tím déle se nemocný musí různým léčebným postupům podrobovat, tím méně kladných výsledků se hladověním dosahuje a tím rychleji se může původní stav vracet. Je to dáno tím, že jestliže nemoc už dlouho působila a tím vyčerpala obranné síly organismu a tedy i možnost léčby a uchování dosažených výsledků.

Z praxe J. Nikolajeva:

Pacient B. k nám přišel s diagnózou hypochondrické schizofrenie. Stěžoval si na bolesti hlavy, pocit prázdnoty v hlavě, silné bušení srdce, pocity vlnění v prsou a v krku, pocit, že mu chybí levá polovina prsou se srdcem a rukou, pocity, že mu nepracuje žaludek. V nohách měl pocity chladu nebo naopak horka, celkově se cítil velice slabý. Občas měl nepřekonatelnou touhu štěkat jako pes.

V tomto stavu se pacient nacházel po dobu tří let na psychiatrii, kde prodělal bezúspěšně celou řadu psychiatrických léčebných postupů. Pak se dostal na kliniku léčebného hladovění.

Pacient hladověl dvacet devět dní. Dvanáctého dne regenerace byl na základě žádosti své vlastní i žádosti své matky propuštěn domů. Doma pokračoval v dietě, chodil na procházky, bruslil. Jeho stav se trvale zlepšoval, na nic si už nestěžoval. Uzdravil se.

Pak pokračoval ve studiu na právnické universitě. Studia úspěšně ukončil a byl pak přijat do zaměstnání na jednom ministerstvu jako referent. Tam pracuje už přes dvacet let. Mezi svými spolupracovníky má velkou autoritu, věnuje se i veřejně prospěšným činnostem. Je ženatý, jeho rodinný život ho uspokojuje. V nemocnici od té doby nebyl. Je pravda, že občas mívá pocity neklidu. Občas na něho přijdou také záchvaty hypochondrie, ale s těmi

se naučil bojovat prostřednictvím dávkovaného hladovění. Každoročně jezdí odpočinout si na dovolené a dodržuje předepsanou dietu: nejí maso, dodržuje omezený přísun živočišných bílkovin, stravu má s převahou syrové zeleniny a ovoce. Alkohol a kouření má zakázáno. Občas svůj stav konzultuje s lékařem, který ho léčí.

Komentář: Pocity neklidu, které se občas vyskytnou, ukazují na existenci nějaké psychocysty v jeho poli vědomí. Současně s hladověním je nutné pracovat na očištění svého pole vědomí.

Z praxe J. Nikolajeva:

Narodil jsem se r. 1944 ve Střední Asii. V rodině jsme byli tři děti, já jsem byl nejmladší z nich. V dětství jsem byl velice impulzivní a citlivý. Často jsem plakal, i kvůli hloupostem. Pohádky na mne velice silně působily. Byl jsem do sebe uzavřený, v nižších třídách základní školy jsem se učil výborně, ve vyšších dobře. Školu jsem ukončil desátou třídou. Dětství jsem měl těžké, otec byl alkoholik, s dětmi jednal hrubě. Praní matky s opilým otcem v nás dětech vyvolávaly strach. (Tak vznikala patologická buněčná paměť. - Pozn. aut.) V době mezi sedmou a desátou třídou se u mne objevila láska k hudbě, básním a literatuře. Hudbu jsem silně prožíval, při jejích zvucích jsem cítil po těle mravenčení a měl jsem pocit jakoby tlaku na mozek a míchu. (To není nic jiného, než popis aktivity psychocysty. - Pozn. aut.)

Po demobilizaci jsem začal pracovat v podniku jako mistr kontroly. Práce se mi líbila. Chodil jsem do kina, věnoval jsem se děvatům a žil jsem společenským životem.

Pak se u mne najednou objevilo nutkání mýt si neustále ruce - měl jsem strach nakazit se nějakou pohlavní chorobou. (Aktivace buněčné paměti, získané v dětství při hádkách rodičů. - Pozn. aut.) Napřed jsem si myl ruce jednou, pak dva až třikrát a potom až patnáctkrát, nebo dvacetkrát denně. Šel jsem k lékaři. Dávali mi Elenium, Aminazin, ale nic z toho mi nepomáhalo a lékař mi řekl, že se

musím nechat hospitalizovat na psychiatrii. Tam mi dali třicet insulinových šoků, které také nepomohly. Z nemocnice jsem byl propuštěn ve zhoršeném stavu: cítil jsem se fyzicky velice slabý, ruce se mi chvěly, začal jsem se bát číslice „1“, protože první oddělení bylo pro nejtěžší případy. Ještě později jsem se začal bát číslic 5 a 9.

Po roce jsem odjel do Moskvy, kde jsem se nechal hospitalizovat v Gannuškinově psychiatrické nemocnici. Tam jsem ležel pět měsíců a odcházel jsem odtud v ještě horším stavu, než jsem tam přišel: bál jsem se kříže, církve, číslic vyšších než desítka, číslice 3 a písmene C. Domů jsem se dostal ve stavu, kdy jsem se nemohl ničeho ani dotknout, nebyl jsem schopen ani sám jíst, protože jsem se bál náказы - matka mne krmila lžící.

Můj stav se neustále zhoršoval. Bál jsem se trojky a mydlil jsem si ruce čtyřikrát. Každý večer jsem se začínal mýt kolem deseti hodin večer a končil jsem kolem jedné hodiny v noci. Pořád se mi zdálo, že kapky s nebezpečnými mikroby mi dopadnou jednou na tvář, jindy zase na krk nebo na prsa a šlo to až tak daleko, že jsem jednou bouchl silně pěstí do umyvadla, protože jsem už měl toho nekonečného mytí dost!

Psal jsem levou rukou, abych si pravou zachoval čistou. Bál jsem se knih Jacka Londona, protože psal o malomocných. Sám se s nimi setkal a mohlo by se stát, že by infekci zanesl i do svého rukopisu. Odtud by se mi mohla nákaza dostat případně i do tisku, do knih a pak mne nakazit, kdybych ty knihy četl. Matka se mnou měla velké trápení.

Téhož roku jsem byl přijat na kliniku léčebného hladovění. První, druhý i třetí den hladovění byly pro mne velice těžké: trápil mne silný pocit hladu. Čtvrtého dne se chuť k jídlu trochu zmenšila, ale hladovění mi pořád dělalo velké potíže. Pořád se mi chtělo jíst a dokonce i jen zvuk nádobí ve mně vyvolával myšlenky na jídlo.

Sedmého dne se mi chtělo moc jíst. (Prostřednictvím hladu působila psychocysta na vědomí. - Pozn. aut.)

Příznaky nemoci neustále zesilovaly: neustále jsem si myl ruce, bál jsem se každé kapky, neustále jsem si myl hlavu. Desátého dne ráno jsem si uvědomil, že silný pocit hladu zmizel. (Psychocysta byla potlačena. - Pozn. aut.) Do dvacátého dne se můj stav neustále zhoršoval: jakmile někde zahlédnu, že tam myjí podlahu, tak hned utíkám pryč, protože mám pocit, že cákance obsahují zárodky rakoviny, malomocenství, trachomu a řady dalších hrozných nemocí, kterými bych se mohl nakazit. Ty cákance jsem ve své představě vnímal jako bodnutí. Když jsem ležel v posteli, přikrýval jsem si i hlavu, aby na mne náhodou nedopadla nějaká infekce od uklízeček, sester nebo ostatních pacientů. Lékařů jsem se nebál.

Po dvaceti dnech hladovění jsem začal pít šťávy. Bylo to velice příjemné. Hlavním předmětem mé pozornosti se stalo jídlo. Byl to také první den, kdy jsem šel spát, aniž jsem se předtím umyl. Třetí den jsem už sám sahal na kliky u dveří a zase jsem šel spát bez obřadného mytí. Čtvrtého dne jsem na chodbě zastavil profesora, začal jsem mu vzrušeně vykládat, že jsem už docela zdravý a na důkaz toho jsem jezdil rukama po podlaze a pak po svém obličejí. Chápal jsem při tom, že to není příliš hygienické, ale překonal jsem pocit štitivosti, protože jsem chtěl ukázat, že jsem se zbavil svých fobií.

