

MOCE UZDRAWIAJĄCE



G.P. MAŁACHOW



**BIOENERGETYKA
I BIOSYNTTEZA**

G. P. Małachow

BIOENERGETYKA **i** **B**IOSYNTYZA

Tytuł oryginalny: *Bioenergietika i biosinteza'*
(c) Małachow G. P. 1997

Spis treści

Część I

PODSTAWOWA WIEDZA O ŻYCIU I ZDROWIU

1. Budowa mechanizmu człowieka
2. Zmiany wiekowe ludzkiego organizmu
 - o Życie od poczęcia do narodzin
 - o Życie od narodzin do okresu dojrzewania
 - o Dojrzały okres naszego życia
3. Kryzysy i proces uzdrawiający
 - o Kryzysy oczyszczające
 - o Kryzysy uzdrawiające
 - o Kryzysy energetyczne
4. Bioenergetyka człowieka jeszcze jedna pilnie strzeżona tajemnica
 - o "Ciało energetyczne" człowieka, jego skład kształt, funkcjonowanie
 - o Właściwości plazmy
 - o Niektóre osobliwości energetyki organizmów
 - o Biosynteza - podstawa życia, zdrowia i długowieczności
 - Prawo zanikania czynności organizmu
 - Transformacja biosyntezy w procesie życia człowieka
 - Stymulacja procesów biosyntezy

Część II

ŚRODKI I METODY POWIĘKSZAJĄCE BIOENERGETYKĘ I BIOSYNTYZĘ

1. Ruch - tezy podstawowe
2. Chodzenie
3. Bieg
 - o Bieg i regeneracja serca
 - o Bieg i oczyszczanie pecherzyka żółciowego
 - o Bieg i rozwój duchowy
4. Ćwiczenia gimnastyczne i trening atletyczny
5. Profilaktyka i leczenie chorób kręgosłupa
6. Pielęgnacja organów jamy brzusznej
7. Skryte masaże organów wewnętrznych
8. Wnioski i zalecenia praktyczne

Część III

GŁODÓWKA

1. Post, głodówka, terapia dietetycznie-odchudzająca
2. Jakie mechanizmy fizjologiczne zostają uruchomione w czasie głodówki
3. Współczesna interpretacja zaleceń Jezusa Chrystusa dotyczących przeprowadzania postu
4. Zasady stosowania głodówek
5. Dietetyczne leczenie metoda Szprota
6. Zalecenia praktyczne do poszczególnych etapów głodówki
7. Wyjście z głodówek
8. System postów i spasów

Część IV

ODDYCHANIE

1. Ogólne wiadomości o oddychaniu
 - o Oddychanie zewnętrzne
 - o Przenoszenie gazów przez krew
 - o Oddychanie komórkowe

2. Chi i prana
3. Oddychanie i praca mózgu
4. Metody gromadzenie energii uzyskiwanej z pożywienia
 - o Metoda Butejko
 - o Metody gromadzenie energii z powietrza
 - Metoda Strelnikowej
 - Oddychanie jogiczne "Sat - nam"
 - "Bhastrika pranajama"
5. Metoda gromadzenia energii duchowej
 - o Relaksacja
 - o Wizualizacja
 - o Skupianie się na własnym ciele z wizualizacją światła
 - o "Wdechy życia"

Część V

ZABIEGI WODNE

1. Wprowadzenie
 - o Podstawowe mechanizmy oddziaływania wody na człowieka
 2. Zabiegi wodne stymulujące rozwój człowieka
 3. Zabiegi wodne rozcieńczające i usuwające szkodliwe złoże
 4. Zabiegi wodne normalizujące krwioobieg
 5. Rozgrzewający i nawilżający efekt zabiegów wodnych
 6. Efekt energetyczny i pobudzający zabiegów wodnych
 7. Efekt leczniczy zabiegów wodnych
 8. Zabiegi związane z parą
 9. Podstawowe zasady i zalecenia
- Podsumowanie

Budowa mechanizmu" człowieka

Dla zrozumienia czym jest życie i zdrowie człowieka zaczniemy od początku - od "rysunku technicznego" naszego organizmu. Teraz nawet dziecko wie, że nosicielem informacji genetycznej są chromosomy. Lecz zupełnie niedawno dowiedzieliśmy się, w jaki sposób zostaje zapisana ta informacja. Otóż okazuje się, że informacja w chromosomach zostaje zapisana w postaci wielowymiarowego kodu holograficznego, który zawiera przestrzenno-czasową strukturę organizmu. Promieniowanie laserowe chromosomów zapisuje informacje o stanie organizmu w danym momencie i porównuje z informacją w naszym aparacie w postaci wielu hologramów.

Wytlumaczę to na bardzo prostym przykładzie. Wyobraźmy sobie, że potłukliśmy dzbanek na mnóstwo drobnych kawałków. Gdybyśmy zrobili hologram z najmniejszego kawałeczka, otrzymalibyśmy kompletny, przestrzenny wizerunek dzbanka wykonany z promieni świetlnych. W podobny sposób wielowymiarowy kod holograficzny tworzy za pomocą mikrolaserów kopię holograficzną całego naszego ciała: pleć, umiejscowienie organów wewnętrznych, ich kształt i funkcje, jak również każdą komórkę ciała osobno. Z kolei, promieniowanie odbite przez kształt naszego ciała, poszczególnego organu i jego funkcji, powraca w postaci obrazu. W przypadku gdy obraz ten różni się od wzorca, zostają uruchomione różnorodne mechanizmy korekcyjne (np. hormonalny i inne).

Praktycznie wszystkie komórki organizmu, oprócz swojej czynności wynikającej z własnej specyfiki, pełnią również funkcję niespecyficzną, jakkolwiek jednakową dla wszystkich: synteza substancji najważniejszych o działaniu regulacyjnym - prostaglandyny, tromboksyny i inne. Odczytywanie holograficznej informacji i jej korekta leżą u podłoża homeostazy (utrzymywanie stałego środowiska wewnętrznego organizmu), homeorezy (prawidłowej prędkości zachodzących reakcji fizjologicznych) i homeomorfozy (utrzymywanie w określonych granicach formy, położenia i masy organów). Obraz holograficzny naszego organizmu stopniowo się zmienia, od subtelnego do materialnego. Będziemy śledzić te zmiany w takiej kolejności, jak w psychologii buddyjskiej - od ciała fizycznego do subtelnego.

1. **Ciało fizyczne.** Składa się z kości, ścięgien, mięsa, płynu, skóry itp. Są to tkanki materialne, które można nie tylko zobaczyć, ale i poczuć namacalnie. Zgodnie z klasyfikacją buddyjską nazwano to ciało powłoką zbudowaną za pomocą pokarmu".
2. **Ciało plazmatyczne.** Sama nazwa wskazuje na charakter jego budulca. Ma swoją budowę i czakrany, kanały energetyczne, które stanowią główne nastawienie siłowe" naszego organizmu. Ciało plazmatyczne przenika ciało fizyczne i sięga za granicę powłoki cielesnej otaczając ją na podobieństwo jajka. Im to ciało jest mocniejsze, tym silniejszy jest człowiek. Według klasyfikacji buddyjskiej ciało to nazwano pranicznym (prana - maja hosa). Utrzymujemy go i żywimy głównie poprzez oddychanie.
3. **Ciało holograficzne.** Jest to ciało świetliste. Stanowi podstawę do budowania ciała fizycznego i steruje ciałem pranicznym. Według psychologii buddyjskiej nazywamy go ciałem myśli" (mano-hosha). Nasze myśli w zależności od odcieni emocjonalnych mogą wywoływać w ciele holograficznym niesamowite zaburzenia. Oscyluje nieustannie w rytmie naszych myśli, zmieniając strukturę i konfigurację. Buddyści zauważyli to dawno temu i to właśnie było powodem nadania nazwy ciało myśli".
4. **Ciało świadomości.** To podstawa tworzenia chromosomów. W psychologii buddyjskiej występuje ten sam termin ciało świadomości" (widźniana - maja - hosha). Istotę tego pojęcia wspomniał wytłumaczył Lama Angarika Gowinda: Ciała myśli, praniczne i fizyczne zostają uruchomione przez

głębką świadomość przeszłych doświadczeń, stanowiących skarbiec nieskończonych informacji z których czerpią budulec nasze myśli i wyobraźnia. Jeśli szukać nowej terminologii, nazwiemy go naszą podświadomością.

5. **Dusza.** Kształtuje świadomość, którą budują chromosomy. Chromosomy tworzą trójwymiarowy hologram. Ciało holograficzne z kolei, służy jako "szablon" do budowy ciała fizycznego i steruje ciałem pranicznym. W rezultacie tych wszystkich kolejnych etapów powstaje żywa myśląca istota. Angarika Gowinda interpretuje to ciało (amanda) następująco: Ten centr stanowi niezmienny punkt, w którym schodzą się wszystkie nasze siły wewnętrzne, lecz która pozbawiona jest jakości i znajduje się po drugiej stronie wszystkich definicji. Ostatnia i najsubtelniejsza osłona przenikająca wszystkie poprzednie stanowi ciało najwyższej uniwersalnej świadomości, karmione i podtrzymywane przez wzniosłą radość. Przeżywana jest tylko w stanie jasności umysłu lub w najwyższych stanach medytacji."

Ważne jest wiedzieć co żywi, podtrzymuje i wzmacnia te ciała.

Ciało Duszy

Ciało Duszy jest wzmacniane wzniosłą radością. Stałe skupienie na wyższych przejawach Mocy Wszechświata, na cudzie życia, radości bycia, zachwyty mechaniką niebiańską, oddawanie czci mądrości Natury, subtelne przeżycia momentów natchnienia twórczego i wszystkiego co jasne i radosne pozwalają człowiekowi doświadczać łaskę Wyższych Sił. Właśnie ten pokarm wzmacnia i rozwija naszą Duszę.

Ciało Świadomości

Ciało świadomości "zapisuje" kod holograficzny w chromosomach, przechowuje doświadczenie przeszłości i nieskończone ilości programów realizacji życiowej. Prawidłowe nastawienie psychiczne (konsekwencja w działaniu, zdecydowanie, niepodważalna wiara w osiągnięcie sukcesu), które wzmacnia i utrwala ten lub inny program rozwoju. Jak mamy to rozumieć? Otóż w procesie swego rozwoju człowiek przechodzi kilka kolejnych etapów. Tak więc w płodowym okresie rozwoju "przeskakuje" on drogę organizmu jednokomórkowego, ryby, płaza, zwierzęcia i wreszcie przyjmuje ludzki kształt. Czyli całe doświadczenie przeszłości rzeczywiście przechowuje się w naszej podświadomości i możemy je wykorzystać. Wiele też zależy od środowiska. Gdy ziarno żabiej ikry spadnie na dno, da życie wodorostom. Gdy zaś trafia na wodorosty, da życie żabie. Środowisko w jakim człowiek przebywa oddziałuje na ciało świadomości powodując w nim błędy i wypaczenia.

Wszyscy słyszeliśmy o "dzieciach dżungli", maugli. Badacze, którzy je obserwowali, ustalili, że gdy dziecko spędza ze zwierzętami pierwsze 10 lat swego życia, przejmuje całkowicie zachowanie zwierzęcia. Nie jest już w stanie nauczyć się ludzkiej mowy i komunikowania się, i z reguły takie dziecko ginie po 4-6 latach po próbach ucłowieczenia takiego dziecka. Natomiast młodsze dziecko (do lat 6) może łatwo nauczyć się ludzkiej mowy i zachowania się. W pierwszym przypadku podświadomość wybrała program realizacji życia, w drugim program realizacji życia jest w trakcie wykonywania i można go zmieniać. W podobny sposób społeczeństwo formuje w podświadomości konsumpcyjny stosunek do życia i przyrody (dobrze zjeść, ładnie się ubrać, gromadzić nieskończoną ilość dóbr materialnych). W rezultacie całe życie takich ludzi obraca się naokoło tych mirażów. Jak powiedział Kerich "człowiek zmienia się w istotę dwunogą".

Wybór nastawienia psychologicznego na duchowość, twórczość, miłosierdzie i regularna praktyka w tym kierunku pozwala z "magazynu" nieskończonej ilości programów realizacji życiowych wybrać drogę Boga Człowieka otwierającą fantastyczne możliwości.

Ciało myśli lub inaczej ciało holograficzne.

Wzmacnia go przede wszystkim brak silnych emocji i stresów. Pozytywne myśli, pewność siebie, wyłączenia procesu myślowego nawet na krótki odcinek czasu "zagęszcza" hologram. Powstało wiele technik wspomagających ten proces, na przykład: Radża Joga. Nazywamy te techniki kontrolowaniem umysłu.

Wzmocnieniu i zagęszczeniu ciała holograficznego sprzyja również sen, rozluźnienie, przebywanie w miejscach z pozytywnym promieniowaniem (polem chronalnym), jak również różne procedury oczyszczające i zagęszczające pole holograficzne. Określona aranżacja wnętrza, dobre, życzliwe stosunki międzyludzkie w domu i miejscu pracy również wzmacniają ciało holograficzne.

Zniekształca i niszczy natomiast nasze pole holograficzne promieniowanie przedmiotów i aparatów (głównie dotyczy to pola chronalnego) oraz częste i obfite jedzenie. Każda cząstka pożywienia ma swoje własne pole chronalne, które przenosi informację o zjedzonej roślinie lub zwierzęciu. Takie cząsteczki dostając się do wnętrza organizmu zmieniają gwałtownie charakterystyki naszego własnego pola chronalnego, powodując jego deformację i osłabienie. Dlatego właśnie po obfitym posiłku chce się nam spać. Sen z kolei zagęszcza pole holograficzne, co pozwala na pokonywanie i asymilację pola chronalnego z całą przenoszona przez pole informacją. Istnieją różne rodzaje pokarmu, które przy dłuższym spożywaniu narzucają naszemu ciału swoją informację holograficzną. W rezultacie człowiek nabywa pewne cechy "świni" gdy je zbyt dużo wieprzowiny lub siłę i zrównoważenie kielków pszenicy.

Mechanizm oddziaływania złożeń na hologram pola chronalnego* organizmu. Hologramy zgromadzonych w tkankach, organach i komórkach złożeń deformują nasz własny hologram, który traci ostrość, staje się rozmyty. Stopniowo prowadzi to do wygaszania procesu odczytywania sygnału holograficznego z chromosomów, deformacji wstecznego sygnału na chromosomy, i w rezultacie do fałszywej korekcji. To zjawisko Depar Chopra (Prezydent Amerykańskiego Stowarzyszenia Ajur Wedy) nazwał "efektem zakurzonego lustra". Wystarczy przetrzeć lustro, a z organizmu wyprowadzić złoże, wówczas ostrość hologramu naszego pola chronalnego powraca, a z tym wracają do normy wszystkie funkcje naszego organizmu, znikają zbędne tkanki, guzy, organizm gwałtownie się odmładza.

Pole chronalne składa się z cząsteczek poruszających się z prędkością 150-170 razy większą od prędkości światła. Cząsteczki te powstają na skutek zachodzących procesów wysokoenergetycznych. Przenoszą one pełną informację o imitującym je obiekcie. Należałoby mówić nie o polu holograficznym człowieka, a o polu chronalnym, które przyjmuje kształt hologramu. Dlatego każde oddziaływanie potoku chromosomów może wzmacniać lub niszczyć nasz własny potok

Ciało plazmatyczne (II), lub praniczne.

Ze względu na to, że składa się ono z plazmy, która posiada pole magnetyczne, będzie wzmacniane i rozwijane poprzez ruchy, prowadzące do wzajemnego oddziaływania z plazmą środowiska i polami magnetycznymi Ziemi. Do rozwoju tego ciała wykorzystujemy zasadę stopniowego zwiększania przepuszczanego przez siebie potoku energii. Prowadząc aktywny tryb życia (bieganie, ruch, oddychanie itd.) przepuszczamy przez siebie potok energii (mówimy wtedy o rozgrzaniu naszego organizmu), który nas ładuje. Zwiększając stopniowo siłę potoku poprzez intensyfikacje ćwiczeń i czasu ich trwania i zachowując interwały odpoczynku, w trakcie których zachodzą szczególne zmiany kompensacyjne, możemy coraz bardziej zwiększać moc naszego ciała plazmatycznego. Ono z kolei przebudowuje nasze tkanki, które potrafią teraz skupiać naokoło siebie więcej energii i lepiej się ładować. Dobrze rozwinięte pole plazmatyczne występuje daleko za granicę pola fizycznego (ponad trzy metry). W obecności osoby z mocnym ciałem plazmatycznym

wyczuwamy osobliwy aromat, czasami nawet ciśnię nas w uszach, jak w samolocie. Do utrzymywania wysokiej mocy ciała plazmatyczne wymaga ciągłego doładowywania. Regularność zajęć i systematyczne zwiększanie obciążenia - oto dwa klucze do mocnego pola plazmatycznego. W końcu ćwiczenia te powinny ukorzenie się jako tryb życia. Podkreślam jeszcze raz, że najważniejszym do wzmocnienia plazmy jest ruch odnośnie czegoś (na przykład powierzchni Ziemi) i ruch wewnątrz siebie (na przykład zwiększenie krwioobiegu lub "przeganianie energii" w procesie myślowym czyli wizualizacji).

Ruchy rękami, przekazanie energii w procesie myślowym, kontakt ciała ze środowiskiem bogatym w swobodne elektrony (np. z wodą), przebywanie w miejscach nasyconych naturalną plazmą (góry), odżywianie świeżo zerwanym pokarmem (w tej postaci jest maksymalnie nasycony bioplazmą) to wszystko również sprzyja wzrostowi i wzmocnieniu tego ciała. Już zostało udowodnione, że ani jeden proces w organizmie nie zachodzi bez przenoszenia swobodnych elektronów. Bez nich nie będą pracować fermenty ani witaminy. Gdy ciało plazmatyczne jest zagęszczone przez elektrony i jony, nad odżywianiem nie warto zastanawiać się każdy pokarm zostanie bez problemów przyswojony i przetrawiony.

Zwróćmy uwagę na jeszcze jeden ważny moment: elektrony w plazmie poruszają się przy oddziaływaniu ciepła. Zdolność pochłonięcia promieniowania dla każdego ciała zależy od jego zdolności do wchłaniania promieniowania tej samej częstotliwości. Im większa gęstość plazmy, tym więcej energii promieniowania cieplnego może wchłoniąć. Dostatecznie gęsta plazma będzie przeważnie wchłaniać i bardzo mało oddawać. Marzniemy z powodu rozrzedzenia ciała plazmatycznego. Przy czym nie mamy zamiaru go zagęszczać (biegać, stosować ćwiczenia oddechowe, chłodny prysznic, itd.). Odwrotnie, pasywny tryb życia, przejadanie się, odżywianie się pokarmem bez plazmy, ubieranie się ciepło coraz bardziej rozrzedzają nasze ciało plazmatyczne. Na skutek czego nasz organizm zostaje zaatakowany przez negatywne Siły (Moce) bioklimatyczne Upału, Zimna, Wilgoci, Wiatru i Suszy.

Ciało fizyczne (I)

Wszystko to, co wzmacnia i rozwija (wspomniane już ciała) będzie wzmacniać i rozwijać ciało fizyczne. Ciało fizyczne wydziela aromat i nie poddaje się niszczycielskiemu działaniu śmierci, gdy są rozwinięte ciała subtelne. Budda nigdy nie dążył ku doskonałości swego ciała fizycznego, lecz dzięki praktyce duchowej jego ciało fizyczne uległo transformacji i lśniło piękne 32 oznaki doskonałości. Jak już wspomniałem, ciało fizyczne zbudowane jest z pokarmu. Dlatego jakość pokarmu (strukturowana woda, świeże, nierafinowane produkty, prawidłowe wykorzystywanie fizjologicznych mechanizmów trawienia i przyswajania pokarmu) mają znaczenie decydujące. Przedstawienie tak skomplikowanego "mechanizmu" jakim jest ciało fizyczne związane jest z ciałami subtelnymi, co przejawia się wieloma interesującymi szczegółami. Na przykład, ciało fizyczne składa się z elementów biogennych, których zawartość w żywej substancji jest następująca:

Tlen	70%	Azot	0,3%	Magnez	0,07%
Węgiel	18%	Wapń	0,3%	Siarka	0,05%
Wodór	10%	Fosfor	0,07%	Chlor	0,04%
Sód	0,02%				

Te oto elementy stanowią 99,9 % masy żywej substancji. Ponieważ każdy z nich posiada własną częstotliwość drgań, każda zmiana proporcji tych częstotliwości (zwłaszcza tlenu) mocno osłabia promieniowanie organizmu, zmniejsza jego odporność na różne choroby.

"Ciało świadomości" jest związane z ciałem fizycznym poprzez swoje chromosomy. "Ciało myśli" (ciało

holograficzne) buduje najprostsze struktury w postaci regularnych sześciokątów.

Przy czym ten fenomen holograficzny zaczyna się od pierścienia holograficznego i powtarza się w kryształach ciekłych, w budowie beleczek wątrobowych.

Potoki plazmy budują formę organów wewnętrznych w kształcie lejków, spirali, kropli. Serce ma kształt lejka, włókna mięśniowe są w nim skręcone w kształcie spirali, wątroba ma kształt kropli i przypomina kształtem muszlę, włosy na głowie zakręcone są w lejek, mózg ma formę spirali, labirynt ucha kształtem przypomina muszlę ślimaka, jelito cienkie ułożone jest w formie spirali. Całe ciało zbudowane jest na wzór wiru sferycznego.

Woda posiada właściwości unikatowe dla żywego organizmu i jest najbardziej energochłonnym płynem, maksymalnie skupia energie fal elektromagnetycznych, tworzy kryształy ciekłe, których struktura jest idealna dla wszystkich czynności organizmu.

Medycyna tybetańska mówi o dwóch rodzajach kanałów w ludzkim organizmie: czarnych i białych. Czarne kanały to nazwa ogólna wszystkich związanych z sercem kanałów, którymi cieknie krew w wewnętrznych i zewnętrznych częściach ciała. Rzeczywiście nasza krew w większej objętości wygląda jak czarny płyn, tylko jej cienka warstwa ma kolor czerwony. A więc w ludzkim organizmie ma właściwości "czarnego ciała", może na przykład wchłaniać całkowicie każde promieniowanie z zewnątrz. Organy wewnętrzne dzięki swoim kolorom, strukturom i formom pochłaniają z tego promieniowania tylko te częstotliwości, które posiadają. Z tego właśnie powodu medycyna chińska i starohinduska twierdzą, iż wątroba posiada zieloną energię, serce - czerwoną, śledziona - żółtą, płuca - białą, a nerki - niebieską. Zrozumiałe, że każde najmniejsze promieniowanie z zewnątrz wpływa mocno na pracę organizmu. Te właściwości za pośrednictwem sprzężeń zwrotnych pozwalają wpływać efektywnie na ciała subtelne i je wzmacniać. Z pewnością, pracując nad ciałem fizycznym, będziemy stopniowo wzmacniać i doskonalić ciało subtelne. Na skutek tej pracy zachodzą głębokie zmiany w ciele fizycznym z powstaniem w nim całkowicie nowych cech. Osiąga się to za pomocą na pierwszy rzut oka bardzo prostych ćwiczeń.

Teraz staje się oczywiste, że dla podtrzymywania mocnego zdrowia konieczna jest stała praca również nad pięcioma elementami ciała człowieka. Tylko wtedy może nastąpić całkowite uzdrowienie. Podstawowy błąd w samouzdrawianiu polega na pracy tylko nad ciałem fizycznym. Ludzie po stosowaniu prawidłowej diety i kilku oczyszczeń czekają na oszałamiające rezultaty. Albo wiele ćwiczą, biegają, lecz odżywiają się byle jak, myślą chaotycznie i czekają na cud. Leczenie tabletkami w ogóle prowadzi do katastrofalnych skutków.

Zażyta pigułka w najlepszym wypadku skoryguje chwilowo ciało fizyczne, ale mikroskopijne "odpryski" pigułki utykają w tkankach organów wewnętrznych i tworzy się hologram, który zniekształca nasz własny. W rezultacie ostre choroby przechodzą w przewlekłe, powstaje konieczność operacji, które nie dają prawie żadnego efektu (jest to tylko inny rodzaj tymczasowego korygowania), wynikają powikłania, przedwcześnie wpędzające człowieka do grobu. Istota natomiast polega na tym, by "zetrzeć kurze" z hologramu własnego ciała (ciała myśli) i wszystkie czynności samoistnie wracają do normalnego stanu, natomiast wszystko, co zbędne ulega zanikowi. O tym trzeba pamiętać i stosować w życiu codziennym.

Człowiek - legenda, rosyjski jogin P.K. Iwanów, w tym celu świadomie wybierał surowe warunki życiowe (głodował, marzył), ciągle przebywał w ruchu, dzięki czemu cieszył się niesamowitym zdrowiem. Sam nazywał siebie "milionem zdrowia". Paul Bregg z największą radością znosił głodówki, bardzo wiele ćwiczył.

Suren Arakelan jest twórcą trzech głównych zasad życiowych: zdrowe fizjologicznie odżywianie (dla ciała fizycznego), zdrowy fizjologicznie ruch (dla ciała plazmatycznego), zdrowe fizjologicznie głodówki (dla

oczyszczenia własnego ciała holograficznego). Nie zapomina przy tym i o dobrej kondycji psychicznej.

Opracowany przez niego preparat antystresowy zwalcza stany stresowe w czasie głodówek. Pamiętajmy: przezwyciężając trudności i kryzysy, bądźmy dumni z realizacji własnego programu uzdrawiania, wzmacniając poza tym naszą Duszę.

Starożytni Indii i Tybetu twierdzą, że wibracja jest podstawą wszystkich form życia. Wibracja określa program rozwoju, jak również czas trwania życia. Źródło wibracji znajduje się wewnątrz organizmu - jest nim serce.

Serce stanowi jedyny organ posiadający zdolność do kurczenia się bez żadnej stymulacji z zewnątrz, pod wpływem impulsów, powstających w nim samym. Może kurczyć się rytmicznie nawet po wyciągnięciu go z ciała (pod warunkiem odprowadzenia złożeń i doprowadzenia substancji odżywczych). Z wiekiem siła skurczy serca zmniejsza się. Jeśli w końcu życia płodowego serce pulsuje z częstotliwością 130-150 uderzeń na minutę, w pierwszych sześciu miesiącach życia częstotliwość stanowi 130-140 uderzeń na minutę, od jednego do dwóch lat - 110, a od dwóch do pięciu - 100 uderzeń na minutę, od pięciu do dziesięciu - 85 i w wieku lat dwudziestu obniża się do 72 uderzeń na minutę. Mamy w sobie osobliwą sprężynę, która początkowo ciśnie maksymalnie, natomiast im więcej się rozkręca tym staje się słabsza. Z zanikaniem wibracji zatrzymuje się życie. A więc w sercu znajduje się przyczyna życia Dusza.

Tybetańczycy nie bez powodu twierdzą: **Serce jest królem kanałów życia, gdzie zaczyna się i trwa tętnienie życia**". By życie w nas wrzało, przyspieszamy swoje tętno kilka razy na dzień, za pomocą biegania i ćwiczeń fizycznych.

Zmiany wiekowe ludzkiego organizmu

W życiu człowieka istnieje kilka najważniejszych momentów: poczęcie, narodziny, okres dojrzewania, okres aktywności seksualnej i wygasanie.

Każdy z nich ma swoje osobliwości, które należy brać pod uwagę w swoim pragnieniu uzdrawiania.

Życie od poczęcia do narodzin

Średnica nie zapłodnionego jaja stanowi około 0,1 milimetra. Po zapłodnieniu jajo uaktywnia się. Powstaje centrum formowania i zaczyna się proces podziału. Stadium zarodkowe trwa do 8 tygodni od momentu zapłodnienia. Na początku zarodek uzyskuje kształt kuli, wewnątrz której zostaje przymocowany do ścianki węzeł zarodkowy. Jest to okres rozwoju skokowego. Najpierw energia akumuluje się (jest to stadium spokoju), zastępuje go okres szybkiego przekształcenia podziału i ponowny spokój. Przez ten krótki okres czasu kształtuje się ciało, a zarodek odbywa podróż i adaptuje się w nowych warunkach. Początkowo przebywa w środowisku macicy i jajowodów, zatem nadchodzi okres wszczepiania, za nim - przedłożyskowy i wreszcie - łożyskowy. Jest to trudny okres, towarzyszy mu wysoka umieralność zarodków. W ogóle wrażliwość zarodków na wpływy negatywne jest tak duża, że nawet chwilowe naruszenia normalnych warunków życia matki (przeżrzenie, przemęczenie, choroby) prowadzą do śmierci zarodka lub dają się we znaki po wielu latach. W tym czasie szczególnie niebezpieczne są dwa okresy: przed wszczepieniem - 1 tydzień i przedłożyskowym - od 6-go do 9-go tygodnia.

W 7-ym tygodniu z zarodka pokazują się 3 płatki zarodkowe, z których zostają uformowane organy i części ciała.

Zewnętrzny płatek (ektoderma) tworzy skórę, włosy, gruczoły potowe i mleczne, nabłonek jamy ustnej, gruczoły ślinowe i szkliwo zębów, odbyt, system nerwowy, wszystkie narządy zmysłów, przysadkę mózgową, szyszynkę.

Wewnętrzny płatek (endoderma) tworzy nabłonek układu żołądkowo - jelitowego ze wszystkimi gruczołami (trzustką i wątroba), płuca, tchawicę, ucho, tarczycę, pęcherz.

Środkowy płatek (mezoderma) tworzy przeważającą część mięśni szkieletowych, kręgosłup, tkanki łączne, cały system limfatyczny i krwionośny, cały szkielet, narządy płciowe.

Teraz możemy odpowiedzieć na pytanie, dlaczego naszą uwagę przyciąga ładna figura osoby płci przeciwnej? Ze względu na to, że gruczoły płciowe mają wspólny "korzeń" ze szkieletem i mięśniami, mogą oddziaływać na siebie wzajemnie. Można sądzić o seksualnych możliwościach człowieka na podstawie jego wyglądu. W rezultacie, podziwiając figurę i postawę, znajdujemy się pod urokiem jego siły płciowej.

Wszystkie organy ludzkiego organizmu zostają całkowicie uformowane na końcu 3-go miesiąca. Zarodek, a później i płód rozwija się w środowisku wodnym. Zarodek człowieka przy pomocy wód płodowych - amniona - tworzy swój własny "zbiornik wodny", w którym stosunkowo swobodnie pływa do 35 tygodnia swojego rozwoju. Środowisko płynne jest dla niego najbardziej korzystne: jest sterylne, ma odczyn słabo zasadowy i neutralny. Skład tego płynu jest złożony i zawiera mnóstwo witamin, hormonów, różnych substancji organicznych i nieorganicznych, które są znakomicie wykorzystywane przez płód, który wchłania substancje odżywcze przez skórę. W taki sposób wzbogaca swoje podstawowe pożywienie otrzymywane z krwi matki. Głównym źródłem powstania płynu jest czynność wydalnicza nerek. A więc własny "zbiornik wodny" składa się głównie z własnego moczu płodu.

W miarę rozwoju zmienia się skład ciała płodu. Na przykład zawartość wody zmniejsza się od 97,5 % u 6 - ścioletygodniowego zarodka do 90% u 4 - miesięcznego, a w momencie narodzin spada do 70,9%. Zmienia się waga, kształt i pozycja płodu w ciągu pierwszych 2 miesięcy. Chociaż zarodek ma zaledwie 4 centymetry długości i waży 4 gramy, przez ten czas powiększa się wiele milionów razy! W okresie od 2 miesięcy do narodzin powiększa się 800 razy. W ogóle przez 9 miesięcy życia płodowego jego masa od momentu zapłodnienia wzrasta 6 miliardów razy, natomiast przez następne 20 lat wzrasta tylko 20 razy. Takie tempo przy poczęciu przypomina wybuch, okres dojrzwały - ustabilizowanie tego wybuchu, zaś starość - rozproszenie.

Cyrkulacja krwi w płodzie ma inny kierunek, niż po urodzeniu, kiedy zostaje przecięta pępowina. Serce bije dwa razy częściej niż u osoby dorosłej, krew płodu zawiera 4 razy mniej tlenu niż krew osoby dorosłej, natomiast jest on znacznie lepiej przyswajany. W okresie 6-7 miesięcy można zaobserwować ruchy oddechowe płodu 50 - 60 razy na minutę, którym towarzyszą dłuższe okresy spokoju.

Jak już mówiliśmy, środowisko życiowe przyszłego człowieka - woda, nasycona jego własnym moczem, jest ciepła, zawiera wiele substancji odżywczych, sterylna, zmniejsza siłę ciężkości, łagodzi uderzenia, sprzyja lepszej cyrkulacji krwi i limfy. Jeśli na początku płód nieskrępowanie pływa, to w 35 tygodniu w 99,5% przypadków przekreca główkę do dołu. Taka pozycja sprzyja lepszej cyrkulacji krwi, lepszemu zaopatrzeniu mózgu w substancje odżywcze.

Bez wątplenia, okres rozwoju płodowego jest najbardziej burzliwym i złożonym etapem rozwoju człowieka. Według danych statystycznych Światowej Organizacji Zdrowia, w pierwszych dniach po poczęciu ginie 30 % zarodków, 1% noworodków wykazuje wady rozwojowe. U znacznej ilości dzieci w wieku szkolnym obserwowane są różne patologie z przyczyn powstałych przed urodzinami.

Przyszłe matki powinny pamiętać, że to wszystko co sprzyja przyspieszeniu lub zwolnieniu podziału komórki jajowej prowadzi ku anomalom w rozwoju przyszłego dziecka. Może to być zażywanie leków i antybiotyków (absolutnie wszystkich), środków uspokajających, środków na mdłości, sztucznych witamin, dodatków żywnościowych, używek (kawa, herbata), nałogi (palenie papierosów, itp.), hałasy, wibracja, promieniowanie, nocne zmiany, zła atmosfera w rodzinie i w pracy.

Wiedza ta jest niezbędna, pomoże zrozumieć mechanizm metod uzdrowienia.

Życie od narodzin do okresu dojrzewania

Ten dość długi i ważny okres naszego życia można podzielić na kilka podokresów.

Okres noworodkowy - trwa od momentu pierwszego oddechu do 3-4 tygodnia życia. Najważniejsze są w tym czasie pierwsze trzy godziny życia oraz trzy, cztery dni. W tym okresie występuje największe obciążenie związane z przejściem do nowych warunków życia i pracy głównych systemów fizjologicznych i oddychania, krwioobiegu, odżywiania, regulacji cieplnej.

1. Dziecko zaczyna oddychać za pomocą płuc. Typy oddychania przeponowy i brzuszny.
2. Po przecięciu pępowiny zmienia się od razu krwioobieg w organizmie - powstaje krążenie małe, które zaopatruje organizm w krew arterialną z góry, z nie z dołu jak to miało miejsce w życiu płodowym.
3. Włącza się czynność trawienna, stawiając organizm w obliczu nowych wymagań. Poza tym w ciągu pierwszych 24 - 48 godzin układ żołądkowo-jelitowy przyjmuje "lokatorów" - różnorodne bakterie. Dostają się one do organizmu głównie z pokarmem, zatem bardzo ważne znaczenie ma rodzaj tego pokarmu.
4. Zmiana środowiska z wodnego na powietrzne może doprowadzić do przegrzania się noworodka. Grawitacja staje się bardziej odczuwalna, natomiast układ krążenia nie jest jeszcze w pełni ukształtowany - może to być powiązane z niekorzystnymi następstwami. Poza tym nie jest to już sterylne środowisko - zwiększają się wymagania immunologiczne.
5. Oderwanie noworodka od organizmu matki stanowi kolosalny stres. Dziecko zostaje pozbawione matczynej ochrony, dlatego też w tym okresie powinno ciągle odczuwać ochronę biopolową i "zasilenie" od matki. Przecież środowisko wodne najbardziej "spokrewnione" jest z elektronami i poprzez punkty akupunktururowe dziecko otrzymuje z wód płodowych swobodne elektrony i niezbędne substancje. W chwili oderwania od matki zostaje tego wszystkiego pozbawione.

Niedotrzymanie tych podstawowych warunków prowadzi do katastrofalnych następstw i podwyższonej umieralności, zakładania na całe życie programów strachu i agresywności, poważnych naruszeń systemu trawiennego i wielu innych, które pojawiają się "nagle" w wieku dojrzałym.

Oto proste rady jak można uniknąć tych negatywnych skutków:

1. W żadnym wypadku nie można rozdzielać matki i dziecka.
2. W celu zasiedlenia układu żołądkowo - trawiennego niezbędną mikroflorą należy dać dziecku pierś od razu po urodzeniu. Noworodki pozbawione w pierwszych godzinach swojego życia pokarmu swojej matki są bardziej narażone na choroby przewodu pokarmowego. Pokarm, który tworzy się przez pierwsze 2-3 dni laktacji stanowi gęsty, kleisty płyn żółtego koloru. Jest bogaty w tłuszcze, białka,

mikroelementy, i co najważniejsze w antycyala, fermenty i witaminy. Takie pierwsze karmienie zaraz po urodzeniu pomoże dziecku łatwo i naturalnie zaadoptować się do życia w nowym środowisku.

3. Krótkotrwałe oddziaływanie chłodnej wody na skórę dziecka nadzwyczaj mocno stymuluje siły immunologiczne i rozwój noworodka. Ceremonia chrztu wodą u wielu narodów powstała właśnie w tym celu.

Okres niemowlęcy zaczyna się po zakończeniu życia noworodka i trwa do półtora roku życia. Jest to również okres intensywnego rozwoju organizmu: dziecko przybiera na wadze, udoskonalają się wszystkie jego organy i systemy. Zapotrzebowanie na pożywienie jest duże, natomiast układ żołądkowo-jelitowy nie został jeszcze całkowicie wykształcony. Dlatego każde odchylenie od prawidłowego odżywiania (jeżeli chodzi zarówno o ilość jak i jakość) prowadzi natychmiast do ostrych i przewlekłych rozstrojów trawienia.

Musimy poznać dlaczego tak jest, a wówczas potrafimy łatwo tego uniknąć.

Jak już pisałem w swojej pierwszej książce pt. *"Oczyszczanie organizmu i prawidłowe odżywianie"*, rozróżniamy trzy rodzaje trawienia. Każdy z nich posiada swoje wady i zalety. Każdy z nich w określonych warunkach może spełniać dominującą rolę. Pierwsza faza procesów trawienia - trawienie w jamie ustnej - za pomocą własnych enzymów wydalanych do układu żołądkowo-jelitowego. Druga faza - w jelicie cienkim - hydroliza za pomocą enzymów własnego organizmu i enzymów zawartych w pokarmie oraz wchłanianie przetworzonych pokarmów. W jelicie cienkim pokarm jest trawiony w obrębie jelita i przy jego ścianie. Trzecia faza - trawienie wewnątrzkomórkowe, gdy substancje pokarmowe ulegają całkowitemu rozszczepieniu wewnątrz komórek.

U noworodka przeważa trawienie wewnątrzkomórkowe. Błony komórek jelita wchłaniają i transportują do środowiska wewnętrznego makromolekuły pokarmu. Jeśli zamienić mleko matki na mleko krowie, kozie lub jakiegokolwiek inne, trawienie wewnątrzkomórkowe sprawia, że do środowiska wewnętrznego organizmu przedostaną się obce białka - antygeny, powodujące reakcje patologiczne.

Po kilku dniach trawienie wewnątrzkomórkowe zanika całkowicie, pojawia się natomiast trawienie w jelicie cienkim. Ponieważ pokarmem dziecka jest mleko matki, na błonach komórek pojawiają się i uaktywniają się fermenty, które rozszczepiają molekuly mleka do monomerów, łatwo wchłanianych. Na przykład mleko krowie zawiera wielką ilość cukru mlekowego - laktozy. Część laktozy trafia do jelita grubego dziecka i tworzy tam środowisko korzystne dla rozwoju drobnoustrojów mlekowo-kwasowych. Przy karmieniu dziecka mlekiem krowim lub innym pokarmem zastępczym o składzie odbiegającym od składu mleka matki, zamiast fermentacji mlekowo - kwasowej rozwijają się procedury gnilne (gnije zbyt ciężkie białko mleka krowiego), stale zatruwające organizm i powodujące dysbakteriozę.

Według najnowszych badań dzieci karmione tylko mlekiem z piersi, mają normalną mikroflorę, natomiast dzieci karmione mlekiem sztucznym lub mlekiem ściągającym z piersi do butelki mają skład mikroflory o wiele gorszy i w stanie stałej dysbakteriozy. Takie dzieci w wieku trzech, czterech miesięcy zaczynają często chorować, przechodzą odrę, różyczkę, szkarlatynę, infekcje gnilne porażające skórę i śluzówkę dróg oddechowych i trawiennych. Uważane to jest przez niektórych za obniżenie immunitetu pasywnego i stały rozwój aktywnych właściwości immunologicznych.

Nic podobnego! Po prostu w ciągu pierwszych 2-3 miesięcy zdążyliśmy przez swoje błędy w żywieniu dziecka nadwzględnić immunitet pasywny i rozwój aktywnych właściwości immunologicznych, na skutek czego nasze dziecko cierpi w ciągu długich lat.

Następny ważny etap - to przejście na odżywianie "dorosłe". Przechodzimy na nie w miarę formowania

trawienia za pomocą enzymów. Przy tym zmienia się stale skład i aktywność enzymów trawiennych. Synteza i aktywność jednych enzymów się wzmacnia - innych słabnie. W tym okresie zostaje znacznie zahamowana synteza laktozy, z tego powodu mleko matki i w ogóle mleko zwierzęce staje się niezdrowe, przestaje być przyswajane. Dziecko przechodzi na inne pożywienie. W taki sposób sama natura pomaga matce eliminować niepotrzebny dziecku związek dostarczany poprzez karmienie.

Powstaje pytanie kiedy zaczynać dokarmianie dziecka i czym? W końcu pierwszego roku dziecko już nie potrzebuje enzymów, hormonów, antyciał, które otrzymywało z mlekiem matki. W wystarczającej ilości wytwarza je w swoim własnym organizmie. Od tego czasu zaczynamy go dokarmiać.

W związku z tym, że organizm dziecka zawiera wielką ilość wody strukturowanej, pokarm powinien być płynnej konsystencji i również zawierać wodę strukturowaną. Ponieważ układ pokarmowy dziecka jest jeszcze słaby, potrzebuje pomocy w postaci enzymów, witamin, soli mineralnych zawartych w pokarmie. Pokarm powinien być trawiony w znacznej mierze za pomocą enzymów pokarmowych. Pod tym względem nie ma nic lepszego od świeżo wyciśniętych soków z warzyw i owoców. Im dziecko staje się starsze tym więcej powinno być w sokach miąższu. Sok dajemy najpierw w małej ilości 1-2 łyżeczki do herbaty, zwiększając stopniowo dawkę jednorazową do 30-50 g. Dobrze jest gdy matka najpierw potrzyma sok w ustach, a dopiero potem poda dziecku. Pozwoli to go lekko przetworzyć i lekko odkwasić.

Po roku można przechodzić na pokarm twardszy, ale w dalszym ciągu zawierający wiele enzymów (dla samostrawienia) witamin i soli mineralnych. Dla tego celu idealnie nadają się kielki pszenicy (można podawać je z miodem). Ponieważ dziecko nie potrafi jeszcze dobrze przeżuwać, matka powinna mu pomóc, przeżuwając dokładnie pszenicę do konsystencji mlecza i w takiej postaci podawać dziecku. W ten sposób można go dokarmiać orzechami włoskimi, owocowym puree, niewielką ilością naturalnego twarogu. Każdy nowy rodzaj pokarmu wprowadzamy stopniowo.

Okres od 1 - 3 lat, gdy dziecko przechodzi na "dorosłe" odżywianie, ukrywa nieprzyjemne niespodzianki. Właściwie teraz kształtuje się podłoże pod większość schorzeń żołądkowo - jelitowych. W tym okresie staramy się nie podawać dzieciom następujących produktów:

1. Mleka. Jak już wspomniałem, natura sama znosi aktywność enzymu laktozy, żeby dziecko zrezygnowało z mleka. Okres mleczny się skończył. Spożycie mleka teraz będzie powodowało różne rozstroje układu żołądkowo-jelitowego, dysbakteriozy, tworzyć dużo flegmy w organizmie.
2. Kasz, wyrobów z mąki. System trawienny nie jest jeszcze dostatecznie mocny by przyswajając te produkty całkowicie (tak jak należy, prawidłowo). Organizm wypełnia się flegmą, na której mnożą się chorobotwórcze drobnoustroje, powodując schorzenia płuc, gardła, nosa, itd. Przedwczesne karmienie niemowlaków kaszami i potrawami z mąki często jest również przyczyną kamicy nerkowej.
3. Dużej ilości białka: mięso, biały ser (przy częstym spożyciu), jajko - słabe enzymy trawienne dziecka nie są w stanie strawić ich w odpowiednim stopniu. Z tego powodu pokarm białkowy będziegnił i zatrzymał organizm dziecka.
4. Produkty "sztuczne" i rafinowane: cukier, cukierki, ciasteczka, itp. obciążają ponad siły trzustkę. Wchłaniając się szybko do krwi łączą się z solami mineralnymi, witaminami. Produkty te czerpią z tkanek samego organizmu: wapń - z zębów, witaminy - z wątroby. W rezultacie dziecko ma popsute zęby, ma stałe kłopoty z trzustką.
5. Jednak największe zagrożenia w tym okresie stanowi mieszanie w jednym posiłku różnorodnych produktów, np. białka i węglowodanów, białka i cukrów. Każdy produkt podlega przemianie we

własnym środowisku i poprzez swoje własne enzymy. Nawet osoba dorosła ma kłopot z przetrawieniem różnorodnych produktów. Takie obciążenie zakłóca na długo pracę systemu trawiennego. Dziecko powinno dostawać na jeden posiłek dwa - trzy produkty. Najpierw - płynny, potem - świeże owoce lub warzywa w postaci surowej, dopiero potem coś gotowanego (białko lub węglowodany), a najlepiej - kielki pszenicy lub orzeszki.

Zrezygnujcie ze spożycia chleba pieczonego z dodatkiem drożdży piekarskich. Drożdże osłabiają normalną mikroflorę, niszczą naszą odporność i sprzyjają rozwojowi nowotworów i innych guzów. Ten fakt został już wielokrotnie sprawdzony, udowodniony, i nie stanowi tajemnicy. Niestety, nasza praktyka żywieniowa tak odbiega od stanu prawidłowego, że poczynając od kliniki położniczej, żłobka, przedszkola, szkoły, lat studenckich i kończąc wiekiem dojrzałym robimy wszystko co jest możliwe, by dziecko, a później dorosły zachorował i szybko zszedł z tego świata.

Oto jeden z przykładów ze szpitala:

- Proszę dać mi dziecko do karmienia w pierwszych godzinach po jego urodzeniu" powiedziała.
- Co za dziwna prośba! - zdziwiła się dyrektorka.
- Dostanie Pani dziecko wtedy, kiedy będzie trzeba!

Wtedy powiedzieliśmy jej o tym, że cała szóstka naszych dzieci miała silną skazę - pogodziliśmy się z tym, uważając, że skaza jest choroba dziedziczna. Lecz o naszym nieszczęściu dowiedział się znany profesor, T. Arszański i zalecił jako środek zapobiegawczy przeciwko skazie, najwcześniej jak to jest możliwe, dać dziecku pierś.

- No dobrze, - zgodziła się dyrektorka.

Lubę przyniesiono mi do pierwszego karmienia po około dwóch godzinach po urodzeniu i co ? Córeczka rosła, poszła do szkoły i - żadnych oznak skazy.

Gdybyśmy wiedzieli o tym wcześniej, ilu nieprzyjemności moglibyśmy uniknąć. Skazy nie uważa się za chorobę, ale i dziecko i rodzice sporo mogą wycierpieć z tego powodu. Już u trzy do pięciomiesięcznego malucha pojawia się na twarzy i pod kolankami wysypka, która nieznośnie swędzi. Maluszek się drapie, rozdrapuje, płacze. Ciągnie się to przez kilka lat i ani leki, ani dieta nie dają trwałych rezultatów. Następuje tymczasowe polepszenie, a potem znów pogarsza się jeszcze bardziej.

I tego wszystkiego mogliśmy tak łatwo uniknąć! Czy mogliśmy przypuszczać, iż pierwsze godziny życia człowieka w takim stopniu mogą wpływać na jego dalszy rozwój? (W. Nikitin, L. Nikitin "My i nasze dzieci")

Miałam urodzić swoje pierwsze dziecko w wieku 32 lat. Pewnego dnia surówki z warzyw, które tak lubiłam, wydały mi się bez smaku i wówczas przestawiłam się na zupełnie inne jedzenie. Mianowicie w pierwszych trzech miesiącach ciąży nic nie chciałam jeść oprócz grapefruta i orzechów laskowych - trzy razy dziennie. W czwartym, piątym i szóstym miesiącu oprócz grapefruta jadłam inne owoce, takie jak śliwki, gruszki i jabłka. Przeczytaliśmy, że w czasie ciąży dobrze jest pić herbatę z liści malin z miodem, więc nasuszyliśmy sporo tych liści. Przez całą zimę piłam taką herbatę i pięćset gramów soku z marchwi dziennie.

Czułam się na tyle dobrze, że nie chodziłam do lekarza do szóstego miesiąca ciąży. Lekarz po

zbadaniu mnie zdziwił się tak silnemu biciu serca dziecka oraz temu że nie miałam nadwagi i toksykozy. Był bardzo zadowolony z mojego prostego, naturalnego jedzenia.

Chodziłam na długie spacery, ćwiczyłam w domu i oczywiście wykonywałam wszystkie prace w domu. Wreszcie Eryk przyszedł na świat. Miał całą głowę pokrytą gęstymi, czarnymi lokami. Lekarze i pielęgniarki ciągle zachwycali się pięknym kolorem jego cery. Byłam w stanie karmić Eryka piersią, na początku mleko ciekło wolno, lecz bardzo szybko ilość pokarmu znacznie się zwiększyła. Jedzenie szpitalne, które było prawie całkowicie gotowane, mnie oczywiście nie odpowiadało, prosiłam więc o podawanie mi tylko świeżych pokarmów. Mój mąż i siostra przynosili mi codziennie litr świeżego soku z marchwi i woreczek obranych orzeszków. Przyniesione mi suszone owoce personel szpitalny ogłosił "niebezpiecznymi", ponieważ, jak mówili, dziecko będzie miało rozwolnienie. Nie mogłam zrozumieć, jak mogą suszone owoce zaszkodzić dziecku lub mnie, ponieważ spożywałam je od dziesięciu lat, a moje dziecko wspaniale rozwijało się w moim łonie przez dziewięć miesięcy.

Po powrocie do domu rzuciłam się wprost na suszone owoce. Owoce stanowiły 60% spożywanych przeze mnie surowych pokarmów roślinnych.

Pierwszy stolec Eryk miał dopiero w piątym dniu po urodzeniu. Martwiłam się trochę, że ma tak nieregularne wypróżnienia. Przypadkowo wpadła w moje ręce stara książka o żywieniu niemowląt, z której dowiedziałam się, że niemowlęta tak dobrze przyswajają pokarm, że mogą nie mieć wypróżnień. Takie rzadkie wypróżnienia Eryk miał dopóty, dopóki był karmiony tylko piersią; mleko matki jest wspaniale przyswajane przez organizm dziecka. Po sześciu miesiącach Eryk dostał sok z marchwi. Pierwszym twardym" pokarmem były starte banany i trochę awokado (w naszym kraju można podawać przeżute kielki pszenicy), które dostał w dziewiątym miesiącu. Po takiej diecie Eryk miał regularne wypróżnienia. Do roku Eryk oprócz mleka matki jadł banany i awokado plus sok z marchwi.

Potem zaczęliśmy podawać mu namoczone i przetarte przez sitko surowe śliwy, daktyle i morele. Wkrótce jadł świeże owoce sezonowe.

Jak zauważyliśmy, Eryk sam wybierał sobie jedzenie. Czasami przez kilka dni z rzędu jadł tylko jabłka, potem przerzucał się na inne pożywienie.

Jedynym mlekiem, jakie dostawał było mleko z piersi (do dwóch i pół roku). Nigdy nie był otyły, nie miał kataru ani wzdęć. Teraz pije sok z marchwi, mleko orzechowe, je owoce.

Większość moich przyjaciółek wmuszało w swoje dzieci kasze i podawało z butelki mleko pasteryzowane. Na skutek tego, że dzieci nie są w stanie przetrwać skrobi (również mleka - nie mają już tych enzymów, które miały wcześniej), były wciąż przeziębione, chorowały na grype, zapalenie płuc, skazę, alergię i tak dalej. Nasze dziecko nie poznało tych "przyjemności", ponieważ kierowaliśmy się prostymi, lecz niepodważalnymi prawami natury.

Eryk ma już trzy lata. Jego pożywienie składa się ze świeżych i suszonych owoców, świeżych surowych warzyw, soków, nasion i miodu. Jest znakomicie rozwinięty umysłowo i sprawny fizycznie, pełen energii i ciekawy świata" . (N. Koker "Właściwości lecznicze soków i warzyw").

Prawidłowe odżywianie bez wątplenia jest najważniejszym warunkiem normalnego rozwoju ludzkiego organizmu. Istnieją jednak inne ważne mechanizmy i czynności, które należy uruchomić od razu po urodzeniu, w celu optymalizacji rozwoju fizycznego i umysłowego. Mam na myśli termoregulację organizmu, która jest

ściśle związana z ciałem energetycznym (plazmatycznym), wzmacnia go i rozwija. Na przykład kiedyś u Rosjan i Finów dzieci rodziły się w łaźni (i pozostawały tam przez cały tydzień), gdzie temperatura mogła dochodzić do +50°C.

Uważano, że upał zmiękcza tkanki i ułatwia poród. Tunguzki odwrotnie, rodziły na śniegu przy mrozie dochodzącym do -40°C. Noworodki znosiły upał i mróz. Rozbieżność temperatury stanowi 90°C. U wielu narodowości istniał zwyczaj zanurzania dziecka po narodzeniu w zimnej wodzie, u innych - obcierania śniegiem - od razu uruchamiając wszystkie mechanizmy regulacji cieplnej. Później dzieci również nie rozpieszczano, nie chuchano, co pozwoliło wzmacniać i rozwijać ciało energetyczne, od mocy którego zależy moc rezerw obronnych organizmu.

Dojrzały okres naszego życia

Jak nie byłoby to przykre, trzeba przyjąć do wiadomości fakt, że po okresie dojrzewania płciowego zaczyna powoli wygasać nasza kondycja fizyczna, obniża się sprawność układu immunologicznego, zanika gruczoł grasicy, który w okresie przed dojrzewaniem płciowym zapewniał immunitet komórkowy, produkując T - limfocyty. Jest to całkiem naturalne, ponieważ organizm przechodzi na ochronę biopolową. Do tego czasu ciało energetyczne powinno uzyskać gęstość i odrzucać od siebie wszystkie czynniki patogenne (chorobotwórcze). Lecz zamiast tego, by wzmacniać i doskonalić to ciało poprzez ruch, odżywianie, procesy hartujące, obniżamy aktywność ruchową, przejadamy się, lubimy ciepło i przez to nie zostaje wykształcony inny sposób obrony. Wręcz odwrotnie, tracimy to co osiągnęliśmy wcześniej.

W związku z tym, że po zatrzymaniu się rozwoju organizmu zaczyna się proces stopniowego gromadzenia się złogów metabolicznych i innych, należy zaczynając od 20-25 roku życia wprowadzić procesy oczyszczające, przestrzegając postów. Po trzydziestce powinno się wypracować indywidualny sposób oczyszczania organizmu i przeprowadzać niewielkie głodówki trwające od jednej do ośmiu dób. Nie obniżamy aktywności ruchowej! Po czterdziestce robimy remont kapitalny ciała holograficznego (ciała myśli) - głodujemy do siedmiu dni i więcej.

W tym wieku pojawiają się zmarszczki, co świadczy o tym, że organizm traci wodę i sole mineralne. By te zjawiska opóźnić, należy regularnie pić wodę strukturowaną od 1-2 litrów dziennie. Ilość wody zależy od konstytucji fizycznej - jedni potrzebują więcej (Wiatr"), inni - mniej (Flegma"). W tym okresie starajmy się zażywać więcej ruchu. W utrzymaniu wody w organizmie pomoże nam sokoterapia i urynoterapia. Taki program odsunie od nas na długi okres procesy starzenia i przedłuży najprzyjemniejszy okres twórczy.

Po wygaszeniu aktywności seksualnej, indywidualny program uzdrowienia trzeba budować pod kątem kompensacji wody strukturowanej i ciepła. Już mówiliśmy, w jaki sposób podtrzymujemy wodę strukturowaną. Ciepło natomiast rozpalamy" wewnątrz siebie poprzez ćwiczenia z umiarkowanym wysiłkiem, ale długotrwałe. Dotrzymanie tych dwóch punktów wspomaga nas w walce ze skostnieniem ścięgien i stawów, utrzyma cyrkulację ciepła na dobrym poziomie. Częściej stosujemy procedury cieplne, które prostują stawy, zasilają ciało wodą i ciepłem. W żywieniu wykorzystujemy więcej świeżo wyciskanych soków z owoców i warzyw, pokarmów o podwyższonej aktywności biologicznej (kiełkujące ziarno, miód). To wszystko pozwoli dłużej żyć i nie chorować.

Kryzysy i proces uzdrawiający

Ten temat stanowi kolejną "białą plamę" na mapie procesu uzdrawiającego. Ostatnio w literaturze pojawiają

się wzmianki o kryzysach uzdrawiających, w praktyce jednak najczęściej bywa tak, że po wystąpieniu przeróżnych nieprzyjemnych symptomów w trakcie oczyszczania, człowiek w panice szuka rady u lekarzy, którzy krzyczą na niego, krytykują jego system uzdrawiania, po czym leczą go swoimi, wypróbowanymi środkami. Po takim "doświadczeniu" większość zaprzestaje wszystkich prób samoleczenia.

Otóż, kryzysy są nieuniknionym skutkiem stosowania silnych środków uzdrawiających, wywołujących mocne i gwałtowne zmiany w organizmie. Gdy poznamy przyczyny i fizjologię kryzysów, nauczymy się z tym zjawiskiem walczyć. Zastosowanie odpowiednich procedur, zmiana obciążenia i co najważniejsze, poprzedzające oczyszczenie organizmu pomogą jeśli nie uniknąć, to w każdym razie znacznie zmniejszyć ich siłę.

Wszystkie kryzysy można zaliczyć do trzech dużych grup: oczyszczające, uzdrawiające, energetyczne.

Kryzysy oczyszczające

Dla nikogo nie stanowi tajemnicy, że żyjemy w zatrutym świecie oddychamy zanieczyszczonym powietrzem, gotujemy w chlorowanej wodzie, żywimy się zatrutymi warzywami. Używane przez nas produkty są rafinowane, nafaszerowane przeróżnymi dodatkami chemicznymi i bardziej przypominają produkty chemiczne niż naturalne. W rezultacie każda komórka naszego ciała magazynuje mnóstwo szkodliwych substancji. Systemy wydalające naszego organizmu pracują z maksymalnym obciążeniem. Dodajmy do tego nasz siedzący tryb życia - wówczas łatwo sobie wyobrazić, w co powoli zamienia się nasz organizm.

Gdy człowiek zaczyna prowadzić aktywny ruchowo tryb życia, oddychać, wszystkie złoże "ulożowane" w najbardziej odległych zakamarkach organizmu również zaczynają się poruszać, przedostają do krwi, zmieniając jej parametry fizjologiczne. Tylko to może spowodować złe samopoczucie, senność, nawet gorączkę. Organy wydalające nie nadążają z wyprowadzeniem złożeń i toksyn z krwi. Włączają się wszystkie organy wydalania: nerki, nosogardziel, układ żołądkowo-jelitowy, skóra.

W tym czasie zauważamy, że nasz mocz zmętniał, pojawiają się bóle w nerkach i pęcherzu, możemy mieć rozwołnienie, katar, wysypkę i wypryski na ciele. Jest to bardzo dokuczliwe, a w niektórych wypadkach nawet niebezpieczne. Z tego powodu zastosowanie wszystkich mocno działających środków uzdrawiających powinno być poprzedzone procedurami oczyszczającymi (zwłaszcza oczyszczaniem wątroby). Zazwyczaj po wyjściu "porcji" złożeń stan zdrowia gwałtownie się poprawia. Paul Bregg w taki sposób opisuje własny kryzys oczyszczający:

Kiedyś w dziewiętnastym dniu dwudziestojednodniowej głodówki poczułem mocny ból w pęcherzu, zwłaszcza w czasie oddawania moczu. Zaniósłem mocz do laboratorium. Badania wykazały duże stężenie DDT i innych toksyn. Gdy wydzieliłem te trucizny, poczułem ogromny przypływ energii. Tęczówki moich oczu stały się białe jak śnieg, a cera nabrała przyjemnego koloru".

Wymioty i mdłości u kobiet w ciąży wskazują na proces oczyszczania. Przecież zgodnie z prawami natury nowe życie może rozwinąć się tylko w czystym organizmie. Te kobiety, które mają czysty organizm, nie mają kłopotów w czasie ciąży. Ponieważ obecnie praktycznie wszyscy mają organizm zanieczyszczony, zjawiska te występują powszechnie i uważane są przez lekarzy za normę.

Ile czasu mogą trwać kryzysy oczyszczające? W związku z tym, że wydalanie złożeń z organizmu odbywa się warstwami i stopniowo, na początku są one wypłukiwane, skupione naokoło organów wydalania i wreszcie wyrzucane na zewnątrz, proces oczyszczania jest silnie rozciągnięty w czasie. Zatem należy uzbroić

się w cierpliwość, zwłaszcza jeśli korzystaliśmy z preparatów chemicznych. Kryzysy oczyszczające czasem występują w ciągu 3-8 lat realizacji programu uzdrawiającego. Procedury oczyszczające, ścisła dieta, hartowanie się, jogging znacznie ten okres skracają. Brak regularności, chaotyczność w realizacji programów oczyszczających, nieprawidłowe odżywianie się z kolei znacznie wydłuża ten okres, a w niektórych przypadkach w ogóle nie pozwala osiągnąć upragnionego celu. Zwrócimy się jeszcze raz do doświadczeń Paula Bregga:

W dzieciństwie zaliczyłem dosłownie wszystkie choroby wieku dziecięcego: świnkę, odrę, koklusz - nie ma ani jednej choroby, na którą bym nie chorował. W tym czasie brałem ogromne ilości lekarstwa o nazwie "Kalomel, zawierającego rtęć.

We wczesnej młodości wypracowałem własny system regularnego głodowania. Po pięciu latach od rozpoczęcia tego systemu uzdrawiania zdarzył się cud. Zacząłem dziesięciodniową głodówkę. W siódmym dniu płynąłem kanoe po rzece. Nagle poczułem ostry ból żołądka. Nigdy w życiu nie przeżyłem czegoś podobnego. Ostatkiem sił dobiłem do brzegu, oczyściłem żołądek, a potem - na zewnątrz wyszło około 1/3 filiżanki rtęci pochodzącej z kalomelu - lekarstwa mojego dzieciństwa. To zdarzenie zmieniło całkowicie mój stan fizyczny. Od tego dnia rozumiałem wreszcie co to znaczy cieszyć się wspaniałym zdrowiem."

Kryzysy uzdrawiające

Kryzysy uzdrawiające mają inną naturę, chociaż przypominają trochę kryzysy oczyszczające. Rozpoczynając program samoleczenia, będziemy stopniowo polepszać stan swojego zdrowia. Wewnętrzny wzrost energetyki w organizmie zapoczątkuje wyrównanie wszystkich procesów. Każda choroba powoduje naruszenia przemiany materii, energii, harmonii aż do poziomu komórkowego. Zwiększone siły organizmu zaczną wspomagać prawidłowy rytm funkcjonowania, likwidowania ognisk chorobowych. Dlatego też możemy przeżywać nagle pogorszenia samopoczucia. Jest to przejaw starych chorób w momencie wyjścia z naszego ciała. Każda choroba pozostawia ślad w organizmie, i przejawiając się tylko poprzez kryzysy znika na zawsze.

Kryzys uzdrawiający zwykle rozwija się "wstecz", ale 10-ciokrotnie szybciej. Na przykład jeśli mieliśmy zapalenie płuc, kryzys uzdrawiający może wywołać gorączkę 40°C. Ale teraz to antyzapalenie - proces zaniku stwardnienia płuc. Trwa to od 1-8 dób. W tym czasie podwyższona temperatura ciała przyspiesza procesy przemiany materii, oraz wzrost ilości przeciwciał. W ogóle, podwyższona temperatura wskazuje na aktywację sił obronnych i prawidłowy charakter procesu uzdrawiającego. Gdy obniżamy temperaturę stosując środki medyczne, przerywamy naturalny proces uzdrawiania, co nieraz powoduje nawet śmierć. Gorączka do 40 °C jest dopuszczalna, niebezpieczeństwo pojawia się po przekroczeniu tej granicy. Na takie wysokie temperatury pomaga zimny prysznic 5-15 razy dziennie. Naturalnie, może pojawić się ból głowy, bóle stawów i mięśni (zwłaszcza w miejscach złamań), pieczenia dłoni i stóp, pocenie się, łzawienie, silny katar. Odczuwamy przy tym gwałtowny spadek sił, ponieważ cała energia skierowana została na pozbycie się choroby.

Symptomy kryzysów uzdrawiających różnią się w zależności od choroby. Chorzy na astmę odkasłują czarną flegmą, potem jej kolor zmienia się na żółty. Nareszcie flegma z pianą sygnalizuje całkowite wyjście choroby z organizmu i oczyszczeniu płuc. Przy chorobach układu żołądkowo - jelitowego i wątroby wymioty mogą trwać do sześciu godzin. Częściej oddajemy mocz, który staje się czerwony lub zielonkawy o nieprzyjemnym zapachu. Ślina jest gęsta, zaczyna się rozvolnienie. Stolec może być czarny jak dziegieć. Czarne wydzieliny to znak odrzucania załączka choroby. Trzeba o tym wiedzieć, znosić pogodnie, a nawet się z tego cieszyć.

Oczywiście osoby z małym stopniem zaawansowania choroby tak silnego kryzysu mogą w ogóle nie przechodzić. Osoby ze średnim stopniem zaawansowania choroby przechodzą wszystkie symptomy znacznie łagodniej: słabe bóle głowy, lekkie dreszcze, słabe rozwolnienie. Lecz im choroba jest w bardziej zaawansowanym stadium, tym bardziej wszystkie symptomy będą bardziej silne i gwałtowne. W żadnym wypadku nie wolno nam zatrzymać się w połowie drogi - trzeba doprowadzić sprawę do końca - zlikwidować chorobę.

Kryzysy energetyczne

Gdy zaczynamy podnosić swoją kondycję fizyczną, na określonym etapie zauważamy w swoim organizmie specyficzne zjawiska. To są przede wszystkim "wybuchy" podobne do porażenia prądem i spontanicznych odruchów - od małych pojedynczych drgań do skomplikowanych ruchów (człowiek biega, skacze, płacze, śmieje się itp.).

Przyczyna tego zjawiska jest prosta. W rezultacie systematycznych zajęć wzrasta przebiegająca przez kanały energia. W tych częściach organizmu, gdzie istnieje ognisko choroby, kanały zazwyczaj są niedrożne lub prawie niedrożne. Wzmocniona fala energetyczna uderza w miejsce takiego "korka" (czyli w ognisko choroby), na skutek czego powstają takie spontaniczne ruchy, jak drgania, drgawki, podskoki, śmiech i tak dalej. W rezultacie kanały zostają udrożnione i choroba odchodzi.

Gdy kanały zostają udrożnione w okolicach głowy (często w trakcie głódówki, oddechu), w tym momencie można poczuć "przebłysk" w środku głowy, podobny do błyskawicy wyładowania atmosferycznego. Gdy kanały są zamknięte w okolicach poniżej pasa, uderzenia energetyczne przejawiają się we wzmożonej chęci chodzenia na palcach lub na piętach, biegania, skakania. Przy niedrożności kanałów górnych (szyja, korpus), człowiek często kręci głową, wykonuje skłony, ruchy okrężne ramionami. Niektórzy natomiast płaczą. Związane to jest z niedrożnością kanału wątroby. W momencie jego udrożnienia powstaje mimowolny atak płaczu. Takie zjawisko po ataku gniewu, (który wywołał regulowania energetyczne czynności wątroby), zaobserwowano u chorych na zapalenie wątroby.

Często ludziom chce się śmiać. Radość i śmiech wskazują na to, że różne rodzaje energii zaczęły wreszcie krążyć swobodnie w ciele. Jest to symptom likwidacji blokady i odejścia choroby.

Mówiliśmy wcześniej o ciele myśli" (hologramie chronalnego pola organizmu), na które to przede wszystkim oddziałują negatywne psychologiczne nastroje i mocne emocje.

W starożytnym chińskim traktacie *"Łatwe zagadnienia"* mówi się o tym w taki sposób:

"Gniew - energia się podnosi,
Radość - energia spowalnia,
Tęsknota - energia zanika,
Przestrasz - energia się obniża,
Strach - energia się płacze,
Medytacja - energia się koncentruje".

Innymi słowy, zbyt mocne emocje wpływają na regularność podnoszenia się i obniżania poziomu energii, zniekształcają hologram organizmu, co prowadzi do kompletnego rozstrojenia pracy organów wewnętrznych.

Taki właśnie mimowolny płacz, śmiech wskazują na to, że zaczęło się uzdrawianie "ciała energetycznego" oraz "ciała myśli".

Niektórzy ludzie lubią patrzeć na Księżyc, inni na Słońce lub ogień. Gdy w organizmie zabraknie energii Jin, człowiek instynktownie patrzy na Księżyc. Gdy zaś występuje brak energii Yang - energii aktywnej człowiek lubi patrzeć na Słońce lub ogień. Jest to nic innego, jak tylko intuicyjne podładowanie, które po raz kolejny potwierdza więź człowieka z Naturą. Starożytni dawno już odkryli zdolność człowieka do otrzymywania energii poprzez oczy, jak również do jej promieniowania. Współczesne badania też potwierdzają te zdolności.

Powiemy sobie jeszcze raz: nie bójmy oczyszczających, uzdrawiających i energetycznych kryzysów. U każdego z nas wyglądać to będzie inaczej, indywidualnie, w zależności od budowy, wieku, zaawansowania stanu chorobowego i innych przyczyn. Pokonując kryzysy, osiągamy nowy, niebywały etap zdrowia i twórczości.

Bioenergetyka człowieka jeszcze jedna pilnie strzeżona tajemnica

Gdy pracowałem nad swoim indywidualnym programem uzdrawiania, przeczytałem mnóstwo lektury o rozwoju, zwiększeniu bioenergetyki. W większości tych książek można przeczytać o czakramach, ale w niewielu zetknąłem się z metodą procesu wytwarzania, pochłaniania, kumulowania i wykorzystywania energii. Gdy znalazłem klucz do tej "tajemnicy" zmieniłem w sposób istotny swój tryb życia i zacząłem regularnie wykonywać nieskomplikowane, ale efektywne ćwiczenia podnoszące energetykę. Rezultat przeszedł wszystkie najśmielsze oczekiwania. Dla lepszego zrozumienia zatrzymajmy się na bioenergetyce ludzkiego organizmu.

Ciało energetyczne" człowieka, jego skład, kształt, funkcjonowanie

Ciało energetyczne" człowieka składa się z plazmy, czyli cząsteczek o ładunku pozytywnym i negatywnym. Kształtem przypomina otaczające człowieka jajo o wyrazistych konturach. W zależności od gęstości plazmy można zobaczyć i wyczuwać granicę plazmy z otaczającą przestrzenią. Wyobraźmy sobie człowieka wewnątrz powłoki podobnej do jaja, wypełnionej parą. Tak wygląda nasza otoczka plazmy. Plazma w tej przestrzeni znajduje się w nieustannym ruchu - od powierzchni skóry do zewnętrznej otoczki jaja i z powrotem. W organizmie ruch plazmy jest uporządkowany. Na powierzchni skóry znajduje się warstwa bardzo gęstej plazmy o grubości 1-2 milimetrów, która "wrywa się" z porów skóry na podobieństwo małych pochodni i chroni ciało człowieka. Medycyna chińska nazywa ten rodzaj plazmy energią ochronną, która krąży poza kanałami i naczyniami poza powierzchnią ciała i pod skórą, chroniąc organizm przed negatywną energią.

Wewnątrz organizmu, poprzez kanały łączące wszystkie najważniejsze organy krąży inny rodzaj plazmy, która powstaje z powietrza, wody i pożywienia i nosi nazwę energii podstawowej. W zależności od "przepływu" lub "odpływu" energii w kanale odpowiedniego organu jest ona w stanie maksymalnej aktywności lub spokoju. Istnieje wiele innych obiegów energii w organizmie, lecz dla nas wystarczą na razie dwa: ochronna i podstawowa.

Wszystkie kanały łączą się w naszym organizmie w jednym punkcie, który znajduje się w okolicy pępka, między nerkami. Punkty akupunkturowe na skórze (około 360 kanałowych i 280 niekanałowych) stanowią "bramki wejściowe" dla cząsteczek plazmy, ale głównie dla elektronów. Określone połączenia punktów

akupunkturowych między sobą i organem wewnętrznym tworzy kanał energetyczny. Właściwości tego kanału są następujące: gdy elektron dostaje się do niego przez punkt akupunkturowy, rozpędza się do prędkości przewyższających prędkość światła. W rezultacie zwiększa się energia kinetyczna elektronów, które uruchamiają wszystkie reakcje chemiczne w organizmie. Przy czym sam elektron tworzy w kanale przyspieszające pole elektryczne. W ten sposób kanał stanowi nie zwykły przewodnik elektronów, ale i nadprzewodnik - akcelerator elektronów. Innymi słowy przez kanał energetyczny poruszają się z coraz większą prędkością elektrony oraz substancje z powierzchni skóry przedostają się w głąb organizmu. Można więc powiedzieć, że ogólnie system akupunkturowy w organizmie pełni rolę pompy elektronowej, pompując elektrony (przy okazji zaopatrując je w energię kinetyczną) od punktów akupunktury do "użytkowników" - odpowiednich organów wewnętrznych.

Czym są tak ważne dla nas elektrony? Otóż synteza uniwersalnego nośnika energii w organizmie ATP (adenotrójfosforowy) możliwa jest tylko wtedy, gdy do miejsca syntezy doprowadzani są nosiciele ładunku czyli elektrony. One oddają swoją energię kinetyczną, dzięki której w organizmie zachodzą różne reakcje chemiczne. Reakcje te nie mogą zajść bez elektronów o wysokiej energii.

Zachodzenie wszystkich bez wyjątku procesów w organizmie warunkuje ilość nie związanych elektronów i szybkość ich poruszania się w systemie akupunkturowym, co określa właśnie ogólną energetykę organizmu. Na przykład proces trawienia i rozszczepianie substancji pokarmowych na składniki, ich transportowanie, a następnie ich użycie w organizmie zależą bezpośrednio od istnienia w organizmie szybkich elektronów.

Podeszliśmy do odkrycia największej tajemnicy uzdrawiania: głównym dostawcą energii w organizmie jest system akupunkturowy, a głównym nośnikiem energii krążącej w organizmie są elektrony. Siłą postępową procesów powstawania, przenoszenia i przegrupowywania w organizmie energii jest pole elektryczne. Możemy sterować polem elektrycznym poprzez swoją świadomość. Myśl również jest polem. W zależności od naszych emocji możemy pole koncentrować, rozpraszać, przesuwac w dowolnym kierunku.

Żywnienie przez usta odgrywa wbrew pozorom dość skromną rolę przyjmowany pokarm umożliwia zamianę znoszonych tkanek (białka, fermenty) i rusztowań" (wiązadła, tkanka łączna i kości). Dodatkowo za pomocą smaku jedzenia możemy wpływać na energetykę organów, harmonizować dosze i ich stosunek wzajemny odpowiednio do pór roku.

Właściwości plazmy

Większość metod podnoszenia energii oparta jest na oddziaływaniu różnych czynników na "ciało energetyczne", które jak już wiemy składa się z plazmy. Wiemy również, że plazma tworzy naokoło człowieka otoczkę podobną do jajka. To plazmatyczne jajko posiada własne pole magnetyczne, którego oś pokrywa się z osią elektryczną serca. Oś elektryczna przenika organizm człowieka podobnie do strzały w okolice prawej łopatki i wychodzi w okolicy śledziony.

A więc, plazma stanowi również mieszkankę cząsteczek naładowanych dodatnio i ujemnie. Plazma jest systemem z ogólnym ładunkiem neutralnym, dobrym przewodnikiem prądu. Ogień, ładunek elektryczny są to rodzaje plazmy, ale o wiele bardziej zagęszczone niż plazma naszego ciała.

Wpływ temperatury na plazmę

Różnica temperatur w plazmie powoduje strumień ciepła i przenoszenie cząstek. Ale przecież ruch ładunków stanowi prąd elektryczny, zatem pod wpływem różnic temperatur w plazmie powstaje prąd elektryczny,

który nazywa się prądem termoelektrycznym.

Oddziaływanie pola magnetycznego na plazmę

Gdy plazma posiada własne pole magnetyczne, mówią że jest ono wchłonięte w plazmę. Takie właśnie pole magnetyczne ma człowiek. Pole magnetyczne przemieszcza się razem z plazmą i może oddziaływać wzajemnie na pole magnetyczne otaczającej przestrzeni jak również na potoki ładunków, przemieszczających się od powierzchni Ziemi ku jonosferze i odwrotnie.

Fale w plazmie

Jeśli na powierzchni plazmy powstanie gwałtowna zmiana gęstości, zmiany skokowe innych parametrów (ciśnienia, prędkości, temperatury) zajdą na całej powierzchni. Gęstość osiąga maksimum, gdy prędkość plazmy dorównuje prędkości dźwięku wewnątrz danego ciała. Rozprzestrzenieniu w plazmie takiej fali towarzyszy wydzielanie dużej ilości ciepła.

Promieniowanie i pochłanianie plazmy

Każde ciało tym mocniej pochłania określone promieniowanie, w im większym stopniu zdolne jest do promieniowania o tej samej częstotliwości. Im większa substancjonalna objętość plazmy oraz koncentracja plazmy naokoło ciała, tym większą ilość energii promieniowania cieplnego może wchłonać. W plazmie elektrony przebywają w ruchu cieplnym i wchłaniają energię światła w zakresie cieplnym.

Pobór, przenoszenie oraz rozdzielanie energii w organizmie

Wchłanianie energii przez skórę

Badanie nad oporem elektrycznym górnej warstwy skóry wykazało jego niesamowicie dużą wielkość - od kilku miliardów omów do kilkuset miliardów omów na centymetr kwadratowy. Naokoło ciała człowieka istnieje natomiast mocne pole statyczne. Źródłem tego pola jest ładunek elektryczny, który powstaje przy tarcu i gromadzi się na górnej warstwie skóry grubości 20-30 mikronów. W zależności od oporu elektrycznego skóry ładunek ten wolno (przez czas od 10 sekund do 15 minut) ścieka w głąb ciała.

Wahania oporu elektrycznego skóry są przede wszystkim dyfuzją wody bezpośrednio przez skórę w procesie regulacji temperatury ciała. Im intensywniej wyparowuje wilgoć przez skórę, tym szybciej ścieka ładunek wewnątrz ciała, zmniejszając tym napięcie elektryczne skóry. W taki właśnie sposób skóra wchłania energię. Istnieje jeszcze druga możliwość; poprzez receptory i punkty akupunkturuowe.

Receptory to złożone białka określonej budowy, które odbierają, transportują i przekazują energię od zewnętrznego bodźca do systemu akupunkturuowego. Na skórze człowieka jest ich nieskończona ilość. Przekazywanie przez takie "nadajniki" swobodnych elektronów z powierzchni skóry do systemu akupunkturuowego zależy od określonych warunków. Ten proces przebiega intensywnie, gdy skóra jest elastyczna, wilgotna i ciepła. Po pierwsze woda stwarza najbardziej sprzyjające warunki do przyspieszenia elektronów i jak mówiliśmy, sprzyja lepszemu zdjęciu ładunku z powierzchni skóry. Po drugie w ogóle tam gdzie nie ma wilgoci niemożliwe jest przenoszenie i przyspieszenie elektronów. Po trzecie energia cieplna sprzyja lepszemu odprowadzaniu z receptorów swobodnych elektronów. Dlatego też najlepiej odprowadzone są do kanałów akupunkturuowych swobodne elektrony (i w ogóle ładunki elektryczne) z lekko spoczonej cieplej skóry czyli po niedużym obciążeniu fizycznym, Dodatkowo wzmocnimy ten proces

poprzez specjalną stymulację i masaż, mocne ciepłe lub zimne podrażnienie, zastosowanie aplikatorów, różnych maści, balsamów itd.

Swobodne elektrony najlepiej pochłaniane są przez płuca, usta (zwłaszcza język), nos, oczy i organy płciowe czyli te miejsca, które są wilgotne i posiadają większą ilość receptorów. Dobrze pochłaniają swobodne elektrony również skóra głowy, twarzy, szyi oraz skóra w miejscach przejścia jednych kanałów w inne (od koniuszków palców rąk do ramion i od końców stóp do kolan).

Natomiast chłodna i sucha skóra źle przekazuje elektrony. Złogi i "żuźle" również blokują receptory. Zatem wygląd skóry człowieka świadczy, o jego zdrowiu.

Wniosek I: trzeba dbać o swoją skórę i błony śluzowe; utrzymywać skórę w czystości, podtrzymywać jej elastyczność, błony śluzowe chronić przed wysychaniem.

Przemieszczanie i przyspieszenie elektronów w kanale

W 1958 roku naukowcy rosyjscy P. Czerenkow, I. Iamm, I. Frank otrzymali nagrodę Nobla za odkrycie i objaśnienie świecenia się cieczy pod wpływem promieniowania gamma. Zbadanie tego zjawiska wykazało, iż świecenie spowodowane jest elektronami, które poruszają się w cieczy z prędkością przewyższającą prędkość światła.

Okazało się również, że woda, roztwory wodne, limfa, krew, płyn międzykomórkowy, mocz są wymarzoną środowiskiem dla przemieszczania i przyspieszania elektronów.

Przemieszczanie i przyspieszenie elektronów w kanale akupunkturowym zachodzi pod wpływem sił Kulona. Elektron przyciąga się do jonu o ładunku dodatnim. W miarę zbliżania się go do jonu prędkość a zatem i energia kinetyczna rosną. W rezultacie omija ten jon z ładunkiem dodatnim w przyspieszającym polu elektrycznym. Ta minimalna energia, którą posiadają elektrony powinna dać im możliwość wyjścia ze stanu równowagi, w którym trzymają je siły Kulona. Otoczka plazmatyczna właśnie przekazuje elektronom dodatkową energię. Łatwość poruszania się elektronów od jednego ładunku do drugiego zależy od czystości przestrzeni między ładunkami. Odległość i pozycje ładunków (jonów dodatnich i ujemnych) powinny być uporządkowane i optymalne - sprzyjające maksymalnemu przemieszczeniu i przyspieszeniu elektronów. Gdy odległość ta jest większa lub mniejsza od optymalnej a usytuowanie w stosunku do siebie jest chaotyczne, przemieszczenie elektronów jest utrudnione, w niektórych zaś wypadkach - w ogóle nie możliwe. Dotyczy to również wielkości ładunków - mały ładunek nie będzie mógł wprowadzić elektronu w ruch, za duży natomiast utrzyma go przy sobie.

Woda strukturowana, która jest płynnym kryształem, posiada właśnie odpowiednie właściwości. Na skutek struktury krystalicznej jony znajdują się w optymalnej odległości między sobą. Ładunek zaś molekule wody czyni usytuowanie wzajemne jonów i ich orientacje dla efektu nadprzewodnictwa. Wielkość ładunku molekule wody i jonów soli w plazmie krwi czyni ją jednym z najlepszych nadprzewodników.

Podobne właściwości posiada woda morską, w której mikroelementy występują w takim samym stosunku wzajemnym jak w plazmie krwi. Jeszcze lepszy pod tym względem jest mocz, który zawiera w sobie kilka razy więcej jonów soli.

Wniosek II: należy troszczyć się o środowisko płynne organizmu utrzymywać jego strukturę krystaliczną, czystość, wzajemny stosunek soli i substancji organicznych.

Układ energii w organizmie

Natura sama "wybrała" określone typy biegunowości ładunków elektrycznych. Ich nosicielami w organizmie są membrany, włókna komórek nerwowych oraz środowiska płynne organizmu. Systemy te zawierają końcówki ładunków elektrycznych, które łącząc się tworzą mocniejsze łańcuchy, a one z kolei tworzą wspólnie potężny kanał akupunkturowy, kończący się na powierzchni skóry punktami akupunkturowymi.

Jeśli porównamy kanał akupunkturowy z drzewem to jego korzenie to punkty akupunkturowe, które wyłapują swobodne elektrony. Pień to kanał, w którym ruch elektronów zostaje przyspieszony, na skutek czego nabywają dodatkową energię kinetyczną. Odchodzące od pnia gałęzie to mocne łańcuchy ładunków elektrycznych poszczególnych organów. Cienkie gałązki z liśćmi stanowią pojedyncze łańcuszki ładunków elektrycznych, które doprowadzają "silne" elektrony w miejsca reakcji utleniających - odtleniających w organizmie. Tu elektrony zostawiają swoją "moc", czyli energię kinetyczną, która uruchamia reakcje.

By reakcja przebiegała stabilnie w tym samym tempie, niezbędny jest stały dopływ "silnych" elektronów. Procesem tym steruje sam system akupunkturowy. Elektrony praktycznie błyskawicznie zostają wysłane w te miejsca i do tych organów, gdzie w tym momencie są potrzebne, czyli w miejsca zachodzących reakcji chemicznych. Wszystko, co do tej pory powiedzieliśmy dotyczy sytuacji, gdy organizm jest w stanie spoczynku. W czasie intensywnej pracy organizmu system akupunkturowy "odłącza" od dostaw szereg organów i czynności drugorzędnych w jednym celu - dostarczenie całej energii tylko do pracującego organu lub grupie organów. Na przykład podczas szybkiego biegu zostaje całkowicie zatrzymane trawienie. Gdy intensywnie pracujemy umysłowo, nasze mięśnie są rozluźnione, a gdy jesteśmy po obfitym posiłku całe dostawy energii kierowane są na zaopatrzenie procesów trawienia, nas natomiast ogarnia senność.

Wniosek III:

1. Stale, w ciągu dnia starajmy się zasilać swój organizm w swobodne elektrony i aktywizować swój system akupunkturowy.
2. Nigdy nie wykonujemy dwóch czynności w tym samym czasie, pogarsza to wartościowość wykonania tych czynności.

Niektóre osobliwości energetyki organizmu

1. Rola serca w energetyce. Oprócz tłoczenia krwi serce pełni jeszcze dwie czynności energetyczne:
 - Zasilanie energią. Mięsień sercowy oddziałuje na receptory - centrum wymiany elektronów. Przy tym elektrony z receptorów przemieszczają się do kanałów nadprzewodzących, czyli do systemu akupunkturowego. Zjawisko to potwierdza EKG.
 - Rozdzielenie energii. Czynność ta stanowi naturalne następstwo poprzedniej. Energia otrzymana przy każdym skurczu mięśnia sercowego zostaje natychmiast skierowana przez system akupunkturowy do miejsc, w których jest na nią największe zapotrzebowanie.
2. Rola receptorów znajdujących się wewnątrz organizmu w energetyce. O roli receptorów skórnych zostało powiedziane już wiele, ale wewnątrz organizmu też są receptory. Jedne rodzaje receptorów sygnalizują naszą postawę, inne - o tym, jak i z jaką siłą porusza się nasze ciało i jego organy. Niektóre receptory komunikują zawartość tlenu we krwi, poziom cukru i tym podobne. W momencie obciążania organizmu zostają pobudzone i zaczynają intensywnie dostarczać elektrony do systemu akupunkturowego. Na skutek takiego potężnego oddziaływania i lawinowego potoku elektronów w kanałach akupunkturowy organizm dosłownie "kipi" przepelniony energią.
3. Krążenie energii w organizmie. Energia w organizmie ciągle krąży w kanałach. W ciągu 24 godzin

przebiega przez wszystkie 12 kanałów 50 razy. Jeden taki cykl trwa 28 minut i 48 sekund. Jeden kanał obiega w 2 minuty i 24 sekundy. W taki sposób w ciągu doby energia przechodzi przez kanał 600 razy. Stąd pierwszy wniosek: aby w sposób pełnowartościowy, harmonijny "przegonić", przepompować, zasilić, zwiększyć energetykę należy na bieganie, ćwiczenia oddechowe i inne przeznaczyć nie mniej niż 28 minut i 48 sekund (w przybliżeniu 30 min). W trakcie treningów można to z łatwością wyczuć - krótszy czas ćwiczeń nie przyniesie nam całkowitej satysfakcji. Oprócz cyrkulacji energii w kanałach występują także fale "przyływowe" obserwowane w każdym kanale raz na dobę i trwającą dwie godziny. W tym czasie kanał i związany z nim organ są najbardziej pasywne. Stąd drugi wniosek: planujmy obciążenie organizmu w taki sposób, by było zgodne z aktywnością energetyki kanałów i organów. Na przykład, czynność serca jest najbardziej aktywna od godziny 11:00 do 13:00. Jest to najlepsza pora na ćwiczenia fizyczne. Energetyka organów trawienia największa jest w dzień, spożywanie posiłku po 19 oznacza wprowadzenie chaosu i rozregulowanie programu swojego zdrowia. Dotyczy to zwłaszcza osób chorych lub osłabionych.

4. W jaki sposób organizm magazynuje energię? W systemie akupunktury energię gromadzą przemieszczające się elektrony. Innymi słowy, w rezultacie systematycznych ćwiczeń zwiększających energię (lub po prostu wysoce aktywnego trybu życia) potok krążącej w kanałach energii wzrasta i usprawnia się proces pobierania energii z otaczającego środowiska. Przy tym kanały powiększają się i przypominają szaro-białe sznurki o średnicy 1-8 milimetrów. Punkty akupunktury również stopniowo się zwiększają i mogą osiągnąć do 1 cm średnicy.

Ze zwiększeniem energetyki zmienia się stopniowo kolor kanałów. W rzadkich wypadkach, u osób z wysokimi osiągnięciami w praktyce kanały stają się białe i błyszczące. Można to przyrównać z wodą w rzece. Małe źródło przemienia się w rzekę z wartkim prądem. Jak w rzece są szerokie i głębokie miejsca tonie, gdzie krążą wolno wielkie ilości wody, tak i w systemie akupunktury są specyficzne miejsca, które Chińczycy nazywają "morza chi" (czyli morza energii), Hindusi zaś - "czakramy" (czyli koła). Czakramy podobne są do wirów w kształcie stożkowatych spiral. Gdy energii jest dużo, jej część z systemu akupunktury zostaje skierowana do tych "wirów". Gdy zaś występuje niedobór energii, bierzemy ją z powrotem z czakramów. W ten właśnie sposób gromadzimy, zwiększamy i zużywamy energię.

5. Co wskazuje na pobór energii. Symptomy procesu naboru energii pojawiają się stopniowo. Na początku zauważamy w organizmie jakiś ruch, który później przechodzi w różnego rodzaju wibracje w ciele, rękach, nogach. Wzmaga się cyrkulacja środowisk płynnych w organizmie, odczuwamy ciepło wewnątrz ciała. Z czasem przed oczami mogą pojawić się iskierki, błyszczące kropki, kolorowe plamy, a nawet obrazki. Oto na przykład co odczuwa i przeżywa Albert Ignatenko (S. Jamont "Odnaleźć w sobie siebie"):

Padał deszcz. Ignatenko nagle zatrzymał się, wyciągnął rękę dłonią do góry i znieruchomiał. Dosłownie w oczach ciemno - szara zasłona chmur przejaśniła się i zajaśniało nagle mocne słońce.

Wyobrażam sobie, że moja dłoń promieniuje energią - dopóki nie zobaczę błyszczących punktów, wznoszących się ku obłokom w kształcie grubego promienia, wiązkę energii wysyłam właśnie w to miejsce, gdzie powinno znajdować się słońce. Gdy promień dochodzi do obłoków, wyobrażam sobie zachodzącą tam reakcję. Stopniowo zaczynam odczuwać ciężar, jakby trzymał na dłoni kulę. Potem powstaje lekka wibracja. I to wszystko. Kiedyś trzymałem przez 15 dni pogodę słoneczną w promieniu 5-6 kilometrów, można powiedzieć w dłoniach. W okolicach czakramów w czasie koncentrowania na nich pojawia się poczucie ciężkości, łamania, ciepła a nawet palenia".

Gdy organizm został dostatecznie wypełniony energią, pojawiają się następujące rezultaty: zmniejsza się znacznie tkanka tłuszczowa, przestają w czasie pracy boleć i drętwieć mięśnie, wzrasta giętkość, potrzebujemy mniej jedzenia, skraca się czas snu, a w dzień przestajemy się męczyć. Naturalnie choroby znikają same i nie zapadamy na nowe.

6. Co rozprasza energię? Zdolność systemów akupunkturowych do wytwarzania energii zależy od właściwości organizmu i trybu życia jaki prowadzi człowiek - u różnych osób różni się od 1,5 - 15 razy. Niektórzy ludzie dzięki systematycznej, coraz bardziej skomplikowanej praktyce, prawidłowemu myśleniu, zwiększają moc systemu akupunkturowego 500 i więcej razy. Najmniej energii mają ludzie prowadzący mało aktywny tryb życia. Spożywanie alkoholu zmniejsza aktywność systemu akupunkturowego 2-5 razy. Po 15-40 minutach po obfitym obiedzie, nie mówiąc już o świątecznym obżarstwie aktywność systemu akupunkturowego zmniejsza się 1,5-2 razy. Ciągłe noszenie ubrania, zwłaszcza z włókien sztucznych, oraz obuwia znacznie zmniejsza nabór energii. Teraz staje się zrozumiałe, dlaczego by mieć silną bioenergetykę trzeba prowadzić ascetyczny tryb życia. By wzmocnić zachodzące w organizmie procesy wymiany elektronów i energii, zasilać energią pewne systemy organizmu, stworzyć warunki optymalne dla procesów biochemicznych i innych, zharmonizować pracę organów i komórek, zapobiec pojawieniu się w organizmie stref zastoju które wywołują choroby, musimy stworzyć swoją własną bioenergetykę. Wówczas nasze choroby znikną, a nowe nie będą miały dostępu do naszego organizmu.

Najważniejsze Prawo Uzdrawiania brak energii w organizmie stanowi główną przyczynę chorób i przedwczesnej starości.

Tego braku nie można uzupełnić ani obfitym jedzeniem ani drogimi lekami, ani wypoczynkiem w modnych kurortach. Tylko aktywność ruchowa, czystość wewnętrzna i prawidłowe myślenie potrafią utrzymać energię w organizmie na wysokim poziomie.

Biosynteza - podstawa życia, zdrowia i długowieczności

Prawo zanikania czynności organizmu w związku z nieprzydatnością i jego przeciwieństwo prawo ćwiczenia czynności

Prawo zanikania czynności organizmu: jeśli w procesie funkcjonowania organizmu jakaś czynność nie jest wykorzystywana, wygasa aż do całkowitego zaniku. Rzeczywiście, na przykład lot w Kosmos, gdzie siła przyciągania jest mniejsza, doprowadza do tego, że człowiek po powrocie na Ziemię nie potrafi w pełni dobrze się poruszać, ponieważ organizm odzwyczaił się od pokonywania ziemskiej grawitacji i przystosował się do nieważkości. Tak samo dzieje się człowiekiem, gdy przez dłuższy czas przestaje się ruszać. Człowiek ten musi uczyć się na nowo chodzić, ćwiczyć mięśnie, ponieważ zdeformowały się w warunkach wymuszonej bezczynności.

Przeciwieństwem tego prawa jest prawo wyćwiczenia czynności: jeśli w procesie funkcjonowania organizmu jakaś czynność (organ) jest regularnie i intensywnie wykorzystywana, czynność ta doskonali się, a zarazem wzmacnia.