Z nemocnice jsem odešel v dobrém stavu. Předváděli mne na konferenci psychiatrů. Domů jsem jel uzdravený, plně si vědom svého předchozího kritického stavu. I když se u mne občas objevila trochu nějaká obava, byl jsem schopen se k ní postavit kriticky a byl jsem schopen ji ignorovat.

Po příjezdu domů jsem se vrátil do starého zaměstnání. Převedli mne do funkce inženýra technologie. Všechno probíhalo dobře až do dne, který byl pro mne osudový. Sedím doma a dívám se na lezoucího pavouka. Šel jsem a rozmáchl jsem ho nohou. Zhlédl jsem jeho bílé vnitřnosti. Od tohoto okamžiku se u mne zase začaly objevovat příznaky nemoci. (Kořen vyprodukoval „výhonky“ chorobného procesu. - Pozn. aut.)

Přemýšlel jsem jen o ošklivosti, kterou ve mně vnitřnosti pavouka vyvolaly. Začal jsem mít strach, abych náhodou nešlápl na ropuchu nebo jinou žábu.

Všechno začalo znovu. Odjel jsem do Moskvy s rozhodnutím prodělat další léčebnou kúru.

Tak tu máme zase našeho mladého „asiata“, jak jsme žertem pacienta T. nazývali. Zase je tu s námi. Otevřeně nám vyprávěl o všem, co prožil i s tím, že od nás očekává zase pomoc.

Tak jsem začal další kúru dávkovaného hladovění. Během prvních dnů se nemoc přirostila, ale pak postupně nutkavé myšlenky ustupovaly a začaly převažovat myšlenky týkající se budoucnosti a začal si stále víc uvědomovat nepodloženost předchozích fobií. Jeho nálada se zlepšovala.

T. znovu cítil, že je zdravý a začal zase přemýšlet o své práci. Divil se tomu, co ho ještě nedávno strašilo a kladl si otázku, proč tak brzo znovu onemocněl.

Co bylo vlastně příčinou tak rychlé recidivy? Poprvé k nám T. přišel po deseti letech nemoci. Před příchodem k nám byl opakovaně vícekrát hospitalizován na psychiatrii a byl bezvýsledně léčen. Hladovění mu pomohlo. Plný radosti, že se uzdravil, odjel domů. Tam ho čekala rodina, přátelé, tradiční setkání, východní pohostinnost, chutná národní kuchyně, víno. Náš bývalý pacient se na to všechno žádostivě vrhl, věnoval se všem radovánkám života a nevydržel to.

Druhá kúra dávkovaného hladovění mu znovu pomohla. A co dál?

Nevrátí se jeho nemoc znovu? Není to vyloučené. Ale teď už T. ví, jak se má své nemoci postavit, ví, v čem předtím udělal chybu.

Dokáže to. S pomocí přísného životního režimu a periodického hladovění, tím že si odřekne kouření a alkohol a bude dodržovat přísnou rostlino-mléčnou dietu. Je pravda, že dokázat to vyžaduje Je pravda, že dokázat to vyžaduje vytrvalost a pevnou vůli. Ale T.

má teď to hlavní - kritický vztah ke své nemoci a zároveň přání nad nemocí zvítězit. To je záruka jeho úspěchu.

Uvedeme ještě další zajímavý případ z praxe J. Nikolajeva:

Všechno začalo ve třinácti letech. Pohlavní vývoj začal poměrně brzo. Chlapec nevěděl, co se s ním stalo. Lekl se a rodiče si ničeho nevšimli. Serjoža se bál zeptat dospělých, na všechno chtěl přijít sám. Pořád jen přemýšlel a přemýšlel. Přestal dělat úkoly do školy, začal i chodit za školu. Zhrubnul, choval se podrážděně, tajněšťkářsky, nic o sobě neřekl.

A bylo by o čem vyprávět. Na školu docela zapomněl. Zjistil, že svět je rozdělený namušskou a ženskou část. Ženy ho vzrušovaly, trápily ho představy o nich. Upadl do apatie. Začalo mu být všechno jedno. Všechno, kromě představ o tom zakázaném, co vstoupilo do jeho života.

Starší kamarádi mu dohodili nějakou ženu. K tomu došlo, když mu bylo sedmnáct. Spojení bylo bez jakékoliv lásky. Zůstal mu jen pocit trapnosti, studu a strachu. (To je vnitřní projev psychocysty, který způsobuje nenormální oběh energie. U člověka pak vzniká vnitřní brzda trapnosti, studu a strach. - Pozn. aut.) Vznikl u něho „komplex méněcennosti“.

Bylo mu už devatenáct let, když se poprvé dostal na léčbu na psychiatrickou kliniku. Před lékařem seděl vysoký hezký chlapec, na první pohled docela zdravý. Z hlediska dědičnosti žádné zatížení, rodina je v pořádku. Otec je klidný, rezervovaný, profesí stavební inženýr. Matka je společenská, má zájem o děti a domácí práce. Bratr i sestra jsou zdraví a v pořádku.

A najednou takové neštěstí: syn onemocněl. Poprvé zaznělo slovo „schizofrenie“. Rodiče se úzkostlivě ptají, co takové onemocnění znamená, zda je možné počítat s tím, že se vyléčí, jestli bude Serjoža schopen dál studovat.

Matka si vzpomíná: „V nižších třídách se Serjoža dobře učil. Byl veselý, měl

radost ze života." Pak ale už smutně pokračuje: „V šesti letech Serjoža upadl, uhodil se silně do hlavy a ztratil vědomí." (To je záznam patologické buněčné paměti, která se bude aktivizovat pokaždé, když z vnějšku přijdou vhodné signály. - Pozn. aut.) Že by to byla příčina všeho? Pak nejistě pokračuje: „Měl úplavici... a další dětské nemoci. Že by z toho?"

Matka je v rozpacích, nepochopila svou ani manželovu chybu. To bylo příčinou jejich neštěstí.

U Sergeje popudem k onemocnění byla jeho předčasná pohlavní dospělost a následující trauma v oblasti sexu. Postupně vznikla apatie, lhostejnost, skleslost stavy, charakteristické pro prostou schizofrenii.

Takže diagnóza byla hotová: pomalu postupující prostá schizofrenie. Ta vzniká obvykle u mladých lidí v době pohlavního dozrávání. Neposlední roli tu má i překrmování, velké množství masa ve stravě a málo pohybu. Děti, které konzumují hodně sladkostí, živočišných bílkovin a tuků a které vedou sedavý způsob života (škola, četba knih, vysedávání u televizoru), jsou ve větším nebezpečí. Rodiče, kteří sami hodně jedí a pečují o to, aby dosyta nakrmili své děti, jim dělají špatnou službu. Takový život napomáhá rychlejšímu pohlavnímu dozrávání, vzniku takových zlovyků jako onanie, která stav ještě zhoršuje.

Zpočátku dělají děti jen dojem, že jsou línější, že je obtížnější je vychovávat. Když pak ale se nezdravý stav začne víc projevovat, odvedou rodiče dítě k terapeutovi, který, protože nic nezjistí, pošle dítě k neurologovi. Ten, protože má podezření na nějaké psychické onemocnění, ho pošle k psychiatrovi. Onemocnění není obvykle možné delší dobu dostatečně jasně rozpoznat a tak se nemocný dostane na léčení až několik let poté, kdy schizofrenie začala. Podobně tomu bylo i se Serjožou.

Dva měsíce léčby na psychiatrii měly jakýsi úspěch. Po opuštění nemocnice šel Sergej studovat do jedné z moskevských

univerzit. Učil se bez většího zájmu, jen formálně, aby ho nevyloučili. Žádné přátele neměl. Měl pořád zamračenou náladu a přemýšlel o nesmyslnosti života. Přemýšlel, jestli nemá spáchat sebevraždu, ale uskutečnit se ji nesnažil.

Sergej hledal sám cesty, jak by se vyléčil. Šel si podruhé lehnout do nemocnice. Léčili ho trifatazinem a insulinem. Z nemocnice pak odešel, aby pokračoval ve studiu. Ale jakmile se vrátil domů uvědomil si, že mu zase chybí síly i vůle připravovat se ke zkouškám a vzal si akademické prázdniny. (Domácí okolí aktivizovalo buněčnou paměť a všechno začalo znovu. - Pozn. aut.)

Znovu lůžkové oddělení. Tentokrát to byla klinika léčebného hladovění. Sergej se stal naším pacientem. Je mu dvacet čtyři let. Za sebou má pět let pobytu na psychiatrii a léčbu farmaky. Na projevy svého sníženého intelektu reagují nemocní různě. Někteří s lhostejností, jakoby si ani neuvědomovali, co se s nimi děje, jiní, ti, kteří jsou na tom lépe, se aktivně snaží zbavit se příznaků nemoci, prosí, aby jim bylo vráceno zdraví a práce schopnost. Tito nemocní jsou na oddělení léčby hladem ochotně, přesně plní požadavky lékařů jak v průběhu hladovění, tak i v regeneračním režimu.

K těm patří i Sergej. Věřil, že hladovění ho uzdraví a chtěl se zlepšit. Jeho představy o budoucnosti sice postrádaly určitosti, jednou si představoval, že bude geologem, pak zase chtěl být energetikem. Přesto mu to pomáhalo dostávat se z apatie. Ale stav, ve kterém se nalézal, v sobě skrývá i nebezpečí, že v případě neúspěchu terapie může vyvolat těžké depresivní stavy. To jsou právě ty případy, kdy dochází k pokusům o sebevraždu.

Zkušenost ukázala, že léčba prosté schizofrenie při stáří nemoci do dvou let je ve většině případů úspěšná, jestliže je doba nemoci vyšší než pět let, je pravděpodobnost úspěchu pochopitelně menší.

Historie nemoci u Sergeje byla dlouhá. Ale každý člověk může mít své skryté možnosti, podmiňující úspěch. 391

Ukázalo se, že to je i případ našeho pacienta. První hladovění bylo úspěšné. Ale Sergej se ještě neuměl dívat na svůj stav kriticky a nedodržel správně režim. Tak se stalo, že po nějaké celkem krátké době se mu příznaky nemoci znovu vrátily. Jedním z nich bylo i zostřené vnímání termínu „schizofrenie“, který nemocný náhodou zaslechl.

Není vyloučeno, že měl nějaké důvody k tomu, aby se domníval, že mu tato diagnóza znemožňuje nějakou „velkou“ kariéru. To, že se na tuto myšlenku trvale soustřeďoval, ho tak vnitřně dráždilo, že se jeho nemoc pohybovala na pomezí recidivy.

Ale pozitivní zkušenost prvního hladovění mu naznačila cestu k uzdravení, a tak na naši kliniku přišel znovu, aby si hladovkovou kúru zopakoval. Říkal: „Chci být normálním, plnohodnotným člověkem. Musím se dát do pořádku.“

Už během třetího dne hladovění se podstatně zklidnil. Přestal pobíhat po chodbě jak to dělal první den. Říkal, že každý den hladovění vnáší do jeho mysli pořádek. Hodně četl, hrál šachy a řešil křížovky. V regeneračním období konstatoval, že se cítí dobře. Chtěl se připravovat na zkoušky ve škole.

Sergeje jsme propustili jako prakticky zdravého člověka, který je schopen se učit a pracovat.

Roztroušená skleróza

Slovo „skleróza“ znamená zhrubnutí nebo ztvrdnutí. Znamená ztvrdnutí určité části těla následkem nějakého zápalu. V nervové soustavě skleróza znamená nadměrný, neuspořádaný růst spojovací tkáně. Roztroušená skleróza je charakteristická ztvrdnutím, zasahujícím jednotlivé úseky, které jsou porůznu roztroušené v mozku nebo míše. Tato zatvrdlá místa mohou mít velikost od špendlíkové hlavičky až po velikost fazole.

Hlavní příznaky jsou: slabost, náhlé prudké pohyby, narušená koordinace končetin, psychická indispozice doprovázená

halucinacemi, řeč plyne nezastavitelným proudem, stálé přebíhání zraku z jednoho předmětu na druhý a prudké pohyby těla.

Roztroušená skleróza je hladověním dobře léčitelná, dokonce i její zanedbané formy. V těchto případech je nutné absolvovat několik hladovek v trvání patnácti až pětadvaceti nebo více dní. Obecný pohled na průběh hladovění při roztroušené skleróze vypadá asi takto. První hladovění způsobí, že se nemocní cítí celkově lépe, zlepší se koordinace pohybů a funkce končetin. Často také pacienti, kteří jsou nuceni ležet, vstanou a jsou schopni se pohybovat. Takové zlepšení a další pokrok jsou závislé také na pečlivě propracované dietě (viz odpovídající část, týkající se stravy při končení hladovění), vhodných pravidelných cvičeníh a slunečních koupelích po skončení hladovění. Tak probíhají tři, případně více hladovkových kúr.

Jako cvičení jsou prováděny cviky, které vyžadují přibývání lehkosti a šikovnosti při provádění. Strava je tvořena ovocem a zeleninou s velice omezeným množstvím tuků, cukru, bílkovin a škrobu. Lepší je podávat bílkoviny rostlinného původu, jako např. ořechy a slunečnicová semínka. Uvedeme si příklad:

Je mi šedesát let. Koupila jsem si čtyři svazky Vašeho díla. Během čtyř měsíců jsem třikrát tři dny hladověla s močí a obyčejnou vodou. Bolesti v kloubech zmizely, krevní tlak klesl, ledviny mě nebolí, zhubnula jsem o patnáct kilogramů a cítím se dobře. (Takový velký úbytek na váze je možné pochopit vzhledem k tomu, že organismus se zbavil nejen patnácti kilogramů zbytečné váhy, ale také nemocné hmoty těla. - Pozn. aut.)

Mužovi, kterému je 70 let, zčervenal palec na noze. Šel do nemocnice, tam mu dávali injekce, mazali ho různými mastmi, ale během týdne mu oteklo celé chodidlo. Tak jsem ho přesvědčila, aby pil moč. Souhlasil a tři dny hladověl a pil moč. Nohu měl celou dobu v moči. Čtvrtý den jsme nohu rozvázali a nejen že otekla zmizela, ale zmizely i všechny bouličky kolem malíčku

a palce. Noha vypadala docela mladě. Nemohli jsme se tomu vynadivit.

Cukrovka

V boji s cukrovkou se hladovění používalo už dávno. Lékaři na západě, v Japonsku a zejména v Indii mají cukrovku na seznamu nemocí, léčitelných hladověním. Při tom se zdůrazňuje to, že u většiny diabetiků se cukr přestal vylučovat s močí už během čtvrtého nebo pátého dne hladovění.

Je vhodné také poznamenat, že při cukrovce, zvláště u těžších případů, se ukázalo spolehlivějším a bezpečnějším dělat několik hladovkových kúr za sebou, každá v trvání sedmi až čtrnácti dní. Při gangrenózních vředech na dolních končetinách a současně velké obezitě (zvláště jestliže nemocný byl delší dobu hormonálně závislý) je nutné brát léky a při hladovění - snížit pět až desetkrát jejich dávkování.