Jak wiemy, człowiek w swoim rozwoju przechodzi kolejno stadia: organizmu jednokomórkowego, wielokomórkowego, ryby, płaza, ssaka, czyli na każdym z tych stadiów na krótki okres czasu pojawiają się czynności, które później, trenując ciężko i z głową można rozwinać. Przykładem niech posłuży nam przypadek, który zdarzył się w 1992 roku na basenie jednej ze szkół moskiewskich. Wasia Razenkow w

wieku 1 roku i 9 miesięcy, pływał bez przerwy 12 godzin. Sam o własnych siłach wyszedł z wody i poszedł pewnym krokiem. Jego trener, który towarzyszył malcowi przez cały czas, pierwsze minuty po wyjściu z wody musiał być podtrzymywany pod rękę. Fenomen niesamowitej wytrzymałości i zdolności do pływania Wasia uzyskał dzięki codziennemu treningowi według specjalnej metody J. Czarkowskiego. Dlatego "mechanizmy wodne" nie zgasły po urodzeniu, lecz odwrotnie, udoskonaliły się.

Ale w tym wypadku będziemy mówić o zupełnie innych mechanizmach, o poziomie komórkowym z jego zadziwiającymi możliwościami.

Z rozdziału II dowiedzieliśmy się, że komórki naszego organizmu w pierwszych dwóch miesiącach życia, gdzie tlenu jest bardzo mało, obchodzą się w ogóle bez tlenu (beztlenowy sposób istnienia). W tym okresie dzielenie komórek jest bardzo intensywne, a wzrost zarodka szybki.

Od dwóch miesięcy aż do narodzin sposób odżywiania i oddychania zmienia się. Pojawia się specjalny organ - łożysko, z pomocą którego płód oddycha, odżywia się i wydala niepotrzebne substancje. Płód przebywa teraz w środowisku płynnym, pobierając cztery razy mniej tlenu niż osoba dorosła. W tym okresie dzielenie komórek i wzrost płodu zwalniają się.

W momencie narodzin sposób oddychania i odżywiania ponownie zmieniają się. Zgodnie z logiką, teraz następują najbardziej sprzyjające warunki dla wzrostu i rozwoju organizmu. Przez układ żołądkowo-jelitowy przechodzi znacznie więcej pokarmu, a przez płuca znacznie więcej tlenu. Komórki natomiast zaczynają się dzielić coraz wolniej. Naturalnym będzie założenie, że na poziomie komórkowym zachodzi zanikanie pewnych czynności, które odpowiadają za wzrost i regenerację organizmu. Zostaje dowiedzieć się jakie to są czynności i co je dławi.

Transformacja biosyntezy w procesie życia, człowieka

Teraz zobaczymy, jakie mechanizmy mocno funkcjonują w jednym okresie życia i zostają zagłuszone lub niepotrzebnie zanikają w innym.

Jakie mechanizmy zapewniają tak intensywny rozwój w pierwszych dwóch miesiącach życia?

Każda komórka naszego ciała zawiera informację genetyczną wystarczającą by odtworzyć cały organizm. Dlatego aby pobudzić komórkę do dzielenia należy uaktywnić cały aparat genetyczny, zapewnić "materiały budowlane" i energię.

Zmiana środowiska komórki w kierunku kwasowości sprzyja gromadzeniu w niej dwutlenku węgla i azotu, które są nie tylko budulcem, ale i aktywatorem biosyntezy. Pole energetyczne matki, które jest najbardziej skupione w macicy bez przerwy zaopatruje komórki rozwijającego się organizmu energią (swobodnymi elektronami) i uaktywnia aparat genetyczny. W rezultacie zaczyna się intensywny proces biosyntezy. Przy tym węgiel z dwutlenku węgla przekształca się w węgiel związków chemicznych, łącząc się z azotem, a dwa atomy tlenu zostają wykorzystane do oddychania. Energia, która powstaje po tej reakcji wzmacnia dodatkowo procesy biosyntezy. Zatem środowisko kwaśne w łonie matki sprzyja* gromadzeniu w dzielących się komórkach dwutlenku węgla i azotu.

Potężne pole chralne skupione w jamie macicy i samo środowisko kwaśne uaktywniają aparat genetyczny komórek maksymalnie. Rozpoczyna się proces biosyntezy, dla którego niezbędne są energia i tlen. Rozszczepiony dwutlenek węgla daje właśnie tę energię i tlen do oddychania. Wszystkie procesy są nie tylko maksymalnie uaktywnione, ale ze sobą zrównoważone. Wszystko to razem niesamowicie sprzyja szybkiemu i

mocnemu rozwojowi. Informację tę można łatwo udowodnić. Na przykład:

1. Epidemie dżumy i cholery były związane ze zmianą aktywności Słońca, co wskazuje na uaktywnienie aparatu genetycznego drobnoustrojów poprzez promieniowania słoneczne.
2. Prace akademików M. Gołęgo i M. Wolskiego potwierdzają przyswajanie przez komórki dwutlenku węgla i azotu przy zmianie neutralnego pH w kierunku kwasowości.
3. Jajka wysiadywane przez kurę nie pochłaniają energii, a wręcz ją wydzielają. Przez 20 dni inkubacji wydziela się 380 kalorii na 1 gram wagi jajka. Kwoka pełni rolę regulatora: utrzymuje temperaturę niezbędną dla rozwoju jajka (około 40°C). Powstałe ciepło wskazuje na proces wytwarzania dodatkowej energii przy rozszczepianiu dwutlenku węgla w procesie biosyntezy.

Jakie mechanizmy zapewniają rozwój organizmu od dwóch miesięcy do narodzin?

Teraz już przyszedł człowiek stanowi nie tylko grupę dzielących się komórek, ale skomplikowany organizm, "centralnie sterowany". Nie ma już potrzeby niepowstrzymanego podziału komórek, niezbędna jest natomiast ukierunkowana, harmonijna praca związana z rozwojem całego organizmu. Proces biosyntezy zostaje mocno zahamowany, ale jest jeszcze dość silny. Hamują go następujące czynniki:

1. Przedtem komórka była otoczona środowiskiem kwaśnym, a teraz płód pływa w wodach płodowych o pH słabo zasadowym.
2. Krew, z którą kontaktują się komórki też nie jest tym kwaśnym środowiskiem jakim była wcześniej macica.
3. Dopływ tlenu z krwią i tworzenie się płynu międzykomórkowego o odczynie zasadowym tłumią procesy gromadzenia dwutlenku węgla i azotu. Na skutek tego aparat genetyczny komórki zostaje zagłuszony, proces biosyntezy - zahamowany, a podział komórek się zwalnia.
4. Substancje odżywcze teraz dostają się z krwią, przez co rozszczepienie fermentatywnie ich na powierzchni membran komórek staje się niepotrzebne. Wewnątrz komórki natomiast zanika mechanizm produkowania białka i innych substancji z dwutlenku węgla i azotu, rozpuszczonych w protoplazmie komórki. Po co przecież syntetyzować białko wewnątrz komórki gdy komórka otrzymuje go ze środowiska zewnętrznego w postaci aminokwasów? W taki sposób powoli zanikają mechanizmy produkowania energii i biosyntezy substancji wewnątrz komórki z rozpuszczonych gazów.

Jest to logiczne i zrozumiałe: gdyby płód wzrastał w tym samym tempie, organizm matki został by po prostu rozsadzony od wewnątrz. Dlatego przełączenie programu sterowania organizmu z poziomu wewnątrzkomórkowego na pozakomórkowy stanowi krok naturalny i we właściwym czasie, przewidzianym przez Naturę.

Jakie mechanizmy zapewniają rozwój organizmu od momentu narodzin do późnej starości

Okazuje się, że przyroda postąpiła bardzo mądrze, doprowadzając do minimum samodzielną rolę komórek, zlecając systemom nerwowemu i wewnątrzwydzielniczemu całkowitą kontrolę nad ich pracą, wzrostem i tak dalej. System nerwowy stymuluje komórki i kieruje nimi za pomocą impulsów elektrycznych. Na przykład, komórka nerwowa rdzeniowa wysyła na obwodowy system nerwowy do 50 impulsów na sekundę. Przy tym potencjał membranowy komórki rośnie, co prowadzi do hiperpolaryzacji. Hiperpolaryzacja membrany z kolei aktywizuje aparat genetyczny komórki, który stymuluje biosyntezę. W starości ilość impulsów elektrycznych wysyłanych przez komórki nerwowe zmniejsza się i przez to wygasa biosynteza. Gdy z jakiegoś powodu potok impulsów w ogóle zanika, komórki całkowicie zanikają, co ma miejsce na przykład przy uszkodzeniu nerwu. System wewnątrzwydzielniczy wpływa na komórki za pomocą hormonów. Membrana komórki ma zróżnicowaną wrażliwość na różne hormony. Cały szereg hormonów wywołuje

hiperpolaryzację membrany komórki, co z kolei aktywizuje aparat genetyczny i zwiększa biosyntezę.

Co prowadzi organizm człowieka do choroby?

Zmiana sposobu odżywiania i oddychania (przez usta i płuca, a nie przez łożysko) jeszcze w większym stopniu wpływa na biosyntezę wewnątrzkomórkową. Tłenu otrzymujemy 4 razy więcej, niż w okresie płodowym, a wyżywienie zmienia gwałtownie środowisko wewnętrzne, które otacza komórki. W rezultacie hamowania biosyntezy, komórka traci zdolność pełnowartościowego przyswajania substancji odżywczych. Zbyteczne białka, węglowodany, sól i inne obojętne i szkodliwe substancje przepełniają organizm. Prowadzi to do kompletnego oflegmiania, gromadzenia tłuszczów, odkładania się substancji w postaci gęstych zlepek, zmniejszających aktywność komórek, utracie wody. W taki sposób siły życiowe i obronne zmniejszają się, powstaje sprzyjające środowisko dla rozmnażania bakterii i wirusów.

Tlen, który podtrzymuje życie człowieka jest jednocześnie toksyczny. Na przykład zwierzęta umieszczone w atmosferze z podwyższoną zawartością tlenu (w 5-10 razy przewyższającą normalną) szybko giną. Sam w sobie tlen nie jest toksyczny. Chodzi o to, że w procesie odtleniania oprócz wody powstają trzy związki odczynowe - wolne rodniki. Substancje te wiążą się z makromolekułami biologicznymi, kwasami nukleinowymi, białkami, tłuszczami, węglowodanami, zmieniając ich formę. Substancje ze zmienioną strukturą nie są w stanie pełnowartościowo pełnić swoich funkcji. Powstają wady i uszkodzenia w komórkach: burzy się struktura membran, unieczynniają fermenty, hamuje się biosynteza, gromadzi się białko balastowe, które pogarsza zdolność protoplazmy do przewodzenia elektronów. Podobne uszkodzenia na poziomie komórkowym są na tyle poważne, że prowadzą do chorób wątroby, miażdżycy tętnic i nowotworów. Z powodu zanieczyszczeń obniża się wrażliwość receptorów podwzgórza - głównego regulatora środowiska wewnętrznego organizmu, "dyrygenta" systemu hormonalnego. Teraz do zapewnienia normalnego sprzężenia zwrotnego, które jest "kamieniem węgielnym" wszystkich regulacji i korekcji organizmu, gruczoły wydalenia dokrewnego powinny produkować większe ilości hormonów. Dotyczy to szczególnie gruczołów płciowych, które w wieku 45-50 lat produkują 5 razy więcej hormonów niż w wieku 20 lat! Zbyt duże koncentracje hormonów w organizmie powodują po pierwsze szybkie zużycie aparatu hormonalnego. Po drugie hormony stymulują niekontrolowany podział komórek co powoduje rozwój różnorodnych guzów, zwłaszcza w tkankach, najbardziej wrażliwych na oddziaływanie tych hormonów. Na przykład hormony płciowe stymulują najbardziej sutki, jajniki, gruczoł krokowy. Z reguły właśnie w tych miejscach powstaje najwięcej patologii rakowych.

Spróbujemy uogólnić. Biosynteza jest skomplikowanym procesem, w którym główne role odgrywiają: stymulowanie aparatu genetycznego, zaopatrzenie w energię i substancje odżywcze. W ciągu naszego życia wszystkie one zostają progresywnie zagłuszone. Aparat genetyczny z powodu zmiany otaczającego komórkę środowiska w kierunku zasadowości, zmniejszenia hiperpolaryzacji membran, niszczącego działania tlenu i wypłukiwania dwutlenku węgla. Zdolność komórek do produkowania energii zmniejsza się z powodu zmiany beztlenowego sposobu oddychania, zmiany środowiska zewnętrznego, bogatego w ładunki elektryczne (płyn owodniowy) na środowisko powietrzne, obniżenia aktywności ruchowej. Substancje pokarmowe dostają się w postaci złożonych związków niebilansowanych i dużej ilości to wszystko pogarsza przyswajanie pokarmu przez organizm. Wszystko to należy najpierw rozszepić, zrównoważyć, odrzucić zbyteczne i szkodliwe - i czynić to codziennie po kilka razy. W warunkach obniżającego się potencjału energetycznego i fermentatywnego. W taki sposób niepostrzeżenie powoli niszczy się nasze zdrowie i skraca życie.

Stymulacja procesów biosyntezy

Spróbujemy odpowiedzieć razem na kilka pytań.

1. Dlaczego starożytni mawiali - im człowiek szybciej zje cały odmierzony przez przyrodę pokarm, tym szybciej umrze? Ten, kto się przejada, narażony jest na zbyt szybkie złuszczenie się komórek układu żołądkowo-jelitowego, które dzielą się określoną ilość razy. W porównaniu z komórkami mięśni odnawiają się 20-40 razy szybciej. Taki szybki podział komórek przypomina proces wypalania ze środka. Szczególnie proces ten nasila się przy odżywianiu pokarmem białkowym. Do strawienia takiego pokarmu potrzebujemy mocnych enzymów trawiennych niesamowicie szkodliwych dla komórek błony śluzowej. Poza tym organizm traci wrażliwość na substancje pokarmowe, przerzucając je przez siebie, przyspieszając procesy przemiany materii i odkładania złogów.
2. Dlaczego starożytni mędrcy mawiali - im szybciej człowiek zużyje przeznaczoną mu ilość powietrza, tym szybciej umrze? Częste oddechy powodują gwałtowne wypłukiwanie z organizmu dwutlenku węgla. Wpływa to negatywnie na biosyntezę i przyswajanie substancji odżywczych. Organizm walczy z tym zjawiskiem poprzez skurcz górnych dróg oddechowych i naczyń krwionośnych oraz intensywną produkcję flegmy. [Kończy] się to astmą, nadciśnieniem, zapaleniem opłucnej, miażdżycą tętnic i tak dalej. Szybko i głęboko oddychający człowiek nie żyje, lecz katastrofalnie szybko zamienia się w ruinę.
3. Dlaczego starożytni mędrcy zalecają pracę fizyczną do pojawienia się pierwszych kropeł potu? Kompletna informacja o rozwoju organizmu zawarta jest w molekułach DNA. Oddziaływanie ciepła i wolnych rodników jest groźne dla "wewnętrznych wrogów" - DNA. Intensywna praca fizyczna rozgrzewa ciało i zwiększa wytwarzanie wolnych rodników. By uniknąć uszkodzeń, komórka zaczyna podział szybciej niż zwykle. Podział komórki jest niczym innym jak odnawianiem struktur i cykli metabolicznych, innymi słowy - regeneracja jej poziomu życia i likwidacja poprzednich zmian wiekowych. Ale ponieważ komórki organizmu dzielą się 50-60 razy, limit ich podziału szybciej się wyczerpuje, a zatem i ich życie.
4. Dlaczego wstrzemięźliwość płciowa przedłuża nasze życie? Intensywne produkowanie hormonów płciowych, wzrastające kilkakrotnie w okresie klimakterium obniża wrażliwość podwzgórza i stymuluje rozwój przeróżnej patologii z powodu dysharmonii hormonalnej. Naturalnie wpływa to na długość życia. Doświadczenia nad zwierzętami przeprowadzone przez S. Arkelana wykazały, iż głodowanie sprzyja oczyszczaniu środowisk wewnętrznych organizmu i regeneracji wrażliwości podwzgórza. Aktywność płciowa natomiast zakwasza środowisko wewnętrzne, osłabia aparat genetyczny. Z tego powodu naturalna wstrzemięźliwość płciowa znacznie przedłuża życie zwierząt.

Teraz już wiemy dlaczego ascetyczny tryb życia sprzyja jakościowemu i ilościowemu przedłużeniu życia. Właśnie dlatego ascetyzm jest tak czczony. Tak przez starożytnych jak i najmądrzejszych naszych czasów. Dlaczego zwierzęta domowe żyją krócej niż dzikie, a zapadające w sen zimowy - dłużej niż nie zapadające? Dzikie zwierzęta żyją dłużej od swoich oswojonych braci, ponieważ prowadzą bardziej ruchliwy tryb życia, odżywiają się naturalnie, co umiarkowanie aktywizuje procesy biosyntezy. Ospaly, mało ruchliwy tryb życia, nienaturalne odżywianie uszkadzają procesy biosyntezy i skracają życie. Systematyczne zapadanie w sen zimowy spowalnia wszystkie czynności, stymuluje procesy regeneracji aparatu genetycznego w jądrach komórek. Pozwala to takim zwierzętom przedłużyć swoje życie.

5. Matuzalem żył około 1000 lat. Czy to możliwe? Żeby odpowiedzieć na to pytanie, trzeba znać główne zasady, które kierują zachodzącymi w komórce procesami biosyntezy:
 - Każda komórka syntetyzuje dla siebie białka, kwasy nukleinowe, tłuszcze, cukry i inne substancje, a nie otrzymuje "gotowce" ze środowiska zewnętrznego.
 - Każdy etap biosyntezy wymaga swojego katalizatora - enzymu.

- Niektóre etapy reakcji biosyntezy zachodzą bez dodatkowej energii z zewnątrz, chociaż ogólnie dla procesu biosyntezy w komórce taka energia jest potrzebna.
- Surowcem dla procesów biosyntezy są woda, dwutlenek węgla, azot, mikroelementy i cukry proste.
- Gdy komórka rośnie za szybko musi zużyć większą część całej wyprodukowanej w niej energii na procesy biosyntezy, zwłaszcza na biosyntezę białka. Ze 100% energii wydatkowanej na procesy biosyntezy, 90% idzie na budowę białka.

Jak wiadomo. Matuzalem odżywiał się morelami i dzikim miodem. Miód dostarcza mikroelementy i cukry plus wszystkie niezbędne dla procesów biosyntezy enzymy i witaminy, które ulepszają ich przyswajalność. Morele dostarczają łatwo przyswajalne cukry i wodę oraz w dużych ilościach elementy biogenne, zwłaszcza potas i sód. Produkty te zawierają również nieznaczne ilości związków azotu.

Takie odżywianie stymuluje mechanizm produkowania białek z dwutlenku węgla i azotu, również zmusza do maksymalnej pracy mechanizm wyprodukowania skrobi zwierzęcej i tłuszczu z węglowodanów. Część energii niezbędnej dla biosyntezy powstaje w komórce po rozszczepieniu CO₂, pozostała zaś wpływa z zewnątrz w postaci łatwo przyswajalnych cukrów.

Jeśli człowiek odżywia się tak jak zwykle czyli skrobią (pieczywo, ziemniaki), białkiem (mięso, ser i jajka), tłuszczem (słonina, masło, tłuszcz). słodkimi produktami (cukier, konfitury, dżemy), to na poziomie komórkowym zachodzą następujące procesy: po pierwsze, zanika naturalny mechanizm biosyntezy, który polega na uzyskaniu białka z wody, dwutlenku węgla i azotu i zabezpieczeniu komórek we wszystko, co jest niezbędne dla życia. Bo i po co z niego korzystać, gdy komórka otrzymuje z zewnątrz gotowe cukry, tłuszcze, białka i tak dalej. Powtórne uruchamianie tego naturalnego mechanizmu biosyntezy jest bardzo skomplikowane. Zgodnie z zasadą biologii "jeden gen - jeden enzym - jedna reakcja", każda reakcja biochemiczna w procesie rozwoju i czynności organizmu "obsługuje się" przez poszczególny enzym, który jest kontrolowana przez poszczególny gen. Nie używane geny przestają być aktywne i już nie kontrolują procesu wytwarzania enzymów niezbędnych do rozpoczęcia biosyntezy dwutlenku węgla i azotu. Tych enzymów komórka już nie posiada. Prawidłowe funkcjonowanie komórki zależy teraz całkowicie od wpływających z zewnątrz substancji. Jeśli z jakiegokolwiek przyczyny komórka nie dostała wystarczającej ilości niezbędnych dla niej substancji, nie potrafi już produkować samodzielnie.

Taki organizm staje się całkowicie uzależniony od odżywiania zewnętrznego, które powinno być pełnowartościowym i zrównoważonym.

Po drugie, organizm zużywa ogromną ilość energii i substancji plastycznych na rozszczepienie substancji pokarmowych do monomerów. Do pracy aparatu trawienego uruchomione zostają ogromne ilości potężnych mechanizmów, które "rabują" organizm. Zastanówmy się razem. Większą część wyprodukowanej w komórce energii zużywamy w procesie szybkiego wzrostu i podziału komórek. Czas regeneracji komórek układu żołądkowo - jelitowego waha się od 6 do 14 dni, białka wątroby - od 14 do 20 dni. Gdy człowiek je często, wszystkie te procesy przebiegają jeszcze szybciej. Smutny rezultat - jedzący obficie człowiek pracuje głównie na zaopatrzenie w niezbędną dla życia energię komórek układu żołądkowo - jelitowego, a przyswajany pokarm zużywa się na regenerację złuszczonej komórki śluzówki. Dla porównania - komórki mięśni całkowicie regenerują się w ciągu 360 dni. Jeśli wziąć pod uwagę, że komórki układu żołądkowo - jelitowego dzielą się tylko 50-60 razy w ciągu życia, pokarm (zwłaszcza białkowy, wymagający mocnych enzymów pokarmowych, najbardziej szkodliwych dla komórek błony śluzowej), stymuluje szybkość podziału komórek, wzmacnia reakcje oddziaływania specyficznie - dynamicznie pokarmu i bardzo szybko skraca nasze życie.

Matuzalem postąpił dosyć mądrze. Nie zgasił naturalnej biosyntezy z węglowodanu węgla i azotu, odżywiał się pokarmem łatwo przyswajalnym, który nie uszkadza układu żołądkowo - jelitowego, poza tym u niego w ogóle nie powstawało zjawisko samozatrucia organizmu, co ma miejsce przy zwykłym odżywianiu mieszanym. Systemy enzymatyczne pracowały tylko na konto syntezy - od substancji prostych do złożonych, nie powstała potrzeba w skomplikowanych operacjach rozszczepiania złożonych substancji takich jak: skrobia, białka, tłuszcz i tym podobnych na składniki proste. To wszystko znacznie przedłużyło mu życie. Jak widzimy, u podstawy fenomenu długowieczności leży zwykła fizjologia, której przestrzegając każdy może znacznie zwiększyć jakość i długość swojego życia.

A propos, wszyscy Wielcy święci (Sergiusz Rodoneżki, Serafin Sarowski), Wielcy Jogini, Mistrzowie Ci-Qung zawsze odradzali swoją naturalną i biosyntezę i spożywali proste pożywienie w minimalnych ilościach. W j rezultacie niesamowicie wzrasta wrażliwość człowieka i zdolności nadprzyrodzone.

Czy istnieją przykłady przejścia na naturalną biosyntezę z dwutlenku i węgla i azotu? Wspaniałym przykładem może służyć życie Porfira Iwanowa. Na takie odżywianie przeszedł bezwiednie, nie zagłębiając się w istotę zachodzących procesów. Najpierw głodował przez jedną dobę w tygodniu. Czasami - przez kilka dób. Regularnie biegał, oblewał się zimną wodą (co stymuluje aparat genetyczny, powodując hiperpolaryzację membran). Przez długi czas nie przestrzegał żadnych norm w systemie odżywiania. Potem stopniowo zwiększał głodówki do dwóch, a później do czterech dób w tygodniu. Jak wspominał: "miałem wprost wilczy apetyt, ale wytrzymałem". W ostatnim okresie swego życia (po 90 roku życia) odżywiał się raz w tygodniu w niedzielę. W tym dniu starał się jeść tylko owoce - "natura pozwala jeść tylko owoce". Przez około 40 lat, gdy pracował nad sobą według własnej metody, odżywiał się zwyczajnie, jadł to co wszyscy: barszcz, wędliny, jajka, mleko, pieczywo itp. Następnie tylko mleko i produkty wegetariańskie i dopiero na końcu owoce. Taki program stopniowego przejścia na naturalną biosyntezę ciągnął się w okresie 50 lat. Wiedząc o tym wszystkim, możemy znacznie skrócić ten okres, uruchamiając w swoim organizmie naturalną biosyntezę. Jak twierdził Iwanów, już na początku praktyki zaczęły się pojawiać u niego cechy Siddhy*.

*Siddha - mędrzec, wieszcz lub prorok, półboska istota o wielkiej czystości i świętości

Drugi przykład, który usłyszałem od swego znajomego maratończyka: "Bieg na 100 kilometrów w Odessie był zawsze dla mnie najważniejszą sprawą. W tym roku jednak chciałem zrezygnować: za mało trenowałem. Ale dosłownie 5 dni przed rozpoczęciem, przyjaciel namówił mnie, więc pojechałem. I tu zdarzył się cud: nie tylko przebiegłem nie przechodząc na chód, 100 kilometrów, ale następnego dnia nie miałem bólu w mięśniach i stawach. Okazało się, że ustanowiłem nowy rekord dla grupy wiekowej od 65 lat w górę.

Przy przeanalizowaniu rezultatów doszedłem do wniosku, że moja niespodziewana wytrzymałość związana jest z moim przejściem na wegetarianizm.

W tych dwóch przykładach nie ma nic nadzwyczajnego. Najważniejsze to zdecydowanie i umiejętność w uruchamianiu naturalnych mechanizmów już przez nas posiadanych, lecz w tym momencie nie aktywnych. Przy prawidłowym podejściu mechanizmy te aktywizują się w każdej komórce. Aktywizują się zupełnie inne geny, realizuje się inny program rozwoju, powstają inne mechanizmy regulowania i wiele, wiele innych co doprowadza człowieka do zdumiewających efektów.

Metody polepszenia biosyntezy w organizmie:

- Długi, spokojny bieg, po którym powstaje kwasica oddechowa wyrównana, co w znacznym stopniu zapewnia podwyższoną fiksację CO₂ przez komórki organizmu. Gdyby u maratończyka ten efekt nie zadziałał, jego tkanki tłuszczowej nie starczyłoby nawet na połowę dystansu. U osób nie

spożywających białka zwierzęcego w czasie biegu oddechowa kwasica występuje o wiele wcześniej i znacznie lepiej funkcjonuje.

- Oddychanie według systemu Butejko, które jest tylko odmianą oddychania jogińskiego.
- Głodówka sprzyja, gromadzeniu się we krwi ciał ketonowych i zakwaszeniu organizmu. Wspomaga to gromadzeniu się dwutlenku węgla i azotu, aktywizacji aparatu genetycznego i intensyfikację biosyntezy. W takim kwaśnym środowisku krew zatrzymuje znacznie dłużej, niż przy kwasicy oddechowej, dlatego głodówki skuteczniej odbudowują organizm.
- Krótkotrwałe, gwałtowne obniżenie temperatury ciała (oblewania zimną wodą) powoduje hiperpolaryzację membran i aktywizację aparatu genetycznego. Hiperpolaryzacja dokonuje się kosztem konwekcji ciała plazmatycznego, gdy w miejscu zimnej plazmy tuż przy skórze ze środka napływa plazma, co tworzy silny prąd elektryczny.
- Mikroelementy i niektóre jony zwiększają przyswajanie CO, przez komórki. Potas, magnez, i mangan polepszają procesy przyswajania i biosyntezy. Sód, wapno - przeciwnie, zmniejszają. Mumia zawiera prawie całe spektrum mikroelementów udoskonalających biosyntezę. Odparowana do 1/4 pierwotnej objętości uryna również sprzyja temu celowi. Podobne właściwości mają niektóre rośliny.
- Zniszczenie tkanek organizmu, protoplazmy komórek w trakcie obciążenia fizycznego, utrata krwi.
- Masowanie ciała odparowaną uryną oraz jej stosowanie wewnętrzne.
- Jeśli wsadzić człowieka do worka wypełnionego CO, komórki skóry będą świetnie przyswajać dwutlenek węgla. Pobyt w górach na umiarkowanej wysokości również stymuluje biosyntezę.
- Czerwony potok promieni laserowych ma efekt regenerujący według zasady hiperpolaryzacji membran. Taki sam efekt można uzyskać poprzez zwyczajne nakładanie rąk na chore: miejsce (organ), skupienie, masaż, wizualizację.

Zanim przejdziemy do części praktycznej, gdzie szczegółowo będą opisane metody i mechanizmy oddziaływania środków uzdrawiających, zapamiętajmy następujący klucz do tajemnicy zdrowia: należy stale pracować nad podtrzymaniem, a jeszcze lepiej udoskonaleniem należytego poziomu procesów biosyntezy w komórkach. Trzymajmy się złotego środka umiarkowania i regularności. Pamiętajmy - słabe, nieregularne stymulowanie biosyntezy w komórkach nie tworzy potrzebnego nam efektu, zbyt mocne szybko wyczerpuje limit podziału. Spalamy się od środka z powodu zbyt szybkiego podziału komórek układu żołądkowo - jelitowego. Musimy zmienić odżywianie, przejść na inne produkty i zmniejszyć ilość posiłków. Następnie - uruchomić naturalną biosyntezę z dwutlenku węgla i azotu. To wszystko pozwoli nam na gwałtowną poprawę jakości naszego życia i jego trwałości. Nie wystarczy to zrozumieć - w miarę sił trzeba wprowadzić to w życie.

Ruch - tezy podstawowe

Teraz przystępujemy do rozpatrzenia środków i metod treningów, skierowanych na powiększenie własnej energetyki i polepszenie biosyntezy komórek.

W światowej praktyce istnieje mnóstwo faktów, potwierdzających możliwości człowieka pobrania energii i "materiałów budowlanych" wprost z otaczającej przestrzeni. Na przykład, na Galinie Siergiejewnie Szatałowej i jej współtowarzyszających przeprowadzono szereg eksperymentów. Grupa złożona z 4 osób na czele z Szatałową odbyła 3 - tygodniowy marsz po przełęczach Głównego Kaukaskiego grzbietu od Archyza do jeziora Ryca. Na jednego człowieka wzięli 1 kg kaszy, 250g masła i 1,5 kg suszonych owoców. Po zakończeniu marszu byli weseli, pełni radości życia i wcale nie schudli.

W eksperymencie "Człowiek i pustynia" w lipcu po Kara-kumach (górach Kara-kum) odbył się czterodniowy przemarsz sportowców na odległość 130 km. Odżywianie eksperymentalnej grupy Szatałowej było niskokaloryczne i niskobiałkowe, nie więcej jak 1000 kcal. na człowieka. Jedli kaszę, rodzynki, miód, orzechy, zupę ryżową z pachnącymi ziołami, pili zieloną herbatę. Płynów potrzebowali 2 - 2,5 litra na dobę. Natomiast kontrolna grupa sportowców odżywiła się zgodnie z zaleceniami Instytutu Żywnienia Rosji. Kaloryczność dziennej racji każdego uczestnika 4000 - 4100 kilokalorii.

Jedzenie było nasycone białkami, tłuszczami, węglowodanami. Sportowcy tej grupy wzięli ze sobą na pustynię mięsne i rybne konserwy, sublimowane mięso, kostki rosółowe, koncentraty puddingów - czekoladowych i ryżowych, cukier, kakao, herbatniki..

Jedli cztery razy dziennie (grupa Szatałowej zaledwie dwa razy). Pili, Jak przyjęto w upał, do 10 litrów wody na każdego człowieka. W sumie zaledwie połowa sportowców przeszła całą trasę. W czasie przemarszu występowało u nich nieco podwyższone ciśnienie krwi, przyspieszony puls w spoczynku, ponury nastrój i złe samopoczucie. W grupie Szatałowej u wszystkich uczestników poziom ciśnienia krwi i częstość pulsu nie odbiegały od normy zdrowego człowieka. Przy tym samopoczucie było dobre, wydajność pracy - wysoka.

Wielce znamienny pod tym względem jest i eksperyment Pola Bregga. Odbył on przemarsz w Dolinie śmierci długości około 48 km przy temperaturze + 45°C w południe. Razem z sobą wziął 10 młodych sportowców. Dla nich był przygotowany cały furgon z jedzeniem, pić i solnymi tabletkami. Sam Pol Bregg w ciągu całego przemarszu głodował. Z 10 młodych, zdrowych sportowców nikt nie doszedł do końca. Tylko jeden Pol Bregg zakończył ten przemarsz. "Pozostawałem na dystansie jeden i czułem się rześki, jak stokrotka". Dla odbycia takiego przemarszu potrzebował 10,5 godziny, w czasie których pił tylko ciepłą wodę w niewielkiej ilości. Potem przenocował w namiocie, a nazajutrz odbył powrotny przemarsz bez żadnego jedzenia!

Interesująco opisuje swoje doświadczenie J.A. Andriejew- autor "Trzech filarów zdrowia", o tym jak nauczył się w czasie długiego biegu uruchamiać pobór energii i biosyntezę z naturalnego środowiska. Przy tym bieg staje się nie tylko łatwiejszy, ale i waga po biegu zwiększa się o kilkaset gramów!

Podsumowując wyniki, odnotujemy dla siebie, że po to, by organizm dobrze przyswajał energię z naturalnego środowiska i dobrze wcielał biosyntezę komórek, należy dużo ruszać się, obojętnie jak, i następny konieczny warunek - zawsze czysta skóra. I jeszcze podkreśla Szatałowa, zimne powietrze i zimna woda zawiera maksimum energii.

P. Bregg sądzi, że wewnętrzna czystość organizmu to pierwszorzędny warunek niewyczerpalnej energetyki.

J.A. Andriejew podkreśla, że zwiększenie pulsu dwa razy w porównaniu ze spoczynkiem to konieczny warunek zarówno dla produkcji energii, jak dla uruchomienia biosyntezy komórek. Według hipotezy profesora Andriejewskiego, w organizmie ssaków i człowieka krew tworzy się tylko w czasie wyjątkowo wysiłku fizycznego. A mianowicie w ruchu, podczas biegu, intensywnej pracy na świeżym powietrzu występują potężne utleniająco - redukujące reakcje i tworzy się silna i młoda krew wysokiej jakości.

Dla jasności powtórzmy, jakie mechanizmy gromadzenia energii i biosyntezy uruchamiane są w ruchu.

1. W ruchu szczególnie wyraźnie zachodzi współdziałanie plazmy naszego organizmu z magnetycznymi polami otaczającej przestrzeni, z potokami naładowanych cząstek, poruszającymi się w górę od powierzchni Ziemi i w dół, od stratosfery do powierzchni. To powoduje hiperpolaryzację membran komórek, która z kolei aktywizuje biosyntezę.
2. Sam ruch części ciała w jajowatym plazmowym kokonie przypomina ruch rotora (rąk, nóg) w stojaniu. Znowu uruchomiony został mechanizm hiperpolaryzacji membran.
3. Nasilenie się przepływu krwi 4-5 krotnie - drugi przykład rotora i stojana. Tylko tutaj stojan - to ciało, a rotor - krew.
4. Siła skurczów sercowych (z 60 - 70 do 200 - 240 uderzeń na minutę) staje się potężnym zasilaczem energii dla organizmu.
5. Zwiększenie się oddychania do 20-30 razy w porównaniu ze spoczynkiem - najpotężniejszy mechanizm dostarczania swobodnych elektronów do organizmu. Sam ruch powietrza w klatce piersiowej - przykład rotora i stojana. Pole magnetyczne organizmu podładowuje elektrony, poruszające się po drogach oddechowych, i one znacznie lepiej przyswajają się do błon śluzowych płuc. Z zasady, w czasie ruchu intensywnie wytwarza się wewnątrz organizmu dwutlenek węgla, zachodzi kwasica oddechowa, która wywołuje biosyntezę komórkową.
6. Różnorodne rodzaje wibracji i tarcia, powstające w czasie intensywnych ruchów w samym organizmie.
7. Aktywacja receptorów wewnątrz organizmu sprzyja maksymalnemu zebraniu i przyswojeniu elektronów systemowi akupunktutowemu.
8. Występowanie potu na skórze i stworzenie przez to dodatkowej ilości kontaktów elektronowych pozwala pobierać przez skórę więcej energii w porównaniu ze stanem spoczynku.
9. Zniszczenie protoplazmy komórek i innych wewnętrznych struktur w czasie ruchów - katabolizm stymuluje procesy odnawiania (redukcji odtleniania) i superodnawiania - anabolizm. Należy stanowczo sobie przyswoić prostą prawdę: ruch to najpotężniejszy stymulator procesów katabolicznych w organizmie, które w okresie spoczynku aktywizują procesy biosyntetyczno - anaboliczne. Dziecko nigdy by nie wyrosło na dorosłego człowieka, nie wykonując ogromnej ilości ruchu. W ogóle, w procesie ewolucji nasz organizm stał się maksymalnie przystosowanym do ruchu i pełnowartościowe mógł istnieć tylko poddawany licznym wibracjom, wstrząsom, ścisłom, rozciągnięciom i innym fizycznym i grawitacyjnym oddziaływaniami. Trzeba wiedzieć, że nasz organizm przedstawia sobą ogromnych rozmiarów powierzchnię, zamknięta w stosunkowo niedużej objętości. Tak 1015 komórek ludzkiego organizmu razem z koloidalnymi micelami, znajdującymi się w ich protoplazmie (wszystkie micle w suchym stanie stanowią 5 kilogramów wagi), tworzą łączną powierzchnię 2000 000 metrów kwadratowych (200 hektarów). Otóż na tej "żywej powierzchni" dokonują się wszystkie różnorodne utleniająco - redukujące reakcje. Żeby te reakcje przebiegały normalnie, na tej powierzchni konieczna

jest nieprzerwana cyrkulacja płynu, która dostarcza odżywcze substancje, tlen, bioregulatory - hormony; po niej swobodnie powinny nieść się swobodne elektrony i oddalać się metaboliczne żuźle, znikać zbyteczny dwutlenek węgla i tak dalej. Nawadnianie tej kolosalnej powierzchni przebiega przez system naczyń włosowatych łącznej długości 100 000 kilometrów! W ludzkim organizmie, mającym wagę 52 - 54 kilogramy, dokonuje się za to za pomocą 35 litrów (!) płynów (krew 5 l, limfa - 2 l, pozakomórkowe i wewnątrzkomórkowe płyny - 28 l). Dla zaopatrzenia takiej ilości (1015) jednokomórkowych mikroorganizmów, żyjących w morzu, w niezbędne gazy i odżywcze substancje jest potrzebne 107 litrów morskiej wody!

Proces przekazu tlenu i substancji odżywczych z krwi do komórek dokonuje się w kilku etapach:

1. dyfuzja tlenu i substancji odżywczych z krwi przez ścianę kapilara do płynu międzykomórkowego;
2. dyfuzja i aktywny transport tlenu z międzykomórkowego płynu przez membranę komórki;
3. transport tlenu i substancji odżywczych w samej komórce do miejsc spożycia.

Dokładnie w taki sposób, ale w odwrotnej kolejności przebiega dyfuzja i aktywny transport żuźli i dwutlenkowego gazu (CO₂) z komórki do krwi.

Zahamowanie wpływu materiałów plastycznych, energetycznych i mineralnych substancji, tlenu, hormonów i enzymów powoduje ilościowe umniejszenie sił życiowych, zakłóca czynność komórek i organów. To jest pierwszy czynnik.

Zahamowanie wydzielania mocznika, chlorku sodu, wody, wapnia, żółci itd. (i tak dalej) doprowadza do jakościowego uszkodzenia - zatruwania się organizmu produktami czynności życiowej. To jest drugi czynnik.

W ludzkim organizmie w. każdej chwili obumierają liczne miliony komórek. Te mikrotrupy powinny w porę usuwać się i unieszkodliwiać się, w żadnym przypadku nigdzie nie gromadzić się. Jeśli z jakichś przyczyn zahamowuje się ich usuwanie i unieszkodliwianie, to przy ich rozkładzie tworzą się bardzo toksyczne substancje - protaminy. One przenikają do płynu międzykomórkowego, krwi, limfy, rozchodzą się po całym organizmie, powodując ogólne zmęczenie, niedomaganie. To jest trzeci czynnik. Jeśli od człowieka czuć nieprzyjemny, zgniły zapach, zwłaszcza przy rozmowie, to oznacza że wyżej opisany proces jest u niego w pełnym toku.

Występowanie w organizmie powyższych trzech czynników powoduje zmęczenie i nazywa się "toksynami zmęczenia". Ludzie, wiodący mało ruchliwy tryb życia, niby są zdrowi, ale bardzo łatwo męczą ich prosta fizyczna i umysłowa praca. Tak, niedostrzegalnie gromadząc się w organizmie, toksyny zmęczenia powodują podatność na infekcyjne, degenerujące i rakowe choroby. Komórki w zastołym środowisku wewnętrznym przechodzą na beztlenowy sposób odżywiania się, odrywają się od centralnych regulatorów i zaczynają się dzielić, jak komórki rakowe. W zastającym się wewnątrzkomórkowym płynie pełno jest kancerogenów własnej produkcji, które tylko zwiększają ten proces.

Teraz staje się jasne, że 35 litrów płynu naszego organizmu powinno stale krążyć po naszym organizmie, dostarczając komórkom wszystko co niezbędne i usuwając wszystko niepotrzebne. Z kolei, "obsługujący się personel" komórek: wątroba, płuca, skóra, nerki, jelita - powinny być czyste i zdrowe, żeby w porę usuwać toksyny zmęczenia. I oto: ruch, chodzenie, bieg, gimnastyka itd. - pozwalają kilkakrotnie zwiększyć cyrkulację płynu w organizmie. W czasie ruchu mięśnie kurczą się, wyciskając płyn w krwawe łożysko (koryto), pomagają ruchowi krwi żyłnej do serca. Silnie wzrastająca cyrkulacja krwi, utlenia, wymywa i wyrzuca toksyny zmęczenia. W rezultacie całe 200 hektarów "żywej powierzchni" może funkcjonować na

bardzo wysokim poziomie - podwyższa się jakość życia. W tym planie ruchowi nie ma równych. Nie na darmo wielki fizjolog I. P. Pawłow powiedział: "Ruch może zastąpić prawie wszystkie lekarstwa, ale żadne lekarstwo nie zastąpi ruchu".

Stąd kilka przykładów, które naocznie ilustrują tą tezę. Lekarzowi ze szwedzkiego miasta Malmö po pół roku treningów, bez zastosowania jakichś innych środków, udało się wyprowadzić ze "strefy ryzyka" 100-u ludzi, którzy przejawiali skłonność do zachorowań na cukrzycę. Fizyczne ćwiczenia okazały się przepięknym środkiem dla normalizacji wymiany węglowodanowej.

Lekarz - onkolog E. Van Aaken obserwował 500 starszych biegaczy i 500 nie biegających ludzi tego samego wieku w ciągu 6 lat. W ciągu tego czasu 29 nie biegających zachorowało na raka, i większość z nich umarła. Spośród biegaczy zachorowało na raka tylko czworo.

Profilaktyczny aspekt fizycznych ćwiczeń w odniesieniu do rakowych zachorowań można wyjaśnić polepszeniem ogólnej cyrkulacji płynu, normalizacji tlenowego reżimu, doprowadzenia do komórek bioregulatorów - hormonów. Wszystko to sprzyja normalnemu biegowi komórkowego życia i tym samym przeszkadza powstawaniu zachorowań onkologicznych.

Pewien człowiek cierpiał na zapalenie wielostawowe dłoni rąk.

Regularna gra na fortepianie, codziennie przez 4 godziny, uczyniła palce rąk zdrowymi.

Zotow N. P., 1894 rok urodzenia. W 1945 roku przeszedł na emeryturę, cierpiąc na sercową niewydolność, ciężką kontuzję kręgosłupa i liczne inne poważne schorzenia. Postanowił "stworzyć siebie na nowo". Pokonując ostry ból w kręgosłupie, drogą systematycznych treningów nauczył się bez żadnego wysiłku robić na jednej nodze po 5 tys. podskoków ! Dlatego zaczął regularnie biegać, uczestniczyć w zawodach, nawet maratońskich. Na tradycyjnym biegu na trasie Puszkina - Sankt-Petersburg w 1978 roku zdobył swój piąty złoty medal.

Wszystkim jest znany wyczyn Walentina Dikyna. Dzięki fizycznym ćwiczeniom, "stworzył na nowo" uszkodzony kręgosłup, przeistoczył się w prawdziwego siłacza, demonstrując unikalne triki siłowe.

Mistrz świata w skokach wzwyż Walery Brumel w wyniku motocyklowego wypadku strzaskał sobie nogę i w jednomyślnym przekonaniu lekarzy mógł w przyszłości chodzić o kulach. Jednakże powrócił on do skoków, chociaż bez rekordowego poziomu formy.

Louis Pasteur nabawił się w rezultacie długiej, wyczerpanej pracy umysłowej wylewu krwi do mózgu. Ale nie przerwał aktywnej działalności naukowej, łącząc ją ze srogim reżimem regularnych fizycznych ćwiczeń, których wcześniej nie robił. W rezultacie przeżył jeszcze 30 lat i właśnie w tych latach dokonał swoich najbardziej znaczących odkryć w bakteriologii. Anatomopatologiczna sekcja zwłok wykazała, że po wylewie krwi, do samej śmierci u Louisa Pasteura normalnie funkcjonowała tylko jedna półkula.

Inny zadziwiający przykład - życie A. A. Mikulina. Oto co on opowiada sam o sobie:

"Ani moja matka, ani ojciec, ani inni bliscy krewni nie wyróżniali się długowiecznością. A ja mam już 90 lat. I, jak widzicie, jestem dostatecznie rześki, nadal pracuję, zachowałem świeżość twórczą myśli. Tłumaczę to tym, że 50 lat temu ostatecznie zrozumiałem: nie należy żyć bezmyślnie, lenić się, przejadać się, pić alkohol i palić. Zacząłem konsekwentnie przestrzegać tych zasad, dlatego zainteresowałem się problemem podwyższenia żywotności organizmu.

Uczony i inżynier - konstruktor, kosmonauta G.T. Bieregowej odbył 95-godzinny lot, nie zważając na to, że miał prawie 50 lat. Według parametrów zdrowia nie nadawał się na kosmonautę, ale nim został. Oto co opowiada o sobie:

"Dawno domyślałem się, że człowiek jest w swojej naturze trochę leniem. Podświadomie za każdym razem stara się robić nie to, co należy, a to, co się chce. Ja powiedziałem sobie: należy dogonić tych, którzy młodszy są o około dziesięć lat z hakiem i wszechstronnie przygotować się fizycznie. Powiedziałem sobie, że chcę to osiągnąć, każdego dnia, każdej minuty, zawsze. W ciągu 6 miesięcy uparcie wiodłem pojedynek z dawnym trybem życia i z własnym wiekiem. Po pół roku lekarze powiedzieli mi, że nawet oni, lekarze, w żaden sposób nie oczekiwali, że sport i gimnastyka w moim wieku mogą dać taki wspaniały efekt.

Chodzenie

Chodzenie - najprostszy i najbardziej dostępny środek, możliwy do przyjęcia dla ludzi w każdym wieku. Procent urazów w czasie chodzenia jest najmniejszy w porównaniu z bardziej intensywnymi rodzajami ruchów, a zadowolenie nie jest mniejsze. Chodzić należy intensywnie, ale zgodnie z samopoczuciem. Dążyć do lekkiego potu i podtrzymać go w procesie chodzenia. To jest pierwszy znak, że weszliście w reżim efektywnego poboru energii i aktywnej biosyntezy. Wzrastający cykl obrotowy płynu i oddychania pozwoli wam efektywnie wydaląć żużle zmęczenia z organizmu, uzdrawiać wewnątrzkomórkowe środowisko.

Pamiętajcie: godzina chodzenia przynosi lepsze rezultaty niż 15 minut biegu. Nie darmo Pol Bregg uważa chodzenie za "króla" ćwiczeń i radzi, początkowo pomału, codziennie przechodzić od 5 do 8 kilometrów (godzina chodzenia) i być zdolnym podwoić tę odległość. Żadne zewnętrzne okoliczności nie powinny przeszkadzać codziennym spacerom w szybkim tempie. Podróżując po świecie z wykładami, sam Bregg podejmował późno wieczorny spacer po korytarzach i schodach hotelu, gdzie mieszkał.