V Jerevanu např. těžké diabetiky s velkou nadváhou a gangrenózními vředy na nohách úspěšně léčili několika hladovkami, z nichž každá trvala jedenáct dní. Přitom zachovali léčbu hormonálními preparáty, ale jejich množství snížili pětkrát až desetkrát. Lékař G. Sarkisjan z kliniky endokrinologických onemocnění v Jerevanu léčil těžce nemocné pacienty dvěma, resp. třemi hladovkami následujícími po sobě, z nichž každá trvala deset až jedenáct dní. Tak jednomu nemocnému hrozila amputace nohy v souvislosti s gangrénou chodidla. Po dvou hladovkách, trvajících každá jedenáct dní, všechny hodnoty vztahující se k diabetu (jako cukr v moči, krvi aj.) se podstatně zmenšily, gangrenózní zápal zcela zmizel a tím i nutnost amputace nohy. Nemocný začal normálně chodit.

Ještě lepší výsledky v boji s cukrovkou dává hladovění s močí. Během hladovění se obsah cukru v moči zmenšuje. V regenerační době se sice může znovu zvyšovat, ale nepřekročí normální hodnoty. Celkový stav nemocného se lepší, mizí slabost, svědění, žízeň i zvýšená chuť k jídlu.

Nemoci srdce

Většina nemocí srdce vzniká zúžením koronárních arterií a tvořením trombů v nich. Hladovění s močí působí jejich velice rychlé vymizení. Tromby a destičky z cholesterolu, které pokrývají vnitřní stěny arterií, se při hladovění samovolně rozpouštějí. Léčba hladem je efektivní při arterioskleróze, při akutní myokarditidě, ztučnění srdce, endokarditidě i obyčejné perikarditidě. Mnohem obtížněji se hladověním zvládá kalcinovaná perikarditida. V tom případě se dobře uplatňuje především hladovění s močí.

Během dlouhého hladovění srdce odpočívá. Ale ve fázi potravního dráždění a částečně také ve fázi narůstající acidózy nelze o odpočinku srdce hovořit. Teprve po první acidozní krizi můžeme pozorovat normalizaci srdečního tepu. Tep se změkčuje, protože cévy se stávají pružnějšími. Rytmus srdečního tepu se zpomaluje. Tóny při poslechu srdce jsou zřetelnější. Mizí extrasystoly nepravdivelnosti v práci srdce s předčasnými impulsy z jeho svalových částí komor a předsíní. Velice často se při hladovění obnovují i ty nejsložitější poruchy srdečního rytmu - paroxysmy kmitání síní, když srdce doslova „prokluzuje“.

Koronární nedostatečnost a srdeční vady

Hladovění bylo úspěšně používáno jako způsob léčby obézních lidí s chronickou koronární nedostatečností. Zlepšení stavu většiny nemocných se vysvětluje tím, že silné zhubnutí umožňuje normalizovat polohu srdce a zlepšuje se koronární krevní oběh.

Srdeční vady obvykle nejsou kontraindikací hladovění, ale délka hladovění nesmí být příliš velká. V některých případech je vhodné, aby si pacienti častěji odpočinuli. Díky léčebnému hladovění je možné u většiny nemocných se srdečními vadami pozorovat zlepšení celkového stavu a kompenzaci srdeční činnosti.

Karrington říká, že hladovění je nejen nejúčinnější prostředek pro posílení

slabého srdce, ale zároveň že je to jediný racionální fyziologický prostředek. To se děje díky třem činitelům:

- hladovění umožňuje srdci, aby si odpočinulo,
- díky hladovění se zlepšuje celá soustava krevního oběhu,
- nejsou nutné povzbuzovací prostředky, používané při jiných způsobech léčby.

Tím, že jsou na srdce při hladovění kladeny menší nároky, může se srdce léčit. Ve stovkách případů týkajících se srdečních onemocnění, které měl G. Shelton možnost pozorovat, se srdce při hladovění nejen ozdravuje, ale i posiluje. A v mnoha případech, kdy bylo srdce pokládáno za „nevléčitelné“, se po hladovění zcela normalizovalo.

Snížení váhy ulehčuje srdci jeho práci. U lidí trpících nadváhou musí srdce vykonávat neuvěřitelné úsilí, aby přinutilo krev cirkulovat po velkém těle. Srdci ulehčí každý kilogram, o který se tělesná váha sníží.

V začátku hladovění přestává do organismu přicházet sůl a to mu dává možnost rychle odčerpát vodu a sůl z tkání, které trpí otokem. Skryté otoky a vodnatelnost mizí. I to srdci ulehčuje jeho práci.

Zvýšení tělesné váhy hladověním

Jestliže má člověk, bez ohledu na svou konstituci, příliš nízkou váhu, je to především nemoc, která ukazuje na přítomnost kompenzačních pochodů. U takového člověka existují patologické příčiny v těle i ve vědomí. Vědomí trpí psychocystami a tělo zanesením usazeninami. Následkem většího či menšího „znečištění“ buněk nepracují některé orgány normálně. Hladovění umožní očistit vědomí i tělo. Kromě toho se stimuluje schopnost každé buňky lépe asimilovat potravu a to zase umožní člověku trpícímu podváhou, aby pak během několika týdnů nebo měsíců na váze přibral. Někdy přírůstek na váze bývá až tak velký, že to udivuje celé okolí.

Uvedeme příklad z knihy P. Bregga, který takový případ dobře ilustruje:

Mám sestru, kterou mám moc rád. Když se narodila, bylo to velice slabé dítě. Nezmylím se, jestliže řeknu, že při narození její váha nedosahovala ani dvou kilogramů. Celý život se mé sestře Luize říkalo „hubeňourek“ a když byla ještě dítě, snažila se jí matka dávat co největší množství mléka, smetany, vepřového masa, brambor, rýže a celou řadu jiných pochoutek, o kterých se domnívala, že by po nich mohla přibrat na váze. Jak roky utíkaly, tak čím víc sestra všeho toho konzumovala, tím byla hubenější, slabší, bledší a tím vypadala chorobněji. Někdy se cítila tak slabá, že si musela lehnout do postele. Ale i v takových případech měla pořád tzv. „výkrmnou“ dietu.

Když jsem opustil rodný dům, dal jsem si do pořádku své zdraví a vrátil se zpět domů do Virginie, kde žila Luisa. Byla to už dospělá dívka, ale ještě neprovdaná. Učila ve škole a pořád byla hubená, bledá, vyčerpaná a slabounká. Po těžkém dni v zaměstnání přicházela domů a vysílená se svalila do postele.

Do Virginie jsem přijel na začátku letních prázdnin. Vyprávěl jsem sestře o tom, co dělám a nabídl jsem jí pomoc. To co se stalo se mnou pokládala za velký zázrak a tak se vším souhlasila.

Vysvětlil jsem jí, že součástí programu je řada hladovek, které umožní jejímu organismu, aby si odpočinul a trávicí soustavě dovolí, aby se celá obnovila. Očištění jí pomůže zvýšit množství žaludečních šťáv a to zase umožní strávit větší množství bílkovin. A hladovění umožní, aby se zlepšilo nejen trávení bílkovin, ale aby celá trávicí soustava zlepšila svou práci. Po hladovění bude lépe probíhat látková výměna, která je podstatou života, právě tak jako všechny chemické změny v buňkách, kterými organismus získává energii, bude probíhat lépe i syntéza nových materiálů, které musí nahradit staré, opotřebované.

Mnohaletá zkušenost potvrdila, že zlepšení metabolismu hladověním vede ke zvýšení

specifické hmoty tkání, které se po hladovění tvoří. Hladovění pomáhá organismu, aby lépe využil bílkoviny, tuky, uhlovodany, cukry, minerály, vitamíny a všechny ty látky, které organismus pro svou efektivní práci potřebuje.

Luisa začala sedmidenním hladověním s destilovanou vodou. Byla přesvědčená, že příroda její organismus očistí a že očistění trávicí soustavy jí pomůže vybudovat nové tělo. Během prvních sedmi dní ztratila na váze, ale po přerušení hladovky dostala velkou chuť k jídlu. Ten týdenní fyziologický odpočinek jí přinesl neuvěřitelné výsledky. Řekla mi pak, že nikdy v životě neměla takovou radost z jídla jako tenkrát, když začala novou dietu, místo tuků a kaší, kterých měla už dost.

Dieta byla tvořena z padesáti procent čerstvou zeleninou a ovocem. Kromě toho jsem jí dával vařenou zeleninu, slunečnicová semínka, ořechy a oleje z ořechů všeho druhu. Za tři týdny po první hladovce jsem jí předepsal další, desetidenní hladovku. A to byl začátek jejího nového života. Začala se spravovat. Moje pohublá vyčerpaná sestra se proměnila na krásnou ženu se zaoblenými tvary. Vypadalo to, jakoby každá část jejího těla byla znovu vyrobena. Její vlasy se začaly lesknout - předtím nikdy takové neměla. Na lících se jí objevil rumělec, v očích se objevilo takové světlo, které vidáváme jen u dětí. Naši rodiče, přátelé, sousedé, všichni byli naprosto udiveni tím, jaký zázrak se s Luisou stal. Nejpodivnější bylo, že má sestra se stala jednou z nejznámějších dívek v našem okolí a za rok na to se provdala zajednoho okouzujícího muže. Šťastně spolu žijí a mají děti. Má sestra si svou krásu a půvab uchovává už celou řadu let.

Kromě hladovění jsem sestře doporučoval i fyzická cvičení. Začala krátkými procházkami, ale postupně je prodlužovala. Přemluvil jsem ji, aby chodila častěji na čerstvý vzduch, aby brala sluneční koupele a každý den aby dělala dvacetiminutová dechová cvičení.

ona, co dělá má sestru, pak zopakovaly stovky lidí. Hladovění dává výborné výsledky jak při zvyšování, tak i při snižování tělesné váhy. Oba tyto typy lidí potřebují jeden a týž program přirozeného způsobu života spolu s hladověním.

Vojtovič popisuje, jak hladem léčil podvyživené ženy, které dlouhé roky po blokadě Leningradu nemohly dostat svou váhu do normálních hodnot. Kromě toho trpěly i některými chronickými nemocemi. Vyzábělé pacientky sice souhlasily s léčbou hladem, ale zpočátku v nějaký pozitivní výsledek moc nevěřily. Pak se moc divily, když po opakovaných kúrách dávkovaného hladovění se nejen zbavily svých chronických potíží, ale navíc poprvé po mnoha letech obnovily svou původní váhu.

Ušní nemoci

Tato nemoc je spojována s vysokým krevním tlakem a arteriosklerózou. Hladovění funkce sluchu obnovuje velice dobře. Devadesát tři pacientů prodělalo patnácti až dvacet pět dní hladovění a po něm patnácti až dvacetidenní regenerační období. U osmdesáti dvou pacientů se citlivost sluchu zlepšila z pěti na patnáct decibelů. U jedenácti pacientů zvýšení citlivosti sluchu nebylo pozorováno, ale u všech zmizelo hučení a šum v uších a v hlavě. Zlepšení bylo vysvětlováno očistěním nervových receptorů a nervů a zlepšenou výživou „ulity“ polokruhových kanálků a mozku.

Chronická onemocnění

Víme, že nemoc je zvláštní dočasný stav organismu, během něhož organismus přechází ze svého stabilního (zdravého) funkčního stavu do stavu jiného (nemocného), který mu není vlastní. Organismus, který byl nemocí vyveden ze svého „rovnovážného“ stavu, usiluje (vydává energii, životní sílu) o to, aby se vrátil zpět do výchozího (zdravého) stavu. Pokud nemá dostatek životní síly aby se vrátil zpět do původního stabilního (zdravého) stavu, stabilizuje svou činnost v nějakém mezistavu mezi zdravím

a nemocí. Tento „mezistav“ je právě tím, co nazýváme **chronickým onemocněním**.

Chronické onemocnění je charakteristické tím, že zárodek nemoci se snaží nemoc upevnit a dál rozvíjet, ale organismus se snaží vrátit se do výchozího, zdravého stavu. V tomto stavu musí organismus neustále vydávat životní sílu a přizpůsobovat se k „míru na hranici války“. To vede k tomu, že se uvádějí do chodu kompenzační mechanismy a organismus chronicky nemocného člověka dál existuje ve více méně únosném stavu tak dlouho, dokud má organismus dost životní síly, aby tento stav udržoval. Jestliže organismus už dál nemůže kompenzační mechanismy, které nemoc udržují v přijatelném stavu, zabezpečovat, dochází k novému zhoršení nemoci, která si vybojovává pro sebe další „životní prostor“. Organismus se brání tvořením nových kompenzačních mechanismů, jejichž funkci musí zase udržovat svou životní silou.

Výsledkem přeskupování životní síly je to, že organismus v zájmu svého přežití „odpojuje“ řadu druhořadých biologických funkcí. Jako první se odpojuje energeticky nejnáročnější pohlavní funkce. Snižuje se celkový životní tonus organismu, objevuje se počátek stáří a nemoci, které ho doprovázejí. Délka života se zkracuje.

Jestliže budeme vycházet z toho, co jsme právě řekli, bude práce na obnově organismu probíhat po etapách. Díky prostředkům umožňujícím šetřit životní energii se začne napřed zvedat úroveň životní síly, která bude převádět organismus z jedné kompenzační úrovně na druhou až do dosažení konečného stupně skutečného zdraví. Přechod z jedné kompenzační úrovně na druhou bude ve znamení zhoršení stavu zhoršením odpovídajících chronických potíží, které nakonec zmizí. Každý člověk se může **beze zbytku** zbavit libovolného chronického onemocnění, jen musí předtím projít celou řadou zhoršení potíží, které chronické nemoci způsobují.

po každém takovém zhoršení se u vás znovu objeví funkce, které předtím vymizely. Napřed se dostaví čilost a pak zmizí příznaky předčasného stárnutí, pak se obnoví i pohlavní funkce.

Teď si řekneme něco o tom, jak nám hlad pomáhá v boji s chronickými nemocemi.

U každého chronicky nemocného člověka se vyskytuje současně celá řada chronických potíží různého typu. Použití techniky léčebného hladovění umožňuje zbavit se současně a definitivně celého komplexu chronických potíží. Je to tak proto, že hladovění v první řadě jak kvalitativně tak kvantitativně obnovuje funkci imunogenetického aparátu, upevňuje buněčné přepážky, orgány a poskytuje dlouhodobě léčebně preventivní vliv na organismus. Na člověku se tím provádí něco jako „generální oprava“. Jestliže hlad působil tak do „hloubky“, že zlikvidoval i „kořeny“ nemoci v poli vědomí, budou nemoci, na které se tyto „kořeny“ vztahovaly, z organismu mizet a to natrvalo. Pokud ona „hloubka“ nebyla taková, mohou se nemoci při nevhodném způsobu života znovu objevit. Všechno závisí na tom, jak hluboko celý proces zašel a do značné míry také na vytrvalosti pacienta v jeho snaze dosáhnout stabilního léčebného výsledku. Nutnou podmínkou takové vytrvalosti je každoroční opakování preventivních hladovek a je-li to nutné, pak i celé řady hladovek (při dávkovaném hladovění). To je třeba dělat i několik let po sobě, tak dlouho, dokud není dosaženo definitivního vyléčení. Bylo by možné uvést mnoho příkladů toho, jak nemocní lidé, prakticky odsouzení k smrti, vytrvalým opakováním hladovkových kúr dosáhli toho, že po několika letech jsou to prakticky zdraví lidé.

Chronické onemocnění především způsobuje, že buňky nemohou přijímat kyslíčník uhličitý v potřebné míře. Běžné způsoby léčby tuto okolnost nijak nenormalizují. Konec konců se u člověka adaptačně-kompenzační mechanismy vyčerpají jak při obvyklých léčebných postupech, tak i bez nich.