W czasie chodzenia występuje kilka specyficznych oddziaływań: od skurczów mięśni do inercyjnych wysiłków płynu, pokarmu, kałowych mas itd. Zanalizujmy na początku rolę skurczów mięśni. Przy ruchu po kapilarach żylna krew traci prawie całe ciśnienie, powstające od skurczów sercowych. Na ruch krwi po żyłach wpływa ssanie, powstające przy ruchu przepony ("żylnego serca") w czasie oddychania. Ale to okazuje się bardzo mało by podnieść krew w górę. Dlatego przyroda stworzyła na wewnętrznych powierzchniach żył od palców rąk do barku i od palców nóg do biodra, z odstępami około 4 centymetrów, specjalne zastawki - kieszenie. Te zastawki pozwalają przepuszczać krew tylko w jednym kierunku - w górę, do serca. Jest ich 22 na żyłach nóg i 17 na rękach. Przy każdym skurczu mięśni nóg lub rąk, powstającym przy chodzeniu, żyły kurczą się od skurczów mięśniowych i krew przetacza się w górę. Przy rozluźnieniu, krew w wyniku działania siły ciężkości kieruje się w dół, ale półksiężycowe zastawki (zastawki - kieszenie) zamykają się i nie dają jej ciec w dół. Oto tak działa mięśniowa pompa przetaczająca krew do serca i pomagająca drugiemu żylnemu sercu przeponie.

Teraz zanalizujemy rolę wysiłków inercyjnych. Te wysiłki dobrze ilustrują się otwieraniem butelki - korek można wybić uderzeniem dnem butelki o ziemię. Zjawisko takie zachodzi przy chodzeniu (jeszcze silniej przy biegu) z żyłą krwią. Oporem dla krwi w tym przypadku są półksiężycowe zastawki. Nie na darmo jest ich tak dużo w kończynach rąk i nóg. Te wysiłki inercyjne pozwalają wstrząsać pokarm w żołądku i jelitach, zólc w żółciowym woreczku, nie dając jej zgęstnieć i osadzać się. Rytmiczne naciski mas pokarmowych i kałowych na ścianki jelit pobudzają je i wywołują kurcz, w rezultacie którego ruch ich przebiega normalnie.

Wewnętrzne organy: wątroba, nerki, pęcherz moczowy, woreczek żółciowy, trzustka - krócej, cała

zawartość jamy brzusznej, w czasie intensywnego chodzenia wstrząsa się, wibruje, przemywa krwią i nasycą energią. "Toksyne zmęczenia" aktywnie usuwają się i człowiek po długim spacerze ma dobre samopoczucie i odczuwa ukojenie w całym ciele.

Inercyjne siły odgrywają ogromną rolę w masażu międzykręgowych dysków, więzadeł i całej tkanki łącznej. Żaden masaż nie uzdrowia tak międzykręgowych dysków, jak chodzenie i bieg. Rytmiczne ściskanie i rozluźnianie pozwalają odżywiać tkankę chrząstkową i ścięgnowe wiązania kręgosłupa. Przecież niedostatek ruchu prowadzi do tego, że nie ma dostatecznego masażu wyżej wymienionych tkanek organizmu. Dlatego z powodu złożeń i złego odżywiania stopniowo, ale pewnie, sztywnieją, przestają pełnowartościowo realizować swoje funkcje, kurczą się i ściągają. Krócej, funkcje międzykręgowych dysków i całego resorowego aparatu kręgosłupa zanikają w myśl prawa redukcji funkcji. Stąd są bóle korzonkowe, słaba ruchomość stawów.

Ludzie, którym jest trudno w pierwszym okresie chodzić w szybkim tempie, mogą wykonywać proste ćwiczenia. Podnosić się na palcach nóg tak, żeby pięty oderwały się od podłogi na centymetr i gwałtownie opuścić się na podłogę. Odczujecie uderzenie, wstrząs.

Powstająca przy tym inercyjna siła powoduje cały szereg wyżej opisanych efektów. Taki wstrząs ciała należy robić nie częściej niż jeden raz na sekundę. Zbyt częste wstrząsy nie pozwalają gromadzić się dostatecznej ilości krwi w międzystawowych przestrzeniach żył i dlatego są mało efektywne w celu przepompowania krwi. Zbyt wysokie odrywanie pięt od podłogi może powodować niepożądany efekt na dyski kręgowe, szczególnie uszkodzone. Taką wibrogimnastykę róbcie 3-5 razy dziennie po jednej minucie, to jest 60 wstrząsów. Słabe, chore osoby po 30 wstrząsach powinny zrobić odpoczynek 5-10 minut, a potem pozostałe 30. Wibrogimnastyka jest bardzo pożyteczna dla osób, wiodących głównie siedzący tryb życia, pomaga zapobiec szeregowi chorób organów wewnętrznych - od zakrzepowego zapalenia żył do zawału.

Postawienie pięt przy chodzeniu twardo na ziemi sprzyja wywołaniu efektu inercyjnych sił. W miarę usuwania żużli z organizmu, odnawiania tkanek, zechce się wam ruszać szybciej i szybko przejście w bieg.

Przykład W. Krawcowa pomoże uwierzyć w siłę prostych ćwiczeń.

Dziesięć lat temu zdarzył mi się pierwszy zawał serca, po którym przez siedem lat nie mógł dojść do siebie.

Trzy lata temu postanowił zająć się własnym zdrowiem. Będąc jeszcze w szpitalu, zaczął chodzić, stopniowo zwiększając tempo i czas, ze stałą kontrolą tętna i oddychania. Po 25 dniach ku powszechnej radości lekarzy, wypisał się ze szpitala będąc w zadowalającym stanie. Od tego momentu zaczęła się prawdziwa walka z samym sobą, ze swoimi nałogami. A było ich dużo: zamiłowanie do obfitego jedzenia, spania, oglądania telewizji przez 4-5 godzin dziennie. Kontynuując zwiększanie tempa i czasu, biegu truchtem, analizował nie tylko rezultaty swoich treningów, ale i opracował swój system uzdrowienia. Biegał tylko rano, nie mniej niż dwa kilometry, z przerwą na jedną-dwie minuty po każdym 300-350 metrach, w każdą pogodę. W ciągu trzech lat ani razu nie poczuł się źle do tego stopnia, żeby na noszach zanieśli go na oddział reanimacyjny. Polepszyła się przemiana materii, skóra nabrała elastyczności. Przestał pogarszać się wzrok. Serce pracowało normalnie. Puls w spoczynku 68-72 uderzenia na minutę, ciśnienie 120/80, zniknęły arytmia i tachykardia, nie miał zadyszki, częste bóle w sercu prawie zniknęły, ataki duszniczy bolesnej przestały niepokoić. Ma już 61 lat, ale jest rzeński i zdrowy, pełen sił i energii. Nie gońcie za złudnym szczęściem szybkiego wyzdrowienia bez trudu. Bądźcie cierpliwi i pracowici w swoim dążeniu do zdrowia, a otrzymacie największe szczęście w waszym życiu - zdrowie!

Bieg

Zwykły bieg wykazuje jeszcze większy wpływ na nasz organizm niż chodzenie. Znacznie wzrasta przepływ krwi - stąd i pobór energii z otaczającego środowiska i oddychanie - stąd wydalanie zuzli, całe ciało solidnie przemywa się czystą krwią, a inercyjne siły są dużo większe niż przy chodzeniu. Jeśli bieg jest dostatecznie długi, to powstaje kwasica oddechowa, dzięki czemu polepsza się biosynteza w komórkach. Wielokrotnie wzrasta uzdrawiający efekt, który był dawno temu zauważony przez ludzi. Ze starożytnej Grecji dotarły do nas przepiękne słowa, wyryte na kamieniu: "Jeśli chcesz być silnym - biegaj, chcesz być pięknym - biegaj, chcesz być mądrym - biegaj."

Zapoznajmy się bardziej szczegółowo z efektami, powstającymi na skutek biegania.

Wpływ biegu na układy wewnątrzwydzielniczy i nerwowy jest oczywisty. Bieg pozwala zorganizować rytmiczną pracę tych układów. Żeby obciążyć te układy, konieczna jest długotrwała, cykliczna antygravitacyjna praca. Długotrwały, powolny bieg idealnie do tego się nadaje. Wiemy, że większość krwionośnych naczyń w ciele jest położona wertykalnie, a kapilarny krwioobieg w spoczynku na 1 kwadratowym milimetrze przekroju poprzecznego mięśnia jest otwarty w przybliżeniu na 30-80 kapilarów. W czasie biegu, kiedy człowiek stale pokonuje grawitację ziemską, podskakując i opadając w pozycji pionowej, krwioobieg w naczyniach także wchodzi w rezonans z biegiem. Przy tym stopniowo otwierają się wcześniej "uśpione" kapilary.

Ilość otworzonych kapilarów może już osiągnąć 2500. Taka mikrocyrkulacja aktywizuje czynność organów wewnętrznego wydzielania. Potok hormonów wzrasta i teraz już jest zdolny dochodzić do najbardziej oddalonych komórek i naprawiać ich pracę, koordynować działalność układów. W rezultacie prowadzi to do tego, że działalność wszystkich układów organizmu staje się bardziej zharmonizowana i zespolona.

Zazwyczaj, po długotrwałym biegu (30 i więcej minut) powstaje uczucie euforii, jest to rezultat wzmożonej pracy przysadki mózgowej, która wytwarza szczególne hormony - endorfiny. Przy różnych dawkach są one do 200 razy efektywniejsze od morfiny! Endorfiny wywołują naturalne uczucie rozkoszy, okazują efekt przeciwbólowy i przedłużają swoje działanie w ciągu 0,5 - 1 godziny po biegu.

Istnieje specjalna metoda dla wzmożonej produkcji endorfin. Maksymalne, fizyczne obciążenie w ciągu 12-15 minut podwyższa poziom endorfin z 320 jednostek do 1650. Szczególnie dobrze ten efekt występuje u osób, ćwiczących intensywnie.

Dobrze pobudza dobre samopoczucie przebiegnięcie 5 kilometrów z prędkością 5-6 minut na 1 kilometr. Takim sposobem, bieg stanowi doskonały środek przeciw depresji.

W procesie treningów biegowych zmniejsza się ilość skurczów sercowych, serce staje się potężniejsze i pracuje bardziej ekonomicznie. Hormony nadnerczy, wytwarzające się w procesie obciążenia fizycznego, dobroczynnie działają na serce. W rezultacie człowiek z rzadkim tętnem znacznie łatwiej kontroluje swoje emocje i zwiększone porcje adrenaliny nie powodują szkodliwych skutków w jego organizmie, jak to ma miejsce u osób mało ruchliwych.

Biegać można w dowolnej porze dnia. Rano, kiedy we krwi występuje podwyższona ilość hormonów, bieg będzie naturalnym sposobem dla rozładowania nadwyżki hormonów, co pomoże organizmowi powrócić do harmonii. Po dniu pracy, wieczorem bieg usunie napięcie, rozluźnicie się, podładujecie energię, stłumicie nadmierny apetyt i będzie mieli zdrowy sen.

W związku z tym przy długim, rytmicznym biegu puls kształtuje się w granicach 120-130 uderzeń na minutę i peryferyjne naczynia krwionośne rozszerzają się, obniża się ich opór, co prowadzi do obniżenia ciśnienia krwi. Przy obniżonym ciśnieniu na odwrót - podnosi się. Takim sposobem bieg jest doskonałym normalizatorem ciśnienia tętniczego.

Bieg sprzyja normalizacji kwasowości soku żółciowego. Przy obniżonym wydzielaniu soku żółciowego przed biegiem wypijcie szklankę strukturowanej lub magnezowanej wody - to wzmocni funkcję wydzielniczą żołądka. Biegajcie nie mniej niż 30 minut i nie więcej niż godzinę. Dłuższy bieg może stłumić i bez tego słabe wydzielanie.

Kiedy wydzielanie wzmocni się lub znormalizuje, można przed biegiem zjeść szklankę owsianki (kaszy owsianej) lub płatki owsiane dla neutralizacji podwyższonej kwasowości. Przy tym można biegać znacznie dłużej - do 2 godzin.

Jeśli zwięźle zsumować lecznicze działanie biegu, to jest szczególnie efektywny przy nadciśnieniu i podciśnieniu, dusznicy bolesnej, reumatyzmie, niewydolności zastawki mitralnej serca, osteochondrozie, chorobie wrzodowej żołądka. Bieg opóźnia także procesy starzenia bo aktywizuje wewnątrzkomórkową biosyntezę, normalizuje działanie gruczołów wewnątrzwydzielniczych, wzmacnia układ odpornościowy - podwyższa ochronne siły organizmu, napełnia organizm energią i doskonale pomaga walczyć przeciwko nadmiernemu i niekontrolowanemu jedzeniu. Jeśli wieczorem macie apetyt, to możecie temu zapobiec, zrobiwszy lekką przebieżkę od 20 do 40 i więcej minut! Apetyt przestaje ciążyć przez 1-2 godziny, i wtedy łatwo zaspokoi was niewielka dawka jedzenia.

W rezultacie aktywizacji organizmu, nasycenia go energią wzrasta potencjał twórczy, szczególnie w procesie samego biegu. Zazwyczaj w czasie biegu, do głowy przychodzą najcenniejsze myśli. Oto jak to opisuje J. A. Andriejew: „...przy biegu myśl pracuje bardzo łatwo, głowa jest pełna idei. Dlatego jeszcze przed startem wyznaczam sobie "twórcze zadanie", przeglądam odpowiednią literaturę, w czasie biegu wszystko przemyślam, znajduję sformułowania, argumentację, kolejność ujęcia. Do końca biegu artykuł lub tytuł dla książki jest gotów, pozostaje go tylko zapisać”.

Możecie biegać z maleńkim dyktafonem i od razu zapisywać unikalne myśli szcztane z pola informacyjnego. Bardzo często bywa tak: to, co było jasne i zrozumiałe w czasie biegu zaciera się lub traci ostrość później, bowiem nie ma tej energetyki (którą dawał bieg), która rozjaśnia wszystko.

Wariantów biegu jest niezliczona ilość. Na przykład, to co wspomina o biegu P. K. Iwanowa - I. Chwoszczewski.

Bieg Iwanowa był niezwykle i oryginalny. Po kilku krokach powolnego truchtu podązał wybuchowym, pełnym napięcia całego ciała, biegiem z prosto wyciągniętymi rękami i nogami. I tak 40-50 metrów. Potem znów rozluźniający bieg. I tak 4-5 razy. Podobny bieg Iwanów uważał za pożyteczny dla tych, którzy zajmują się pracą umysłową i wiodą siedzący tryb życia. Poleca stosować taki bieg 2-3 razy dziennie. Bardzo jest efektywny taki bieg przed oblewaniem lub morsowaniem (kapielą w zimnych warunkach). Zachodzi szybkie rozgrzanie się organizmu przy dowolnym mrozie.

Iwanów miał również wariant biegu dla wzmocnienia kręgosłupa szyjnych i pleców. To był bieg z odchyloną w tył głową i z założonymi podobnie skrzydłom rękami za plecami przy pełnym naprężeniu całego ciała. Był i bieg uspokajający, niezbyt szybki, jakby w zwolnionym tempie, z zawisaniem w powietrzu i płynnymi, na pełnej amplitudzie wymachami rąk w przód i w tył,

podobnie do skrzydeł ptaka.

Komentarze do biegu P. K. Iwanowa. Maksymalne napięcie ciała w procesie biegu służy do tego, żeby aktywizować aparat receptorowy organizmu, zebrać i dostarczyć do układu akupunkturowego jak można najwięcej swobodnych elektronów. Napięcie sprzyja zebraniu i wprowadzeniu ich do wnętrza. Spróbujcie i zobaczcie sami.

Carlos Castaneda opisuje szczególny "bieg siły". Plecy powinny być proste, a tułów z lekka nachylony w przód, kolana zgięte. W czasie samego biegu kolana podnoszą się prawie do samej piersi. Przy takim biegu krok staje się drobny, uważny, co pozwala biegać także nocą z dużą prędkością. W rezultacie takiego biegu człowiek pracuje jak dynam maszyna - silnie produkująca energię i poruszająca cały organizm.

Nader efektywne jest połączenie biegu z różnego rodzaju wizualizacjami, medytacyjny bieg i inne jego odmiany. Oto niektóre:

Przepompowywanie energii" w czasie biegu. Należy wyobrazić sobie, że przy wdechu wchłaniasz przez jakąkolwiek część ciała (czubek głowy, nos, dłonie, stopy itd.) z powietrza uzdrawiającą energię. Przy wydechu myśli trzeba skierować w chore lub słabe miejsce. Przy głębokim wejściu można doprowadzić siebie do takiego stanu, by fizycznie odczuwać, jak energia wchodzi w ciało i potem potężny strumień szybko kieruje się do wybranego miejsca. W tym miejscu zaczyna rozlewać się ciepło i czuć pulsowanie krwi. Na przykład P. K. Iwanów stosował bieg z odczuwaniem nacisku powietrza z góry na głowę.

Wypompowanie metabolitów"

Jeśli jakiś organ nie jest w porządku, na przykład wątroba, to w czasie biegu wyobrażacie sobie, że przy wdechu wysysacie z chorego organu wszystkie toksyny zmęczenia, złoży, patogenną energię w rodzaju czarnego dymu, a w czasie wydechu wyrzucacie je (czarna chmurka") z organizmu razem z powietrzem.

Kiedy poczujecie, że dostatecznie oczyściliście wątrobę, to postępujcie na odwrót.

W czasie wdechu wyobrażajcie sobie, że napełniacie się oślepiająco białą lub żółtą (światła słonecznego) energią, a na wydechu ją zagęszczacie i posyłacie do chorego organu (wątroba).

W końcu ćwiczeń możecie przebiec około 2-2,5 kilometra z maksymalną prędkością, wyobrażając siebie jako wystrzeloną z łuku strzałę. To jest bardzo pożyteczne dla wzmoczonego naboru endorfin i stworzenia pozytywnego nastroju. Po każdym szybkim biegu należy biec jeszcze 11,5 kilometra w wolnym tempie. Przy tym całe ciało rozluźnijcie, niech ręce wiszą wzdłuż ciała.

Wielu ludzi na początku ćwiczeń biegowych jest skrępowanych. Z tym można walczyć, jeśli w czasie biegu pilnuje się tego, że tylko kręgosłup jest napięty, prosty, jak kij. A wszystko pozostałe "nałożone" na niego, lekko i swobodnie "huśta" się. Można pilnować rozluźnienia palców rąk, potem - dłoni, dalej - przedramion. Tak rozluźniamy ręce. Potem przechodzicie do mięśni twarzy, a po tym rozluźniamy pośladki i nogi od biodra do podudzia.

W czasie biegu można powtarzać "Jestem zdrowy", "Jestem pełen sił", "Mój bieg jest lekki i przynosi mi radość" i mnóstwo, mnóstwo innych. Na przykład, sam autor trzyma się takiej formułki: "A ja jestem taki młody, Bóg w sercu, Bóg ze mną", a przy tym w myśli przedstawia sobie oblicze Boga w okolicy serca. Taką formułę wygłasza się dla siebie śpiewnie.

Kolosalne znaczenie w czasie biegu ma sposób patrzenia. Jeśli patrzeć trochę ponad linię horyzontu,

stopniowo powstaje takie odczucie, że unosicie się w powietrzu, powoli podnosicie się w górę. Jeśli patrzeć przed sobą na ziemię - biegać będzie ciężiej. Patrzenie niezależne od nas albo opuszcza energię waszego ciała w dół, albo podnosi w górę - oto skąd powstają te efekty. Jeśli patrzy się prosto przed siebie, powstaje efekt "wciągania w rurę". Spróbujcie i zobaczcie sami.

Bieg i regeneracja serca

Na przykładzie ludowej uzdrowicielki Nadieżdy Aliksiejewny Siemionowej rozważymy, jak można odbudować swoje serce z pomocą biegu.

Przyczyny, powodujące reumatyzm, związane są z mało ruchliwym trybem życia i obfitym spożywaniem białkowych produktów, szczególnie mlecznego pochodzenia. Jeśli do tego człowiek jest w swojej indywidualnej konstrukcji "Wiatr" (drobny, szczupły), ze słabym trawieniem, to białko, przy takim trybie życia, nie utlenia się do stadium mocznika, który łatwo wydostaje się z organizmu, a "grzęźnie" na stadium kwasu moczowego, który w medycynie znany jest pod nazwą SRB - reaktywne białko. Kwas moczowy trudno wydostaje się z organizmu i odkłada się w postaci kryształów. Takie kryształy, odkładające się w mięśniach i wiązadłach, powodują reumatyzm, który postępując doprowadza człowieka do choroby Bechtierewa (ciało sztywne). Jeśli takie kryształy odkładają się w mięśniu serca i jego zastawkach - to powoduje reumatyczne schorzenie serca, które przechodzi w wadę serca.

Nadieżda Aliksiejewna urodziła się w rodzinie pastucha. Mleko krowy było stałym składnikiem jej pożywienia. W rezultacie przez 14 lat przeszła wszystkie możliwe choroby, a w wieku 14 lat po ciężkiej anginie z zapaleniem płuc lekarze postawili diagnozę - reumatyczne schorzenie serca. W wieku 15 lat doszła choroba Botkina. W wieku 32 lat - operacja. W wieku 39 lat - hipotonia (niedociśnienie) i wegetonaczeniowa dystonia, bóle w sercu, straszne bóle wzdłuż kręgosłupa. Na koniec w rostowskim, konsultacyjnym szpitalu była postawiona kolejna diagnoza: wada mitralnej zastawki serca i początkowe stadium choroby Biechtierewa. Stale kręciło nogi, bolała głowa, przy gwałtownych podniesieniach i skłonach "czarne plamy" w oczach, zawroty głowy. Kiedy dowiedziała się z pracy Mullera "Dietetyczna metoda leczenia Szprota" o tym, że można usunąć kwas moczowy, zmobilizowała swoją wolę do walki z reumatyzmem. Oto jak o tym opowiada:

- Wcześniej kaszel i śmiech powodowały ból - odeszło wszystko. Próba reumatyczna zaczęła pokazywać zmniejszenie "S" reaktywnego białka we krwi. Kiedy usuwałam kwas moczowy z serca, wyobrażałam sobie, że moje serce jest naszpikowane, jak bułeczka rodzynekami, kryształami kwasu moczowego. Właśnie tak jak one są opisane w niniejszej pracy. Jeśli od razu usunąć z serca kwas moczowy, to mięsień serca staje się zwiotczały, to znaczy, że trzeba go trenować. Oto dlaczego zaczęłam uprawiać bieg. Kiedy wyleczyłam się, przyszłam do lekarza na kontrolę przypadkowo zastępujący ją reumatolog nie uwierzył w to "uzdrowienie i powstanie z popiołu".

Dokładnie zaczęła sprawdzać ciśnienie, przejrzała wszystkie moje dane. W tym dniu była silna ulewa. Wcześniej taka pogodę odczuwałam tyłem głowy". Teraz mój barometr" nie pracował.

Lekarz spytała: Jak pani w wieku 43 lat udało się zachować takie serce?" Odpowiedziałam: Pani doktor, nie zachowałam, stworzyłam na nowo. Jestem byłym reumatykiem". Ale lekarz odpowiedziała: Byłych reumatyków nie ma, reumatyzm jest nieuleczalny!" - Ale pani doktor, przecież stoję przed panią"

Możliwe, że pani doktor ma rację zwykłymi metodami reumatyzmu nie da się wyleczyć - a naturalnymi - można. Na dodatek do biegu Siemionowa stosowała niskobiałkową dietę, wykluczyła wszystkie mleczne

produkty i używała "mumijo" dla wzmocnienia mięśnia sercowego.

Mumijo" używała tak: ile macie lat, tyle trzeba przyjmować gramów. Jeśli mamy 30 lat, trzeba przyjąć 30 gramów. Dwa gramy trzeba wziąć w ciągu 10 dni. W ciągu dnia mumijo" spożywa się w suchej postaci - 100 miligramów (łepkę z główki zapalki) rano na godzinę przed jedzeniem i tyle wieczorem 2 godziny po jedzeniu. Po 10 dniach przyjmowania - 5 dni przerwy, i tak jeszcze dwa razy po dziesięć dni z przerwą na 5 dni. Tak kończy się cykl (10 dni przyjmowania - 5 przerwy, 10 dni przyjmowania - 5 przerwy, 10 dni przyjmowania) i robi się przerwę na 4 tygodnie. Dalej cykle powtarzają się dopóki nie użyje się koniecznej ilości mumii (ilość gramów równa ilości przeżytych lat).

Bieg i oczyszczanie pęcherzyka żółciowego

W czasie biegu, dostatecznie długo i regularnie wykonywanego, w pęcherzyku żółciowym powstają silne inercyjne siły. Jeśli znajdują się w nim twarde kamienie, to w czasie biegu uderzają o siebie (jak drobne w kieszeni), rozdrabniają się i mogą łatwo wyjść przez przewód żółciowy. Żeby zwiększyć wydalanie kamieni, autor opracował taką metodę:

Codzienny bieg w ciągu 30 - 60 minut i kontynuacja przez 3-6 tygodni. Co tydzień przeprowadzić 36-godzinne głodowanie. Głodujecie tak: w nocy spicie 12 godzin; dzień - rano bieg, jak zwykle; noc - 12 godzin spicie i na następny dzień rano znowu, jak zwykle bieg. W dni głodu pijcie tylko namagnetyzowaną wodę lub urynę. 36-godzinne głodowanie wcale nie zmniejsza energii, a odwrotnie, dodaje. Po biegu od razu idziemy do łaźni i porządnie wyparzamy się (dla samopoczucia, najważniejsze nie przesadzić, a poczuć silnie rozluźnienie całego ciała). Wróciwszy z łaźni, najpierw wypijcie od 0,5 do 0,7 litra świeżo przygotowanego soku (100 gramów buraczanego, reszta jabłkowy). A potem jedzmy, jak zwykle sałatkę lub duszone warzywa, kaszę lub kielki.

Uderzeniowa dawka soku, szczególnie buraczanego, doskonale przemywa i oczyszcza przewody wątroby i pęcherzyka żółciowego - powoduje rozwolnienie. Kwaskowaty smak soku jabłkowego daje wątrobie i pęcherzykowi żółciowemu dodatkową energię i płyn dla przepłukania przewodów żółciowych. W wyniku tego na pewno będziemy mieli rozwolnienie. W płynnym stolcu zobaczymy twarde kamienie typu drobnych otoczków najróżniejszego koloru. Tak przez 3-6 tygodni. Jeśli występują bóle po prawej stronie pod łopatką - przejdą. Właśnie tutaj "sygnalizują o sobie" twarde kamienie pęcherzyka żółciowego. Przerwanie tych boli wskaże na oczyszczenie pęcherzyka żółciowego. Za rok można to powtórzyć. W ogóle w rezultacie inercyjnych sił (wstrząsania żółci) pęcherzyk żółciowy będzie pracować dużo lepiej i całkowicie zrekonstruuje swoje funkcje (chorzy na kamicę żółciową powinni wziąć to pod uwagę!)

Bieg i rozwój duchowy

Znakomity Nauczyciel Duchowy współczesności Shri Cinmoi (wśród którego uczniów są - czterokrotny olimpijski mistrz z Seulu Carl Louis, najsilniejszy ponadmaratończyk planety Janis Kuros) mówi, że mistrzostwo w biegu jest porównywalne z wysiłkami człowieka, skierowanymi na stały wewnętrzny wzrost i rozwój. "Nasz cel polega na tym, żeby cały czas iść dalej, dalej, dalej. Nasze możliwości są bezgraniczne, ponieważ wewnątrz nas jest Nieskończony Boski pierwiastek" - mówi Cinmoi.

Różnorodne przeszkody, powstające podczas biegu w samym człowieku, stają się doskonałą podstawą dla wewnętrznego wzrostu, rozwoju siły woli. Na początku polega to na pokonaniu własnego lenistwa. Stopniowo człowiek wciąga się w bieganie, odczuwa wyraźne, pozytywne zmiany w zdrowiu. W

początkowym etapie każdego biegu przewyciężają się różnorodne nieprzyjemne odczucia typu przygnębienie, zmęczenie. Później zależnie od miary wytrenowania, odczucia te przemijają, ale mogą powstać inne - bólowe odczucia w miejscach blokad energetycznych. Najczęściej występują w okolicy wątroby i śledziony, co wskazuje na ich zanieczyszczenie. Dla pokonania tej przeszkody przyjdzie nam stosować metodę "wypompowania metabolitów", a potem - "przepompowania energii", lub coś podobnego. To nic innego, jak inny rodzaj sił wewnętrznych. Im wyższe tempo biegu, tym silniej wrastają negatywne odczucia zmęczenia, niedoboru powietrza. Uczymy się pokonywać je. I na koniec, kiedy organizm w całości oczyści się z toksyn, powstaje idealne wewnętrzne środowisko, nasycone mikroskopijnymi, elektrycznymi elementami. Energia dostaje się do miejsc użytkowania łatwo i swobodnie, zostaje odblokowana biosynteza komórek z dwutlenku węgla i azotu, bieg staje się lekki i przyjemny. Czujemy jak krew przepompowuje się po całym ciele, a energia dosłownie "wciska się" przez skórę, szczególnie przez czubek głowy. Ciało, czyste i "przezroczyste", otwiera się w otaczającym powietrzu, które z ostrego, chłodnego (szczególnie zimą) przemienia się w łagodne i ciepłe. Przychodzi uczucie lekkości, niebywałego szczęścia, nieskończonych możliwości i wszechwiedzy. U niektórych nad głową może pojawić się jakiś znak. Na przykład, 24letnia moskwiżanka Galina Własowa, przebiegłszy w ciągu 12 godzin przeszło 117 kilometrów, mówi: "W czasie biegu odczuwałam zadziwiająco lekkość i kolosalne duchowe podniecenie. I jeszcze coś, co trudno wyrazić słowami".

W czasie długiego rytmicznego biegu realizuje się bardzo interesująca prawidłowość - maksymalny wzrost dynamiki wywołuje statykę (Yang przechodzi w Yin). Praca mięśni człowieka przez określony czas prowadzi do wewnętrznego spokoju, który z kolei powoduje trans. Biegać w takim transie staje się na tyle łatwo i przyjemnie, że nie chce się przerywać biegu. W siedzącej medytacji dzieje się odwrotnie - zewnętrzny spokój prowadzi do wewnętrznej pracy (Yin przechodzi w Yang). Zaczyna intensywnie cyrkulować w ciele energia, a ciało w takt jej ruchu zaczyna pomału kołysać się. Znowu zaczyna się trans - chce się bez końca kontynuować medytację.

Żeby uzupełnić opowiadanie o medytacyjnym biegu, przytoczymy sposób życia uczennicy Shri Cinmoa, Szwajcarki Heleny Westraicher. Jej wiek - 51 lat, wzrost - 161 centymetrów, waga - 50 kilogramów, rodzaj pracy - właścicielka wegetariańskiej restauracji. Odżywia się ona naturalnymi produktami, głównie warzywami, owocami, ziołami. Śpi tylko 4 godziny na dobę: od pierwszej do piątej rano. Potem godzina medytacji, o szóstej wychodzi na trening i biega nie mniej niż 4 godziny. O 11 zaczyna pracę w restauracji, tutaj nie tylko wydaje polecenia kucharzom i kelnerom, ale i wiele robi sama, na przykład, myje naczynia. W ciągu 6 dni przebiega codziennie od 30 do 42 kilometrów. Siódmego dnia urządza sobie ponadmaratoński bieg, na przykład, na 100 kilometrów wokół jeziora Zurychskiego. Jak potwierdza Helena - bieg od razu pozwolił jej poczuć się jednością z przyrodą, potem stopniowo otworzył się wewnętrzny świat biegu, rozpoczęła się cierpliwość, a potem już zdolność stalego doznawania radości i spokoju. Po dniu pracy w restauracji i biurze p północy obowiązkowo medytuje i o 1 godzinie kładzie się spać, by o 5 wszystko zacząć od początku.

Na zakończenie rozważań o biegu, temacie bez dna, można dodać, co następuje: jeśli w czasie biegu manipuluje się swoim oddychaniem, to jest okazja do gromadzenia się dwutlenku węgla i uruchomienia biosyntezy z dwutlenku węgla i azotu. Nie na darmo sam Butejko poleca bieg po schodach lub w góry z zatrzymaniem oddychania. W następstwie takiego biegu dwutlenek węgla gromadzi się szybko, procesy metaboliczne aktywizują się. Pobudzając receptory wewnętrzne swobodne elektrony w ogromnej ilości dostają się do układu akupunkturowego, co prowadzi do rozgrzania się organizmu, nasyceniu go energią i ogólnego uzdrowienia.

W ogóle w czasie biegu poleca się robić wdech krótszy niż wydech. Taki rytm oddychania przez nos powinien być zachowany bez żadnych wysiłków.

Zdarza się czasami, że nie mamy gdzie biegać. Nie należy tym się przejmować - wykonujcie bieg w miejscu, jak to robił Poi Bregg w ogniu samolotu w czasie długotrwałych przelotów. Niezwykle efektywny jest bieg na palcach, tułów lekko nachylony w przód, a piętami klepiecie się po pośladkach. Od takiego biegu powstają silnie inercyjne siły w całym ciele, ale szczególnie w jelicie prostym. Jeśli chodzicie do toalety z trudem, to taki bieg wam bardzo pomoże - on dosłownie przetrzepuje cały organizm. Jeśli w czasie tego biegu zatrzymać oddychanie na niewielkim wydechu, to efekt bywa jeszcze silniejszy. Zaczynać praktykować taki bieg należy stopniowo - od 15 sekund i doprowadzić do 10 15 i więcej minut.

Druga różnorodność biegu w miejscu - bieg z wysoko podniesionymi kolanami. Pod względem efektywności wcale nie ustępuje poprzedniemu.

Na zakończenie chce się zacytować przysłowie "*Jeśli nie chcesz biegać, póki jesteś zdrowy, będziesz biegać, kiedy zachorujesz*".

Ćwiczenia gimnastyczne, trening atletyczny

Świat ruchu jest nieskończony. Rytualne tańce są pierwszymi pierwowzorami ćwiczeń gimnastycznych. Ludy pierwotne z ich pomocą doskonaliły swoje motoryczne możliwości, pozwalające im skutecznie przeciwstawiać się atakom żywiołu. Następnie, szczególnie w starożytnej Grecji, ćwiczenia fizyczne stały się kultem. Z ich pomocą Grecy doskonalili swoje ciało, robiąc je proporcjonalnym, gibkim i silnym.

Współczesny aerobik - jest to dziecko tańca i ćwiczeń gimnastycznych. Zestawy specjalnie dobranych ćwiczeń (jest ich mnóstwo w dowolnej, sportowej literaturze) pozwalają łączyć pozytywne oddziaływanie ćwiczeń cyklicznego charakteru na wytrzymałość z ćwiczeniami na gibkość, koordynację i siłę.

Oddziaływanie rytmu muzycznego, emocji czyni taki trening jeszcze bardziej pasjonującym, i człowiek otrzymuje doskonale obciążenie zupełnie niezauważalnie.

Ponieważ ćwiczenia oddziałują po kolei na różnych grupy mięśni, zachodzi proces przemywania krwią całego ciała. Szczególnie nadają się te ćwiczenia dla kobiet, młodzieży i ludzi starszych. Dla siebie zauważymy, że w tych ćwiczeniach realizują się efekty przemywania krwią organizmu, inercyjne siły, rozwój gibkości, zmniejszona kwasica, emocjonalne zaspokojenie.

Różnorodne ćwiczenia wykonywane ciężarami noszą nazwę ćwiczeń kulturystycznych. Przy silnych obciążeniach mięśni zachodzi niszczenie protoplazmy komórek, zużycie wewnątrzkomórkowych materiałów, co w rezultacie silnie aktywizuje procesy biosyntezy. Przy obciążeniach mięśni zachodzi lepsza wymiana płynów wewnątrzkomórkowych, co w rezultacie silnie aktywizuje procesy biosyntezy. Przy obciążeniach mięśni zachodzi lepsza wymiana płynu wewnątrzkomórkowego z krwią, bardzo silnie wzrasta przepływ krwi w pracujących mięśniach, co pozwala szybko zregenerować uszkodzone wiązadła, mięśnie. Szczególnie należy podkreślić, że żadne inne metody nie mogą zrównać się pod względem zwiększenia przepływu krwi z pracą z ciężarami. Przy czym silny przepływ krwi można tworzyć osobno w różnorodnych mięśniowych grupach, osiągając ukierunkowane oddziaływanie.

Długi i dostatecznie intensywny trening z ciężarami także sprzyja produkcji endorfin, co podkreślają liczni kulturyści. Wada treningu z ciężarami polega na tym, że tworzą mało inercyjnych sił, w rezultacie czego nie ma wibracyjnego oddziaływania na organizm. Ogólnie rzecz biorąc to jest bardzo silny środek dla odbudowania zdrowia, ulepszenia biosyntezy i podwyższenia energetyki.

Każdy z nas na pewno zna przykłady uleczenia ludzi z ciężkich cierpień z pomocą ćwiczeń atletycznych. Oto jeden z takich przykładów. Anatolij Siemionowicz Aliksiejcew stworzył siebie na nowo. Będąc dwuletnim

malcem doznał urazu w okolicy lędźwiowej części kręgosłupa - uderzył go nogą wściekły faszysta. Po wojnie lekarze postawili diagnozę: aktywny proces gruźlicy prawego płuca i kręgosłupa. Potem - gips od szyi do pięt, stałe bóle w plecach i całkowity bezruch. Po ośmiu latach lekarze pomogli mu podnieść się, ale Anatolij był skazany na życie w specjalnym gorsecie ze skóry i kule. W 1961 roku za radą znanego sportowca zaczął trenować z ciężarami, uwierzywszy w siłę takich ćwiczeń. Na początku małutkimi dawkami, po tym coraz bardziej i bardziej zwiększał obciążenie. Stopniowo ciało wzmocniło się - został odrzucony gorset i kule. Wiele wysiłku, potu i woli trzeba było zużyć na ten wielki, niezwykle czyn. Stopniowo wytworzył się potężny tors i Anatolij nawet zaczął występować na zawodach w ciężkiej atletyce, wypełnił normę kandydata na mistrza sportu. Teraz jest pięknym człowiekiem, ma rodzinę, żyje pełnowartościowym życiem.

A oto opowiadanie Władimira Fokina o sobie samym.

Mam 60 lat. Pracuję jako ślusarz. 16 lat zajmuję się sztangą, lekką atletyką, siatkówką. Zawsze uchodziłem za mistrza obżarstwa. Po treningu mogłem wypić 20 szklanek mleka i zjeść 10 porcji drugiego dania. W 1965 roku ważyłem 98 kilogramów. O jakim zdrowiu mogła być mowa? Ale wziąłem się za siebie i ostro ograniczyłem ilość jedzenia. Obecnie przy wadze 70 kilogramów, moje menu składa się z wegetariańskich V produktów - w szczególności buraków, marchwi, kapusty. Chleba na dobę zjadam wszystkiego 50 gramów i obowiązkowo podsuszony. Cukru i soli nie używam. Z tłuszczów - tylko masło roślinne. Jem dwa razy dziennie. Śniadanie o 13:30. Składa się ono z sałatki jarzynowej (groch z kapustą) z chlebem. Wstaje o czwartej rano i jeszcze zapracowuje na to śniadanie. Kolacja około siódmej - orzechy z burakiem, kapustą lub marchewką. Przed snem, przykładowo o 23 piję herbatę z miętą ze stołową łyżką miodu. Przy tym moja motoryczna aktywność wzrosła. Codziennie dwie godziny poświęcam hatha-jodze, jedną godzinę kulturystyce. Śpię około trzech godzin na dobę. I żadnego przymusu nad sobą. Także w czasie profilaktycznych głodówek".

Ćwiczenia fizyczne okazały się bardzo efektywnym środkiem w walce z cukrzycą. Badania, przeprowadzone w USA na 90 tysiącach kobiet pokazały, że ćwiczenia fizyczne okazują się bardziej efektywną metodą profilaktyki cukrzycowej w starszym wieku, niż obniżenie wagi, jak uważano wcześniej. Badania ujawniły, że kobiety, intensywnie wykonujące ćwiczenia fizyczne chociażby raz w tygodniu, o 2-3 razy rzadziej chorują na cukrzycę, niż osoby, które nie uprawiają żadnego sportu.

Mechanizm intensywnego fizycznego obciążenia jest taki: węglowodany w swojej naturze - to są wielocukry. Trafiając do organizmu, rozszczepiają się na monocukry - glukozę, fruktozę itd. Monocukry biorą udział w przemianie komórkowej. Lecz aby do tej przemiany doszło, monocukier koniecznie powinien być niefosforyzowany - do pierwszego i szóstego atomu węglowego powinny przyłączyć się cząsteczki fosforanu. Tylko utworzywszy taki łańcuch, monocukier jest gotowy do uczestniczenia w procesie wymiennym, tworząc wodę i dwutlenek węgla, wydzielając przy tym energię. Żeby wszystkie te reakcje przebiegały pełnowartościowo, potrzebne są swobodne elektrony i tlen. Jeśli jest ich za mało, w zależności od stopnia niedoboru, występuje ten lub inny stopień cukrzycy. Dlatego, żeby uwolnić się od cukrzycy, trzeba oczyścić wewnętrzne środowisko od "toksyn zmęczenia", które przeszkadzają swobodnemu przepływowi elektronów. To można robić poprzez niskokaloryczną, niskobiałkową dietę. W przyszłości w jedzeniu powinny przeważać monocukry typu fruktozy, która dla swojego przyswojenia nie potrzebuje insuliny. Poprzez obciążenie fizyczne wprowadzimy swobodne elektrony do systemu akupunkturowego. Produkcja w czasie wysiłku dwutlenku węgla uruchamia naturalną biosyntezę w komórkach - i człowiek znowu jest zdrowy. Najważniejsze - to zrozumieć, a potem robić. Trening z ciężarami świetnie pomaga. Oto jak wypowiada się o leczeniu cukrzycy znana amerykańska kulturystka Corinna Everson.

Kulturysta Tim Belknap jest cukrzykiem. 10 lat temu zdobył tytuł Mister Ameryka". Właśnie z pomocą

ćwiczeń atletycznych można osiągnąć sukces w walce z tą chorobą. Przecież fizycznie ćwiczenia oddziałują podobnie jak insulina. Powinniście wykonywać ćwiczenia w średnim tempie i zawsze włączać do treningu ćwiczenia aerobiczne - dla serca, płuc, i naturalnie, ćwiczenia dla rozwoju masy mięśniowej. Ale właśnie ćwiczenia fizyczne mogą stać się kluczem, z pomocą którego nauczycie się sterować chorobą i także zapobiegać rozwojowi niektórych form cukrzycy."

Bardzo dobre ćwiczenia siłowe (w połączeniu z prawidłowym odżywianiem się) pozwalają zregenerować uszkodzone stawy. Dla tego dobierając rodzaj ćwiczeń, trzeba obciążać w sposób ukierunkowany uszkodzony staw. Na samym początku stosuje się proste ruchy, potem małe ciężary. Ale wykonuje się je wielokrotnie, z niewielkimi przerwami (1530 sekund), co pozwala podtrzymać stale w tym miejscu intensywny przepływ krwi. Później waga ciężaru stopniowo zwiększa się, wzrasta ilość powtórzeń i serii. W rezultacie takich wysiłków w traumatycznym stawie występuje obfitszy przepływ krwi, mięśnie dosłownie pęcznią od krwi, powstaje uczucie pieczenia (jeśli intensywnie i długo trenować). Wszystko to prowadzi do tego, że w uszkodzonym miejscu na początku zachodzą procesy katabolizmu (zniszczenia protoplazmy komórek itd.), wzmożona produkcja dwutlenku węgla, krew dostaje zwiększoną ilość substancji odżywczych, wymywa wiązadła, rozgrzewa chore miejsce. Rozgrzawszy je z kolei, sprzyja aktywizacji procesów fermentacyjnych. Bólowe odczucia typu pieczenia podrażniają receptory tego miejsca, powodują zwiększony przepływ swobodnych elektronów w te okolice i wzmagają przebieg wszystkich reakcji, skierowanych na odbudowanie uszkodzonej tkanki. Te mechanizmy pozwalają odbudować, wydawałoby się, beznadziejnie uszkodzone wiązadła, stawy i mięśnie.

Przykład Franka Richardsa jest namacalnym przykładem skuteczności ćwiczeń siłowych. Oto jego przypadek:

Pokruszona na kawałki stopa trzymała się jedynie na ścięgnie. Lewa noga była złamana nad kolaniem. Ręka była połamana od łokcia po palce. Dwa ze złamanych żeber przebiły płuco. Mimo wszystko nie stracił przytomności.

Nieszczęśliwy wypadek w pracy za jednym zamachem przekreślił sportowe i osobiste plany Richards'a. Teraz wszystko sprowadzało się do konieczności cierpienia i dźwigania swojego losu. W 1970 roku, trzy lata przed nieszczęśliwym wypadkiem, Anglik Frank Richards wywalczył jeden z najwyższych tytułów, tytuł "Mister Uniwersum". Richards mówił: - Wyszedłem ze szpitala, straciwszy 26 kilogramów wagi, a dokładniej 26 kilogramów czystej masy mięśniowej. Przez siedem miesięcy od wypisu był zakuty w gips i skazany na bezruch. Na te siedem miesięcy nakłada się pełne siedem lat tułaczki po klinikach. Operacja szła za operacją, przeszczepienie kości, łączenie kości śrubami i metalowymi płytkami. Narkozy, iniekcje, lekarstwa, bezsenność, leżenie w łóżku. Słabość, ból i łóżko.

Dopiero w 1981 roku Richards rozstał się z klinikami i lekarzami. Opowiada:

Do tego czasu moja noga zmieniła się w kość obciążoną skórą". Tak i on sam upodobił się do szkieletu niegdyś potężnego człowieka. Stopień zniszczenia organizmu był nie przygnębiający, ile beznadziejny, z punktu widzenia aktywnej przyszłości. Wtedy zadowolić go powinna możliwość życia bez bólu, możliwość obsłużenia się bez niczyjej pomocy. Ale Richards decyduje inaczej. On jest atletą. Ma za sobą ciężkie treningi. Wie jak praca odbudowuje i kształtuje organizm: odrodzić się treningiem, być silnym, wytrzymałym mężczyzną, dla którego dostępny jest ulubiony wysiłek fizyczny.

To bardzo zuchwałe marzenie, wszak w ciągłym paśmie nieszczęść, niepostrzeżenie przekroczył czterdziestkę. Wiek wznosi znaczące przeszkody znoszenia wysiłku fizycznego, zmniejsza

sprawność fizyczną i ogranicza zdolność przyrastania masy mięśniowej do zmian.

Zacząłem od najłżejszych ćwiczeń dla lewej nogi, dosłownie od "nieważkich" obciążeń. Jednak mimo wszystko, na początku i one musiały ulec zmniejszeniu. Ale było to wszystko na co mogłem sobie pozwolić. Nie wznowiwszy nawet takiego treningu, pozostałbym kaleką i skazał bym się na cierpienia. Jak noga ta miała boleć, skoro była to skóra na ledwo co zrosniętych odłamkach kości. Treningi pokazały konieczność leczenia uzupełniającego. W następnym roku wszystko zaczyna się od początku: operacje znowu jedna za drugą. I w rezultacie - półtora miesiąca w gipsie, oraz ten pozbawiający sił bezruch.