Symptomy, nebo celé jejich komplexy (syndromy) chronických nemocí samy o sobě ve větší nebo menší míře zajišťují relativní kompenzaci procesu, který je příčinou nemoci. Například teplotní reakce organismu aktivizuje imunitu (obranou reakci organismu) vůči mikrobům a virům, které mohou nemoc způsobit. Syndrom bolesti posiluje mechanismy organismu, které vnímání bolesti potlačují aktivizací tzv. opiatové receptory, které produkují narkotické látky atd.

Použití hladu ve správný čas umožňuje obnovu procesů, které buňkám umožňují přijímání kyslíčného uhlíkatého.

Nejdůležitější vlastností hladovění při chronických onemocněních je rychlé odvádění odpadu, rychlé zbavování organismu toxinů, které jsou příčinou nemocí, a následující správný životní režim pomáhá vrátit energii a zdraví.

Bylo by mylné předpokládat, že jediné hladovění, třeba i dlouhé, by mohlo očistit organismus od nahromaděných usazenin. Toxiny, které se dlouhé roky v organismu hromadí, nemohou odejít hned, za několik dnů nebo týdnů. Při nemocích jako je artritida, velké záněty a otoky, bývá nutné prodělat tři nebo více hladovkových kůr, abychom dosáhli pozorovatelného zlepšení v každém individuálním případě.

Při zánětu dýchacích cest, trávicího traktu, močopohlavních kanálů i všech ostatních orgánů, které mají sliznici, stačí jedna dvacet až třicetidenní hladovka, abychom dosáhli plného vyléčení. Tak např. záněty ucha, konjunktivitidy, gastritidy, kolitidy, zauzlení střev - to všechno je možné dát do pořádku jedním dlouhodobějším hladověním. Jen ve velmi malém počtu případů je nutné hladovění opakovat podruhé. Sennou horečku a astma je také možné hladověním vyléčit.

Pozorování výsledků hladovění u mnoha tisíců případů v rozmezí více než sto třiceti let svědčí o tom, že jakmile je při hladovění odejmuto „pracovní zatížení“ trávicímu traktu, je veškerá uvolněná energie organismu nasměrována na očisťování

organismu od nahromaděných toxinů. Pomocí vlastní životní síly si může organismus sám vrátit sílu, zdraví a energii poté, jakmile se toxické zátěže zbaví.

Zlověstná anémie během dvoutýdenního hladovění rychle mizí. Během této doby se zvětší počet krvinek pětsettisíkrát. Ve všech těchto případech hraje svou roli autointoxikace z tlustého střeva, která znečišťuje krev a ztěžuje práci krvevorných orgánů. Podobné septické zamoření nastává zřejmě i při rakovinných onemocněních, kde také způsobuje anémii.

Diabetici mohou hladovět bez jakéhokoliv nebezpečí a s úspěchem, zvláště při obezitě. Ale v případě, že brali dlouhou dobu insulin, musí hladovět pod dozorem odborníka. S velkým úspěchem mohou hladovět také nemocní trpící chronickou nefritidou. V těchto a podobných případech onemocnění, bývá důležitější než samotné hladovění náprava celkového způsobu života. Tito nemocní se musí naučit jak a co jíst, musí se naučit zvládat své nezdravé potravní návyky. Zdraví mohou získat zpět tak, že ho budou pomalu zlepšovat. To ovšem za předpokladu, že opustí zlozvyky, které je ničí a budou se řídit zásadami správného stravování.

V regenerační době a v době po ní následující si musí být nemocní, trpící chronickými onemocněními, vědomi následujících skutečností. Často doporučovaná „vyvážená“ strava, která obsahuje současně mléčné a masové výrobky, které jsou nejvíc nasycené bílkovinnými alergeny, silně zhoršuje bílkovinný antagonismus. Při takové stravě není trávicí trakt schopný dokonale rozložit všechny bílkovinné struktury až na výchozí aminokyseliny, které mohou lidské buňky trávit. Radioimunním způsobem bylo dokázáno, že při takové stravě žaludečně střevním traktem pronikají do krve bílkovinné molekuly, které tkáň nepřijme, dokud neproběhne alergická reakce antigen - protilátka.

Na takovou reakci vydává organismus velké množství energie. Velké množství energie je nutné vydat i na tlumení následků této reakce. Taková strava 397

je škodlivá i pro zdraví. U chronicky nemocných se při tom zhoršují alergické reakce a pak ještě následuje silné poškození stěn cév. Proto je pro tyto nemocné nutné dodržovat dělenou stravu s převahou přírodní a čerstvé potraviny. Ta byla už popsána výše.

Epilepsie

Také epilepsii je možné úspěšně léčit hladem. Již v roce 1932 doktor Klemmense, který pracoval v nemocnici pro léčbu nervových a psychických onemocnění v Diaplundu (Dánsko) zjistil, na základě sto padesáti pěti léčebných kůr, které předpisoval epileptikům, že ve většině případů záchvaty mizí po čtvrtém až pátém dni hladovění bez ohledu na to, jak dlouhou má nemoc historii. Při tom největší účinek pozoroval u pacientů, kteří měli záchvaty velice často.

Schopnost duševně pracovat při hladovění podstatně vzrůstá (pokud není člověk pod vlivem intoxikace). To bylo původně podnětem ke snahám léčit hladem pacienty, u kterých se začínala projevovat slabomyslnost. Tak ze sedmnácti případů časně slabomyslnosti, se kterými se setkal doktor Cheo, pět pacientů odmítlo léčbu hladem, ale ti, kteří ji podstoupili, se všichni dokonale uzdravili.

(18)

ZÁVĚR

Snadná cesta k dokonalému fyzickému a duchovnímu zdraví neexistuje.

(19)

PŘÍLOHY

Antistresový preparát S. A. Arkeljana

Antistresový preparát je zvláštní doplněk stravy, který má na organismus příznivý vliv, zvláště při hladovění.

Pamatujte si, že při hladovění se spoléháte na sebe, na Božskou sílu, která vstupuje do vašeho organismu. Je to Velký zázrak, pracovat s tím, co tě stvořilo, udržuje a rozvíjí. To je ten „Pramen živé vody“, z něhož každý pije vodu života, vodu zdraví, vodu poznání.

Pamatujte si také, že náš rozum není nic jiného, než nástroj poznání. Neztotožňujte se ani s rozumem ani s pocitem, ale stavte se k nim jen jako k nástrojům, které vám mají umožnit pochopení světa. V opačném případě vám rozum „postaví vodojem, který vodu neudrží“ všechny léčebné způsoby prostřednictvím chemoterapie a dalších podobných „vědeckých“ výtobytků.

Můžete mi napsat o svých úspěších, kterých dosáhnete popsanými postupy na adresu: 346 300, Rostovská oblast, Kamensk - Šachtinsk, a/ja 75. Genešovi.

Chtěl bych zde připomenout, že neléčím, nedávám konzultace a ani nikoho nepřijímám. **Jen vysvětluji vědu o člověku.** Vaše nemoc je váš problém. Z hlediska statistiky je vaše nemoc výsledkem vašeho nesprávného jednání. Vaše přání zbavit se bolesti je součástí vašeho boje s nerozumnými návyky, které plodí nesprávné jednání, nesprávné činy a nesprávné požadavky. Já vám v tomto boji mohu pomoci jen svými vědomostmi (ty jsou vyloženy v mých knihách), ale bojovat musíte sami. **Budte jako Svätý Jiří v boji s hadem (vlastním rozumem, vlastním citěním, vlastními přáními).**

Zde je recept: na jeden kilogram tělesné váhy se bere 0, 01 g potravinové kyseliny citrónové, 0, 01 ml výtažku z máty, 2 g přírodního medu a 2 ml vody. To je dávka na šest dní. Pokud vážíte např. 80 kg a hladovíte tři dny, vezmete si 0, 4 g kyseliny citrónové, 0, 4 ml mátového výtažku, 80 g medu a 80 ml vody. Toto množství pak rozdělíte na tři části, každou na jeden den.

Fyziologický význam jednotlivých složek je tento:

➤ Kyselina citrónová je jediná kyselina, která se v organismu pojí s kalciumem. Při jejím rozpouštění se uvolňuje fosfor a kalcium, které se hromadí v kostech. Při normálním stravování přibližně 60% fosforu a kalcia, které jsou pro život velice důležité, organismem jen projde.

➤ Kyselina citrónová má ještě jednu vlastnost. Je produktem, k němuž směřuje trávení potravy. Když se slučuje s kyselinou adenosinofosforovou, kyselina citrónová „hoří“ a uvolňuje energii. Jestliže do organismu kyselinu přímo dodáme, způsobíme, že z potravy víc vyzískáme. Takže jestliže pijete např. roztok medu s kyselinou citrónovou, nemůže být

o nějakém hladovění už řeč. Dostáváte výbornou potravu, kterou už nemusíte ani trávit.

Kyselina citrónová, když se slučuje s aminami, vytváří kyselinu aminocitronovou, která má záporný elektrický náboj. Při tom z jednadvaceti nepostradatelných aminokyselin jsou jenom tři se záporným nábojem. V tom je také zvláštní význam, který pro organismus aminokyselina má.

Pokud kyselinu citrónovou neseženete, můžete použít citron. Šťáva, kterou z citronu vymačkáte, obsahuje 10% kyseliny citrónové, tj. při rozpočtu na šest dní a jeden kilogram tělesné váhy potřebujete 0, 1 ml citrónové šťávy.

O medu jsme již hovořili. Med s citronem je dobře známý léčebný prostředek lidového léčitelství.

Co se týče vody, je vhodné použít buď vodu z ledu nebo protiovou. Pak bude celkový efekt výraznější.

Máta díky svým chuťovým vlastnostem stimuluje životní princip „větru“. Výsledek všeho pak je takový, že med stimuluje životní princip „slizu“, kyselina citrónová životní princip „žluče“ a máta životní princip „větru“, tj. všechno dohromady vyvažuje tyto tři životní principy a to je také příčinou léčebného vlivu tohoto prostředku.

Arkeljan ještě doporučuje přidávat do vody trochu sody (1 g sody na 3 litry vody). Soda s kyselinou vytvářejí všem dobře známý šumivý nápoj, který produkuje kyslíčnický uhlíčitý, který naše tělo také potřebuje.

Kromě hladovění můžete tento „antistresový preparát“ používat i normálně, v množství 30 g na den. V tomto případě není nutné dělat přepočty na kilogram vlastní váhy, ale jednoduše můžete vzít šťávu ze třech citronů, nebo čajovou lžičku kyseliny citrónové, 250 g přírodního medu, čajovou lžičku máty pepné (prodává se v lékárně) a k tomu všemu se přidá litr vody z ledu.

Šank prakšalana

Existuje velice starý způsob promývání a čištění celého zažívacího traktu od ústní dutiny až po konečník. Takové promývání je vhodné provádět po očišťování s pomocí klystýru. Vodu pijeme, ta pak prochází žaludkem a pomocí jednoduchých cviků celým střevním traktem, až na jeho konec. Cvičení se provádějí tak dlouho, dokud voda, která z těla odchází, není právě tak čistá jako ta, kterou pijeme.

Příprava. Ohřejte vodu na teplotu těla a osolte ji kuchyňskou solí tak, aby bylo asi pět až šest gramů soli (zarovnaná čajová lžička soli) na litr vody, což přibližně odpovídá koncentraci soli v krevní plazmě. Voda musí být slaná, protože bez soli by díky osmóze byla pohlcena sliznicí žaludečního a střevního traktu a z těla by pak odešla jako moč. Koncentraci soli si můžete regulovat, hlavní je, aby organismus vodu nevsával.

Doba vhodná pro provádění. Celou proceduru je nevhodnější dělat ráno na lačno. Praxe ukazuje, že celé promývání trvá asi půl druhé hodiny, když máte již větší praxi, postačí vám tři čtvrtě hodiny až hodina.

Celý postup průchodu vody zažívacím traktem vypadá takto:

- Vypít sklenici slané vody.
- Udělat předepsané cviky.
- Vypít sklenici vody a cviky znovu opakovat. V průběhu cvičení bude voda pomalu pronikat do střeva, aniž by vyvolávala nějaké pocity na zvracení.

Pokračujete ve střídavém pití vody a cvičeních tak dlouho, dokud nevpijete šest sklenic vody. Pak jděte na záchod.

První vyprazdňování probíhá skoro nezadržetelně, výkaly jsou stále měkčí a nakonec pak tekuté.

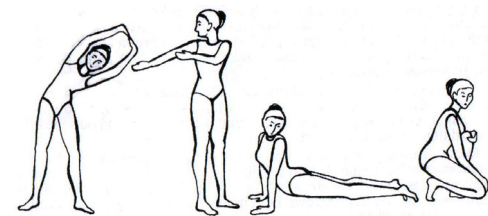
Pokud se to nestane hned, nebo nejpozději do pěti minut, musíte cviky znovu zopakovat, aniž byste pili další vodu, a znovu jít na záchod. Pokud ani pak nedosáhnete očekávaného výsledku, musíte dosáhnout vyprázdnění s pomocí klystýru. Jakmile se první výkaly dostanou ven, všechno ostatní pak už půjde automaticky.

Rada. Po každé návštěvě záchodu a po použití obyčejného toaletního papíru opláchněte konečník teplou vodou, osušte a natřete rostlinným tukem, abyste zabránili podráždění, které vyvolává sůl. Někteří lidé jsou v tomto ohledu zvláště na to citliví a je proto v takovém případě dobré tomu předejít.

Po prvním vyprázdnění musíte opět vypít sklenici vody, provést cvičení, vrátit se na záchod a tak pokračovat dál, dokud vycházející voda není stejně čistá jako ta, kterou pijete. V závislosti na tom, jak dalece je střevo zaneseno, budete muset vypít deset až čtrnáct sklenic, někdy i více.

Když voda, která z vás vychází, bude už dostatečně čistá, musíte celý proces

ukončit. Potom ještě jděte několikrát na záchod. Nakonec můžete vypít ještě tři sklenice nesolené vody vyvolat zvracení. Žaludek se vyprázdní. Podle jógové tradice se šank prakšalana zakončuje vždy vyvolaným zvracením.



Čtyři cvičení šank prakšalany, umožňující průchod vody trávicím traktem

První cvičení. Výchozí postoj stoj rozkročmo, chodidla od sebe vzdálena asi na třicet centimetrů, prsty rukou propletené, dlaně obrácené vzhůru. Žáda rovná, dýchání normální.

Aniž byste horní polovinu těla otáčeli, uděláte úklon vlevo, pak, bez zastavování v konečné poloze, pokračujete zpět do stoje vzpřímeného a plynule přejdete do úklonu vpravo. Tento pohyb opakuje čtyřikrát, tj. uděláte celkem osm úklonů stranou. To vám bude trvat asi deset vteřin. Tyto úklony otevírají vrátník žaludku a při každém úklonu pronikne nějaké množství vody z žaludku do dvanácterníku.

Druhé cvičení. Výchozí postavení jako v předchozím případě. Pravou ruku upažte vodorovně, levou ohněte tak, aby se palec a ukazováček dotýkaly pravé klíční kosti. Pak otáčejte trupem, natažená ruka jde přitom co nejvíce dozadu, zrakem sledujete konce prstů. Na konci otáčky se nezastavujete, ale plynule přejdete do zpětného pohybu a uděláte otočku na druhou stranu. Tento dvojitý pohyb vykonáte opět čtyřikrát. Celkové trvání tohoto cvičení je také asi deset vteřin. Tímto pohybem nutíte vodu procházet tenkým střevem.