Frank znowu bierze się za ciężary, które byłyby odpowiednie dla pięcioletniego dziecka, ale i one "urywają" ręce, "odzywają" się zadyszką i bólem. Mięśnie, które prawie zanikły, a w ich miejsce - skóra, kości, blizny po niekończących się operacjach. Ćwiczy w systemie trójfazowym (dwa dni pracy a na trzeci dzień odpoczynek). Organizm odwdzięcza się: tylko w ciągu trzech miesięcy Richards'owi przybywa 6,5 kilograma czystej masy mięśni. Pojawia się kondycja i wytrzymałość, rozruszały się stawy. Mniej bolą miejsca niezliczonych złamań. Po trzech miesiącach przechodzi na trening czterofazowy (trzy dni ćwiczeń, a czwartego dnia odpoczynek). Stopniowo ciało buduje mięśnie, które z dnia na dzień stają się coraz mocniejsze. Na pełnym poświęceniu odbudowywaniu siebie upływają lata 1983, 1984. Następstwa nieszczęśliwego wypadku zostały usunięte, tak jakby ich w ogóle nie było. Znowu jest silnym, dobrze zbudowanym człowiekiem, ulubione ciężary nie są ponad jego siły. Ale dla Richards'a to było za mało, chce stoczyć walkę o tytuł najlepszego z najlepszych. Do 1985 roku treningi Richards'a osiągają imponującą objętość i natężenie. Średnio kosztują go do siedmiu i pół tysiąca kalorii dziennie! To najznaczniejsze zużycie energii, do jakiego zdolny jest człowiek w normalnych warunkach, dzień w dzień. Naturalnie, spożywał większe ilości jedzenia. Jednakże wynikły komplikacje z "odbudowaniem" zmasakrowanej nogi, która słabo przyzwyczajała się do zwiększonych obciążeń. Jeden z wybitnych gwiazdorów kulturystyki Bill Perl poradził mu, żeby trenował mięśnie nóg w ten sposób: należy pracować nad nimi cały dzień, od dziewiątej rano, do szóstej po południu, ponieważ "nie ma niczego lepszego dla rozwoju mięśni nóg, niż terapia szokowa". W ciągu pierwszych trzydziestu minut Richards powinien zrobić 20 serii przysiadów po 10-15 powtórzeń w każdej. Po tym następowała przerwa trwająca trzydzieści minut. Richards powinien był wypić napój nasycony proteinami i witaminami. Po przerwie ponownie powinien wykonać 20 serii w przeciągu pół godziny. Po nich następowała kolejna, trzydziestominutowa przerwa. I tak od dziewiątej rano do szóstej po południu. Po takim treningu Richards nie był w stanie nawet się poruszyć i dzień przeleżał w łóżku. "Bill uprzedził, że na początku nogi będą chudnąć i w pierwszym tygodniu powinienem dać im w pełni odpocząć, a zatem przejść na swój normalny cykl treningowy. I mięśnie nóg rosły i rosły!..."

Finał tej epopei jest taki, że ma ponad czterdzieści lat i zajmuje dziesiąte miejsce w zawodach o tytuł "Mister Uniwersum". Tak więc teraz macie ogólny obraz możliwości treningu kulturystycznego i przy odrobinie chęci wiecie, że jest wyjście, i wszystko to możecie wcielić w życie.

Istnieje druga odmiana treningu kulturystycznego - swobodne naprężenie mięśni, w wyniku którego nie następuje żaden zewnętrzny ruch. Nazywa się to statycznym lub izometrycznym wysiłkiem. Takie treningi także wspólnie wpływają na organizm człowieka i pozwalają doskonalić mechanizm nerwowo - mięśniowy, w rezultacie którego człowiek nie ma przerostów mięśni, ma natomiast ogromną siłę.

Aleksander Zass najdokładniej wypróbował na sobie zasady takiego treningu. Tego typu ćwiczenia można

także wykorzystać w celu ogólnego uzdrowienia organizmu, Odmłodzenia i wydłużenia życia (np.: na zastosowaniu takich wysiłków w połączeniu z oddychaniem opiera się specyficzna, chińska metodyka - "Traktat o przekształcaniu mięśni"), ale do leczenia aparatu stawowo - więzadłowego bardziej pasują dynamiczne ćwiczenia kulturystyczne.

Profilaktyka i leczenie chorób kręgosłupa

Istnieje takie powiedzenie: "Człowiek na tyle jest młody i zdrowy, na ile młody i zdrowy jest jego kręgosłup". Ze względu na to, że elektryczne impulsy kierujące pracą komórek organów, idą od kręgosłupa, od razu staje się zrozumiała najważniejsza rola kręgosłupa dla ogólnego zdrowia organizmu. Statystyki mówią, że po 35 roku życia, co piąty z nas cierpi na zapalenie korzonków z jednym z licznych syndromów osteochondrozy. Na ogół choroby kręgosłupa, a właśnie do takiej kategorii należy osteochondroza, są źródłem bólu, który w tym czy innym stopniu wpływa na los praktycznie każdego, współczesnego człowieka.

Żeby pełniej wniknąć w istotę problemu i uniknąć nieprzyjemności zapoznajmy się dokładnie z kręgosłupem. Kręgosłup stanowi część szkieletu i składa się z oddzielnych kręgów. W kręgosłupie, jak w "futerale" znajduje się rdzeń kręgowy. Od owego rdzenia dwoma parami odchodzą korzonki nerwowe, które w postaci szyjnych, piersiowych, lędźwiowych, ogonowych nerwów przechodzą między kręgami i unerwiają odpowiednie organy. Kręgosłup spełnia główną, wspierającą i amortyzującą funkcję w organizmie człowieka. Liczne wstrząsy powstające w czasie chodzenia, biegania, skakania, są amortyzowane, zarówno kosztem przyjęcia części obciążeń przez dyski międzykręgowe, jak i kosztem właściwych zgięć samego kręgosłupa. W rezultacie takiej amortyzacji nie ulega uszkodzeniu rdzeń kręgowy, serce, wątroba i wszystkie pozostałe organy, położone we wszystkich czynnościach związanych z poruszaniem.

Według takiego wzoru, kręgosłup przedstawia sobą złożony i ważny do życia system, którego części stawiające opór i dźwigające, składają się z oddzielnych kręgów, połączonych między sobą międzykręgowymi dyskami, stawami, więzaniami, mięśniami podtrzymującymi. Przy czym mięśnie szyi i kręgosłupa składają się z dwóch rodzajów włókien mięśniowych. Żywotnie ważna część, tworzona jest przez rdzeń kręgowy i 31-33 pary odchodzących od niego nerwów, "obsługujących" wszystkie żywotnie ważne organy i w ogóle ciało. Pierwsze siedem kręgów posiada największy zakres ruchu i doznają największych obciążeń. Wystarczy zaznaczyć, że nacisk na międzykręgowy dysk między piątym a szóstym kręgiem szyjnym wynosi 11,5 kg/cm² podczas gdy nacisk na dysk, położony między piątym lędźwiowym i pierwszym krzyżowym kręgiem, wynosi 9,5 kg/cm². Dlatego odcinek szyjny jest bardzo wrażliwy.

Następne 12 kręgów piersiowych, chociaż są bardziej wytrzymałe, to jednak tworzą masę ruchomych stawów, ponieważ do nich przymocowane są żebra, dwoma stawami na raz. W sumie, w piersiowym odcinku kręgosłupa jest 120 stawów. Widzicie jaka to jest złożona, przegubowa konstrukcja i jak ważnym jest zapewnienie tu prawidłowej koordynacji pracy. Przy tym jeżeli chociaż jeden staw wyjdzie z ładu, z jakiej bądź przyczyny, działa jak klin i narusza całą harmonię ruchów w pozostałych stawach. Dlatego codziennie, niechby nawet nie długie, ćwiczenie stawów odcinka piersiowego jest wprost konieczne. Przy czym zrobić to można tylko za pomocą ćwiczeń fizycznych.

Lędźwiowy odcinek składa się z pięciu kręgów - grubych, masywnych. Korzonki nerwowe, które wychodzą z kręgosłupa w tych miejscach, znajdują się jakby między młotem a kowadłem, jeżeli uwzględnić, że przy przenoszeniu i podnoszeniu dwóch wiader wody, przestawianiu mebli w mieszkaniu, międzykręgowy dysk, między 4-tym i 5-tym kręgiem lędźwiowym doznaje nacisku powyżej 500 kilogramów ! Dlatego, nie ma w tym nic dziwnego, że właśnie tutaj najczęściej rozwija się proces patologiczny.

Daleko rzadziej cokolwiek dzieje się z krzyżem, złożonym z 1-6 zrośniętych ze sobą kręgów. I na koniec, kość ogonowa, złożona z 4-5 szczytkowych kręgów, które często mogą doznać uszkodzenia w momencie upadku i przyczyniać nie mało cierpień.

Ruchy kręgosłupa wykonywane są wokół trzech osi: zginanie się i prostowanie, w prawo - w lewo, skręty i ruchy koliste. Możliwość takich przesunięć zależy od wielu przyczyn, z których najważniejszym jest stan dysków międzykręgowych.

Międzykręgowe dyski działają jak amortyzatory, położone między ciałami kręgów i dzięki swojej specyficznej budowie posiadają możliwość wtórnego podziału pionowych nacisków. Mają one złożoną budowę: zewnętrzna część zbudowana jest z pierścienia włóknistego, zbudowanego z miękkich, kolagenowych włókien, położonych, dla większej trwałości w kierunkach poziomym i skośnym, koncentryczne, jasno białe linie następują kolejno z warstwami opalowej tkanki chrząstkowej. Wewnątrz dysku nie ma włókien, znajduje się tam szklista, miękka galaretowata masa i posiada właściwości pęcznienia. To właśnie zabezpiecza kręgom możliwość resorowania, odsuwając jeden od drugiego, amortyzując uderzenia, równomiernie rozkładając obciążenia po całej płaszczyźnie powierzchni stawowej kręgów.

Teraz po wstępnej informacji o kręgosłupie, można przejść do jego patologii. Nazwa osteochondroza pochodzi od kombinacji dwóch łacińskich słów: "osteon" - kość i "hondros" - chrząstka, zakończenie "oz" oznacza w tym wypadku proces degeneracyjno - dystroficzny. Degeneracja jest przeistoczeniem tkanek zdrowych w tkanki niewłaściwe dla danej struktury. Miękkie, kolagenowe włókna przeistaczają się w grubą "zabliźnioną" tkankę, a tkanka kostna ze swoją misterną strukturą, przekształca się w zwapnioną, podobną do kamienia masę. Dystrofia jest skutkiem nieprawidłowego metabolizmu tkanek kręgosłupa z powodu tworzenia złogów, nieprawidłowego jedzenia, mało ruchliwego trybu życia, przeciążeń, przechłodzenia i urazów. Nieprawidłowa postawa, słabo rozwinięte mięśnie grzbietu, brzucha, szyi, noszenie toreb w rękach aktywizują procesy patologiczne. Wobec tego, że po 23 - 27 roku życia międzykręgowe dyski zaczynają otrzymywać substancje odżywcze nie z krwi, a sposobem dyfuzji z otaczających tkanek, w nich, w pierwszej kolejności, rozwijają się dwa wyżej wymienione procesy - degeneracja i dystrofia. Potem patologiczne procesy przenoszą się na tkankę kostną kręgosłupa, która wciąga w zepsuty krąg liczne stawy i wiązania. W rezultacie dysk międzykręgowy zmniejsza swoje rozmiary (ściska się), jego centralne, miękkie jądro odpowiedzialne za rozkładanie pionowych nacisków, wysycha, dlatego ciała kręgów przybliżają się i zaczynają wywierać swoimi kostnymi wyrostkami nacisk na korzonek nerwowy. Podrażnienie go rodzi te sam ból, który towarzyszy prawie każdemu syndromowi osteochondrozy, a jest ich około 60!

Podczas "zgniatania" korzonka nerwowego, który zarządza i stymuluje jakikolwiek organ, funkcja tego organu może zmniejszyć się do 60%. Ale cała zdradliwość osteochondrozy jest w tym, że te degeneratywne i dystroficzne zmiany w kręgosłupie zachodzą w ciszy", niezauważalnie. Człowiek czuje się zdrowy, wykonuje zwyczajną pracę, i przy gwałtownym skręcie, podnoszeniu ciężaru, w wyniku których nacisk na dyski międzykręgowe wielokrotnie się zwiększa, nie wytrzymują one i przygniatają nerw.

W tym momencie człowiek czuje ostry ból, nie może się obrócić czy wyprostować. W rezultacie tego około 100 tysięcy ludzi, corocznie, w naszym kraju (w Rosji) staje się inwalidami, a 25 milionów - corocznie odchodzi z powodu leczenia osteoporozy, do szpitala. I to nie tylko w naszym kraju. Np. w wysoko rozwiniętej Szwecji, gdzie żyje 8,4 miliona ludzi, z powodu osteoporozy, co roku staje się inwalidami 13 tysięcy ludzi. Jest to obecnie klęska żywiołowa, porównywalna z większymi katastrofami.

W zależności od tego w jakim odcinku miał miejsce ucisk na korzonek nerwowy, porażane są odpowiednie funkcje organizmu. Jeżeli to zachodzi w odcinku szyjnym, mogą wystąpić silne bóle głowy, szyi; szyja traci zdolności ruchowe, powstaje meteoropatologia, pojawiają się zawroty głowy, bóle w rękach, w stawach

ramion i łokci. Jeżeli nastąpiło porażenie w odcinku piersiowym, to pojawiają się bóle fantomowe, kiedy jakby boli serce, żołądek, czy jelita. Takie bóle, mogą być leczone kilka lat jako spowodowane nie istniejącymi schorzeniami, domagając się coraz to nowych i nowych badań, domagając się zagranicznych lekarstw, i wszystko na próżno. Przy czym takich schorzeń jest znacznie więcej niż można przedstawić. Ale warto by zastosować ćwiczenia na kręgosłup, przeprowadzić konieczną korekcję, tak by urojone bóle znikły natychmiast. Ale jest i drugi wariant porażen piersiowego odcinka kręgosłupa, które nie wywołują bólu, a działają w ten sposób, że pogarszają funkcjonowanie organów. I tak specjaliści od terapii manualnej mówią, że u wielu dzieci choroby organów układu trawiennego wynikają ze zmian w kręgosłupie. Takie pojawienie się wczesnych symptomów, jak wyjaśnili uczeni, stało się możliwym z tego powodu, że zachodzi powszechna chemizacja produktów żywnościowych. I tak, w mleku zaczęto wykrywać wysokie stężenia antybiotyków, w warzywach i owocach - rozliczne nawozy sztuczne. Nasz chleb we współczesnym wariacie jest tak pełen chemii, że zmienia się w największego wroga z powodu częstego i dużego spożywania go przez ludność. Całe to "bogactwo" ma zdolność gromadzenia się w wiązadłach i dyskach międzykręgowych. Dlatego, żeby w pełni "wyprowadzić" z wiązadeł i międzykręgowych dysków cholesterol, sole metali ciężkich, konieczne jest zastosowanie głębokich metod oczyszczania i odbudowania organizmu - typu głodowanie. Jeżeli zaszło porażenie w odcinku lędźwiowym, to objawy kliniczne mogą być różnorakie. Ból koncentruje się w okolicy lędźwiowej i nie pozwala ani się zgiąć, ani wyprostować, to znów przeszywa całą nogę od mięśni pośladków do piątej kości, to pojawia się przy ruchu, może pojawić się w nocy, to nagle zaczyna nieznośnie boleć przednia powierzchnia biodra, to ból migruje do mięśnia łydki co przejawia się bolesnym skurczem. W ogóle ciężka osteochondroza kulszowa kręgosłupa może pozbawić człowieka wielu radości życia. Pamiętajcie o tym. Na ogół z powodu podobnych porażen kręgosłupa mogą być obserwowane zaburzenia koordynacji ruchów, powstawanie mrowienia w różnych okolicach ciała, nie posiadające przyczyny dreszcze czy nadmierna potliwość i wiele innych.

Teraz można przejść do środków leczenia i wzmacniania kręgosłupa. Od dawna lud cenił kręgarzy, masażystów (współcześnie nazywanych specjalistami od terapii manualnej). Ich talent zawiera się w rzadkim połączeniu ogromnej siły fizycznej i porażającej wrażliwości palców (N. Kasjan i S. Samojlenko). Za pomocą swoich rąk i specjalnych metod, wypracowanych przez tysiącletnią medytację, nastawiają kręgi i dyski w takie położenie, które po pierwsze jest właściwe dla kręgosłupa, po drugie usuwa ból. Bezsprzecznie kręgarstwo to wysoce efektywna metoda leczenia.

Ale, po pierwsze takich ludzi jest niezwykle mało, po drugie, mogą oni nieść pomoc ograniczonej liczbie ludzi, z prostych przyczyn fizycznych. I tak, S. Samojlenko w ciągu 10 lat pomógł 120 000 ludzi, a rocznie zapada na tego rodzaju choroby 25 milionów! Ale jednak w takim wypadku, kiedy wasz kręgosłup został "naprawiony", nie ma żadnej gwarancji, że kiedy się potkniecie, poślizgniecie, czy będziecie przenosić wiadra wody, znowu nie wyskoczy wam dysk, i wówczas znowu będziecie zmuszeni zwrócić się do kręgarza, a to wymaga pieniędzy. Dlatego sami powinniście troszczyć się o tak ważny organ ludzkiego ciała jakim jest kręgosłup. I to nie epizodycznie (od czasu do czasu), a nieustannie, ale najlepiej codziennie. Jeżeli przerwiecie zajęcia zapobiegające osteochondrozie, to reakcje patologiczne stopniowo wezmą górę nad reakcjami zdrowotnymi i wszystko zaczyna się od początku.

Badania, prowadzone w instytucie naukowo badawczym kultury fizycznej, pokazały, że zajęcia raz w tygodniu dodatnio wpływają na kręgosłup, ale dopiero przy trzech i więcej zajęciach w tygodniu efekty stają się wyraźne i trwałe.

I tak trzeba z pomocą ćwiczeń fizycznych zrealizować kilka zadań:

- a. zahamować proces chorobowy: osłabić zgniatanie dysku międzykręgowego, odblokować segment międzykręgowy, wzmocnić wiązania i i wg tego modelu obniżyć intensywność procesów

degeneracyjno - dystroficznych;

- b. aktywizować reakcje zdrowotne, przyspieszyć wzrost zdrowej, kolagenowej tkanki w dysku międzykręgowym, wzmocnić tkankę kostną, polepszyć ukrwienie, aktywizować wzrost gorsetu mięśniowego;
- c. co pewien czas oczyszczać chrząstki i wiązania z chorobotwórczych nagromadzeń napływających do nich z pożywienia. Następująca klasyfikacja ćwiczeń pomoże wam w tym:

1. Ćwiczenia ukierunkowane na dekompresję różnych odcinków kręgosłupa. To może być wiszenie na drążku, szwedzkiej ściance. Konkretnie dla szyjnego odcinka - skłony głowy w różne strony, obroty; dla odcinka piersiowego jest właściwe podciąganie się na drążku; dla odcinka lędźwiowego - unoszenie nóg w zwisie na szwedzkiej ściance, kołysanie nogami w zwisie na boki i krążenia.
2. Ćwiczenia na zwiększenie ruchomości zablokowanego fragmentu kręgosłupa, w którymkolwiek z jego odcinków. Do tej kategorii ćwiczeń należą: stopniowe rozciąganie zablokowanego segmentu przy pomocy kołysania, skłony i skręty.

Na początku należy realizować te ćwiczenia ostrożnie, później zwiększać dawkę.

3. W związku z tym, że kręgosłup podtrzymywany jest przez wzmacniające i fizyczne włókna mięśniowe, konieczne jest wykonywanie tak dynamicznych jak i izometrycznych ćwiczeń. Dla odcinka szyjnego odnoszą się dobrze skłony i skręty z zewnętrznym oporem (z własnymi rękami, z obciążeniem itd.) stójka na głowie, mostki i kołysanie się w tym położeniu, pozycja "ryby" w jodze. Dla piersiowego odcinka różnego rodzaju siłowe skłony w przód i z powrotem, w lewo w prawo, pozycja "latawca" w jodze, mostek, a także kołysanie się leżąc na brzuchu - "łuk" w ćwiczeniach jogi. Dla lędźwiowego odcinka korzystne są różnego rodzaju skłony. Statycznie świetnie ćwiczy lędźwie pozycja "konika polnego".
4. Pływanie w ciepłej wodzie różnymi stylami pozwala łatwo i przyjemnie "postawić" wszystkie kręgi na swoim miejscu i odbudować ich wzajemną ruchomość. W wodzie ciało człowieka traci ciężar, a w ciepłej wodzie mięśnie dobrze się rozluźniają i oswobadzają ściśnięte i zablokowane dyski międzykręgowe. Ci, którzy często cierpią na zaostrzenie osteochondrozy, powinni z ostrożnością odnosić się do chłodnej wody. Chłodna woda może wywołać dodatkowe skurcze mięśni i zaostrzyć chorobę.
5. Ćwiczenia, nakierowane na rozwinięcie optymalnej gibkości kręgosłupa. Do tej kategorii należą asany jogi i mocne rozciągnięcia. Polecam wam żebyście z przytoczonych ćwiczeń wybrali, z każdej kategorii po 1- 2. Otrzymacie zestaw, pozwalający wszechstronnie wzmocnić kręgosłup. W miarę wytrenowania komplikujcie ćwiczenia i zwiększajcie obciążenia. Ogólny czas trwania takiego kompleksowego treningu powinien być nie krótszy niż 10 i nie dłuższy niż 40 minut.
6. Przetrenować same dyski międzykręgowe pozwolą wam różnego rodzaju wibracyjne ćwiczenia - wibrogimnastyka, chodzenie, bieganie. Rytmiczne uciski, powstające w czasie biegu (chodzenia itd.), zmuszają dyski międzykręgowe do pęcznienia, to jest do wchłonięcia otaczającej cieczy, co znacznie polepsza ich odżywienie, a jednocześnie ćwiczy właściwości resorujące. Bez podobnych treningów, znajdujące się zawsze w jednym położeniu dyski tracą te właściwości. Poleca się zachowanie reżimu żywieniowego i nie odwadnianie bez specjalnej potrzeby organizmu. Odwodnienie bardzo silnie wpływa na stan tkanki chrzęstnej, wiązań, mazi

stawowej.

7. Periodycznie przeprowadzane oczyszczanie organizmu głodem. Z jego pomocą możemy w sposób pełnowartościowy oczyszczać tkankę chrzęstną ze szkodliwych substancji. I tak nawet trzydniowa głodówka gwałtownie zwiększa głębokość, a siedmiodniowa - tym bardziej.

I tak odpowiednio, z wyżej wymienionymi rekomendacjami i stopniem zdrowia kręgosłupa możecie samodzielnie dobrać odpowiednie ćwiczenia i realizować je przez kilka minut dziennie. Pamiętajcie, że nie ma takich lekarstw, które sprawiłyby, że wasze dyski międzykręgowe, więzadła i mięśnie kręgosłupa stałyby się silniejsze, wytrzymałe i elastyczne. Wszystko to mogą sprawić tylko ćwiczenia fizyczne.

Pielęgnacja organów jamy brzusznej

Z pewnymi zastrzeżeniami tułów można podzielić na dwie części górną i dolną. Granicę między nimi stanowi przepona brzuszna. W górę od przepony położona jest klatka piersiowa, w której znajdują się płuca i ; poniżej - jama brzuszna, w której położone są: żołądek, cienkie i grube jelito, wątroba i woreczek żółciowy, nerki i pęcherz moczowy, śledziona i trzustka, organy płciowe. Jak widzicie jama brzuszna zawiera wiele ważnych dla życia organów, które powinny być położone w określonym porządku jeden względem drugiego. Jakikolwiek przemieszczenie, opuszczenie i temu podobne doprowadzają do utrudnienia ich funkcjonowania, ściskania sąsiednich organów i w rezultacie do nieprawidłowej pracy, zastoju w sąsiadujących z nimi organach. Dlatego w jamie brzusznej powinien być określony ucisk, który nie tylko utrzymuje organy jamy brzusznej na swoich miejscach, ale także pomaga kręgosłupowi w podtrzymywaniu prawidłowej pozycji. Silne mięśnie tłoczni brzusznej wytwarzają "pneumatyczną" poduszkę wewnątrz jamy brzusznej. Ta poduszka stawia opór kręgosłupowi i nie pozwala kręgom przemieścić się ze swoich dawno zajętych miejsc, ochrania dyski międzykręgowe przed pęknięciami, zerwaniem i tworzeniem się przerw, szczelin. Jeżeli zsumować zalety silnych mięśni tłoczni brzusznej, to sprowadzają się one do tego co następuje:

1. Silna tłocznia brzuszna przez optymalizację wewnątrz brzusznego ciśnienia sprzyja ewakuacji żółci z woreczka żółciowego. Niedowład woreczka żółciowego (brak roboczego tonusa) rezultatem niskiego wewnątrzbrzuszego ciśnienia, jest przyczynianie się do zastoju żółci i tworzenia się kamieni - kamica żółciowa. Ćwiczenia fizyczne zwiększają tonus woreczka żółciowego, a także zewnętrzne ciśnienie na woreczek i przewody żółciowe. W rezultacie żółć szybciej i w większej objętości przechodzi przez nieduży otwór przewodu Falerowa, który otwiera się do dwunastnicy. Z fizjologii wiemy, że żółć wydzielana do jelita emulguje tłuszcz. Najpełniejsze wchłanianie tłuszczu ma miejsce tylko w postaci cząsteczek tłuszczu, związanych z kwasami żółciowymi. Jeżeli żółci jest mało i proces emulacji nie zachodzi albo jest niedostateczny, to prowadzi to do wchłaniania niepełnowartościowego tłuszczu, co przeciąża wątrobę i prowadzi do jej tłuszczowej dystrofii. Twarze z obwisłymi policzkami, pamiętajcie, że narażacie się na niebezpieczeństwo nabawienia się kamieni i zapalenia pęcherzyka żółciowego.
2. W wypadku obniżenia wewnątrzbrzuszego ciśnienia poniżej 40 milimetrów słupka rtęci, nadzwyczajnie aktywny chemicznie sok trzustki może się w niej zatrzymać i przetrwać funkcjonalnie zdrową tkankę samej trzustki. Często doprowadza to do zapalenia trzustki. Kiedy indziej w proces włączają się wyspy Langerchansa, które wytwarzają insulinę hormon obniżający poziom cukru we krwi. Niewystarczająca ilość insuliny prowadzi do cukrzycy. To jeszcze jeden przykład bliskiej zależności siły mięśni tłoczni brzusznej z efektywną pracą organów jamy brzusznej.
3. Ze zwiększeniem siły tłoczni brzusznej wzmacnia się przepona ("żyłne serce"). Kiedy ona staje się silniejsza, to zwiększa się amplituda jej ruchów, co prowadzi do zwiększenia ciśnienia przy wejściu i

wyjściu z organów jamy brzusznej, jak przy masażu. Kiedy mięśnie tłoczni brzusznej są słabe i, co za tym idzie, słaba jest przepona, w jamie brzusznej ma miejsce słaba cyrkulacja międzykankowego płynu krwi żyłnej, co prowadzi do nagromadzenia się "toksyn zmęczenia", zastoju i zmienienia jamy brzusznej w "stojące bagno". Ewolucja z jelita grubego zachodzi w niedostatecznym stopniu, co prowadzi do ukrytych zaparć i zatrucia całego organizmu. Słabe funkcjonowanie przepony - "żyłnego serca", doprowadza do słabej cyrkulacji krwi żyłnej i, w rezultacie, do żyłaków na nogach, hemoroidów. Jak widać, jednym z kamieni węgielnych, który w wielu wypadkach określa zdrowie, okazuje się być siła mięśni tłoczni brzusznej. Konieczne jest ich regularne ćwiczenie. Płaski brzuch z wyrzeźbionymi mięśniami tłoczni brzusznej, jest oznaką nie tylko zdrowia, ale i mądrości człowieka. Pamiętajcie przysłowie starożytnych mędrców "wielki brzuch nie wyostrza rozumu".

Ćwiczeń rozwijających siłę tłoczni brzusznej jest wiele i nie ma potrzeby ich tutaj opisywać. Najważniejsze przy wykonywaniu tych ćwiczeń to odczuwać obciążenia na mięśniach tłoczni brzusznej i starać się by pojawiło się w nich uczucie palącego bólu. Szczególnie dobrze ćwiczy się mięśnie tłoczni brzusznej (jak i w ogóle wszystkie mięśnie) kiedy w miarę wykonywania powtórzeń, na początku pojawia się w nich ciepło, które stopniowo przechodzi w uczucie palenia, a mięśnie dosłownie pęcznieją od krwi. Właśnie taki trening przyczynia się do szybkiego wzmocnienia wybranych mięśni i przyrastania masy mięśniowej.

Skryte masaż organów wewnętrznych

Z uwagi na to, że organy jamy brzusznej albo mają miękką konsystencję (nerki, wątroba, gruczoły wydzielania wewnętrzne), albo są puste w środku (żołądek i jelito, woreczek żółciowy i pęcherz moczowy) - w nich ma miejsce nagromadzenie krwi (krew zastoju - śledziona i wątroba) i płynów z wysoką koncentracją substancji szkodliwych (w woreczku żółciowym i pęcherzu moczowym), treści pokarmowej w jelicie cienkim i masy kałowej w jelicie grubym.

Wszystkie te nagromadzenia mają tendencję do zastoju, które prowadzą do możliwości tworzenia się twardych osadów i rozwijania się różnego rodzaju stanów chorobowych. Tę osobliwość jako pierwsi zauważyli starożytni jogini i wymyślili całą masę ćwiczeń, które z pomocą mięśni tłoczni brzusznej i przepony, a także pozycji ciała pozwalają ścisnąć i rozciągnąć organy jamy brzusznej, co prowadzi do likwidacji objawów zastoju, polepsza ukrwienie, [...]sza ciecze, sprzyja przesuwaniu się masy pokarmowej i kałowej. Te ćwiczenia są niezawodnym środkiem do uzdrowienia organów jamy brzusznej, a stąd i całego organizmu. A oto najprostsze, najbardziej dostępne i efektywne z nich.

1. **Yddijana bandacha** - stać prosto, lekko skłonić się w przód, lekko ugiąć nogi w kolanach, weprzeć się rękami w kolana i zrobić jeden pełen wydech. Przy tym brzuch maksymalnie wciągnąć w jamę klatki piersiowej. W rezultacie tego ruchu organy jamy brzusznej nie tylko zostają ściśnięte, ale i podciągnięte do góry, powracają na swoje miejsca, jeżeli były opuszczone. To ćwiczenie można robić na wydechu - po wciągnięciu rozluźnić przeponę i ponownie wciągnąć. Tak należy powtórzyć kilka razy, a następnie zrobić wdech i trochę odpocząć. Ewentualnie po wciągnięciu brzucha wykonać powolny, łagodny wdech - wydać brzuch, jak piłkę. Potem znowu wydech - wciągnięcie i wdech - wypięcie. Takie ćwiczenia należy wykonywać koniecznie codziennie nie mniej niż 100 razy, a na początku, cierpiącym na dyskię dróg żółciowych, na zaparcia i słabą przemianę materii, znacznie więcej. Naturalnie, te ćwiczenia wykonuje się na czczo, zwykle rano. Takie ćwiczenia wykonywała G. S. Szatałowa, po kilka tysięcy razy dziennie, żeby osiągnąć idealną pracę przewodu pokarmowego i ustawić pępkowy ośrodek energetyczny ściśle na swoim miejscu.
2. **Nauli**. Jest to bardziej złożone i efektywniejsze ćwiczenie, niż poprzednio omówione. Wykonuje się je

w tym samym położeniu co ćwiczenie poprzednie, po wciągnięciu brzucha proste mięśnie brzucha wypinają się (napinają się) i środkowe także, zaznacza się mięśniowa przegroda. Naciskając rękoma po kolei na kolana (w miarę osiągnięcia doskonałości będziecie kierować tym swobodnie), zastawcie tę przegrodę unosząc się ze strony na stronę. To wspaniale masuje organy jamy brzusznej. Ćwiczenie to należy wykonywać na wydechu.

Jako warianty skomplikowania tych ćwiczeń istnieją dodatkowe ruchy: podczas wykonywania Yddyjany zaczynamy wykonywać faliste ćwiczenia brzuchem - w górę - na dół, a przy wykonywaniu nauli warto zdobyć się na wykonywanie ruchów kolistych zamiast poprzecznych.

3. **Ardha-madsijendrasana.** To skrzycona poza. Prostszy wariant tej pozy jest taki: siąść na podłodze (siad płaski), nogi wyciągnąć w przód i maksymalnie rozsunąć na boki. Zrobić wydech i, skłonić tułów (nie pochylając się), obrócić się w prawo (pośladki i nogi przy tym nie powinny być odrywane). Żeby skręt był silniejszy, pomagajcie sobie rękoma. Jedną ręką oprzyjcie się o podłogę aby się wesprzeć, a drugą naciśnijcie na kolano, żeby jeszcze bardziej wzmocnić skręt. Utrwalić skrzycone położenie i powoli płynnie oddychać. Przy każdym wydechu postarajcie się trochę "podkręcić się", żeby zwiększyć nacisk na prawą stronę. Po 1-5 minutach to położenie zmienić na odwrotne. To pozwoli teraz ucisnąć lewą stronę ciała w okolicy jamy brzusznej ze znajdującymi się tam organami. W tym momencie prawa strona teraz jest rozciągana, aktywnie zaopatrywana w krew. Przy zaciśnięciu wydalacie nieczystości (produkty uboczne, odpadowe), które zastały się, są niepotrzebne, a przy rozciągnięciu napełnacie organy krwią, substancjami odżywczymi. Tu da się zauważyć efekt gąbki - wyżywanie i uwalnianie - wchłanianie.
4. **Pawlin.** To skomplikowane ćwiczenie na równowagę z oparciem łokci w okolicy brzucha, można zastąpić prostszym. Uklęknąć na kolana, dłonie położyć między kolanami, pochylić się i łokciami wesprzeć w okolicy brzucha (rejon pępka), powoli przenosząc środek ciężkości ciała do przodu. Przy tym łokcie wpierają się w brzuch i wywołują silny ucisk, który można na pewien czas przewyższyć ciśnieniem krwi w aortie, żyłach, tętnicach nerkowych. Po 2-5 sekundach takiego ucisku należy się podnieść i powtórzyć jeszcze 3-5 razy. Po ustąpieniu ucisku na aortę krew silniejszym strumieniem uderza w tętnice nerkowe i przepłukuje nerki. Doskonale masowane są żeńskie organy płciowe, pęcherz moczowy, jelito proste.
5. **Joga mudra (wariant).** Usiąść na piętach, ręce zacisnąć w pięści, położyć przed brzuchem na biodra, łącząc je razem. Powoli robić wdech i wydech, skłonić się w przód. Przy tym pięści "chowają się" w jamie brzusznej i wywołują w niej ścisnięcie. Potem, powoli wdychając, wyprostować się. Pięści wyjdą wtedy z jamy brzusznej. Takie okresowe uciskanie doskonale masuje dół brzucha - wstępujące i zstępujące jelito grube, pęcherz moczowy, organy płciowe, wpływa na nie uzdrawiająco. Wykonywać nie mniej niż 50 razy. Regularne wykonywanie tych prostych ćwiczeń uzdrowi wasz brzuch i doda lat pełnowartościowego życia.

Wnioski i zalecenia praktyczne

W tym rozdziale rozpatrzyliśmy wpływ ćwiczeń fizycznych na organizm człowieka. Ale dla tego by prawidłowo i z większą korzyścią stosować je na sobie, dobierajcie ćwiczenia z uwzględnieniem indywidualnej budowy ciała, a także modyfikujcie je z uwzględnieniem własnej budowy ciała, pory roku. Rozpatrzmy i ten problem.

1. Ćwiczenia na mięśnie tłoczni brzusznej i kręgosłupa wszyscy ludzie, niezależnie od indywidualnej

budowy ciała, powinni wykonywać codziennie. Ale przy tym na początku ci z konstytucją "Flegmy" muszą więcej uwagi poświęcić na mięśnie brzucha, a ci o budowie ciała "wiatru" - kręgosłupowi. U pierwszych trawienie jest spowolnione, u drugich występuje skłonność do blokad. Ci o budowie ciała "żółci", na początku, powinni taką samą wagę przywiązywać do mięśni brzucha i kręgosłupa. Z wiekiem należy obniżać trudność ćwiczeń, zwiększając za to czas trwania wykonywania. Przypomnijcie sobie, jak zwiększał obciążenia N. Amosow. Na początku wykonywał po 500 powtórzeń. To okazało się za mało. Zwiększył ich liczbę do 1000. Efekt stał się wyraźny.

2. Spacerowanie, bieganie, aerobik, ćwiczenia siłowe, ćwiczenia rozciągające wykonywać należy w następującym porządku: w młodym wieku bieganie, zabawy ruchowe, ćwiczenia siłowe (dla kobiet - aerobik). W wieku dojrzałym - umiarkowany bieg, ćwiczenia siłowe z niedużymi obciążeniami, ćwiczenia na gibkość. W podeszłym wieku - spacer, długotrwały bieg truchtem, gimnastyka jogi. Ponadto ćwiczenia fizyczne o nieskomplikowanym charakterze, praca w sadzie, ogrodzie, na świeżym powietrzu. Zimą wykonujecie intensywne ćwiczenia dla rozgrzania organizmu: szybki bieg, ćwiczenia siłowe. Latem - uprawiajcie turystykę pieszą, bieganie, pływanie, ćwiczenie gibkość. Latem ćwiczenia nie powinny doprowadzać waszego organizmu do silnego rozgrzania. Dla osób o budowie ciała "wiatru" (u nich przeważa prędkość, gwałtowność) ogólnie ćwiczenia powinny być nakierowane na zmniejszone tempo, aktywizację procesów anabolicznych: praca z obciążeniami, ćwiczenia na gibkość, pływanie. To wyrówna ich wrodzoną lekkość, i procesy kataboliczne. Dla osób o budowie ciała "śluzu" (nieruchliwych, skłonnych do otłuszczenia ze skłonnościami do tycia, biernych, nieaktywnych) bardziej pasują długotrwałe ćwiczenia: bieganie, wykonywanie ćwiczeń siłowych z największym obciążeniem, w szybkim tempie, z dużą ilością powtórzeń (15 -20). To pozwoli wyrównać ich wrodzoną skłonność do nabierania wagi (procesy anaboliczne), to sprawi, że staną się zgrabni i żywi. Dla osób o budowie ciała "żółci" (mających skłonność do przegrzewania organizmu) - umiarkowany bieg, szybki chód, pływanie, aerobik, ćwiczenia siłowe ze średnimi obciążeniami. Tylko z uwzględnieniem tego możecie zrównoważyć swoją indywidualną budowę ciała - nie dać wzbudzić się silnej życiowej zasadzie i podtrzymać słabą. Będziecie harmoniczną osobą bez skrzywień i będziecie czuć się doskonale. Ale jeżeli dacie prowadzić się silnym życiowym zasadom waszej budowy ciała, to możecie zniekształcić siebie zewnątrz, jak i wewnątrz. Na przykład jeżeli człowiek o budowie ciała "śluzu" będzie zajmował się ćwiczeniami siłowymi w powolnym tempie z dużymi ciężarami, które stymulują i bez tego silne procesy anaboliczne, stanie się podobnym do szafy. Jeżeli człowiek o budowie ciała "wiatru" będzie szybko się poruszał, długo biegał - to zwiększy to jego wrodzoną szczupłość. Będzie wyglądał jak zapałka - chudy i kościsty. Jeżeli człowiek o budowie ciała "żółci" będzie dużo grał w tenisa i biegał w czasie upałów dystansy maratońskie - to wywoła zbytne wzbudzenie i bez tego silnych ciepłotwórczych zdolności organizmu i może doprowadzić do udaru termicznego, rozstroju układu trawienego, bałaganu psychicznego.

Miejmy nadzieję, że pojęliście sens tego co powiedziałem i będziecie postępować zgodnie ze zdrowym rozsądkiem, a nie ze swoimi zachciankami i zmienną modą na sposoby leczenia.

Post, głódówka, terapia dietetycznie - odchudzająca

W swojej fundamentalnej rozprawie "Encyklopedia biblijna" (Moskwa 1891 r.) archymadryta Nikifor tłumaczy pojęcie postu: "W czasie niebezpieczeństw i nieszczęść społecznych Izraelici mieli w zwyczaju i uważali za swój obowiązek religijny przestrzegać post, czyli wstrzymać się od jedzenia, modlić się i składać ofiary. Posty były przestrzegane przez Izraelitów ze szczególną surowością i polegały nie tylko na wstrzymaniu się od jedzenia ale nawet od innych potrzeb zmysłowych".

W taki sposób słowo post oznacza zakaz". Oznaczało to nie spożywanie jakiegokolwiek pokarmu w określonym czasie. W tym okresie nie może być mowy o żadnym postnym pokarmie". Spożywanie w czasie postu postnych pokarmów" jest poważnym naruszeniem i wypaczeniem tego pojęcia.

Pod podjęciem głódówki" rozumiemy kilka możliwości:

- Głodowanie w przypadku wymuszonego niedojadania.
- Stan snu zimowego u zwierząt i śpiączki u ludzi.
- Świadome powstrzymanie od jedzenia w ciągu określonego czasu w celu leczniczym lub religijnym.

1. Wymuszone niedojadanie może być dwóch rodzajów:

- a. zażywanie pokarmów niskiej jakości, ubogich w aminokwasy, substancje mineralne, witaminy, itd.
- b. pokarm nie zawiera niezbędnego minimum kalorii.

W pierwszym przypadku niepełnowartościowy pokarm niezauważalnie lecz skutecznie prowadzi do przeróżnych rozstrojów zdrowotnych i powstawania określonych chorób. Na przykład, brak białka - powoduje dystrofię, brak witaminy C - szkorbut itd.

W przypadku drugim z powodu ciągłego niedojadania w sposób szybki i nieracjonalny zostają zużyte tłuszczowe i rezerwowe zapasy organizmu, co również przyczynia się do rozwoju różnych chorób i śmierci. Do takiego typu głódówek odnoszę liczne diety-cud": "angielską", francuską", hollywoodzką" i setki innych. Takie formy głodowania i metody obniżania wagi nie dają żadnego efektu leczniczo - profilaktycznego, a wręcz przeciwnie, tworzą warunki dla przeróżnych patologii.

2. Stan snu zimowego u zwierząt i letarg u ludzi przelacza" organizm na pełnowartościowy wewnętrzny reżim odżywiania. Organizm w tym czasie zużywa własne zapasy tłuszczowe. Przy czym w okresie snu zimowego zwierzęta bez szkody dla zdrowia tolerują podwyższone dawki toksyn, promieniowania radioaktywnego, nie giną i nie chorują przy zakażeniu przez bakterie. Jest to na pewno wyższy poziom funkcjonowania organizmu jak i jeden z wariantów obrony przed niekorzystnymi warunkami (susza, okres zimowy).
3. Świadome powstrzymanie się od jedzenia w określonym czasie w określonym reżimie wodnym i ruchowym jest właściwe tylko człowiekowi. Przy czym należy rozgraniczyć sam proces głódówki, który ma trzy wyraźne stadia. Pierwszy - pobudzenie pokarmowe; drugi - głód prawdziwy; trzeci -

wyniszczenie organizmu.

Pierwsze stadium. Człowiek przestaje jeść. Żołądek jest pusty, a w jelitach wszystkie substancje pokarmowe już dawno zostały rozpuszczone. We krwi również obniża się poziom substancji pokarmowych. "Głodna" krew sygnalizuje w ośrodku głodu w korze mózgowej o zmianie swojego składu chemicznego. Ośrodek po pobudzeniu wysyła sygnały do innych części mózgu, które odpowiadają za odżywianie. Pobudzenie powoli obejmuje inne obszary mózgowe dominując nad innymi zapotrzebowaniami. Człowiek bardzo chce jeść i wszystkie jego myśli skierowane są na poszukiwanie jedzenia. Wysiłkiem woli lub za pomocą określonych procedur człowiek pokonuje to stadium, które trwa 1-4 dni.

Drugie stadium. Po okresie pobudzenia w centralnym systemie nerwowym nadchodzi okres hamowania. Kora mózgowa przewycięża "głodne" emocje i ze stanu pobudzonego przechodzi do stanu zahamowania. Poczucie głodu znika całkowicie, uruchomione zostają osobliwe mechanizmy fizjologiczne "zjadania" własnych tkanek. W pierwszej kolejności utylizują się zapasy tłuszczowe i zmienione chorobowo tkanki. Ważne życiowo tkanki i organy: system nerwowy, serce, nie tracą swojej wagi. W tym okresie człowiek zrzuca do 25% wagi ciała. Dzieje się to w ciągu 40-50 dni, które związane są fizjologicznie korzystnym okresem głodówki. W końcu tego stadium, gdy organizm wykorzystał całą tkankę rezerwową, pojawiają się "poczucie wilczego głodu". Jest to dobrze opisane w Biblii gdy "Jezus Chrystus pościł na pustyni 40 dni i nocy, odczuł w końcu głód". Silny głód i oczyszczenie błony śluzowej ust i języka wskazuje na zakończenie drugiego stadium całkowitego oczyszczenia organizmu oraz na to, iż należy zacząć przyjmować pokarmy.

Stadium trzecie. Gdy człowiek nie zwraca uwagi na sygnały naturalne na zakończenie głodówki, kontynuuje ją, zaczyna się utylizacja ważnych życiowo organów i tkanek co prowadzi do nieodwracalnych zmian patologicznych w organizmie, a w konsekwencji do śmierci z wyczerpania i wyniszczenia organizmu. Przy tym strata na wadze dochodzi do 40-45%. Staje się jasne, że w celach głodowania leczniczego można wykorzystać I i 2 stadium.

Termin "terapia leczniczo - odchudzająca" został po raz pierwszy wprowadzony przez patriarchę rosyjskiej szkoły głodowania, profesora J. Nikołajewa, który twierdził, że w rzeczy samej nie ma tu żadnego głodowania, mamy do czynienia natomiast z pełnowartościowym odżywianiem z własnych rezerw organizmu i kosztem udoskonalonej biosyntezy, gdy komórki o wiele lepiej przyswajają substancje pokarmowe oraz dwutlenek węgla i azot z powietrza. Poza tym zostaje usunięte napięcie w systemie immunologicznym, odbudowany aparat genetyczny, polepszona biosynteza, całkowicie oczyszczony organizm. To wszystko prowadzi organizm człowieka do odrodzenia.

W taki sposób, post, głodówka, terapia leczniczo - odchudzająca polegają na tym samym - całkowite wyłączenie na określony czas każdej ilości (nawet najmniejszej) jakichkolwiek produktów spożywczych.

Wariantów głodówek jest kilka: głodowanie bez pokarmów i wody sucha, głodowanie z przyswajaniem wody wewnątrz i w postaci lewatyw - zwykła, głodowanie tylko z zastosowaniem lewatyw - rodzaj zwykłej, głodowanie bez przyjmowania wody do środka, ale stosując oblewania ciała, kąpiele wodne lub zawinięcie w wilgotne prześcieradła - półsucha, głodówka z użyciem własnego moczu - urynowa.

Do dietetycznych metod leczenia błędnie nazywanych głodówkami zaliczamy leczenie sokami i wywarami. W tych przypadkach człowiek nie je nic, ale w ciągu kilku dni wypija tylko określone rodzaje soków lub wywarów.

Zapamiętajcie najważniejsze - używanie minimalnej ilości kalorii pokarmowych, a w niektórych wypadkach przebywanie obok jedzenia nie pozwala organizmowi na całkowite przejście na odżywianie wewnętrzne i wykorzystanie tych głęboko ukrytych mechanizmów, które pomagają przyswajać dwutlenek węgla i azot z powietrza, a więc wzmocnić biosyntezę. Głodować możemy co tydzień, co miesiąc, co kwartał, przy zmianie pór roku, raz w roku oraz przestrzegać postów.

Cotygodniowe głodówki trwają od 24 do 42 godzin, comiesięczne - do 3 dób, cokwartalne i przy zmianie pór roku od 3 do 10 dni i dłużej, coroczne od 7 do 20 dni.

Metodę głodowania tzw. frakcyjną stosuje się w celu otrzymania widocznego efektu leczniczego i zwykle przeprowadza się w trzech etapach ze specjalnym regenerującym odżywianiem między nimi.

Autor tej metody w następujący sposób objaśnia jej zasadę. Okres fizjologiczny głodowania u człowieka stanowi 4 - 50 dni. Na pierwszym etapie przechodzimy połowę tego czasu - 20 dni. Po tej głodówce stosujemy specjalne odżywianie - regenerujące w ciągu 30 dni. Jeśli człowiek odżywia się tylko pokarmem roślinnym, efekt głodówki trwa w czasie jedzenia (biosynteza nie wygasa). Następnie powtarzamy głodówkę, ale przedłużając jej okres do 22-25 dni. Przerwa 1,5 - 2 miesiące. Biosynteza po głodówce jest bardzo intensywna i stopniowo znów wygasa. Proces wygasania trwa półtora raza dłużej niż okres głodu. Z tego powodu nie ma potrzeby zaczynać głodówki wcześniej. Dłuższy okres odżywiania naturalnie zmniejsza ten efekt. W czasie drugiego okresu głodówki przejście na reżim wewnętrzny zachodzi szybko, w ciągu 3 dni. I wreszcie po odżywianiu regeneracyjnym wyznacza się trzeci etap głodówki, który prowadzony jest aż do całkowitego oczyszczenia języka, co stanowi świadectwo całkowitego oczyszczenia organizmu i wybawienia ze wszystkich schorzeń przewlekłych. Zwykle ta głodówka trwa 10-20 dni.