Třetí cvičení. Zaujmete polohou kobra. Podlahy se dotýkají jen prsty nohou a rukou. Chodidla máte ve vzdálenosti asi třicet centimetrů od sebe (to je důležité).

Jakmile zaujmete tuto polohu, začněte otáčet hlavou a trupem tak dlouho, až uvidíte patu opačné nohy (tj. jestliže se otáčíte vpravo, musíte se dívat na svou levou patu), v konečné poloze se nezastavujete, ale přecházíte plynule do pohybu zpět a pak do otáčení na druhou stranu. Tyto pohyby budete opět opakovat čtyřikrát. Celková doba tohoto cvičení je deset až patnáct vteřin. Díky tomuto pohybu je voda dále nucena proudit tenkým střevem.

Čtvrté cvičení. Vodu, která se dostala až na konec tenkého střeva, vedeme čtvrtým cvikem dále tlustým střevem. Toto cvičení je nejsložitější ze všech uvedených, přestože ho může provádět každý, kromě lidí, kteří trpí bolestmi kolena nebo menisku. Tito jedinci mohou použít variantu popsanou dále.

Výchozí postoj: Sed v podřepu, chodidla vzdálená třicet centimetrů od sebe, přičemž paty jsou v úrovni vnější strany kyčlí, nikoliv pod zadkem, ruce máme položené na kolena, kolena vzdálená od sebe také na vzdálenost asi třiceti centimetrů.

Otočte trup a položte levé koleno na zem před pravým chodidlem. Dlaněmi tlačíte střídavě pravý bok k levému stehnu a levý bok k pravému stehnu tak, abyste stiskli polovinu břicha s cílem stlačení jen jedné poloviny tlustého střeva. Dívejte se za sebe, abyste zesílili rotaci trupu a tlak na břicho.

Při tomto cvičení musíte začínat se stlačováním pravé strany břicha. Stejně jako předchozí cvičení, i toto provedte čtyřikrát. Celková doba trvání cvičení je asi patnáct vteřin.

Varianta čtvrtého cviku: Tento pohyb kyčlí začal od stočené pozice. Při tom je chodidlo přiloženo k vnitřní straně stehna a nejde na druhou stranu. Rameno se přibližuje co nejvíce k ohnutému kolenu, trup je lehce nakloněn dozadu. Ruce se opírají o ohnuté koleno, které slouží jako páka při natáčení páteře a tlačení boku na spodní část břicha.

Případy neúspěchu. Jestliže poté, co jste vypili například čtyři sklenice vody, cítíte, že obsah žaludku nejde normální cestou do střev, ale vzniká pocit naplnění, hraničící až s tendencí na zvracení, znamená to, že hrdlo vrátníku (ventil mezi žaludkem a dvanácterníkem) se neotvírá tak, jak by mělo. V takovém případě udělejte dva až třikrát celou sérii cviků, aniž byste pili vodu. Vymizení tendence zvracet je indikátorem, že průchod se otevřel. Jakmile je uzávěr jednou uveden v činnost, další komplikace už nebudou a můžete v kůře pokračovat. U některých lidí ale plynová zátka vytvořená produkty kvašení může otevření průchodu bránit. V takovém případě stačí stlačit břicho rukama, nebo spolu s dalšími čtyřmi cvičeními udělat stoj na hlavě (Sarvangasana).



Zjednodušená varianta čtvrtého cvičení

V nejnepříznivějším případě, tj. když voda vůbec nechce ze žaludku odcházet, vám nezbude nic jiného, než vyvolat zvracení tím, že polechtáte kořen jazyka dvěma prsty pravé ruky. Pak se ulehčení dostaví okamžitě. Po cvičeních byste si měli odpočinout a vyhnout se hladovění.

První jídlo. Po šank prakšalaně musíte v každém případě dodržet následující: nejíst dříve než za půl hodiny a ne později než hodinu po skončení celé procedury. Je rozhodně zakázáno nechávat zaživací trakt bez jídla v době delší tří hodin po skončení.

Jako první jídlo bude rýže, svařená ve vodě bez soli a trochu převařená, aby se na jazyku přímo rozplývala. K ní se hodí dobře uvařená mrkev. Současně s rýží musíte sníst asi dvacet gramů másla,

dobrého spánku, v rozpuštěném stavu. Rýži můžete zaměnit pšenicí, ovsem apod.

Varování. Nesmíte vařit rýži v mléce. Během čtyřadvaceti hodin poté, co jste skončili se cvičeními, je zakázáno pít mléko, kefir a jíst chleba obsahující droždí. Jezte jen vařenou nebo dušenou zeleninu a kaše. Tím napomáháte obnovu normální mikroflóry ve střevě. Nedoporučuje se zelenina a ovoce v syrovém stavu, protože obsahují velké množství nejrůznějších mikroorganismů. Kromě toho se nedoporučuje povzbuzování principu „větru“, protože ten působí jako projímadlo. Rýže naopak právě tento princip potlačuje a tím přivádí organismus do normálního stavu. Syrovou zeleninu a ovoce tedy můžete jíst až příští den.

Pití. Pití slané vody způsobuje, vzhledem k její vysoké osmotické aktivitě, stažení části vody z krve do střev. Tekutá část krve se tak pohybuje vlastně v opačném směru, než za normálních okolností, a čistí přitom řasy tenkého a tlustého střeva. A právě tento mechanismus dělá šank prakšalanu velice jedinečnou. Neznám žádný způsob očisty, kromě hladovky, který by působil jen v tlustém střevě. Proto tenké střevo při klystýrech zůstává bez potřebné očisty a čistí ho jen šank prakšalana.

Budete mít žízeň. Nic ale nepijte, ani čistou vodu, dokud se napřed nenajíte, protože budete jinak jen „krmit“ sifon, tj. chodit na toaletu. Během prvního jídla a po něm můžete pít vodu a lehké bylinné čaje.

První stolice se objeví asi po dvaceti čtyřech hodinách. Bude zlatavá, žlutá a bez zápachu jako u kojence.

Ti, kteří trpí zácpou, mohou dělat šank prakšalanu každý týden, ale jen se šesti sklenicemi vody. V tomto případě pak celý cyklus trvá asi půl hodiny. Je to jeden z nejlepších způsobů převýchovy tlustého střeva. Stěny tlustého střeva se při tom nijak neroztahují.

Příznivé působení. Kromě toho, že si očistíte celý zaživací trakt, pocítíte ještě další příznivé působení: svěží dech,

dobrý spánek, vymizení výrazek na těle a na obličejích. Budete-li se správně stravovat, (viz knihu Léčebné síly, Díl 1.) zmizí i tělesné zápachy. Při tom se tonizují játra - pozná se to podle barvy první stolice, a další žlázy, spojené s trávicím traktem, zvláště slezina. Slaný pocit v ústech stimuluje tvorbu tepla a funkci trávicího traktu - proto také takový vliv na celé trávení.

Lékaři v Lonavle léčí slabší diabetes úspěšně tak, že aplikují šank prakšalanu každé dva dni po dobu dvou měsíců. Současně je tato léčba doprovázena vhodným stravovacím režimem - větší množství přírodních produktů, bohatých na vitamíny skupiny B a respektování vlastního rytmu trávicích orgánů.

Kontraindikace. Šank prakšalana není vhodná pro ty, kteří mají žaludeční vředy - napřed se musí postarat o jejich vyléčení. Totéž platí pro všechny, kteří trpí silným onemocněním trávicího traktu: dizenterii, průjmami, silnou kolitidou, silnou apendicitidou, tuberkulózou nebo rakovinou střeva.

Šank prakšalana je velice výborný nástroj - o tom se přesvědčí všichni, kteří ji pravidelně aplikují. Abyste si ji rychleji osvojili, dělejte ji jednou za dva týdny a všechno vám půjde dobře.