Dodatkowo dobrze jest łączyć głodówki z terapią polem magnetycznym - napromieniowanie ogniska choroby, guzów. Znacznie stymuluje proces regeneracji, który na zwykłym głodzie przebiega bardzo słabo albo wcale.

Sukces metody frakcyjnej polega na tym, że nie daje możliwości ludziom otyłym przybierać na wadze. Waga skutecznie się obniża. W rezultacie osoby otyłe nie tylko normalizują swoją wagę, ale zrzucają 2-3 kilo poniżej normy. To nadzwyczajnie aktywizuje ich organizm. Przy tym zbędne komórki tłuszczowe giną - czyli zmniejsza się ich ilość. Po przeprowadzeniu tej metody w organizmie ilość komórek tłuszczowych dochodzi do normy. Zostaje ich tyle, ile człowiek miał w młodości, dlatego uzyskuje smukłą sylwetkę i młodzieńczy wygląd. Zniszczenie komórek tłuszczowych możliwe jest tylko przez głodówkę, natomiast diety odchudzające tylko wyniszczają komórki tłuszczowe, i gdy tylko człowiek zaczyna jeść, szybko zostają odbudowane. W rezultacie człowiek ten znowu szybko tyje.

Głodować możemy krócej, 24-48 godzin. Średnie głodówki trwają 3-7 dni, długie - od 7 do 40 i więcej dni. Rekord dobrowolnego powstrzymywania się od jedzenia stanowi 111 dni został ustanowiony w 1969 roku przez fakira brazylijskiego Adelinu de Silwa. W sumie przez 57 lat swego życia spędził bez zjedzenia ponad trzy lata.

Najwybitniejszym popularyzatorem głodowania w celach leczniczych był Jezus Chrystus. Istnieje prastary manuskrypt "Ewangelia świata Jezusa Chrystusa według ucznia Jana" wydany w naszych czasach przez Edmunda Szekli. Kopia oryginału w języku starosłowiańskim znajduje się w Bibliotece Królewskiej Habsburgów. Została wywieziona przez rosyjskich księży prawosławnych, którzy ratowali się ucieczką na Zachód przed Najazdem Czyngiz-Chana. W manuskrypcie tym zebrane są zalecenia Jezusa Chrystusa na temat postów i samouzdrawiania. Jak się okazało, zalecenia te wyprzedzają metody współczesne.

Wtenczas mnóstwo chorych i sparaliżowanych przyszło do Jezusa i powiedzieli: Jeśli wszystko wiesz, możesz powiedzieć - dlaczego musimy cierpieć tak bardzo z powodu różnych chorób? Dlaczego jesteśmy pozbawieni zdrowia, którym cieszą się inni? Nauczycielu, ulecz nas, byśmy znów odzyskali siły i żeby nieszczęścia zostawiły nas raz na zawsze."

Jakie mechanizmy fizjologiczne zostają uruchomione w czasie głodówki i jakie to ma skutki

Dzięki badaniom ostatnich lat pojawiło się sporo informacji o istocie procesów zachodzących w organizmie człowieka podczas głodowania. Związane z tym problemy są bardzo skomplikowane i mogą być zrozumiałe tylko przez osoby przygotowane. Większość powinna czytać ten rozdział tyle razy by w końcu powstała chęć wypróbowania głodówki na sobie. Tylko wówczas można powiedzieć co nieco o zrozumieniu tego tematu.

1. 1. Odmłodzenie organizmu

Co się dzieje z organizmem w czasie głodówki? Pobudzenie centrów głodu rozprzestrzenia się na cały centralny system nerwowy, który aktywizuje "pulpit sterowniczy" systemów centralnego i wewnątrzwydzielniczego organizmu - podwzgórza. Podwzgórza włącza najważniejszy gruczoł wewnątrzwydzielniczy - przysadkę, który zaczyna intensywnie produkować hormon wzrostu (hormon somatotropowy), co z kolei wywołuje następujące efekty:

1. Aktywizację hormonów wzrostu tarczycy, obniża intoksykację, czyli uruchamia się antytoksyczna czynność organizmu;
2. Oddziaływanie regulujące hormon wzrostu na trzustkę uwalnia produkcję insuliny. Glukozę wytwarzają inne enzymy, produkowane przez mięśnie brzuchate łydki. Zapewnia to lepsze rozszczepianie glukozy w warunkach fotosyntezy. Enzymy te zanikają od razu po wznowieniu odżywiania;
3. Hormon wzrostu aktywizuje syntezę kwasów nukleinowych, które polepszają biosyntezę w całym ciele. Kwasy nukleinowe sprzyjają lepszemu przyswajaniu tłuszczów i hamują wszystkie reakcje alergiczne. Innymi słowy, w czasie głodówek znika problem nietolerancji białka;
4. Gdy nie istnieje problem nietolerancji białka, zmniejsza się obciążenie systemu immunologicznego, który w tym czasie wypoczywa i regeneruje się;
5. Hormon wzrostu aktywizuje receptory, które zaczynają produkować więcej substancji narkotycznych i alkoholu. Człowiek czuje się przy tym komfortowo. Na głodzie zanika u niego pociąg do tego rodzaju substancji. Oto dlaczego głód wspaniale daje sobie radę z uzależnieniami alkoholowym, nikotynowym i innymi.

W ciągu pierwszych 5-7 dni głodówki, a za każdym kolejnym razem coraz wcześniej (3-5 dni) w organizmie intensywnie pracuje opisany mechanizm, wprowadzający nas w stan komfortowy. Następnie odpada konieczność aktywizacji hormonu wzrostu, ponieważ włącza się "na max" inny proces - samoregulowana kwasica ketonowa.

Na czym to polega? Otóż, w organizmie głodującym z powodu podwyższonego wytworzenia hormonu wzrostu polepsza się biosynteza, która na początku powoduje intensywne rozszczepianie własnych zapasów tłuszczowych na części składowe. Najpierw powstają nienasycone kwasy tłuszczowe, które stanowią podstawę wielu witamin, hormonów i innych aktywnych biologicznie substancji. Naturalnie komórki organizmu natychmiast z nich korzystają. Ale końcowymi produktami rozszczepiania tłuszczów są kwasy organiczne, tak zwane ciała ketonowe. Owe ciała ketonowe dostając się do krwi, zmieniają jej kwasowo-zasadową równowagę kierunku kwasowości. Poza tym, przy rozpadzie każdej tkanki powstaje dwutlenek węgla, który może być przyswojony przez komórki lub wyprowadzony przez płuca. Kwaśne pH krwi nie pozwala by dwutlenek węgla został całkowicie wyprowadzony z komórek, gdzie się gromadzi z tego powodu. Zaś przy zmianie równowagi kwasowo-zasadowej w kierunku kwasowości proces przyswajania dwutlenku węgla przez komórki zostaje przyspieszony.

Podobnie przebiega proces przyswajania przez komórki azotu z powietrza. Dlatego azot oraz dwutlenek węgla nasycają komórki organizmu i automatycznie sprzyjają polepszeniu biosyntezy białka i innych związków. Na tej zasadzie organizm zaczyna przyswajać ciała ketonowe, przemieniając je z kwasów ketonowych w aminokwasy. Wzrastająca kwasica ketonowa sprzyja temu procesowi. W rezultacie zostają lepiej przyswajane dwutlenek węgla i azot nie tylko znajdujące się w organizmie ale i dostarczane z powietrzem. Dalszy wzrost kwasicy ketonowej wzmacnia fiksację przez komórki dwutlenku węgla, hiperpolaryzacji membran i zwiększeniu biosyntezy, na skutek czego zwiększona ilość ciał ketonowych równoważy się produkowanymi z nich aminokwasami. Tak się dzieje zwykle w 3-8 dniach głódówki (w następnych kuracjach znacznie wcześniej) po czym środowisko kwaśne organizmu pozostaje na tym samym poziomie. Właśnie w tym okresie biosynteza komórek człowieka podobna jest do biosyntezy komórek roślinnych - komórka człowieka zostaje całkowicie odblokowana na przyswajanie dwutlenku węgla i azotu z powietrza! W procesie udoskonalonej biosyntezy komórki produkują aminokwasy w takiej ilości, w jakiej nie były w stanie wytworzyć w reżimie z odżywianiem! To jest najważniejszy czynnik odżywiania wewnętrznego przy głódówce.

Jeśli chcemy głodować systematycznie i przez to aktywizować biosyntezę, to na prostych pokarmach człowiek będzie funkcjonował znacznie lepiej, niż gdy nasycy swój organizm białkiem i innymi substancjami.

Ujmując to wszystko w kilku słowach, głódówka sprzyja: regeneracji aparatu genetycznego, udoskonaleniu biosyntezy, regeneracji systemów enzymatycznych organizmu (wzrasta odporność, polepsza się trawienie), odbudowanie membran komórek (przyjmują kształt młodych komórek), zwiększeniu ilości komórek układu żołądkowo - jelitowego i ich jakości.

Niesamowite rezultaty dały eksperymenty ze zwierzętami Syrena Arkelana, które udowodniły uniwersalny charakter opisanych tu mechanizmów. Zacytuję fragment z artykułu "Będziemy żyć trzysta lat":

Tysiąc japońskich wiekowych" kur, które przestały już nieść jajka przyjął Arkelan. Przeprowadził z nimi siedmiodniową głódówkę z użyciem

[preparatu antystresowy](#)!. Było to ryzykowne! I zdarzył się prawdziwy cud. Po miesiącu zamiast starych, obłączonych i sklejonych piór, kurom wyrosły nowe jasne i jedwabiste. Ptaki stały się ruchliwe, wesołe, gdały prawie jak kurczaki, a najważniejsze - dzięki odmłodzeniu powróciły do zapomnianej czynności lat młodości - zaczęły znosić jajka."

Według oficjalnych danych: po miesiącu 63% kur znosiło jajka, a po następnym miesiącu

- 9%. A więc głód nie zabija, wręcz przeciwnie rozsądny, kontrolowany przywraca młodość. Kury, które przeszły miesięczną głodówkę zamiast sześciu lat, które stanowi średnią długość życia kury, żyły około 18 lat. Arkelan eksperymentował również z krowami. Krowa, która daje około trzy tysiące litrów mleka na rok żyje zwykle dziewięć lat. Jeśli udój stanowi 9 000 litrów, żyje krócej - około czterech lat. Ale wystarczy dać jej tylko miesiąc odpocząć, stosując głodówkę, a jej długość życia wzrośnie trzy razy.

Rozdział ten chciałbym zakończyć słowami wybitnego uczonego zajmującego się regeneracją kończyn u zwierząt profesora Ł. Poleżajewa: - Głodówka stanowi proces wzmocnienia regeneracji fizjologicznej, odmianę wszystkich komórek, ich składu chemicznego i molekularnego. Ciekawe jest to, że zmiany biochemiczne przy głodówce i regeneracji są bardzo do siebie podobne. Obydwa mają dwa okresy: burzenie i odbudowa. W obydwu przypadkach dla burzenia charakterystyczna jest przewaga procesów rozpadu białka i kwasów nukleinowych nad ich syntezą, przesunięcie równowagi pH w kierunku kwasowości i inne zjawiska. Zaś w okresie regeneracji w obydwu przypadkach przeważają procesy syntezy kwasów nukleinowych, powrót pH do naturalnego. Z tego wynika, że głodówki lecznicze możemy traktować jako naturalny czynnik regeneracji fizjologicznej. U podstaw głodówek leczniczych leży proces ogólnobiologiczny, odmładzający i odnawiający tkanki całego organizmu.

2. Wyprowadzenie żużli" z organizmu

Po stadium pobudzenia mózgu przez centrum głodu następuje proces odwrotny - zahamowanie, na skutek czego organizm rozluźnia się i przebywa w takim stanie aż do zakończenia głodówki.

Głębokie rozluźnienie organizmu stosowali jeszcze starożytni uzdrowiacze przed przeprowadzeniem jakichkolwiek procedur oczyszczających.

Preparat antystresowy został opisany w I cz. "Mocy uzdrawiających". Likwiduje stres powstały w czasie głodówki.

Złogi, toksyny, inne niekorzystne dla organizmu substancje, które znalazły miejsce w naszym organizmie, zaczynają powoli wychodzić. Ponieważ teraz potok "żużli", metabolitów i innych substancji zawartych w komórkach nie napotyka na przeszkodę w postaci potoku substancji pokarmowych do komórek, zaczynają się wydzielać znacznie aktywniej.

Ponieważ biosynteza w komórkach zostaje wzmocniona, komórki zaczynają przyswajać substancje przedtem nie przyswajalne, a wszystkie obce ciała wyrzucają na zewnątrz. Energia dodatkowa powstająca przy biosyntezie, pozwala jeszcze bardziej ten proces wzmocnić. Na przykład, amoniak wyprowadza się z organizmu na głodzie tysiąc razy lepiej niż normalnie!

Złogi toksyn, pestycydów, uszkodzone jony wapnia, zwiększone ilości jonów sodu, metale ciężkie, mocnym potokiem wpływają do krwi. Na głodzie wychodzą kamienie z woreczka żółciowego, wspaniale czyści się wątroba - nasz główny filtr krwi. Okazuje się, że w okresie od urodzenia do wieku dojrzałego 50% komórek wątroby jest już zanieczyszczonych. Ale taka wątroba jest jeszcze uznawana za zdrową! W okresie dojrzałości zanieczyszczonych jest już 50-60 % komórek - rozwija się ukryta patologia. Gdy zanieczyszcza się 66-75% komórek - to starość i śmierć. Dla wielu będzie to szokiem, że po oczyszczeniu jelit, po tygodniu i dłużej głodówki zacznie wychodzić z jelit czarna flegma, piana i inne wstrętne substancje. Trzeba wiedzieć, że to uwalnia się od brudu nasza wątroba. W związku z tym, że odnawianie komórek występuje w wątrobie w ciągu dwóch tygodni, w związku z

tym głodować w tym celu należy tyle samo.

Zaczyna się rozessanie ukrytych ognisk infekcji; nacieki, zgęstniała ropa i tak dalej. Najintensywniej odchodzi ropa z zatok, jeśli przed tym często mieliśmy katar. Jeśli w tym okresie stosować różnorodne środki, przyspieszające metabolizm (rozpad i synteza komórek) - ćwiczenia fizyczne, terapie polem magnetycznym, zwiększenie temperatury ciała (łaźnia, gorące kąpiele), używać "rozgrzewające" dodatki pokarmowe w postaci napojów (wywary i napary wodne z czarnego pieprzu, imbiru, cynamonu), wprowadzanie do organizmu płynów w celu lepszego wypłukiwania złożeń (pić zioła lub robić lewatywy) - wodę destylowaną odrobinę zakwaszoną sokiem z cytryny (tylko w celu szybszego oczyszczania i w dość krótkich okresach głodówki) dla lepszego rozpuszczenia kwasu moczowego, soli wapnia itd. lub strukturowaną wodę, które dzięki specjalnym właściwościom lepiej przemywają organizm. Najlepszą jednak pod tym względem jest uryna - oczyszczenie idzie znacznie szybciej i efektywniej.

Wyjście zalegających "zuzli" do krwi naturalnie sprawia, że czujemy się coraz gorzej, wszystko boli, jesteśmy połamani. To wskazuje na pracę oczyszczającą wewnątrz nas. Należy znosić to ze spokojem wykonywać procedury oczyszczające (lewatywy), częściej pić, chodzić na spacer i cieszyć się, że organizm nasz jest jeszcze na siłach robić porządki, pozbywać się złożeń i przywracać nam zdrowie i czystość. Nigdy nie stosujcie dłuższej głodówki od razu, ponieważ zejście złożeń bywa na tyle intensywne, że organy wydalające nie dają rady: powstają zatrucia, wysypka na skórze oraz poważniejsze zaburzenia. Kilka niedługich głodówek pozwoli delikatnie przeprowadzić procedurę oczyszczenia i przygotuje nas do średniego głodu, co przejdzie łatwo, z kolei do podświadomości zostanie wpisane pozytywne doświadczenie takiej głodówki i jej uzdrawiające skutki. Zbyt długa głodówka, z zejściem złożeń, złym samopoczuciem i innymi "niewygodami" również zostanie zapamiętana przez podświadomość. W rezultacie na poziomie podświadomości pojawi się u nas hamulec, który zadziała za każdym razem, gdy będziemy chcieli głodować. Świadome załamanie takiego zahamowania jest bardzo ciężkie i u człowieka w związku z tym przez całe życie pozostanie uraz do głodówek. Szkoda mi takich ludzi, którym prawidłowe głodówki mogłyby podarować drugie życie.

Oczyszczenie organizmu od złożeń sprzyja przede wszystkim unormowaniu funkcjonowania ciała holograficznego (ciała mentalnego). Jak już mówiliśmy wcześniej, ciało holograficzne nie tylko tworzy ale nim steruje. Chromosomy wysyłają mikrolaserowe promieniowanie zawierające program budowy, które wracając odbite przynoszą informację o procesie budowy - czy potrzebna jest jakaś korekta ?

W procesie przebiegu czynności fizjologicznych w organizmie w każdej komórce gromadzą się obce oraz zbędne mikrocząsteczki (obumarłe komórki, metabolity itp.). Każda cząsteczka tworzy swoje pole chronalne, deformujące i osłabiające mikropulsowanie laserowe od chromosomu i z powrotem. Starożytni uzdrowiacze nazywali to "efektem zakurzonego lustra". Ze stopniowym osadzaniem się na lustrze kurzu obraz staje się widoczny coraz gorzej. Wystarczy lustro przetrzeć i znów będzie pokazywać prawidłowy obraz. Głód oraz inne procedury oczyszczające pozwalają oczyścić nasze "wewnętrzne lustro" - ciało holograficzne, które od razu wyrównuje i przywraca do stanu naturalnego czynności i prace ciała fizycznego, ponieważ "kurzu", który temu przeszkadzał, już nie ma.

Ten sam efekt pozwala zregenerować i polepszyć stan wewnętrznego środowiska płynnego organizmu, jakoś którego wpływa przede wszystkim na cyrkulację energii w kanałach systemu akupunkturowego. Energia zostaje zmniejszona i rozpraszana jeśli kanał jest mocno "zakurzony". Gdy kanał jest czysty, elektrony swobodnie poruszają się, nie zostają rozproszone i w dużej ilości napływają ku organizmowi. To samo dotyczy skóry. Gdy na skórze są wypryski, wysypka,

zanieczyszczenia, gdy skóra jest przetłuszczona lub odwrotnie, sucha, popękana i zimna, przepuszcza wówczas niewielką ilość nie związanych elektronów, a organizm z tego powodu cierpi. Oczyszczanie skóry polepszy jej odżywianie i odrodzi zanikające czynności. Głód właśnie temu sprzyja: oczyszcza się środowisko wewnętrzne, krew, skóra zwiększa czułość receptorów w okolicy punktów akupunkturowych, wyostrza się węch. Poza tym ćwiczymy właściwości szybkiego przejścia organizmu na pobór energii z zewnątrz. Powoli, w rezultacie tych ćwiczeń (czyli regularnych, systematycznych głodówek) człowiek z łatwością wytrzymuje bez jedzenia 2-3 dni i więcej, pozostawiając wciąż zdrowym, silnym, we wspaniałej formie fizycznej i psychicznej.

A więc w skrócie: oczyszczające oddziaływanie głodówki polega na odrodzeniu normalnej mikroflory, jaką mają jogini i długowieczni, skóra środowiska płynnego, narządy wewnętrzne zostają oczyszczone od wszystkiego co niepotrzebne i szkodliwe (naturalnie takiej czystości nie osiągniemy od razu). To wszystko sprzyja normalnemu krążeniu krwi, normalizuje odżywianie wszystkich części ciała, nieprzeciętnie wzrasta giętkość, dzięki czemu gwałtownie polepsza się energetyka organizmu. Jeszcze jeden przykład Pola Bregga:

- Pewnego razu, gdy przeprowadzałem 21-dniową głodówkę, w 19 dniu poczułem silny ból w pęcherzu, szczególnie podczas oddawania moczu. Zrobiłem badania moczu. Okazało się, że jest nasycony DDT i innymi toksynami. Gdy trucizna ta ze mnie wyszła, odczułem ogromny przypływ energii. Białka moich oczu stały się białe jak śnieg, a cera uzyskała przyjemny kolor. Pamiętam wyjechałem wtedy w góry, wszedłem na 1800 metrów bez najmniejszego wysiłku. Uważam, że głodówki - to jedyny sposób ratowania organizmu przed wszystkimi substancjami trującymi, którymi raczy nas przemysł."

3. Wpływ głodówek na psychikę i zdolności umysłowe

Badania dawno potwierdziły ten fakt, że u większości młodych ludzi mózg jest znacznie zanieczyszczony. Stąd wynika nieadekwatność ich postępowania, brutalność, grubiaństwo i uzależnienie od różnego rodzaju używek: nikotyny, alkoholu, narkotyków, kawy, mocnej herbaty, ogłupiającej muzyki. Nie potrzebują oni żadnej psychoanalizy - po prostu dobrze by im zrobiła głodówka, oczyszczanie. Człowiek staje się zupełnie kimś innym - zanika, agresja, potrzeba jakichkolwiek stymulatorów.

Ustalono, że głód regeneruje komórki piramidalne mózgu i nawet zwiększa ich ilość. I znów odwołam się do Pola Bregga:

Przedemną i moimi uczniami, którzy stosowali głodówki, świadomie i wytrwale, otworzyły się drzwi doskonałości duchowej i intelektualnej. Gdy czytam książkę, treść jej zostaje odcisnięta w moim mózgu, jak gdybym trzymał ją przed sobą. Mam pamięć fotograficzną. Już po 3: dniowej głodówce zauważycie, że z waszej świadomości została zdjęta zasłona. Potraficie myśleć bardziej logicznie, szybciej podejmować najlepsze rozwiązania. Co kiedyś wydawało się poważnym problemem, staje się jasne. Po głodówce zanika strach: to co kiedyś było przyczyną niepokoju, zostanie z łatwością pokonane przez rozjaśnioną świadomość.

Pamięć się wyostrza. Przypominamy sobie imiona, miejsca i okoliczności wydarzeń sprzed wielu lat. Człowiek zaczyna się rozwijać - więcej czytać, doksztalać się. Rezultatem mojego własnego programu głodówki było pojawienie się harmonii wewnętrznej. Oczyszczając ciało i duszę stajemy się bardziej wzniosłą, pozytywnie

myślącą osobowością.

Głodówki w najbardziej skuteczny sposób rozwiązują problemy niesprzeczności. Przez płuca człowiek wydała ponad 150 substancji. Przy jakimś przewlekłym schorzeniu wydalone są zwiększone ilości toksyn danej choroby. Otoczenie to wyczuwa podświadomie i stara się trzymać od niego jak najdalej, rzadziej kontaktować. Nierzadko słyszymy: "nie trawię tej osoby, denerwuję się na sam jej widok". Powstają konflikty. Poza tym przy różnym sposobie odżywiania wydalone są różne substancje zapachowe, co również może wywołać podświadomą niechęć.

Głodówka oczyszcza i uzdrowia organizm, płuca wydają znacznie mniej substancji toksycznych i zbędnych, a natury przed tym całkowicie sprzeczne znajdują wspólny język. Stresy (strach, gniew, przerażenie, pozostałości emocjonalne po urazach fizycznych i tak dalej) wywołują w ciele holograficznym deformacje w postaci "węzłów" mikropromieni laserowych. Taki "węzeł" może pozostawać w nas przez całe życie, tworząc tak zwane blokady. W czasie głodówek w okresie rozluźnienia "węzły" same się rozwiązują. Likwiduje się przyczynę - matrycę psychoenergetyczną emocji negatywnej, która stworzyła "węzeł". Dalej zostają zregenerowane struktury i chemia tego odcinka. Znikają zjawiska patologiczne - człowiek wraca do zdrowia.

Jeszcze I. Pawłow pisał, że leczenie chorych psychicznie wymaga spokoju - najważniejszy zabieg terapeutyczny w tym procesie. W celu wytworzenia stanu takiego spokoju zaproponował metodę leczenia snem i inne metody sztucznego zahamowania. Ale przejście organizmu w trakcie głodówki na wewnętrzne odżywianie stanowi całkowity spokój dla całego systemu nerwowego. Jednocześnie głęboko rozluźnia się cały organizm. Właśnie dlatego "burza chemiczna" w środowiskach wewnętrznych, głębokie i długotrwałe rozluźnienie organizmu, spokój systemu nerwowego, sprzyja normalizowaniu stanu psychicznego człowieka na głodzie.

Dzięki tym zaletom głód był niezastąpiony we wszystkich czasach jako instrument, za pomocą którego czysty rozum mógł odbierać najgłębsze nauki o tajemnicach życia i bycia. Budda, Mojżesz, Dawid, Chrystus i wielu innych aż do naszych dni głodowali świadomie w celu uzyskiwania mądrości - najcenniejszego w świecie daru.

4. Jak reagują na głód osoby o różnej konstytucji?

U osób z konstytucją "Flegmy" (główne procesy w organizmie zachodzą wolno, a w ciele przeważają flegma i chłód) oraz u osób z konstytucją "Wiatru" (u których w ciele przeważa suchość i chłód, a główne procesy życiowe rozwijają się zbyt szybko) w organizmie razem z procesami korzystnymi występuje niekorzystne gromadzenie chłodu i suchości, co obniża w znacznym stopniu efekt głodówki. U osób z dominującymi tymi dwoma zasadami chłód i suchość przekreślają cały pozytywny efekt głodówki. Najbardziej korzystne zmiany w organizmie występują u osób z konstytucją "Flegma - Żółć" i trochę gorzej - "Żółć - Wiatr" oraz u osób zrównoważonego typu.

Na głodzie dobrze jest stymulować jedyną zasadę ciepła - "Żółć". Lekarze Ajur-Wedyści w związku z tym zalecają wywary i napary o smaku pikantnym, "ognistym" - pieprz, imbir. Osoby z typem konstytucji "Wiatru" powinny stosować głodówki ostrożnie i w ogóle nie głodować w tych porach roku, gdy "Wiatr" w przyrodzie przejawia się najbardziej (sucha, chłodna zima). Tym osobom nie zaleca się stosowania głodówek dłużej niż trzy dni. Przy regularnych głodówkach (optymalny reżim - 24 godziny głodowania co dwa tygodnie). Tylko stosując lewatywy, ciepłe picie, ciepłe kąpiele i sprzyjające pory roku (ciepła wilgotna wiosna i jesień, parne, deszczowe lato) mogą głodować 5-7 dni i więcej. Przy pomijaniu tych warunków u tych osób nadmiernie pobudza się dosza "Wiatru", co

wyraża się w silnej i gwałtownej utracie wagi, słabości, nadmiernej suchości, marznięciu, małej ruchliwości stawów. Pojawiają się strach, niepokój, bezsenność, rozstraja się cykl menstruacyjny itd. Osoby z konstytucją "Flegmy" mogą z łatwością głodować w gorącą, suchą porę roku. Głód zlikwiduje flegmę, da organizmowi lekkość. Gorąca pora roku zrównoważy chłód, powstający przy głodowaniu, zaktywizuje procesy przemiany. Te osoby mogą głodować dwa dni w tygodniu, pod warunkiem, że w tym okresie będą prowadzić intensywny, ruchliwy tryb życia, przebywać w ciepłe, stosować gorące, lecz suche procedury typu sauny. Upalnym i suchym latem mogą głodować do 40 dni, odczuwając coraz większą lekkość i siłę. Gdy głodują w zimnej, wilgotnej porze roku, mało się ruszają, wówczas silnie marzną. Nadmiar flegmy przez suchość i chłód zgęstnieje, mogą powstawać twarde guzy i cysty, zgęstnienie krwi, może podskoczyć ciśnienie krwi i depresja, rozczarowanie systemem uzdrawiającym i życiem w ogóle.

Osoby z konstytucją "Żółci" mogą głodować średnio do 5 dni raz na dwa tygodnie. Powinny również stosować określony reżim (ledwie ciepłe picie, lewatywy o takiej samej temperaturze, lekko ciepły prysznic), sprzyjająca pora roku (ciepła i wilgotna wiosna, zima, jesień, chłodne lato). W takich warunkach mogą głodować do 7-10 dni. Jeśli nie dopełnić tych warunków, wystąpi mocne zaburzenie doszy "Żółci", tym mocniej, im mniej płynu używa człowiek i im jest bardziej gorący i suchy klimat. Ogień" suszy krew i inne płyny, wywołuje zaburzenie żółciowe, bezsenność. Na płaszczyźnie psychicznej przejawiać się to będzie w formie gniewu, irytacji bez powodu, nienawiści i zawrotów głowy.

Najbardziej odpowiednie są głodówki dla osób z konstytucją "Flegma - Żółć". Głód będzie dla nich wybawieniem, ponieważ zasada życiowa "Żółci" zmusza człowieka do obżarstwa, a "Flegma" stwarza przesłanki dla otyłości. Tacy ludzie mogą stosować głodówki przez cały rok i do tego dość długie, do 40 dni. Sucha głodówka raz w tygodniu w ciągu 42 godzin u takich osób przechodzi łatwo i z korzyścią. Takie głodówki dają im lekkość, zmniejszają flegmę, wzmacniają trawienie. Jak pokazuje praktyka, regularne, długotrwałe głodówki stosują ludzie z przeważającą konstytucją "Flegma-Żółć".

Teraz staje się jasna istota różnych typów głodówek.

Suche głodówki dobre są dla osób z konstytucją typu "Flegmy", głodówki z używaniem wody (picie, lewatywy) - dla osób z konstytucją "Żółci", głodówki na sokach i wywarach - dla osób z konstytucją "Wiatru", dla "Flegmy-Żółci" i zrównoważonym typie - zwykle głodówki. Pamiętajmy, że wszystko powinno być dopracowane indywidualnie, tylko to stanowi gwarancję sukcesu.

Współczesna interpretacja zaleceń Jezusa Chrystusa dotyczących przeprowadzania postu

Tylko teraz, po tym, jak poznawaliśmy mechanizmy oddziaływania głodu na organizm człowieka, można do końca zrozumieć zalecenia Jezusa Chrystusa.

1. Jeśli wszystko wiesz, możesz powiedzieć - dlaczego musimy cierpieć tak bardzo z powodu różnych chorób? Nauczycielu, ulecz nas, byśmy znów odzyskali siły i żeby nieszczęścia zostawiły nas raz na zawsze.

Chrystus odpowiada im, że ludzie są synami Matki - Ziemi i dlatego powinni wyznawać Jej prawa. Ponieważ wasza Matka was urodziła i nikt inny, tylko ona was wyleczy".

Ludzie pogrążeni w próżności, gonitwie za przyjemnościami zmysłowymi, rozkoszą pomijają te prawa i wciąż popełniają błąd za błędem. Za takie życie płacą własnym zdrowiem.

Oddech Synów Człowieczych staje się krótki i przerywany, śmierdzący, podobny do oddechu nieczystych zwierząt". I tak dalej.

Komentarz. Chrystus wskazuje na ogólną przyczynę chorób. Rozwiązyły tryb życia, obżarstwo, naruszenie równowagi między pokarmami białkowymi i węglowodanami z jednej strony i witaminami oraz substancjami mineralnymi z drugiej prowadzi do gromadzenia nieprzyswajalnych substancji pokarmowych i do utraty pełnowartościowej biosyntezy. Na skutek "ubijania" organizmu przez smaczny, aczkolwiek niestrawny pokarm zachodzi ośmianie całego organizmu. Na tym śluzie wspaniale mnożą się bakterie, rozwijają się procesy gnilne, nie zostają całkowicie wydalane "toksyny zmęczenia". W rezultacie człowiek brzydko pachnie, jego oddech staje się krótki, nawet oddycha przez usta.

2. Aby pozbyć się wszystkich chorób, Chrystus zaleca oczyścić ciało poprzez naturalny proces - głodówkę. By uniknąć wszystkich pokus dla ciała swego i myśli swojej, skierujcie się pod sklepienie niebios Pana. Odrodźcie się, powstrzymajcie się od jedzenia".

Wróćcie do domu swojego i poście w samotności, i żeby nikt nie widział, jak pościecie".

Komentarz. A więc warunek pierwszy - odosobnienie, żeby ludzie, nie mający żadnego pojęcia o głodówkach, nie zaszkodzili wam swoim głupim współczuciem, które będzie oddziaływało na waszą podświadomość. Drugą przyczynę odosobnienia stanowią "pokusy ciała". Okazuje się, że kontakt głodującego człowieka z zapachami pożywienia i lekarstw w 50-70 % obniża efekt głodówki. W ogóle, wykryto, że różne substancje oddziałują na organizm człowieka z dużej odległości. Wielokrotne eksperymenty udowodniły, że przy bólu głowy nie jest konieczne stosowanie analginy do wewnątrz. Wystarczy mieć z nią kontakt w ciągu 15 minut, a w niektórych przypadkach wystarczy popatrzeć raz na pigułkę analginy! Z tego powodu zaleca się oddalić w ogóle od miejsca skupiska i zamieszkiwania ludzi, by żadne substancje nie oddziaływały na nas negatywnie. Rezygnacja z jedzenia pozwoli przejść na wewnętrzne odżywianie, odnowić biosyntezę - odrodzić się na nowo.

3. Poście do tej pory, dopóki Belzebub i jego zło was nie zostawią i dopóki wszystkie Anioły Matki-Ziemi nie przyjdą wam służyć".

Komentarz. Tu mówi się o długości głodówek. Jeśli będą zbyt krótkie, Anioły Matki-Ziemi nie wykonają swojej pracy do końca, i zostanie w nas patologia - "zło Belzebuba".

4. Szukajcie czystego powietrza w lesie lub w polu... Zdejmijcie obuwie i ubranie wasze, niech Anioł Powietrza obejmie całe wasze ciało. Potem oddychajcie wolno i głęboko, by Anioł Powietrza wszedł do waszego wnętrza... Anioł Powietrza wygoni z ciała waszego wszystkie nieczystości, które bezczeszczą go z zewnątrz i od środka. Wtedy wszystkie złe zapachy i wszystkie nieczystości opuszczą was jak dym".

Komentarz. Nagie ciało znacznie lepiej odbiera energię przez skórę. Dzięki ubraniu wygrywamy w zachowaniu ciepła, ale tracimy bardziej wartościową energię plazmatyczną, która ciągle

rozładowuje się na nasze ubranie. Rozbierając się, włączamy natychmiast naszą jajopodobną powłokę na maksymalny reżim roboczy. Obnażanie się wskazuje i na to, że głódówki najlepiej przeprowadzać w cieplej porze roku.

Wolne i głębokie oddychanie sprzyja rozwojowi kwasicy oddechowej, która podobnie jak kwasica ketonowa ułatwia fiksację dwutlenku węgla i azotu przez komórkę i zwiększa biosyntezę.

Obnażanie się i wolne, głębokie oddychanie uruchamiają dwa procesy energetyczne jednocześnie - biosynteza z wewnątrz daje energię ("Anioł Powietrza wszedł do naszego wnętrza"), na zewnątrz zaś włącza się system akupunktury. W rezultacie 150 substancji wydalanych przez płuca wyrzucane są z ciała - "jak dym z płomieni" (przypomnijcie sobie: proces wydalania amoniaku z ciała wzrasta do 1000 razy).

5. "Zdejmijcie obuwie wasze i pozwólcie Aniołowi Wody objąć nasze ciało... Niech ciało wasze kołysząc się porusza wodę. I wszystko co nieczyste i cuchnące, odpłynie od was daleko, podobnie temu jak brud z wypranej w rzece bielizny, odnoszony przez prąd znika w dali..."

Komentarz. Tu opisuje się nic innego, jak proces oczyszczania jelita grubego. Człowiek wchodzi do wody po kolana (oto dlaczego trzeba zdjąć tylko obuwie), kuca w rezultacie czego miednica zanurza się do wody, i wykonuje specjalne ćwiczenia rozluźniając odbytnicę i ponosząc przeponę na wydechu, zasysa wodę do jelita grubego. Dalej odbytnicę zamyka i wykonuje różne ruchy brzuchem w szybkim tempie. To porusza wodę z wewnątrz, co sprzyja lepszemu oczyszczaniu jelita grubego. Później wypuszcza się wodę na zewnątrz. Procedurę tą powtarza się tyle razy, dopóki woda nie będzie wychodzić czysta. Sprzyja to, po pierwsze, szybkiemu oczyszczaniu jelita grubego, po drugie, jeśli tam nic nie ma szybko zanika uczucie głodu i organizm przełącza się na odżywianie wewnętrzne, po trzecie, znacznie oczyszcza się górna droga oczyszczania przez język i płuca. Jeśli w swoim czasie nie usunąć zawartości z jelita grubego, wysysając się, będzie wychodzić przez usta i płuca, powodując słabość i ogólne złe samopoczucie.

6. Codziennie podczas postu powtarzajcie to czyszczenie wodą do tej pory, dopóki nie ujrzycie, że woda wyciekająca z ciała jest tak czysta, jak piana rzeki".

Komentarz. Codzienne lewatywy, po pierwsze, pomagają organizmowi w oczyszczaniu przez jelito grube, a po drugie, trzyma to pod kontrolą sam proces oczyszczania. Codzienne wydalanie obcych organizmowi patologicznych substancji do wody sygnalizuje, iż proces oczyszczania jeszcze nie został zakończony. Gdy zacznie wychodzić czysta woda patologia została usunięta.

7. Jeśli po tym wszystkim pozostaną w was ślady nieczystości, pamiętając wasze przeszłe grzechy, przywołajcie Anioła Słonecznego światła. Zdejmijcie obuwie i całe ubranie i pozwólcie Aniołowi światła objąć wasze ciało. Wdychajcie powietrze wolno i głęboko, by Anioł światła mógł wejść do środka. Wtenczas wypędzi z ciała waszego wszystko co brudne i cuchnące, co znieważa was z zewnątrz i wewnątrz. To wszystko opuści was, podobne temu, jak ciemność nocy rozprasza się przez promienie wschodzącego słońca".

Komentarz. Ten fragment mówi o procesie wypędzania patogennej, czarnej energii z organizmu. Proces wejścia Anioła światła Słonecznego rozumieć należy jako wizualizację przenikania

promieni światła przez skórę i wypełnienie światłem całego ciała. Wolny oddech pomaga w wizualizacji. I wtedy, rzeczywiście energia słoneczna wypędza czarną energię z organizmu.

8. Aniołowie Powietrza, Wody i światła zostali stworzeni by służyć Synowi Człowieczemu... Niechaj ci trzej bracia Aniołowie chronią was codziennie i przebywają z wami w ciągu całego waszego postu."

Komentarz. Poza wszystkim, trzej aniołowie symbolizują proces biosyntezy, dla której niezbędne są powietrze (azot, dwutlenek węgla), woda i światło słoneczne (energia). Procesy biosyntezy powinny przebiegać bez przerwy w trakcie głodówki, co będzie chronić nas przed wszystkimi chorobami.

9. "Powiedz nam, jakich grzechów trzeba nam unikać, by nigdy nie widzieć chorób?"

Komentarz. Główny grzech to nieprawidłowe odżywianie się. Gdy jemy za dużo, odżywiamy się nieprawidłowo, zażywamy zbyt dużo białka, biosynteza znów zostanie mocno osłabiona, człowiek znów zgromadzi "żuźle", zacznie chorować. Dlatego trzeba odżywiać się pokarmem, który w najmniejszym stopniu osłabia biosyntezę. Innymi słowy, wywołuje minimalną ilość reakcji specyficznie - dynamicznego oddziaływania, powodujących wzmocnienie oddechu. Wskazane przez Jezusa Chrystusa produkty, jak miód i morele w ogóle nie niszczą biosyntezy, nie zawierają przecież białka ani skrobi. Nasz organizm samodzielnie produkuje wszystko co mu jest potrzebne i w optymalnej ilości - białka z powietrza, glikogen i tłuszcz - z miodu i moreli. Substancje mineralne natomiast przedstawione są najpełniej właśnie w tych produktach.

Ascetyczny tryb życia i odżywiania sprzyjają zachowaniu się biosyntezy na wysokim poziomie, dlatego tak wysoko były cenione, są cenione w dalszym ciągu i na razie nic lepszego jeszcze nie wymyślono. W rezultacie rzeczywiście nasz oddech łączy się z "oddechem, ciałem i krwią Matki-Ziemi". Pobieramy z powietrza dwutlenek węgla i azot, z których budujemy własne ciało. Między nami i Przyrodą nikt nie pośredniczy - rzeczywiście łączymy się z nią i wówczas powstają u nas cechy siddhy (jasnowidzenie, jasnosłyszenie itd.)

Zasady stosowania głodówek

Istnieją określone zasady, których należy trzymać się stosując głodówki. Zasady te przynoszą ulgę w czasie głodówki i podwyższają jej efektywność. Nie stosowanie się do tych wskazówek może doprowadzić do negatywnych rezultatów i poważnych skutków. Przygotowanie teoretyczne łączy:

- a. informacje o wpływie głodu na organizm człowieka;
- b. głodówki i konstytucja człowieka;
- c. właściwości różnych rodzajów głodówki

Ponieważ pierwsze dwa punkty zostały już dokładnie przez nas opracowane, zatrzymamy się na punkcie c.

Rodzaje głodówek

Zwykłe głodówki. Człowiek przestaje odżywiać się, tylko pije wodę. Przy czym dodatkowo może robić lewatywy 1-2 razy dziennie z ciepłą wodą (1,5-2 litrów). Ilość płynu do picia człowiek reguluje

sam (około 1-2 litrów). O aspektach fizjologicznych tego typu głodówki już zostało powiedziane.

Sucha głodówka. Człowiek nic nie je i nie pije (jak długo - zależy od indywidualnej konstytucji i odporności na głód) i nie robi lewatywy. W czasie głodówki tylko płuczemy usta i stosujemy różne procedury wodne: prysznic, kąpiel, nacieranie skóry, zawijanie się w mokre prześcieradło.

Taki rodzaj głodówki aktywizuje cały szereg mechanizmów, sprzyjających szybkiemu i solidnemu oczyszczeniu. Warto zatrzymać się na nich dłużej.

1. Ponieważ do organizmu przestaje wpływać woda, wzmacniają się dosze "Wiatr" i "Żółć". Dosza "Żółć" składa się z dwóch elementów "Ognia" i "Wody", a więc powstaje nadmiar "Ognia". Wzmocniony "Wiatr" "rozdmuchuje" "Ogień", który spala toksyny zmęczenia, rozpuszcza infiltraty, tłuszczaki, guzy, oczyszcza jelita, zwiększa odporność. Lecz tu trzeba mieć wyczucie i w stosownym momencie podawać płyn przez skórę by nie dać cielesnemu "Ogniewi" wysuszyć śluzówki i zepsuć ("przepalić", jak mawiali starożytni) krew i inne soki życiowe. Przeprowadzenie takiej głodówki wymaga sztuki utrzymywania równowagi na granicy. Ten kto już wypróbował suchą głodówkę, wie jak mocno potrafi "buszować" wewnętrzny "Ogień".
2. Z powodu odwodnienia organizmu zaczyna się ostra walka o wodę pomiędzy komórkami ciała i patogennymi organizmami. Komórki ciała zabierają wodę od mikroorganizmów, skazując je na śmierć z odwodnienia. Mechanizm ten sprzyja szybkiemu zniszczeniu różnych infekcji.
3. Odwodnienie organizmu szybko zagęszcza krew. Powstaje różnica w osmozie pomiędzy krwią ciała i płynem międzykomórkowym. Na skutek czego powstaje mocna dyfuzja wody z płynu międzykomórkowego do krwi. Potok wody ciągnie za sobą "żuźle", sprzyjając oczyszczaniu.
4. Regularne procedury wodne zmuszają skórę do wsysania "na pełnych obrotach". Przez to osiągamy efekt odwrotny zamiast zwyczajnego kierunku potoku płynu z głębi organizmu do porów skóry, przeganiamy wodę od 96 milionów porów skóry do centrum ciała. W rezultacie zmiany kierunku potoku czyści się skóra, na skutek czego polepsza się w niej cyrkulacja energii ochronnej i lepiej wchłaniają się wolne elektrony.
5. Wskazane mechanizmy znakomicie ćwiczą system akupunkturowy, przeczyszczają jego kanały, przemywają całe ciało od warstwy skóry do części centralnej. Jeden efekt tu pomaga drugiemu, a razem wykonują ogromną pracę w uzdrawianiu organizmu. Jeden dzień suchej głodówki równa się 3-4 dniom zwykłej. Mocniej przejawia się postępujący efekt odmładzania. Ale do tego rodzaju głodówki trzeba podchodzić bardzo ostrożnie, pamiętając, że w tym wypadku całe obciążenie przejmuje serce, nerki i jelita. Jeśli są słabe lub chore, trzeba je najpierw wzmocnić.

Głodówka z zastosowaniem uryny. Zajmuje poczesne miejsce wśród wszystkich głodówek. Jeśli wszystkie poprzednie pozwolą oczyścić i wzmocnić organizm, to z pomocą tzw. urnowej regenerujemy zniszczone przez chorobę narządy!

Głodówka urynowa stosowana jest w następujący sposób: człowiek nie przyjmuje pożywienia, lecz wypija swoją urynę - całą lub część. Można również pić wodę. Masaż ciała i lewatywy (po 100-200 gramów dziennie jeden lub kilka razy dziennie) z odparowanej do 1/4 pierwotnej objętości uryny jeszcze bardziej powiększają efekt takiej głodówki. Przy czym, uryna dzięki gorzkiemu smakowi i właściwościach cieplnych, wysuszających, oddziałuje na wszystkie twory twarde i śluzowe, rozpuszczając je i wydalając. Jednak trzeba pamiętać, że w niektórych wypadkach tkanka ze zmianami patologicznymi może ciągnąć sól z uryny z kompresów, dlatego z kompresami trzeba

zachowywać ostrożność. Głównie dotyczy to zaniedbanych zapaleń wielostawowych.

Głodówka urynowa wzmacnia pracę serca, rozrzedza i oczyszcza krew i zdejmuje obciążenie z nerek. Polecam ją dla osób ze słabymi nerkami i sercem. Uryna ma właściwości osłaniające - reguluje trawienie, znakomicie przemywa nasz główny "filtr" wątrobę, regenerując ją.

Jeśli taką głodówkę wspomagać mikrolewatywami (100-200 gramów) z odparowanej do 1/4 objętości uryny, przez jelito grube zacznie wychodzić śluz natury białkowej i mączno-wielocukrowej w postaci szklistej masy. Śluz będzie odchodził garściami, bądź schodziły: "osad", polipy i inne patologiczne formy, które powstały na ściankach jelita grubego. Zostaje skutecznie zahamowane zapalenie okrężnicy - przecież śluz "ubity" w ściankach jelita grubego, pozbywa go substancji odżywczych, utrudnia krwioobieg. Wiadomo, że taki mączno-wielocukrowo-białkowy śluz jest dobrze rozpuszczalny w roztworach soli. Odparowana uryna stanowi najlepszy roztwór soli, wytworzony przez sam organizm.

Używanie uryny do wewnątrz i w postaci masażu niszczy najróżniejszą patologiczną mikroflorę, w jakimkolwiek miejscu.

Ponieważ uryna stanowi płynną tkankę organizmu, która zawiera zarówno zbędne jak i niezbędne organizmowi substancje (hormony, witaminy, enzymy, sole itd.), przedstawia sobą idealny materiał budowlany. Przy czym to, co jest niepotrzebne, szkodliwe przy zażywaniu do środka zostaje zatrzymane przez ściankę jelitową i oddziałuje jako środek przeczyszczający, natomiast wszystkie substancje potrzebne zostają wessane z powrotem i wykorzystane przez organizm. Przy tym za każdym następnym użyciem staje się coraz czystsza. W taki sposób, wzmocniwszy cyrkulację własnego płynu przemywamy cały organizm, a białko zawarte w urynie idzie na odbudowę zniszczonych przez chorobę tkanek i narządów.

Wybitny urynoterapeuta Armstrong na podstawie mnóstwa przykładów przekonał się, iż uryna regeneruje płuca, trzustkę, tkanki mózgowie, serce, oraz błony narządów i śluzówki. Przy takiej głodówce osiągamy, największy efekt.

Głodówka na sokach. Ten rodzaj głodowania nie może być nazywany głodówką. Jest to leczenie sokami lub wywarami, w trakcie którego osiągany jest silnie zasadowy odczyn organizmu i na skutek czego wypłukiwane zostają kwaśne produkty przemiany i złoży. Stosować ja można na różnych sokach i wywarach. Na przykład, sok z winogron zalecany jest dla osób z konstytucją "Wiatru", sok z granatu, żurawiny, wywar z dzikiej róży, sok cytrynowy z wodą dla osób z konstytucją "Żółci", sok jabłkowy - dla osób typu "Flegmy". Wariantów jest wiele, wszystko zależy od pory roku i produktów na rynku. Każdego dnia takiej głodówki wypijamy 1-1,5 litra soku. Można do niego dodać wodę (lepiej namagnetyzowaną).

Można wykorzystać **antystresowy preparat Arkelana**: na 1 kg masy ciała bierzemy 0,01 grama kwasu cytrynowego, 0,01 mililitra naparu mięty, 2 gramy miodu naturalnego, 2 mililitry wody. Jest to norma na sześć dni.

Dietetyczne leczenie metodą Szprota

Metodę tę wypracował na początku zeszłego stulecia chłop z Sylezji Austriackiej Jan Szprot. Późniejsze badania mechanizmów oddziaływania leczniczego prowadzone przez doktora medycyny

Zygryda Millera, potwierdziły wysoką skuteczność metody Szprota w walce z przewlekłymi chorobami.

Istota tej metody polega na tym, że przy chorobach przewlekłych mamy do czynienia z "zepsutymi sokami" (czyli wypaczonymi środowiskiem wewnętrznym organizmu) i żeby sobie pomóc, należy działać w kierunku oczyszczania "soków" i odnawiania krwi. Główną ideę swojej metody Jan Szprot zawarł w ulubionym powiedzeniu: "Bez oczyszczania nie ma uzdrawiania". W zaproponowanej przez niego metodzie leczenia kładzie się nacisk na 4 punkty: wilgotne ciepło, pożywienie ubogie w białko, nie przyjmowanie płynów, od czasu do czasu picie słabego wina.

Wilgotne ciepło. Pacjenta okręcano wilgotnymi, chłodnymi prześcieradłami i nakrywano kołdrami i pierzynami. Okręcać można jedną porażoną część ciała lub praktycznie całe ciało.

W większości przypadków chorego zostawiano na całą noc. W pierwszym momencie kontaktu ciała z chłodnym mokrym prześcieradłem człowiek odczuwa silny chłód, który szybko zmienia się w przyjemne ciepło. Przy tym człowiek powinien obficie się pocić - im mocniej, tym lepiej. Po ukończeniu procedury należy wytrzeć się do sucha i spokojnie poleżeć jakiś czas w łóżku.

W czasie takich okręceń skóra intensywnie wchłania wodę z prześcieradeł, oddając brzydkie składniki krwi. U niektórych osób prześcieradła tak nasiakają chorobotwórczymi substancjami, że mają ohydny zapach, inne z kolei mogą mieć wysypkę i nawet czyraki.

Główny efekt tej metody polega na stymulacji systemu akupunkturowego - przeciw ciepło i wilgoć na skórze uruchamiają lawinę wolnych elektronów, czym tłumaczy się pojawienie się wewnętrznego ciepła i obfite pocenie się. Silny Yin (wilgoć i chłód) przekształcają się w swoje przeciwieństwo - Yang (ciepło i ruch).

Pożywienie ubogie w białko. W czasie kuracji Szprot zalecał bardzo proste jedzenie - suche bułki. Trzeba powiedzieć, że jakościowo chleb był wtedy zupełnie inny, nie zawierał ciepłolubnych drożdży. Nasz chleb do takiego leczenia się nie nadaje. Radzę wykorzystywać gęsto ugotowaną kaszę, którą trzeba podsuszyć jak placki.

Taka dieta powinna być niskobiałkowa. Złogi chorobotwórcze przeważnie zawierają białko. W związku z tym patogenne białko częściowo szło na odbudowę komórek, a niepotrzebne zostało wyrzucone z organizmu. Suche pożywienie dla przyswajania potrzebuje płynu, który organizm ofiaruje w postaci soków trawiennych. Przy tym, płyn poddawany jest filtracji i detoksykacji przez gruczoły ślinowe. Każdy taki posiłek "ciągnie" na siebie wodę z organizmu, co sprzyja wypłukiwaniu złogów oraz wyostrza walkę pomiędzy organizmem i drobnoustrojami chorobotwórczymi.

Nie przyjmowanie pokarmów. O tym już zostało wystarczająco powiedziane przy okazji "Suchej głódówki". Na ten punkt Szprot stawiał szczególny nacisk doprowadzając do 2, 3 a nawet 5 dni. Doświadczenie pokazuje, że to za dużo. Dobre rezultaty daje nie przyjmowanie płynów w ciągu 1-2 dni. Naturalnie, jeśli przez następne dni kuracji człowiek rekompensuje to obfitym pićciem.

Przepisywanie słabego wina. W związku z tym, że rozpuszczony w tkankach kwas moczowy i skrobie wielocukrowe zaczynają przenikać do krwi, opuszczając miejsca swojego zalegania, występują nasilenia chorób przewlekłych. Powracają choroby, pogarsza się ogólne samopoczucie. Innymi słowy, występuje silny kryzys oczyszczający. Żeby go trochę osłabić,

przyhamować, Szprot podawał lekkie wino, ponieważ alkohol i kwas winny mają właściwości odsuwania z powrotem do tkanek z krwi wspomniane wyżej substancje i tymczasowo likwidują zaostżenia. Na skutek tego u człowieka występuje poczucie ciepła, siły, polepsza się zastój. Zamiast wina można podawać wyciśnięte soki z owoców i warzyw, mające podobne właściwości.

Taka kuracja trwa 4-6 tygodni. Jeśli w ciągu tego czasu człowiek nie wyzdrowieje, robi się przerwę na 8-10 dni, kiedy człowiek się normalnie odżywia, po czym kurację powtarza po raz 2-gi lub nawet 3-ci. Jeśli i po tym czasie nie nastąpi polepszenie, daje się choremu odpocząć przez kilka tygodni i powtarza od nowa.

Powiem od razu, organizm ludzki okazuje się zdolny do "zapakowania" w siebie takiej ilości kwasu moczowego i skrobio-wielocukrów, że prawdziwe pełnowartościowe oczyszczanie następuje tylko po 3-4 30-40 dniowych głodówkach! Dlatego nigdy nie myślcie, że zwalcycie chorobę za pierwszym razem. Najpierw zaczną schodzić "żuzle", mniej gęste konsystencji, potem będą rozpuszczać się bardziej gęste i w końcu zaczną krystalizować się i wydalać złogi w postaci kryształów. Proces oczyszczania wymaga dużej pracy przez kilka lat. Tylko, gdy będziecie mieli różowy język, jedwabistą skórę, wspaniałe węch, elastyczne stawy, gdy praca fizyczna i umysłowa przestanie was męczyć - będzie to znaczyło, że rzeczywiście oczyściliście i uzdrowiliście swój organizm.

Zalecenia praktyczne do poszczególnych etapów głodówki

Proces głodówki składa się z kilku etapów: okres poprzedzający głodówkę, wejście w głodówkę, proces głodówki i okres po głodówce.

1. **Okres poprzedzający głodówkę.** Z reguły na ten etap nie zwraca się większej uwagi, a szkoda. Zwróćmy się do Natury, pomoże to nam odkryć ciekawą analogię. Na przykład niedźwiedzie, zanim położą się do snu zimowego, niedźwiedzie zjadają różne trawy i korzenie, które nie tylko oczyszczają ich układ żołądkowo - trawienny, lecz pozostając przez całą zimę w jelitach i będąc przetwarzane przez mikroflorę, dostarczają organizmowi mikroelementy i biologicznie czynne substancje. Taki "korek" trawy umożliwia niedźwiedziowi po zakończeniu snu bezproblemowe wypróżnienie. Medycyna ludowa taki niedźwiedzi korek wysoko ceni i wykorzystuje jako środek leczniczy.

Za etap poprzedzający głodówkę można uważać okres 1-3 tygodni przed rozpoczęciem głodówki. W tym czasie człowiek przygotowuje się psychicznie do głodówki, stwarza stopniowo w podświadomości mocną motywację, która pomoże mu łatwiej znosić niewygodę i trudności głodówki.

Przed głodówką dobrze jest zmienić swój reżim odżywiania w kierunku surowych roślinnych pokarmów. O zimnej porze roku wykorzystujemy lekko duszone warzywa. Takie odżywianie przeprowadzi wstępne oczyszczanie układu żołądkowo-jelitowego, co w trakcie głodówki pozwoli znacznie obniżyć potok toksyn z jelita grubego. Poza tym organizm zgromadzi substancje mineralne i biologicznie aktywne, toksyny zaś będą lepiej absorbowane przez błonnik.

2. **Wejście w głodówkę.** Wejście w głodówkę to pierwsze 2-4 dni głodu. Jest to jeden z najważniejszych momentów. Jeżeli uda się nam go pokonać, będziemy mogli podejmować regularne głodówki i otrzymywać wszystkie korzyści, które szczerze rozdaje głód. Szczególnie dotyczy to osób, z konstytucją "Wiatru" oraz "Żółci".

Główne zadanie to stłumienie poczucia głodu. Zazwyczaj nie wszyscy mogą pokonywać go tylko wysiłkiem woli. Lecz jeśli oczyścić układ żołądkowo-jelitowy z resztek jedzenia, poczucie głodu zniknie znacznie szybciej. W związku z tym, że w ciągu nocy pokarm zostaje przetrawiony i gromadzi się w jelicie grubym, ważne jest właśnie stamtąd go wydalić. Do oczyszczenia używamy na przykład wlewu doodbytniczego syfonowego. Zrobić należy kilka takich lewatyw na raz (3-5). Każdą robi się z 1,5-2 litrów wody. Tylko taki wielki cykl lewatyw pozwoli nam skutecznie, do końca wyczyścić jelito grube i otrzymać stosunkowo czystą wodę po ostatnich lewatywach. W celach lepszego oczyszczenia zamiast wody można wykorzystać odparowaną do 1/2 lub 1/4 objętości urynę. Na przykład, 0,5 litra odparowanej do 1/4 uryny i 1 litr wody, lub 1 litr odparowanej do 1/2 uryny na 1 litr wody.

Szkoła głodówki "Nikołajewa" zaleca w pierwszy dzień głodu zażyć środek przeczyszczający. Duża ilość środka przeczyszczającego (sól Barbara" lub magnezję w ilości nie mniej niż 50 gramów rozpuszczamy w 300-450 gramach wody i wypijamy na raz) dzięki procesom osmotycznym zostaje wciągnięta do układu żołądkowo - jelitowego razem z rozpuszczonymi złoгами. To ułatwia oczyszczanie na pierwszym etapie. Po zażyciu środka przeczyszczającego organizm traci dużo wody. Dlatego od razu po zażyciu środka przeczyszczającego należy pić wodę mineralną namagnetyzowaną. Im czystsza woda wnika do organizmu, tym mocniej wsysa złoże i przemywa organizm. Więcej już nie ma potrzeby przyjmowania podobnych środków. W celu likwidacji odwodnienia organizmu należy wypić około 2-ch litrów wody. Odwrotnie natomiast te osoby, które mają dużo wody w organizmie, powinny pić w małych ilościach dochodząc do stanu normalizacji, i tylko wtedy zacząć pić w normalnej ilości.

Starożytni Egipcjanie przed głodówką korzystali ze środków wymiotnych, które według nich zmniejszały uczucie głodu. Odwrotny kierunek energii, wywołany przez wymioty, mocno gasi uczucie głodu. Poza tym, dany mechanizm sprzyja szybkiemu uruchomieniu górnych dróg oczyszczania. Z praktyki regularnych głodówek zauważycie sami, iż w pierwszej kolejności w trakcie głodówki toksyny i "żuźle" pokrywają śluzówki języka i jamy ustnej.

Istnieje jeszcze jeden sposób wejścia w głodówkę, stosowany przez joginów w starożytnych Indiach. Polega on na tym, że w pierwsze 2-3 dni głodówki wypija się ilość uryny z całego dnia. Oddziałuje ona jako delikatny środek rozwalniający, odkwasza kamienie kałowe, likwiduje różne obrzęki, normalizuje mikroflorę i czyni jeszcze dużo dobrego w organizmie.

Opisane procedury wejścia w głodówkę pozwalają już następnego dnia przełączyć organizm na wewnętrzne odżywianie i całkowicie zlikwidować poczucie głodu. Rzadko uczucie głodu nie zanika w ciągu tygodnia, a zdarza się i w ciągu całego okresu głodówki. Dzieje się tak w wypadkach silnego zanieczyszczenia jelita grubego przez "osad", którego zwykle lewatywy nie są w stanie wypłukać, a skuteczne są jedynie lewatywy z uryny. Na szczęście zdarza się to bardzo rzadko. Wskazane metody w połączeniu z głodówką umożliwiają zniszczenie patogennej mikroflory układu żołądkowo-jelitowego w ciągu 3-4 dni.

Jak należy pić w okresie głodówki. Picie wody (Anioł Wody) sprzyja lepszemu rozszczepieniu tłuszczów. W celu pozbycia się zbędnego sodu z organizmu, który "konserwuje"

w komórkach "żuzle" w ciągu pierwszych dni głodu zaleca się pić do 1 litra wody, uwzględniając indywidualną konstytucję i wiek. Dalej zwiększamy picie do dwóch litrów na dobę. Naturalnie, osoby z konstytucją flegmy pija mniej. Dla zmniejszenia kryzysu kwasicznego, poczynając od 3-4 dnia można pić mineralną wodę gazowaną. Wodorowęglany zawarte w wodzie gazowanej sprawiają, że kwasica będzie rozwijała się łagodniej. Częściej wykorzystujcie w trakcie głodówek wodę namagnesowaną - będzie dobrym zasilaczem energetycznym dla organizmu.

3. **Proces głodówki.** Po tym, jak zanikło uczucie głodu w organizmie zachodzi szereg konsekwentnych zmian.

- a. **Wzrost kwasicy.** Organizm nie od razu przystosowuje się do odżywiania wewnętrznego, lecz w ciągu 6-10 dni (przy następnych seriach głodówek przez 3-5 dni). W związku z tym, że na głodzie organizm produkuje cukier z własnego tłuszczu i białka, w krwi gromadzą się kwaśne produkty niecałkowitego rozpadu tłuszczu (kwas masłowy, aceton), "ułamki" białka, "żuzle", toksyny i tak dalej. Zasadowość zostaje obniżona, co rzutuje na samopoczucie: pojawiają się bóle głowy, słabość, ogólny dyskomfort. Zjawiska te mogą wzrastać powoli do 6-go, 10-go dnia głodówki.
- b. **Kwasica wyrównana.** Następuje kryzys, po którym od razu (czasami w ciągu 1 godziny) poprawia się samopoczucie. Jest to oznaka, że kwasica stała się wyrównana, czyli cukier zostaje produkowany w wystarczającej ilości i jest w stanie pomagać w przyswajaniu tłuszczu. Kwasica zmniejsza się, komórki organizmu zostają odblokowane i przechodzą całkowicie na odżywianie wewnętrzne. Człowiek teraz mniej traci na wadze i łatwo znosi głód, dopóki posiada w organizmie zapas tłuszczu i białka. Proces ten czyni cuda uleczenia w czasie głodówek.

Żeby te procesy rozwijały się bardziej skutecznie, konieczne jest prowadzenie bardzo aktywnego trybu życia, przy którym organizm będzie zaopatrzony w wolne elektrony, procesy chemiczne będą rozwijać się intensywniej, a wzmożony oddech pomoże w wydalaniu do 150 różnych substancji w stanie gazowym. Brak ruchu przy głodówce tylko pogarsza stan głodującego.

Procedury wodne zalecane są dla lepszego wydalania złożeń przez skórę. Dobrze jest stosować je 1-2 razy w ciągu dnia. Saunę raz na 2-3 dni. W trakcie głodówki sauna nie jest przeciwwskazana nawet przy chorobie niedokrwienia serca oraz nadciśnienia.

Lewatywy. Istnieją różne szkoły związane z tym tematem. Moja szkoła zaleca lewatywy, zwłaszcza przy przeprowadzaniu długotrwałej głodówki. Pierwszą lewatywą zalecam robić w godzinę od działania środka przeczyszczającego. Niektórzy radzą robić je dwa razy dziennie - rano i wieczorem. Przy tym zostają wydalone żółć i brud wstępujące do jelita grubego. Efekt żółciopędny na głodzie pojawia się na skutek przenikania do żołądka nasyconych kwasów żółciowych. W rezultacie skutecznie przeczyszczają się kanały żółciowe, woreczek żółciowy i przewody żółciowe wątroby. Często wychodzą drobne kamienie i piasek. Przy kamicy żółciowej w czasie głodówki dobrze jest poleżeć przez godzinę z termoforem na prawym boku. Zapewni to maksymalne odciążenie woreczka żółciowego. Jeśli przy tym pić urynę i kłaść na okolice wątroby kompresy z odparowanej uryny efekt będzie jeszcze bardziej widocznym. Najlepiej robić to na noc. Wtedy nawet większe kamienie zostaną rozdrobnione i bez trudu wydalone. Większość autorów zaleca robić lewatywy zwyczajnym sposobem: wlew syfonowy z 1,5 - 2 litrów ciepłej przegotowanej wody.

Uważam, że łatwiej i wygodniej stosować mikrolewatywy 2 razy dziennie z odparowanej uryny za pomocą 100-150 gramowej gruszki. Wszystko zależy od jakości płynu. Po pierwsze, jest to naturalny płyn organizmu, po drugie, z powodu dużej koncentracji soli ma właściwości "odrywające" i ciągnące na siebie, po trzecie, w rezultacie gotowania powstały substancje biologicznie aktywne, które leczą ścianki jelita grubego. Takie mikrolewatywy z odparowaną uryną bardzo intensywnie ciągną do siebie przeróżne śluzę, odrywają polipy, uzdrawiają najcięższe zapalenia okrężnicy, hemoroidy i zasilają organizm energią poprzez receptory jelita prostego. Zostają zregenerowane: mikroflora, napięcie ścianki jelita, oczyszczają się nerki. Nie znam środka bardziej bezpiecznego i efektywnego niż lewatywy z odparowanej do 1/4 objętości uryny.

Paul Bregg natomiast nie poleca lewatyw, motywując tym, że nasz organizm posiada własny potężny system oczyszczający, ale na tym etapie, gdy organizm jest jeszcze słaby i zanieczyszczony lewatywy pomogą.

Gdy organizm wzmocni się poprzez niedługie głodówki, rzeczywiście można je przeprowadzić bez lewatyw. Powtarzam jeszcze raz - wszystko zależy od różnic indywidualnych. Osobom z konstytucją "Wiatru" są one niezbędne, osobom z konstytucją "Żółci" - pożądane, natomiast osoby z konstytucją typu Flegma" mogą się bez nich obejść.

Wspaniałe efekty można osiągnąć płucząc usta własną uryną. Wyciąga ropę z migdałów, z korzeni zębów i nawet nosogardzieli. Płukać należy 5-10 razy dziennie przez 5-20 minut, częściej przemywając nosogardziel według specjalnej jogińskiej procedury neti. Kwaśne mąko-cukry i białko w zębodołach stwardniały w takim stopniu, że będą odchodziły warstwami, kulkami ropnymi. U niektórych wychodzą one przez oczy - przy głodówkach oczy mogą ropieć. Przemywajcie je częściej własną uryną - i wszystko minie.

W trakcie głodówki starajcie się nie nosić ubrań ze sztucznego materiału - pogarsza się pobór energii z zewnątrz, drażni skórę. Nie wolno się kontaktować z jedzeniem - to obniża efekt głodówki o 50% ! Niektórzy lubią w trakcie głodówki patrzeć jak ktoś je lub przygotowuje jedzenie. Uważają przy tym, że ich wola wzmocniła się i nie mają już żadnego pociągu do jedzenia. Nie oszukujcie samych siebie i nie kradnijcie 50% z efektu głodówki.

Jeśli będziecie masować ciało odparowaną uryną, uzyskacie wprost zdumiewające rezultaty. Energia dosłownie wlewa się będzie do waszego ciała.

Ludzie, którzy już nie raz głodowali mają już pewne doświadczenie, zadają pytania o zmniejszenie czasu trwania głodówek z jednoczesnym wzrostem jej efektywności. W życiu codziennym mało komu udaje się wygospodarować czas po 18-20 dni trzy razy w roku na głodówkę. Wykorzystując prawo biologii, wzmocnienie fazy zniszczenia prowadzi do wzmocnienia fazy odbudowy. Możemy skrócić czas głodówki i podwyższyć jej skuteczność, jeśli w trakcie będziemy bardzo dużo pracować fizycznie: uprawiać jogging 30-60 minut dziennie, ćwiczenia na siłowni, asany jogiczne, praca w ogrodzie itd. Wysoka aktywność ruchowa sprzyja wyprodukowaniu i gromadzeniu dużej ilości dwutlenku węgla, kwasica powstaje znacznie szybciej, a w połączeniu z głodem pozwala przeprowadzić ogromną pracę fizjologiczną w krótkim czasie, Jeden dzień takiej aktywnej głodówki równa się 2-4 dniom normalnej. Przekonałem się na sobie, ale radzę robić takie rzeczy ludziom doświadczonym w głodówkach. Bardzo pomaga w stosowaniu głodówki pływanie w morzu - źródle energii i klimat górski.

Wyjście z głodówek

Idealnie wychodzić z głodówki należy tylko po pojawieniu się wilczego apetytu", oczyszczeniu języka lub po wyjściu czystej wody po lewatywach. Lecz praktyka pokazała, że tak głodować mogą tylko pojedyncze osoby, dla większości jest to niemożliwe. Mało kto może stosować 40-50 dniowe głodówki.

A więc wychodzimy z głodówki. Jama ustna i język pokryte są nalotem toksyn - trzeba je oczyścić. Niektórzy radzą natrzeć czosnkiem chleb, najlepiej suchy, dobrze go przeżuć i następnie wypłuć ! Tak zrobić kilka razy. Czosnek można zastąpić jabłkiem. Obficie wydzielana ślina szybko oczyści jamę ustną z nalotu, a fitoniczne właściwości czosnku i jabłka zneutralizują toksyny.

Odżywianie po ukończeniu procesu głodówki powinno być ukierunkowane na osiągnięcie dwóch celów: uruchomienie czynności trawiennej i uzupełnienie wagi, utraconej w czasie głodówki.

Czynność trawienna organizmu stopniowo zanikająca przy przejściu na odżywianie wewnętrzne, w tym samym stopniu zostaje odnowiona. Dlatego w pierwsze dni odżywiania regenerującego w żadnym wypadku nie wolno obciążać swojego organizmu nadmiernym jedzeniem. Dla ułatwienia procesu trawienia, należy używać pokarmów łatwo przyswajalnych, bogatych w wodę strukturowaną, enzymy, witaminy, sole mineralne. Liczne przykłady bezbolesnego wyjścia z głodówki opowiadają się za świeżo przygotowywanymi sokami z warzyw, zwłaszcza sokiem z marchwi, jako najlepszym pokarmem. Dobry jest również miód zmieszany z wodą strukturowaną. Soki owocowe pod tym względem są gorsze z powodu małej zawartości soli mineralnych i dużej ilości cukru, które będą intensywnie wchłaniać sole mineralne z organizmu w celu ułatwienia przyswajania.

W przypadku stosowania głodówki urynowej nie zaprzestajemy picia uryny, zmniejszamy tylko jej porcję. W ciągu 1-szego tygodnia po zakończeniu głodówki nie zaleca się używania soli kuchennej, aby nie naruszyć bilansu mineralno-wodnego.

W zależności od tego, jak długo trwała głodówka, odżywianie sokami trwa od 1 do 4 dni, po czym wprowadzamy surówki ze świeżych warzyw i owoców. Niektórzy radzą dodawać do surówek duże ilości czosnku aby stłumić procesy gnilne i toksyczne powstające w momencie przerwania głodówki. Ale przecież wiemy, że pod względem właściwości fitonicznych marchew zajmuje trzecie miejsce po czosnku i cebuli i potrafi nie tylko skutecznie te procesy zlikwidować, ale oczyścić cały organizm ze złogów oraz wzmocnić czynność odkazającą wątroby jak również wzmocnić pierwszą linię obrony: błony śluzowe organów wewnętrznych.

W tym czasie dobrze jest zaopatrzyć organizm w produkty z podwyższoną zawartością substancji biologicznie aktywnych i witamin, ale najlepiej bez skrobi i białka. W tym celu niezastąpione są kielki pszenicy. Zażywając jej w niedużej ilości od 2-3 dnia od momentu wyjścia z głodówki, będziemy wprowadzać do organizmu nie skrobię tylko cukier słodowy oraz minerały, enzymy, witaminy i inne substancje niezbędne, które wzmacniają organizm. Osobom o niezłej kondycji (konstytucja "Wiatr") radzę w tym okresie do soków i warzyw dodawać napój przygotowany z drożdży piwnych: 0,5 szklanki drożdży piwnych, 0,5 szklanki wody, 2 łyżki stołowe cukru. Wszystko to wymieszać i postawić w ciepłe miejsce na 30-40 minut. Jak tylko pojawi się pianka, wypijamy od razu całą szklankę. Taką mieszankę możemy wypić 2 razy dziennie. Pamiętajmy, że kielkujące ziarna pszenicy lepsze są zimą (rozgrzewają organizm), napój z drożdży natomiast - o gorącej porze roku (chłodzi organizm). Wreszcie po 3-5 dniach możemy jeść kaszę ugotowaną na wodzie z dodatkiem masła

klarowanego, które wzmacnia ogień trawienny.

W rezultacie uruchomimy system trawienny, odbudujemy prawidłową mikroflorę i wypracujemy naturalne nawyki pokarmowe.

W związku z tym, że organizm najbardziej intensywnie będzie regenerować się w pierwsze dni po głodówce, świeży pokarm roślinny (zimą duszone warzywa) dostarczy najlepszego materiału budowlanego, z którego powstaną nowe, pełne życia komórki.

Jeśli zaś będziemy używać gotowanego i mieszanego pożywienia, zamiast starej "stęchlizny" wyhodujemy nową. Korzystając z tej metody głodowania, przy której tracimy 4-10 kg zbędnej starej tkanki, na odżywianiu regeneracyjnym nabieramy nowej wagi i szybko odnawiamy swoje ciało.

Mniej więcej po tygodniu przechodzimy na normalne ożywianie i płyny przed jedzeniem, surówki (zimą - lekko duszone warzywa), kasze, orzechy, strączkowe, niedużo pokarmów białkowych (jajka, mięso, biały ser, itd.)

I jeszcze jedna ważna rzecz: żeby efekt głodówki pozostawał przez dłuższy czas, nie spożywajcie pokarmów mlecznych (z powodu skomplikowanej budowy i podwyższonym działaniu alergicznym blokują efekt oddziaływania głodu), jajek, mięsa. Polepszona biosynteza komórek będzie sprzyjała produkowaniu niezbędnych składników z pokarmów roślinnych. Pamiętajmy, że w trakcie głodowania organizm produkuje takie substancje, których zwykle produkować nie jest w stanie. Wprowadzając białko pochodzenia zwierzęcego, psujemy ten mechanizm. Jeśli wprowadzimy prawidłowe odżywianie i systematyczne głodówki, utrzymamy biosyntezę na wysokim poziomie, będziemy żyć długo nie chorując.

Ponieważ głód zwiększa lekkość i suchość ciała, czyli zbyt mocno pobudza zasadę "Wiatru", w pierwsze dni po wyjściu z głodówki mogą wystąpić zaparcia lub "owczy" kał. Zapobiegają temu lewatywy maślanomleczne (20 gramów masła, najlepiej sklarowanego, roztopić w 100-200 gramach mleka) lub lewatywa z uryny odparowanej robiona w ciągu pierwszych 3-4 dni. Dotyczy to szczególnie osób z konstytucją "Wiatru" lub "Żółci" oraz chorych na hemoroidy.

To już wszystko co dotyczy przeprowadzenia procesu głodówki.

System postów i spasów

Terminologię słowa "post" już poznaliśmy. Oznacza zakaz spożywania każdego pożywienia, nie zaś rezygnację z pokarmów pochodzenia zwierzęcego. Światłe osoby, stworzyły w pradawnych czasach cały system postów. Teraz należało by zrekonstruować na nowo tę Wielką Naukę o Postach, która obecnie zmieniona jest nie do poznania:

1. Dlaczego posty przeprowadzano właśnie w tym czasie?
 2. Na czym polega efekt zapobiegawczy - uzdrawiający postu?
 3. Udoskonalenie aparatu genetycznego?
-
1. Zanim odpowiemy sobie na to pytanie, zacznijmy od innego, wydaje się mającego niewiele wspólnego z tym tematem pytania - w jaki sposób promieniowanie radioaktywne szkodzi naszemu organizmowi? Promieniowanie radioaktywne stanowi tak potężny strumień energii, że nie zostaje przyswajany przez komórki narządów organizmu i wywołuje w nich zjawisko

jonizacji. Jonizacja polega na oderwaniu atomów lub molekuł pod wpływem uderzenia cząstek. W rezultacie w komórkach tworzy się masa wolnych rodników, które uszkadzają aparat genetyczny. Podwójna spirala DNA i RNA zostaje rozerwana. Zachodzi to przeważnie w komórkach układu żołądkowo-jelitowego. Komórki przestają się dzielić i zaczynają się niszczyć przez własny system odpornościowy, jako ciało obce. W tkankach zaczyna się proces destrukcyjny. W takich "lukach" powstałych w rezultacie tego procesu łatwo wchodzi infekcja (która gości w układzie żołądkowo-jelitowym) i zaczyna się zarażenie, które prowadzi do śmierci organizmu.

Badacze przeprowadzili ciekawe eksperymenty ze szczurami. Jedna grupa badanych szczurów była napromieniowana lub karmiona produktami zawierającymi radionukleotydy i następnie została poddana głodówce. Druga grupa całkowicie zdrowych zwierząt w tym samym czasie zaczęła głodówkę. Fizjologiczny okres głodu u szczurów wynosi 12 dni. Grupa kontrolna zwierząt zdrowych w tym okresie całkowicie wymarła, natomiast zwierzęta wcześniej napromieniowane przeżyły je o 2 dni, wyglądały jeszcze lepiej, niż przedtem i nie miały zamiaru umierać. W celach ukończenia eksperymentu część z nich zostaną uśpiona. Zbadane tkanki wyglądały jak u młodych zdrowych zwierząt i nie zawierały nawet śladów promieniowania. Dlaczego tak się dzieje? Okazuje się, że w stanie głodu, w trakcie intensywnej biosyntezy konieczna jest energia i nie przyswajane przed tym promieniowanie teraz wspomaga ten proces. Zło zmienia się w dobro! Równoległe zostały wyjaśnione i inne mechanizmy, chroniące organizm przed promieniowaniem w czasie głodu. Oto one:

- a. Poprzez wzmocnione wyprodukowanie alkoholu organizm regeneruje membrany komórek. W rezultacie promieniowanie radioaktywne będzie oddziaływać na komórki w sposób mniej destrukcyjny.
- b. Podwyższona zawartość dwutlenku węgla w komórkach zmniejsza jonizację, spowodowaną przez promieniowanie radioaktywne.
- c. Najbardziej wrażliwe na promieniowanie szybko dzielące się komórki układu żołądkowego - jelitowego w stanie głodowania gwałtownie spowalniają swój podział. Jak już wiemy, komórki zmuszane są do szybkiego podziału z tego powodu, że w procesie trawienia ulegają oddziaływaniu własnych enzymów trawiennych, w rezultacie czego zostają uszkodzone i złuszczone. Z kolei kosztem szybkiego podziału tych komórek, ścianki żołądka i jelit zostają odbudowane. W trakcie głodu takie zjawisko nie występuje. Komórki układu żołądkowo-jelitowego odpoczywają, a energia, która przedtem była spożytkowana na przyspieszony podział komórek, teraz idzie na odbudowę struktur wewnętrznych, "naprawę" przerwanych spirali DNA i RNA. Sprzyja temu wzmocniona biosynteza wewnątrz komórki, z powodu utrzymywania się w niej dwutlenku węgla co nie ma miejsca przy reżimie odżywiania. Dzięki temu nie giną one, nie zostają odrzucone przez własny organizm i przy przejściu na reżim odżywiania te procesy podziału i odbudowy struktury wewnętrznej komórek nie mogą być w pełni realizowane, co dodatkowo pogłębia promieniowanie.
- d. Jak wykazały badania, promieniowanie i radionukleotydy zostają wydalane z organizmu człowieka zaledwie przez 12-14 dni głodówki. Ciekawe, że w tej sytuacji człowiek traci na wadze znacznie mniej, niż przy zwykłej głodówce.

Na skutek tych procesów, zachodzących w trakcie głodowania, całkowicie rozwiązują się

problemy promieniowania radioaktywnego. I rzeczywiście, po Czarnobylu akademik A. Worobjew zdecydował się na zastosowanie leczenia głodem osób, zaatakowanych przez chorobę popromienną. Przeszczepienie szpiku i zastosowanie intensywnej terapii antybiotykami w tych wypadkach są praktycznie bezskuteczne, natomiast głodując ludzie odzyskali zdrowie. Po raz pierwszy w praktyce światowej metoda głódówki przyszła z pomocą w tym wypadku, gdy inne najbardziej współczesne metody leczenia okazały się bezsilne.

Porównajmy daty postów ze znakami zodiaku. Ciekawe, że trzy z czterech postów przypadają za znaki ognia. Post Bożonarodzeniowy (40 dni) przypada na znak Strzelca, Wielki Post (48 dni) - na znak Barana, Uśpieński post (14 dni) przypada na znak Lwa, zaś Piotrów post (trwa różnie od 8 do 42 dni*) przypada na najbardziej gorący okres roku - letnie przesilenie. W tych okresach Ziemia otrzymuje z Kosmosu zwiększoną ilość energii, która podobnie do promieniowania radioaktywnego może w dużej mierze rozregulować organizm. Jeśli w tym okresie pościć, energia kosmiczna i nadwyżka energii słonecznej pójdą na proces tworzenia - wzmacniając biosyntezę. Gdy będziemy w tym czasie jeść tak jak zwykle, energia wywoła zniszczenie komórek, a wolne rodniki będą osłabiać komórki, niszcząc aktywność życiową całego organizmu. Natomiast bakterie i wirusy w tym okresie dzięki obfitości energii uaktywniają się i skutecznie atakują osłabiony organizm. W tym właśnie czasie na całym świecie występują epidemie grypy (wiosna i początek zimy) i cholery (lato). Łączenie podwyższonej energetyki naturalnej i głodu daje najlepszy efekt, aktywując "zasadę" ognia, którą gasi głód.

*Zależy od naturalnego rytmu. W latach aktywnego słońca jego czas trwania wydłuża się, w chłodne lata skraca.

2. Zapobiegawczo-uzdrawiający efekt postu. Pod względem profilaktyki i wzmocnienia zdrowia post zajmuje miejsce centralne, pozostawiając w tyle inne naturalne metody uzdrawiania. Posty są przede wszystkim skierowane na wydalanie z organizmu kwaśnych mąko-wielocukrów i zbędnego białka, które stanowią podstawę metabolicznej flegmy w organizmie i prowadzą do oczyszczenia organizmu. Poza tym post rozwiązuje inny ważny problem - wzmocnienie biosyntezy i uzyskanie przez organizm "wrażliwości" na substancje żywieniowe.

Na czym polega efekt uzdrawiający postów? Otóż każda pora roku wpływa na swój sposób na organizm człowieka, w którym zachodzą procesy, wpływające na stan flegmy w organizmie. Nakładając się na siebie, procesy zachodzące w przyrodzie i w naszym organizmie po budzają nadmiernie zasadę życiową "Flegmy". Zwyczajny tryb odżywiania prowadzi do masowych chorób typu przeziębień.

Tybetańczycy jako profilaktykę w tym czasie ("Koniec Zimy") zalecają picie wrzątku, wywaru z imbiru (imbir - mocno rozgrzewający i wysuszający środek) poza tym - zmuszać się do wysiłku, ćwiczeń fizycznych, procedur wodnych połączonych z masażem - żeby pozbyć się flegmy.

Nasi przodkowie postępowali bardziej zdecydowanie. Po co wprowadzać coś z zewnątrz w celu wydalania flegmy? Czy nie lepiej pozostawić organizm w takiej sytuacji, gdy będzie zmuszony uaktywnić się i sam "zjadać" całą flegmę? Najlepiej właśnie głód aktywuje organizm. W rezultacie organizm oczyszcza się samodzielnie, naturalnie znajdując się pod stałą kontrolą.

Piotrów post. W okresie przesilenia letniego, kiedy Słońce jest najbardziej ostre, człowiek słabnie. Przypomnijcie sobie - w tym czasie jesteśmy najbardziej rozluźnieni, w upale nie chce się nam jeść. Dla zrównoważenia organizmu Tybetańczycy zalecają pić i obmywać się chłodną

wodą, nosić ubrania z lnu i bawełny (chłodzą ciało), częściej przebywać w zacienionych miejscach. W domu zaś więcej używać olejków, które mają działanie chłodzące.

Głód w tym okresie korzystny jest z dwóch powodów:

- głód chłodzi organizm, przez co równoważy upał,
- głód wysusza, równoważąc duchotę, wywoływaną przez intensywne wyparowywanie wody ze zbiorników wodnych i z powierzchni Ziemi,
- głód stwarza w organizmie lekkość, co zrównoważy ociężałość, spowodowaną obfitą zawartością wody w organizmie.
- głębokie rozluźnienie wywołane upałem sprzyja lepszemu oczyszczeniu organizmu.

Spasy. Miodowy, orzechowy, jabłkowy. Tybetańczycy zauważyli, że po szczycie upałów gdy zaczyna się intensywne tajanie śniegu w górach i odparowanie wody, powstaje mocne odprowadzenie ciepła z powierzchni ziemi, co wiąże się ze zmianą pogody w kierunku ochłodzenia. Obloki (powstałe z wyparowanej wody) przysłaniają promienie słoneczne co jeszcze bardziej chłodzi powierzchnię ziemi. Gwałtowna zmiana temperatury niekorzystnie wpływa na organizm człowieka. Dlatego w tym okresie zalecane było wzmocnić ciepło w organizmie: spożywać gorące, tłuste pokarmy, o smaku słodkim, kwaśnym i słonym, przebywać w cieple.

W Rosji występuje podobna sytuacja atmosferyczna. Dlatego nasi przodkowie w celu wzmocnienia cielesnego ognia wykorzystywali produkty o właściwościach i smakach rozgrzewających. Miód tworzy w organizmie ciepło, wzbudza apetyt, polepsza trawienie. Słodki smak - wzmocnia siłę ciepła, przedłuża życie. Orzechy mają właściwości "ognia", smak słodki i są tłuste - czyli jest to produkt naturalny pozwalający przeciwstawić się zimnej pogodzie. Te produkty ratowały kiedyś naszych przodków przed niekorzystnymi warunkami przyrody. Stąd ta nazwa (spasati - ratować). Spasy były jabłkowe, miodowe, orzechowe - zwiększały ciepło w organizmie, zwalczały flegmę, polepszały osłabione trawienie, czyli służyły jako delikatny system uruchamiania organizmu człowieka po najbardziej gorącej porze roku, gdy procesy destrukcyjne w organizmie rozwijają się najbardziej intensywnie. Spasy wskazują i na to, że o innej porze te produkty nie są dobre (zwłaszcza w okresie upałów), ponieważ jeszcze bardziej wzmocniają "ogień" w organizmie, co prowadzi do chorób trawienia (wzmocnia się nadmierne "żółć"). Oto dlaczego miód, jabłka i orzechy można było jeść tylko o określonej porze roku - koniec lata, jesień, zima, początek wiosny. Na dodatek takie odżywianie zasilало organizm i nie osłabiało biosyntezy. Kwaśne mąko-wielocukry i zbędne białko zostawały spalane, co w znacznym stopniu wzmocniało działanie zapobiegawcze głodu.

Uśpieńskipost. W końcu lata pogoda jest z reguły sucha i gorąca, co niekorzystnie oddziałuje na zasadę "Żółci". Starożytni wyznawcy AjurWedy zalecali o tej porze pokarmy słodkie, gorzkie i wiążące, olejek kamforowy, nawilżanie powietrza.

Głodówka w tym okresie pozwala organizmowi pozbyć się złogów żółciowych, które powstały na skutek jedzenia pokarmów rozgrzewających (miód, jabłka, orzechy) i gorącego, suchego klimatu i dzięki temu zapobiec powstawaniu w jesieni różnych chorób żółciowych (pamiętajmy, że jesienią czynności wątroby są bardzo osłabione).

Post Bożonarodzeniowy. Obniżenie temperatury powietrza powoduje cofanie się kwaśnych mąko-wielocukrów w tkanki, zagęszczanie ich, co ułatwia powstawanie chorób "Wiatru". Jeśli temu nie przeciwstawić się, w zimowym okresie powstają takie choroby jak lumbago,

naruszenie prawidłowego krwioobiegu, zakrzepicy i inne. Głód pozwala oczyścić organizm i zapobiec tym chorobom. Najwięcej trzeba pościć w ciepłe, częściej stosując rozgrzewające procedury wodne (gorące kąpiele, łaźnia parowa, sauny itd.).

Jak zauważyliśmy, system postów nie pozwala na gromadzenie się w organizmie człowieka kleistych substancji, pozwala je wydaląć z organizmu we właściwym czasie. Jeśli tego nie robić, pod wpływem różnych pór roku substancje te zalegają w tkankach, gęstnieją, naruszają cyrkulację, odżywanie i wywołują poważne choroby. Na przykład choroby "Flegmy" nakładając się na "Żółciowe", a te z kolei na choroby "Wiatru" prowadząc do skomplikowanych, ciężkich form zapalenia wielostawowego, chorób serca, paraliżu, którym łatwo można było zapobiec, prawidłowo odżywiając się i stosując głodówki.

Zapobiegawczo - uzdrawiające działanie systemu postów jest nadzwyczaj mocne i pozwala regenerować i przedłużać młodość organom i systemom. Wspaniale odbudowuje się system nerwowy i wewnętrzny, zdolność do kurczenia mięśnia sercowego (nie można tego osiągnąć żadnymi lekami), system interferonów, który zabezpiecza system przeciwwirusowy i wiele, wiele innych, co sprzyja przedłużeniu życia twórczego człowieka.

3. Polepszenie aparatu genetycznego człowieka. Oczyszczanie ludzkiego organizmu, likwidację przewlekłych schorzeń, stałe podtrzymywanie biosyntezy na wysokim poziomie pozwala na odbudowę aparatu genetycznego, niszczenie słabych i patologicznych genów. Posty pozwalają wyleczyć się z bezpłodności i impotencji, których główną przyczyną jest silne zanieczyszczenie organizmu i spowolniona biosynteza.

Ze względu na to, że w czasie postów zalecana jest wstrzeźliwość płciowa, system postów reguluje współczynnik narodzeń, pozwalając unikać zapłodnienia w niekorzystnych okresach. Analiza dat urodzeń wykazała, że na okres poczęcia w czasie postów przypada 72% samobójców, 62% przestępców, 72% sensytywów (ludzi z uzdolnieniami parapsychicznymi). Potężna energia z Kosmosu w tym okresie oddziałuje bardzo negatywnie na formujący się płód. Zgodnie z astrologią znak Barana odpowiada za rozwój mózgu. Uszkodzenia powstające w tym czasie w mózgu objawiają się w postaci negatywnych cech psychicznych: pobudliwości, gwałtowności, zbytnej pewności siebie. Znak Lwa odpowiada za ukształtowanie kręgosłupa i kieruje sercem. Negatywne oddziaływania przejawiają się w postaci dumy i apodyktyczności. Znak Strzelca kształtuje biodra i lędźwie, steruje systemem nerwowym i tętnicznym. Oddziaływanie uszkodzające objawia się w manii wielkości, skłonności do hochsztaplerstwa. W celu uniknięcia pojawienia się osób z takimi cechami w czasie postu praktykowana była wstrzeźliwość płciowa. Za to po zakończeniu postu, gdy organizm odnawiał się, poczęci zostali ludzie mocni fizycznie i intelektualnie uzdolnieni. Ciekawa statystyka - w tym czasie urodziło się 1800 wybitnych fizyków, astronautów i matematyków. Maksymalna ilość dat urodzenia przypada na znak Wodnika i Ryb.

A więc systemy postów i spasoów pozwalają człowiekowi prawidłowo wpisać się w energetykę Kosmosu, przedłużyć życie i kształtować utalentowany naród.

Ogólne wiadomości o oddychaniu

Wprowadzenie

Zabierając się za ten temat chciałem wyjaśnić wszystkie sprzeczności dotyczące tak skomplikowanego i ważnego procesu, jak oddychanie. Sprzeczności te powstają z tego prostego powodu, że często nie bierze się pod uwagę dwóch powiązanych procesów zachodzących jednocześnie: przemiany gazowej i przemiany energetycznej organizmu. Dlatego proces oddychania należy rozpatrywać z tych dwóch punktów widzenia.

Oddychanie stanowi złożony i nierozdzielny proces biologiczny, w rezultacie którego organizm ze środowiska zewnętrznego pobiera wolne elektrony i tlen, a wydala dwutlenek węgla i wodę nasyconą jonami wodoru.

Ogólne wiadomości o oddychaniu

Proces oddychania rozdzielimy na trzy składniki: oddychanie zewnętrzne, transportowanie gazów przez krew i oddychanie komórkowe.

Oddychanie zewnętrzne

W oddychaniu zewnętrznym biorą udział następujące niezależne narządy: nos, nosogardziel, tchawica, oskrzela, płuca, pęcherzyki płucne, 1-2% przemiany gazowej zachodzi poprzez skórę i układ trawienny.

Potok powietrza wchodzącego do organizmu napotyka nosogardziel. Przechodząc przez jamę nosową powietrze ogrzewa się, zostaje nawilżone i oczyszczone. Nawilża się prawie do całkowitego nasycenia poprzez śluz nosowy, który jest wydzielany przez błonę śluzową nosa (około 500 gram wilgoci na dobę).

Dalej powietrze przechodzi przez nosogardziel, krtań i trafia do tchawicy, która ma kształt cylindrycznej rurki 11-13 cm długości i 1,5-2,5 cm średnicy. Składa się z chrzestnych półkoli połączonych włóknistą tkanką łączną. Tchawica jest wyścielona z zewnątrz błoną śluzową pokrytą nabłonkiem urzęsionym. Ruchy kosmyków nabłonka urzęsionego pozwalają wyprowadzić za zewnątrz znajdujący się w nim kurz i inne obce substancje, lub wchłaniać je i wydalac poprzez drogi wewnętrzne. Dalej tchawica rozdziela się na oskrzela, a one z kolei na oskrzeliki. W odróżnieniu od tchawicy ścianki oskrzeli są umięśnione, dzięki czemu biorą udział w oddychaniu. W ściankach oskrzeli znajdują się również gruczoły śluzowe pokryte nabłonkiem urzęsionym. Wspólna działalność gruczołów śluzowych, oskrzeli, nabłonka urzęsionego i mięśni sprzyja nawilżaniu błony śluzowej, rozrzedzeniu i wydalaniu na zewnątrz gęstej płwociny przy procesach patologicznych, jak również wydalaniu cząsteczek kurzu i mikrobów, które trafiły do oskrzeli z potokiem powietrza.

Powietrze przechodząc tymi drogami powietrznymi, oczyszczone i nagrzane do temperatury ciała trafia do pęcherzyków płucnych, miesza się ze znajdującym się już tam powietrzem i uzyskuje 100-procentową wilgotność. Przemiana gazowa pomiędzy powietrzem z zewnątrz i krwią znajdującą się w płucach zachodzi głównie w pęcherzykach płucnych, których jest powyżej 700 milionów i pokryte są gęstą siatką naczyń włosowatych. Każdy pęcherzyk płucny ma średnicę 0,2 mm a grubość ścianki 0,04 mm. Powierzchnia ogólna, na której zachodzi przemiana gazowa wynosi około 90 metrów kwadratowych.

Powietrze wchodzi do pęcherzyków na skutek zmiany objętości płuc przy ruchach oddechowych klatki piersiowej. Przy wdechu objętość płuc rośnie, ciśnienie powietrza zmniejsza się w nich poniżej

atmosferycznego i powietrze atmosfery zostaje wchłaniane przez płuca. Przy wydechu objętość płuc zmniejsza się, ciśnienie w nich zwiększa się powyżej atmosferycznego i powietrze z płuc łatwo wychodzi na zewnątrz. W czasie wdechu ciśnienie w drogach powietrznych staje się o 10-25 mm słupa wodnego wyższe, niż atmosferycznego. Im intensywniejsze są wdech i wydech, tym intensywniejszy jest spadek ciśnienia powietrza w płucach przy wdechu i jego wzrost przy wydechu.

Ruchy oddechowe powstają dzięki przeponie i mięśniom międzyżebrowym. Przepona oddziela jamę brzuszną od klatki piersiowej. Głównym jej zadaniem jest wytwarzanie ciśnienia ujemnego w klatce piersiowej i pozytywnego w jamie brzusznej. Brzegi jej są połączone z brzegami żeber, natomiast centrum przepony połączone jest z podstawą kaletki. Prawa - znajduje się nad wątrobą, lewa nad śledzioną. Wierzchołkami są zwrócone ku płucom. Gdy włókna mięśniowe przepony kurczą się, obydwie jej kopuły obniżają się, boczna zaś powierzchnia przepony odchodzi od ścianek klatki piersiowej. Centralna część przepony obniża się w znacznym stopniu. Wskutek tego objętość jamy klatki piersiowej zwiększa się w kierunku od góry do dołu, powstaje rozrzedzenie i powietrze wchodzi do płuc. Kurcząc się, uciska narządy jamy brzusznej i wypycha je na dół i do przodu - brzuch wypina się.

Gdy włókna mięśniowe przepony są rozluźnione, obie kopuły podnoszą się do góry, wypychane przez narządy jamy brzusznej, w której ciśnienie jest zawsze wyższe niż w jamie klatki piersiowej. Kurczenie się mięśni brzucha jeszcze bardziej zwiększają to ciśnienie. W rezultacie objętość jamy klatki piersiowej zmniejsza się, powstaje ciśnienie i powietrze opuszcza płuca.

Mięśnie między żebrami zmniejszając ich pozycję, zwiększają objętość jamy klatki piersiowej, co prowadzi do wsysania do niej powietrza. Potem te same mięśnie pomagają zrobić wydech.

W zależności od tego, które mięśnie biorą udział w oddychaniu, rozróżniamy 4 rodzaje oddychania: dolne, środkowe, górne i mieszane.

- Oddychanie dolne - albo "brzusne, przeponowe" - gdy w ruchach oddechowych bierze udział tylko przepona, a klatka piersiowa nie rusza się. Przy tym wietrzy się dolna część płuc i częściowo środkowa.
- Oddychanie środkowe - w ruchach oddechowych biorą udział mięśnie międzyżebrowe, klatka piersiowa rozszerza się odrobinę do góry. Przepona również odrobinę się podnosi.
- Oddychanie górne - oddychamy podnosząc tylko obojczyki i ramiona do góry, pozostawiając klatkę piersiową nieruchomą i odrobinę wciągając przeponę. Przy tym głównie wietrzą się wierzchołki płuc i nieznacznie ich część środkowa.
- Oddychanie mieszane - albo "oddech całkowity" łączy wszystkie rodzaje oddechu, wietrząc równomiernie wszystkie części płuc.

Płuca w zależności od głębokości wdechu i wydechu wypełnione są powietrzem w różny sposób. Powietrze zawarte w płucach po maksymalnym wydechu nazywa się powietrzem ostatecznym. Objętość wdechu i wydechu przy spokojnym oddechu wynosi 500 mililitrów i nazywa się powietrzem oddechowym. Różnica pomiędzy powietrzem oddechowym i ostatecznym nazywa się powietrzem rezerwowym. Ta ilość powietrza, którą człowiek może wciągnąć dodatkowo po dokonaniu oddechu maksymalnego przy oddychaniu środkowym nazywa się powietrzem rezerwowym. Powietrze nie biorące udziału w przemianie gazowej, ale znajdujące się w drogach powietrznych nazywa się przestrzenią szkodliwą. Jego objętość wynosi 150 mililitrów. Suma oddechowego, rezerwowego i dodatkowego powietrza nazywa się życiową pojemnością płuc.

Wdychane powietrze to mieszanka powietrza atmosferycznego znajdującego się w drogach oddechowych i powietrza znajdującego się w pęcherzykach płucnych. Gdybyśmy próbowali zbierać wydychane powietrze porcjami w ciągu jednego wydechu, to najpierw otrzymalibyśmy powietrze ze składem powietrza atmosferycznego, dalej zawartość dwutlenku węgla zwiększy się a tlenu obniży się. Na końcu wydechu w powietrzu zawarte będzie 5,5% dwutlenku węgla i 14% tlenu. Różnica w składzie tłumaczy się tym, że wydychane powietrze zawiera nie tylko powietrze wypełniające pęcherzyki płucne i biorące udział w przemianie gazowej z krwią, lecz również powietrze przestrzeni szkodliwej.

W zależności od stopnia wentylacji płuc rozróżniamy oddychanie głębokie i powierzchowne. Przy oddychaniu powierzchownym wykorzystujemy tylko oddechową objętość powietrza, przy głębokim, oprócz tego dodatkową i rezerwową. W zależności od tego zmienia się i częstotliwość oddychania. Przy oddychaniu powierzchownym wynosi 16-18 razy na minutę, przy głębokim i wolnym 4-8 razy. Powiem od razu, że oddychanie głębokie i szybkie wypłukuje z organizmu dwutlenek węgla, niedobór którego w organizmie wywołuje zwężenie oskrzeli i naczyń, prowadzi do głodu tlenowego komórek mózgowych, serca nerek i innych narządów, podnosi ciśnienie, pogarsza przemianę materii.

Oddychanie człowieka w ciągu jego życia zmienia się. We wczesnym okresie dziecięcym jest powierzchowne. Proporcje ciała i narządów wewnętrznych dziecka ograniczają rozszerzenie płuc w czasie wdechu. Powietrze wydychane przez dziecko we wcześniejszym wieku zawiera więcej tlenu i mniej dwutlenku węgla, niż u dzieci starszych. Dlatego częstotliwość oddechu jest tym większa, im dziecko jest młodsze: u noworodka 40-55 razy na minutę, u dziecka w wieku 1-2 lat 30-40, u dziecka 6 letniego - 20, u 10-latka 18-20.

Typ oddychania u niemowlaka i noworodka przeponowy (dolny) od dwóch lat - mieszany żebrowo-przeponowy, a od 8-10 lat u chłopców rozwija się oddychanie przeponowe, u dziewczynek - obojczykowe górne.

Po osiągnięciu wieku dojrzałości płciowej i do lat 40 czynność oddechowa osiąga najwyższy poziom. Po 40 latach natomiast powstają procesy zanikowe. W oskrzelach na przykład zaczyna się zanik tkanki śluzowej i zamiana jej na tkankę łączną, tłuszczową i stwardniałą. Prowadzi to do zmniejszenia elastyczności dróg oskrzelowych i obniżania energii życiowej. Zaczyna się atrofia w tkance płucnej, która przejawia się w pocienieniu przegródek między pęcherzykami płucnymi i zmniejszeniu ich prężności, wskutek czego pęcherzyki płucne rozszerzają się w rezultacie zmniejszenia oporu ich ścianek ciśnieniu atmosferycznemu. Jeśli średnica pęcherzyków płucnych u noworodka wynosi 0,05 mm, u człowieka dorosłego 0,2 - 0,25 mm, to w starości zwiększa się do 0,34 mm. Naturalnie to wszystko odbija się na oddychaniu, które staje się coraz głębsze przy tej samej częstotliwości.

Na koniec trzeba jeszcze powiedzieć, że płuca są nie tylko narządem oddychania, ale i wydalania, regulacji temperatury ciała i nawet biorą udział w produkowaniu fizjologicznie aktywnych substancji, niezbędnych przy regulacji krzepliwości krwi, przemiany białka, tłuszczu i węglowodanów. Dlatego, im organizm jest czystszy, tym lepiej płuca pełnią swoje czynności, w przeciwnym wypadku zajęte są przeważnie czynnością wydalającą na szkodę pozostałym.

Przenoszenie gazów przez krew

Przemiana gazowa między płucami i krwią zachodzi na skutek różnic ich ciśnienia cząstkowego. Ciśnienie cząstkowe powietrza w pęcherzykach płucnych wynosi 100 - 110 mmHg. Ciśnienie cząstkowe tegoż gazu w krwi żyłnej, wpływającej w płuca wynosi zaledwie 60-75 mmHg. Powstająca

różnica ciśnienia zapewnia dyfuzję do krwi sześciu litrów tlenu na minutę. Taka ilość wystarcza do wykonania najcięższej pracy fizycznej. W czasie spoczynku do krwi wstępnie około 300 ml tlenu.

W krwi wyciekającej z płuc, prawie cały tlen związany jest z hemoglobina, która pozwala na przeniesienie przy niewielkiej objętości płynu znacznej ilości gazu. Poza tym pozwala to na realizację procesów chemicznych prowadzących do wiązania i uwalniania gazów bez gwałtownej zmiany właściwości fizyko-chemicznych krwi.

Pojemność tlenowa krwi charakteryzuje się ilością tlenu, która może być związana przez hemoglobina. Reakcja pomiędzy tlenem i hemoglobina jest odwracalna. Gdy hemoglobina związana zostaje z tlenem, przechodzi w oksyhemoglobina.

Przemiana tlenowa między krwią i tkankami wygląda podobnie, jak między powietrzem pęcherzyków płucnych a krwią. W tkankach zachodzi nieprzerwane zużycie tlenu, w związku z tym stężenie tlenu w komórkach zmniejsza się. W rezultacie tlen przechodzi z tkanki do komórek. Ubogi w tlen zawarty w komórce płyn, dotykając ścianki naczynia włosowatego wypełnionego krwią, wywołuje dyfuzję tlenu z krwi do płynu zawartego w tkance.

Proces wydalania dwutlenku węgla przypomina proces odwrotny do procesu wchłaniania tlenu. Powstający w tkankach przy reakcjach utleniających CO₂, przemieszcza się do płynu międzytkankowego, gdzie jego natężenie jest mniejsze, a stamtąd - przez ścianki naczynia włosowatego do krwi, gdzie jego natężenie jest jeszcze mniejsze. Przechodząc przez ścianki naczyń włosowatych z tkanek CO₂ częściowo rozpuszcza się w plazmie krwi, a częściowo wiąże się z zasadami tworząc węglowodory. Sole te później rozkładają się w naczyniach włosowatych płuc z powstaniem dwutlenku węgla. Dalej na skutek różnicy ciśnienia cząstkowego dwutlenku węgla w pęcherzykach płucnych i w krwi do płuc, a stamtąd wydala się na zewnątrz. Większa część dwutlenku węgla przenosi się przy udziale hemoglobiny i tylko niewielka ilość przenosi się z plazmą.

Wcześniej mówiliśmy już, że głównym czynnikiem regulującym oddech jest stężenie dwutlenku węgla we krwi. Zwiększenie dwutlenku węgla napływającego do mózgu zwiększa pobudliwość centrów oddychania. Wzmocniona aktywność pierwszego z nich prowadzi do wzmocnienia skurczy mięśni oddychania, drugiego - do zwiększenia częstotliwości oddychania. Gdy zawartość CO₂ wraca do normy, stymulacja tych centrów ustaje i częstotliwość i głębokość oddechów również się wyrównują. Mechanizm ten działa i w odwrotnym kierunku. Gdy zrobimy kilka głębokich wdechów i wydechów, zawartość dwutlenku węgla w pęcherzykach płucnych i krwi obniży się na tyle, że po tym, jak przestaniemy głęboko oddychać, ruchy oddechowe w ogóle do tej pory ustają, dopóki poziom CO₂ w krwi znów się podniesie do swojej normalnej wysokości. Dlatego organizm, dążąc do równowagi już w pęcherzykach płucnych utrzymuje ciśnienie cząsteczkowe dwutlenku węgla na stałym poziomie.

Wzrost temperatury ciała i pocenie się przy zatrzymaniu oddychania na wdechu to pierwsza i główna oznaka pobudzenia energetyki organizmu!

- Zatrzymanie oddychania na wydechu stanowi doskonały stymulator ogólnej energetyki organizmu. Nigdy nie zatrzymujemy oddychania na maksymalnym wdechu, może to spowodować rozciąganie tkanki płucnej, zwiększenie średnicy pęcherzyków płucnych, co niekorzystnie odbije się na zdrowiu. Jeśli potrzebujemy zrobić maksymalny wdech, wykonujemy go bez zatrzymania. Zatrzymywanie oddychania na wdechu zalecane jest w granicach 70-80% maksymalnego wdechu. Przy tym, im człowiek jest starszy, tym mniejsza powinna być głębokość wdechu za pomocą żeber. Przy wdechu pracować należy więcej przeponą i

umiarkowanie mięśniami międzyżebrowymi oraz ramionami.

- Nigdy nie zatrzymujemy oddychania na maksymalnym wydechu, jest to pewna droga do rozregulowania pracy serca. Jeśli chcemy zrobić maksymalny wydech, wykonujemy go bez zatrzymania. Zatrzymujemy oddychanie na wydechu w granicach 70-80% maksymalnego wydechu. Im serce jest słabsze, tym mniejsze zatrzymanie na wydechu. Wykonując wydech, więcej pracujemy przeponą masując w ten sposób narządy wewnętrzne i serce.

Na ile te zalecenia są prawdziwe? Zwróćmy się do doświadczeń jogi. Podstawowe ćwiczenia oddechowe wykonuje się w rytmie 1:4:2. 1 - czas wdechu, 4 - zatrzymanie oddechu na wdechu cztery razy dłuższym niż czas wdechu, 2 - czas wydechu dwa razy dłuższym niż czas wdechu. Po wydechu nie ma zatrzymania. Wykonuje się całkowity, wolny wydech i po tym od razu wdech. Wszystko poparte jest fizjologią. Pracując w rytmie 1:4:2 jogini tylko zwiększają czas i przechodzą 3 rodzaje pranajamy. Pranajama, przy której wdech, zatrzymanie i wydech stanowią 12, 48 i 24 sekundy jest niższą formą pranajamy. Rezultatem tego oddychania jest pocenie się ciała i wydalanie z organizmu zanieczyszczeń. Gdy czas wdechu, zatrzymania i wydechu osiąga 24, 96 i 48 sekund, taka pranajama stanowi średnią formę pranajamy. Przy tym oddychaniu ciało zaczyna drżeć z powodu przenikających go potężnych energii. I w końcu najwyższa forma pranajamy zakłada największy czas wdechu, zatrzymania i wydechu 36, 144 i 72 sekundy. Dzięki praktyce wyższej formy pranajamy człowiek doznaje lewitacji i przyływu niewypowiedzianej rozkoszy.

Oddychanie komórkowe

Pod oddychaniem komórkowym rozumiemy całą sumę procesów fermentatywnych zachodzących w każdej komórce, w rezultacie których cząsteczki węglowodanów, kwasów tłuszczowych i aminokwasów rozszczepiają się do dwutlenku węgla oraz wody, a wyzwolona korzystnie biologicznie energia jest wykorzystywana na rozwój czynności życiowej komórki. Korzystna biologicznie energia jest niczym innym, jak tylko potokiem elektronów, przechodzących z wyższych poziomów energetycznych na niższe. Dzieje się to w taki sposób: na skutek oddziaływania enzymu od molekuly substancji odżywczej (węglowodanu, tłuszczu, białka) oddzielają się protony, a razem z nimi elektrony od pierwszego akceptora i przekazują je do drugiego i tak dalej, dopóki energia elektronu nie zostanie całkowicie wyczerpana. W końcu tlen reaguje z jonami wodoru i elektronami pozbawionymi energii, przemienia się w wodę, która zostaje wydalona z organizmu. Ten potok elektronów otrzymał nazwę "kaskady elektronicznej". Gwoli prawdzie można go przedstawić w formie wodospadów. Każdy wodospad obraca turbinę - oddaje energię, dopóki nie odda jej całkowicie. Na wierzchu - "woda" - substancja odżywcza, od której będą odejmowane elektrony i protony substrat, na dole - elektrony z obniżoną energią połączone z tlenem - woda, która podlega wydalaniu.

Rozpatrzmy ten że proces z pozycji entropii (rozkładu). Każda, molekula substancji odżywczej posiada własną strukturę przestrzenną. Jak w molekułe na skutek takich kolejnych odłączeń substancja o złożonej strukturze rozpada się na składniki pierwsze. Energia łączenia wyzwala się, wykorzystywana przez nasz organizm na wzmocnienie się: podtrzymuje własne struktury białek, tłuszczów, węglowodanów itd. W taki sposób, rozkładając substancje odżywcze organizm utrzymuje na stałym poziomie struktury własnego ciała. Jeśli nasz pokarm został już wcześniej częściowo poddany rozpadowi (obróbka termiczna, solenie, suszenie, rafinowanie, rozdrabnianie itp.), organizm otrzymuje znacznie mniej energii. Dlatego moc odżywiania polega nie na kaloriach, ale na strukturze pokarmów. Długość życia zależy nie od pożywnego jedzenia, ale od struktury pokarmów.

A więc, oddychanie komórkowe stanowi proces produkowania elektronów, czyli energii elektrycznej.

Ważne jest zrozumienie roli każdej substancji w procesie życiowym. Otóż, substancje odżywcze służą do budowania struktur naszego ciała, poddane zaś procesowi destrukuralizacji dają nam energię w postaci elektronów. Końcowe produkty destrukuralizacji - dwutlenku węgla i wody.

Węgiel łączy tlen i wodór. Węgiel, a nie azot stanowi fundament życia, dlatego organizm z całej siły dąży do jego zachowania kierując proces oddychania na utrzymanie węgla w postaci dwutlenku węgla i innych jego związków na stałym poziomie. Zmniejszenie w organizmie węgla i jego związków wywiera natychmiast wpływ na wszystkie ważne procesy życiowe, powodując mnóstwo schorzeń.

Tak wygląda trzeci stopień oddychania - oddychanie komórkowe. Przy czym, największa ilość dwutlenku węgla powstaje przy zażywaniu węglowodanów, najmniejsza - przy produktach białkowych i tłuszczach.

Chi i prana

W starożytnych traktatach chińskich opowiada się o "trzech klejnotach": chi, tsin, shen. Są to nazwy energii, podtrzymujących życie człowieka. Nie ma nic cenniejszego w świecie.

- Podstawowa energia - chi, podtrzymuje organizm i powstaje z jedzenia.
- Wielka energia - tsin - jest główną energią człowieka. Wywołuje wdech i wydech, gromadzi się w klatce piersiowej, wydala się przez nos i jamę ustną.
- Energia duchowa - shen - powstaje w trakcie poczęcia.

W źródłach hinduskich - Wedach i Upaniszadach również często wspomina się o kilku rodzajach energii - prany. Prana znajduje się we wszystkim: w pożywieniu, w powietrzu, w otaczającej człowieka przestrzeni. Szczególnie ważne miejsce zajmuje uniwersalna energia kosmosu - Kundalini Szakti, najsubtelniejsza ze wszystkiego, co subtelne, przechowuje tajemnicę tworzenia i strumień cudownej ambrozji, wyciekający z Brachmana. Jej blask rozświetla Wszechświat. W każdym ruchu ciała lub myśli człowiek wykorzystuje siłę Kundalini Szakti. W źródłach hinduskich wspomina się o trzech rodzajach energii:

1. pranie powstającej w pożywieniu, wodzie i podtrzymującej ciało fizyczne człowieka,
2. pranie zawartej w powietrzu i podtrzymującej ciało praniczne (energetyczne) człowieka,
3. energii Kundalini - źródła wszystkich rodzajów energii organizmu człowieka. Można ją porównać z ciałem holograficznym człowieka.

Zatrzymamy się bardziej szczegółowo na każdym z rodzajów energii.

1. Energia pozyskiwana z pożywienia - energia, zawarta w związkach chemicznych produktów żywnościowych. Destrukuralizacja pokarmu w komórkach ludzkiego organizmu z jednoczesnym powstawaniem wolnych elektronów tworzy energię chi wspierając ciało fizyczne.
2. Energia pozyskiwana z powietrza - wolne elektrony znajdujące się w otaczającej przestrzeni. Żyjemy w oceanie składającym się z elektronów (500-5000 W/cm³). Jest to energia tsin.
3. Energia Kundalini - pole chonalne (holograficzne), przekazujące informację o wszystkich procesach życiowych w organizmie. Jest to energia shen.

Proces tworzenia energii z pokarmu został już przez nas dokładnie przeanalizowany (stan oddychania komórkowego). Prana oddechowa - to wolne elektrony i aeroiny, które wstępują do organizmu razem

z powietrzem. Wygląda to następująco: gdy powietrze przechodzi przez jamę nosową wyposażoną obficie w nerwy, łączącą ją błoną śluzową prawie ze wszystkimi narządami, elektrony zostają wchłaniane, a poprzez drogi nerwowe zachodzi stymulacja narządów. Najwięcej elektronów wchłania się w górnej drodze nosowej tam, gdzie są receptory węchowe. Receptory te tworzą pola węchowe poprzez pobudzenie, z których wysyłane są potężne impulsy nerwowe cebulek węchowych, które znajdują się w czaszce pod mózgowiem. Z cebulek węchowych potencjał elektryczny zostaje przekazany na następny poziom - korę mózgową, a następnie na trzeci poziom - system limbiczny na podwzgórzu. Wszystkie pozostałe analizatory (słuchowy, smakowy, wzrokowy, przedsionkowy) na poziomie trzecim nie kończą się w podwzgórzu a w odpowiednich strefach kory mózgowej.

Podwzgórze jest cudownym darem natury, hybrydem systemów - nerwowego i wewnątrzwydzielniczego. Z jednej strony jest to typowa tkanka nerwowa składająca się z komórek systemu nerwowego - neuronów. Komórki te są połączone poprzez włókna nerwowe ze wszystkimi częściami systemu nerwowego. Z drugiej strony podwzgórze jest typowym gruczołem wewnątrzwydzielniczym, pobudzającym specjalne hormony. Hormony te regulują czynność przysadki - gruczołu regulatora wielu części systemu wewnątrzwydzielniczego. System wewnątrzwydzielniczy z kolei reguluje aktywność wszystkich procesów biologicznych zachodzących w organizmie. Dzięki swojej niezwyklej budowie nadwzgórze przekształca wszystkie sygnały nadchodzące z systemu nerwowego w powolne, specyficzne reakcje systemu wewnątrzwydzielniczego. Dlatego nadwzgórze stanowi główny regulator czynności wegetatywnych z podświadomym mechanizmem, w tym i przemiany energetycznej.

Ważnym jest zrozumienie tego, że pokarm dostający się do organizmu, zwłaszcza po obróbce termicznej nie ulegnie trawieniu sam, samoistnie. Jakość i szybkość trawienia (rozszczipienie elektronów od substratów pokarmowych) zależą od enzymów trawiennych. W ogóle aktywność naszego organizmu i jego odporność na niesprzyjające okoliczności zależą od aktywności enzymów. Ale enzymy również nie są aktywne same w sobie. Wymagają uaktywnienia. Co je zatem uaktywnia?

Aktywność enzymów zależy od dwóch czynników: sterującego i energetycznego. Organizm powinien manipulować szybkością reakcji enzymatycznych i dostarczać energię w miejsca, gdzie te reakcje zachodzą. Manipulowanie staje się możliwe dzięki systemowi wewnątrzwydzielniczemu, dostarczanie z kolei potrzebnej energii osiągnięte jest za pomocą systemu akupunkturowego, który dostarcza wolne elektrony o dużej energii kinetycznej.

Otóż właśnie oddychanie za pośrednictwem łańcuszka: nos, powonienie, podwzgórze, przysadka, system wewnątrzwydzielniczy, enzymy - pozwala sterować reakcjami wewnątrzkomórkowymi, natomiast łańcuszek płuca, system akupunkturowy, enzymy zabezpiecza reakcje wewnątrzkomórkowe w energię w postaci wolnych elektronów o dużym potencjale energii kinetycznej. Mówią o tym nauki hinduskie i traktaty chińskie. Chociaż "podstawowa energia" tworzy się z pożywienia, ale jej tworzenie zależne jest od "wielkiej energii" - głównej energii człowieka, przenikającej przez nos, gardło oraz płuca i gromadzącej się w klatce piersiowej. Oto dlaczego kondycja fizyczna zależy nie tyle od odżywiania, ile od prawidłowego oddychania. W tym tkwi istota pranajamy. Sterując pranajamą, kierujemy czynnościami swojego ciała.

Stąd można wyciągnąć dwa wnioski: im większa pojemność płuc, tym większa ilość wolnych elektronów może przedostać się do naszego organizmu. Teraz staje się zrozumiałym rytm oddychania 1:4:2, proponowany przez joginów w starożytności. Przy wdechu najważniejsze jest całkowicie rozprostować płuca, ale nie rozciągnąć. Zatrzymanie oddechu na wydechu pozwala na przepuszczenie maksymalnej ilości wolnych elektronów przez membrany płucne, a czas przetrzymywania pozwala na

aktywizowanie receptorów wewnątrz organizmu i płuc, w rezultacie czego znacznie lepiej pochłaniają elektrony do systemu akupunkturowego. Zadanie, które spełniamy przy wdechu - wyrzucić z płuc jak najwięcej powietrza nie zawierającego wolnych elektronów, ale przy tym nie pozbawiając się dwutlenku węgla. Dlatego wydech robimy dwa razy dłużej i wolniej, z podciąganiem przepony do góry. I jeszcze jedna ważna rzecz: oddychanie aktywizuje się również w trakcie pracy fizycznej. Na przykład, podczas biegania. Uruchomione zostają te same mechanizmy, ale podobny efekt kumulacji energii i wzmocnienia ciała nie występuje. Dlaczego?

W trakcie biegu lub pracy fizycznej energia kinetyczna elektronów jest zużywana na podtrzymywanie aktywności enzymów, zmieniając się w ciepło i rozpraszając się. Co innego, gdy człowiek siedzi bez ruchu i oddycha. Stopniowo przedłużając zatrzymywanie oddechu na wdechu, dostarcza do organizmu zwiększoną ilość wolnych elektronów. Ponieważ nie zostają wydatkowane, cyrkulują w systemie akupunkturowym i wzmacniają go. Więcej energii gromadzi się w czakramach, powiększają się kanały akupunkturowe, zwiększa się i zagęszcza ciało plazmatyczne (praniczne). Dlatego właśnie ćwiczenia statyczne w Jodze i Qi-Qungu są o wiele mocniejsze, niż ćwiczenia dynamiczne. Dlatego też gdy ktoś jest poważnie chory i został unieruchomiony przez chorobę, to stosując ćwiczenia oddechowe, może naenergetyzować swój organizm i zwalczyć chorobę.

Energia duchowa (energia Kundalini) stanowi najsubtelniejszą formę energii, krążącej w naszym ciele. Jogini twierdzą, że życie jest niczym innym, jak tylko prądem o wysokiej częstotliwości skoncentrowanym w mózgu i rdzeniu kręgosłupa i rozprowadzanym poprzez nerwy we wszystkie zakątki naszego ciała.

Dla lepszego zrozumienia cofniemy się do stadium zarodkowego. W jaki sposób kształtuje się układ nerwowy - ośrodkowy? Najpierw powstaje blaszka komórkowa, która nazywa się tarczą zarodową. Dalej na niej, pośrodku, powstaje pierwotna blaszka nerwowa, która posiada segmenty. Każdy segment jest odpowiedzialny za kształtowanie specyficznych struktur mózgu. Blaszka nerwowa szybko rośnie, jej brzegi stają się coraz grubsze i podnoszą się po po kilku dniach zrastając się ze sobą, tworząc rurkę. Na jednym jej końcu (tam, gdzie wkrótce powstanie głowa) wyrastają trzy pęcherzyki - pierwotne pęcherze mózgowie, pozostała jej część staje się rdzeniem kręgowym. Przechodząc kolejne przemiany rurka nerwowa przekształca się w mózg i rdzeń kręgowy. Substancja nerwowa mózgu w 80% składa się z wody. Górny koniec rurki ma otwór w poziomie subtelny. Ciemiączko u dzieci twardnieje jako ostatnie ze wszystkich kości czaszki, a u wybitnych sensoryków w ogóle nie zarasta. Jogini nazywają to miejsce "Brachma - Randha" ("dziura Brachmana"). Odważyłem się dać następujące wyjaśnienie tej energii i procesu jej gromadzenia. Energia ta jest niczym innym tylko polem chronalnym człowieka, posiadającym kompletną informację o wszystkich procesach życiowych organizmu. Energia chronalna przejawia się jako ciało myśli lub ciało holograficzne, które jest widoczne w promieniach Kirliana. Żeby nasz hologram był zawsze "podświetlony" potrzebny jest stały dopływ energii z zewnątrz. Chronalnych potoków w otaczającej nas przestrzeni jest dużo, ale najpotężniejszy idzie od Słońca. Nasz organizm z całej różnorodności tych potoków musi wybrać ten, który swoją częstotliwością najbardziej nam odpowiada*. Woda wspaniale przyjmuje i oddaje energię chronalną, jest jej kondensatorem. Kości stanowią filtr, który przepuszcza i dodatkowo kondensuje (na zasadzie efektu struktur wewnętrznych) chronomy o potrzebnej częstotliwości fali. Tkanka nerwowa, umieszczona w "futerale" z kości stanowi rezonator - akumulator i rozdzielacz tej energii. Przy czym głowa najmocniej pobiera i akumuluje energię chronalną.

* W tym przypadku chodzi tylko o jeden przejaw energii uniwersalnej Kundalini Szakti.

Substancja chronalna "lubi" koncentrować się (tworzyć spęcznienia) na granicach rozdziału środowisk.

Głowa posiada takich miejsc sporo na zewnątrz i wewnątrz. Mózg cały jest usiany zakrętami, które zwiększają znacznie jego powierzchnię, a znaczy to zwiększenie jego powierzchni koncentracji. Kształt puszek czaszki sprzyja zatrzymaniu i koncentracji chronomów*.

Zgodnie z naukami starohinduskimi, głowa jest najważniejszą częścią ciała, z której na dół toczy się "nektar niebiański" - "soma", dający ciału życie.

Teraz mechanizm tego procesu staje się bardziej zrozumiały, i możemy dzięki temu świadomie działać w tym kierunku.

Niektórzy odczuwają padający z góry na głowę potok energii choralnej. Na przykład, jak wspomina P.K. Iwanów:

"Biegłem szybko po posianym zbożu, a z góry ciągnąłem w siebie powietrze. Potok powietrza był tak mocny, że zrozumiałem, iż nie powinienem bać się korzystać z niego jako głównego źródła. Nie musiałem jeść. Byłem w tedy nie tym człowiekiem, który żyje dzięki kawałkom chleba - żyłem dzięki Wszechświatowi, który spadał na moje ciało z góry!"

Odczuwanie ucisku na okolice głowy znacznie sprzyja przyswajaniu tego rodzaju energii. Z tego powodu fryzura starożytnych mędrców Wschodu stanowiła kuleczkę lub pęczek włosów na czubku głowy.

W miarę obniżania potencjału pola choralnego z organizmu promieniują chronomy z obniżoną energią potencjalną, a na ich miejsce z głowy i rdzenia kręgowego przychodzą nowe. W taki sposób organizm nieustannie "filtruje" promieniowanie kosmiczne, wybierając to, co potrzebne, obniżając energię cząsteczki choralnej i kosztem tej energii stabilizuje swoje pole holograficzne. Pole, które już spełniło swoją funkcję promieniując na zewnątrz w postaci różnego rodzaju pól: elektrycznego, cieplnego, magnetycznego itd.

Tu powstaje przeciwieństwo pola fizycznego i subtelnego ciała holograficznego. Pokarm wzmacnia ciało fizyczne, ale swoim hologramem "gasi" subtelne pole holograficzne. Prawidłowy dobór produktów żywnościowych (na przykład za pomocą wahadła) pozwala dobierać pokarmy z potrzebnymi nam częstotliwościami. Jeśli po jedzeniu chce się nam spać (pod warunkiem, że posiłek nie był zbyt obfity), oznacza to, że ten produkt oddziałuje na nas niekorzystnie. Sen regeneruje, zagęszcza hologram. Prawidłowo dobrane pokarmy, w umiarkowanej ilości, picie własnej uryny sprzyjają wzmocnieniu ciała holograficznego, ale zmniejszają ciało fizyczne. Rozsądna równowaga między tymi dwoma ciałami będzie sprzyjała naszemu ogólnemu zdrowiu.

*Na tej zasadzie zbudowany jest "akumulator Rajchena" pozwalający gromadzić energię choralną i z jej pomocą leczyć ludzi.

A teraz, w kilku słowach powtórzmy najważniejsze: organizm ludzki to biomaszyna, która pracuje na energii destrukuralizacji pożywienia, powietrza i promieniowania z kosmosu. Przy tej energii duchowa (jeden z rodzajów Kundalini) podtrzymuje ciało holograficzne i steruje energią oddychania i odżywiania. Prana oddechowa podtrzymuje ciało praniczne (energetyczne) i kontroluje procesy tworzenia energii z pożywienia. Prana pokarmowa (energia pożywienia) podtrzymuje ciało fizyczne, a jej bardziej subtelne części składowe wzmacniają ciało praniczne i holograficzne. Naturalnie, te trzy rodzaje energii powinny być zrównoważone i tylko wtedy osiągniemy doskonałe zdrowie i długie życie.

Oddychanie i praca mózgu

Praca mózgu zależy od typu oddychania. Na przykład mocny wpływ na czynność mózgu ma szybki oddech i oddychanie kolejno przez lewe i prawe nozdrze.

Mózg składa się z dwóch półkul - lewej i prawej. Każda półkula odpowiada tylko za określone czynności. Oto niektóre z nich:

LEWA PÓLKULA	PRAWA PÓLKULA
Logiczne lub analityczne	Obrazowe, intuicyjne
Podzielne	Ciągłe
Werbalne	Niewerbalne
Liczbowe	Geometryczne
Kolejne	Równoległe

W związku z tym, że nasze życie związane jest z językiem, mową, analizą, syntezą i stanowi działalność liniową ukierunkowaną na osiągnięcie jakiś konkretnych celów, lewa półkula otrzymuje codziennie sygnały i bodźce dla swojego rozwoju i dlatego jest mocno rozwinięta. Prawa półkula, przeciwnie, ma deficyt sygnałów obrazowych i zasilania intuicją, związaną z podświadomością. W rezultacie jest rozwinięta znacznie gorzej niż lewa chociaż jest tak samo ważna. Dlatego tracimy harmonię wewnętrzną i człowiek rozwija się jednostronnie. Właśnie z tego powodu większość ludzi jest łatwowiernych, powierzchownych. Przejawia się to w procesie uzdrawiania - nikt nie chce poważnie nad sobą pracować, czeka na szybki sukces. Dlatego większość z nas powinna stymulować u siebie prawą półkulę w celu pełnego rozwoju i stymulacji mózgu. W tym pomoże nam oddychanie.

Bardzo niewiele osób zapewne zastanawia się nad tym, dlaczego mamy dwoje nozdrzy, ale jedno gardło. Próbowałem prześledzić kształtowanie zewnętrznych dróg oddechowych. Zauważyłem, że na początku zarodek człowieka ma jeden otwór, który potem zostaje uformowany w nos itd. jak zostało ustalone bardzo niedawno, oddychanie przez lewe nozdrze sprzyja ochłodzeniu mózgu, przez prawa zaś jego ogrzewanie. Wielowiekowe doświadczenie jogi wskazuje, że każde nozdrze, gdy przez nie idzie powietrze, stymuluje odpowiednią część ciała. W taki sposób, oddychając kolejno przez jedną lub drugą dziurkę nosową, możemy harmonizować pracę mózgu.

W mało znanej u nas Snara-jodze (jodze dźwięku) tak opowiada się o oddychaniu przez lewe nozdrze. Oddychanie takie stanowi potok księżycowy, kobiecy (yin) w swojej naturze odżywiający i oczyszczający. Zgodnie z tantra-jogą, lewe uznaje się za magiczne, kobiece, związane z emocjami. Oddychanie przez lewe nozdrze energetyzuje mózg. W upalne dni zaleca się oddychać przez lewe nozdrze by zrównoważyć energię słoneczną. W trakcie "Dżnana Swarodaja" zaleca się wykonywać czynności, prowadzące do polepszenia naszego samopoczucia w tym czasie, gdy oddychamy przez lewe nozdrze.

O oddychaniu przez prawe, nozdrze opowiada się w następujący sposób: oddychanie przez prawe nozdrze stanowi potok słoneczny, męski (Yang) w swojej naturze niszczący i dlatego na jakiś czas zwiększający siłę i wytrzymałość. Prawe uważane jest za elektryczne, męskie, racjonalne. Oddychanie przez prawe nozdrze dodaje ciału aktywność. W czasie chłodnych nocy zaleca się trzymać otwarte prawe nozdrze, by zrównoważyć oddziaływanie chłodnej nocy na organizm. Oddychanie przez prawe

nozdrze zaleca się dla działalności fizycznej, sportów, zawodów. Aktywizując oddychanie przez lewe nozdrze w dzień, a przez prawe w nocy, zwiększamy siłę życiową i długość życia.

Żeby się o tym przekonać, zaobserwujecie siebie, gdy jedno nozdrze jest zatkane. W tym stanie zwykle czujemy się tak jakby jedna część ciała była zdrętwiała, nieczuła.

Metody gromadzenia energii uzyskiwanej z pożywienia

Pod gromadzeniem prany pokarmowej należy rozumieć proces tworzenia wewnątrz organizmu warunków sprzyjających pełnowartościowej destrukcji pokarmu na poziomie komórkowym (oddychanie komórkowe). W tym celu najbardziej korzystne są trzy typy oddychania" metoda likwidowania głębokiego oddechu Butejko, oddychanie przez rurkę i "oddychanie zarodka".

Metoda Butejko

Konstanty Butejko wcale nie przypadkowo odkrył swoją metodę oddychania. Pomógł mu w tym zbieg okoliczności, zdolność koncentracji i postrzegania.

Butejko zawsze pociągała medycyna. W czasie studiów medycznych pojawiło się u niego nadciśnienie złośliwe: ciśnienie 220/120, bóle głowy, bóle serca itd. Jako lekarz, wiedział, że normalny sposób leczenia tej choroby nie przyniesie rezultatów. Wiedział również, że zostało mu około dwóch lat życia. Miał dwa lata na to by znaleźć ratunek. Butejko zaczął eksperymentować - oddychał głęboko, intensywnie, całą klatką piersiową. W rezultacie - zawroty głowy, ucisk w skroniach, bóle serca, słabość. Gdy odwrótnie, spowalniał oddech, po kilku minutach dosłownie wracał do życia. I tak, w noc z 9 na 10 września 1952 roku powstała teoria, która później uzyskała uzasadnienie naukowe. Główny rdzeń tej metody to rola dwutlenku węgla w organizmie, przyczyna chorób - głębokie oddychanie, wydalające go z organizmu. Później, w syberyjskiej filii Akademii Nauk Butejko z pomocą aparatury, odczytującej jednocześnie 24 parametry stanu ludzkiego organizmu dokładnie zbadał funkcjonowanie chorego i zdrowego organizmu.

Badania wykazały, że:

- Zwiększenie głębokości oddechu nie prowadzi do zwiększenia zawartości tlenu w komórkach, wręcz przeciwnie. W związku z tym, że dwutlenek węgla dwadzieścia pięć razy szybciej niż tlen wyprowadza się z organizmu, w pewnym momencie powstaje deficyt dwutlenku węgla. To z kolei związane jest z pogorszeniem warunków przejścia tlenu od hemoglobiny do tkanek. Powstaje niedobór tlenu w całym organizmie.
- Zmiana środowiska wewnętrznego komórek z powodu wyprowadzenia z organizmu dwutlenku węgla powoduje rozregulowanie pracy 700 enzymów i 20 witamin. W rezultacie zakłócone zostają - przemiana materii i energii w organizmie.
- Zmniejszenie zawartości w komórkach dwutlenku węgla obniża próg ich pobudliwości. To z kolei pobudza system nerwowy ze wszystkimi wynikającymi stąd niekorzystnymi skutkami.
- Reakcja obronna na utratę dwutlenku węgla w organizmie wywołuje skurcz oskrzeli i naczyń,

gromadzenie flegmy w organizmie.

Na podstawie swojego własnego doświadczenia i obszernej praktyki Butejko stwierdza, że istnieje jedna choroba - głębokie oddychanie, ale posiada 150 symptomów! Oto niektóre symptomy choroby głębokiego oddychania, zanikające w procesie jego likwidowania według metody Butejko.

1. System nerwowy: bóle głowy (czasami typu migrenowych) zawroty głowy, utrata przytomności, zakłócenia snu, kłopoty z zasypianiem, szum w uszach, pogorszenie słuchu, parastezja (łącznie z kompletną utratą wszystkich rodzajów czucia), drżenie mięśni, pogorszenie wzroku, "siatka" przed oczami, wystąpienie bólu przy poruszaniu oczu do góry i w bok, pojawiający się zez, zapalenie stawów.
2. Układ nerwowy sympatyczny; pocenie się, ciągle marznięcie, gwałtowne przejście zimna w gorące, niestała temperatura ciała.
3. System wewnętrzny: oznaki nadczynności tarczycy, otyłość, wycieńczenie, zjawiska patologicznego klimaksu, naruszenie cyklu menstruacyjnego, włókniaki, impotencja itd.
4. System oddechowy: skurcz krtani i oskrzeli (astma), zadyszka, częste głębokie oddechy, brak pauzy po wydechu, występujące uczucie braku powietrza, uczucie niecałkowitego wdechu, strach przed dusznością, nieżyt nosa, skłonność do przeziębień (między innymi do katarów), zapalenia oskrzeli, grypy, kaszel, przewlekłe zapalenie dróg oddechowych, zapalenie zatok, zapalenie zatoki czołowej, rozedma płuc, zapalenie płuc, utrata węchu, bóle w klatce piersiowej itd.
5. Układ sercowo-naczyniowy oraz system krwionośny: częstokurcz, skurcz serca przedwczesny, skurcz naczyń kończyn, mózgu, serca, nerek, białko w moczu, utrudnione oddawanie moczu, wzmożone oddawanie moczu nocą, bóle w okolicy serca, choroba wieńcowa, podwyższone lub obniżone ciśnienie, rozszerzenie żył, łamliwość naczyń, krwawienie dziąseł, zawał serca, udary, zakrzepowe zapalenie żył, wzrost krzepliwości krwi, zmiany zawartości tlenu we krwi.
6. System trawienny: zmiany apetytu, ślinotok lub suchość w ustach, zmiana lub utrata smaku, skurcze żołądka, zaparcia, rozwolnienia, dyskineza dróg żółciowych, zgaga, częste odbijanie się z żołądka, mdłości, nieżyt żołądka i dwunastnicy.
7. Aparat kostno-mięśniowy: słabość mięśni, szybkie zmęczenie przy pracy fizycznej, bóle i skurcze mięśni, zanikanie mięśni.
8. Skóra i śluzówka: suchość skóry, wypryski, swędzenie, skłonność do gruźlicy, bledoszara cera, sinica kończyn itd.
9. Zaburzenia przemiany: otyłość, wycieńczenie, tłuszczakowatość, nacieki, dna, złogi, cholesteryny na skórze, niedotlenienie tkanek, alergia itd.

Jeśli nasza częstotliwość tętna równa się 60 uderzeń na minutę, częstotliwość oddechu - 8, pauza automatyczna po wydechu - 4, pauza maksymalna - 120 sekund, znaczy to że zawartość CO₂ w pęcherzykach płucnych stanowi 6,5% i nasze zdrowie jest w pełnym porządku. Jeśli wskaźniki są wyższe od normy, znaczy to, że nasze zdrowie jest ponad przeciętne. Lecz gdy wskaźniki są niższe od normy, nasze zdrowie jest gorsze niż normalne. W zależności od tego, na ile wskaźniki te odbiegają od normy (w górę czy w dół), jesteśmy super wytrzymali lub chorzy.

Oddychanie osoby zdrowej wygląda w taki sposób: wdech, wydech, pauza automatyczna, która powstaje samoistnie. Dalej proces powtarza się znów. Metoda Butejko sprowadza się do tego, by zwrócić chorej, głęboko oddychającej osobie tę pauzę automatyczną. Jak wskazuje praktyka, pauza automatyczna pojawia się ponownie po trzech latach regularnych treningów.

Trening według danej metody odbywa się w taki sposób: należy usiąść wygodnie, wyprostować plecy, wyciągnąć szyję do góry, ręce położyć na kolanach, ale tak, by nie dotykały siebie, maksymalnie się rozluźnić, uspokoić oddech. Przy rozluźnieniu należy zwrócić uwagę na rozluźnienie ramion, rąk (szczególnie stawy rąk i dłonie), twarzy (zwłaszcza mięśnie naokoło oczu i czoło), nóg (zwłaszcza stopy), mięśni klatki piersiowej, brzucha i przepony.

Teraz mierzymy częstotliwość uderzeń swojego tętna, częstotliwość oddechu - pauzę kontrolną. Przypomnę jeszcze, że pauzę kontrolną czyli zatrzymanie oddechu po zwyczajnym wydechu należy trzymać do pojawienia pierwszego wysiłku. Jeśli będziemy dalej zatrzymywać oddech, otrzymamy fałszywe dane wyjściowe. Na przykład jeśli nasze PK wynosi 15 sekund (60 sekund) to $60/15=4$, wskazuje to, że przy każdym wdechu wdychamy cztery razy więcej powietrza niż to jest potrzebne*.

*Ponieważ Butejko w ogóle nie bierze pod uwagę aspektu energetycznego oddychania i wszystko sprowadza do wyprowadzenia dwutlenku węgla z organizmu, nie oddaje prawdziwej istoty oddychania. Strelnikowa rozpatruje tylko aspekt energetyczny nie zagłębiając się w fizjologię i rolę dwutlenku węgla. Omawiając obydwie te metody nie zmieniam nic ale musimy sobie zdawać z tego sprawę.

Wszystkie dane zapisujemy do zeszytu. Zatem po przyjęciu odpowiedniej pozycji zaczniemy stopniowo zmniejszać głębokość oddechu. Przy tym powinniśmy odczuwać lekki brak powietrza. Zmniejszeniu głębokości oddechu sprzyjają podniesienie oczu do góry oraz lekko wydęte usta.

Zmniejszając głębokość oddechu należy sześć razy w ciągu doby: o godzinie 0, 4, 8, 12, 16, 20. Każdy cykl składa się z pięciu prób i należy trenować w taki sposób, żeby w piątej minucie już nie można było oddychać w wybranym reżimie.

Dalej czas każdej próby zwiększamy do dziesięciu minut. Po osiągnięciu takiego rytmu, przechodzimy na drugi stopień i staramy się jeszcze bardziej zmniejszyć głębokość oddechu i oddychamy w nowym reżimie najpierw do pięciu a potem do dziesięciu minut. Przechodzimy kilka takich stopni. Przejście na następny poziom możliwy jest tylko wtedy, gdy całkowicie oswoimy się z poprzednim reżimem i powrót do starego rytmu oddychania jest niemożliwy. A więc, w ciągu pięciu minut (a w przyszłości dziesięć) zmniejszaliśmy głębokość oddychania. Teraz mierzymy PK. Stanowi to właściwie jedną próbę. Dalej znów zmniejszamy głębokość oddychania w ciągu pięciu minut. Mierzmy PK - to jest druga próba - w taki sposób dochodzimy do pięciu prób, czyli pierwszy cykl ćwiczeń w przypadku pięciominutowej próby wyniesie około trzydziestu minut, w przypadku dziesięciominutowej próby około godziny.

Kryteria prawidłowości przeprowadzania treningów: lekkie poczucie braku powietrza, na początku pierwszej pięciominutowej próby, przechodzące w intensywne (już nie mogę oddychać w wybranym reżimie); poczucie ciepła oraz pocenie się, wzrost PK z każdą nową próbą z każdym nowym dniem. Na początku PK może wzrastać bardzo wolno, a nawet stać w miejscu. Tak się dzieje dlatego, że dwutlenek węgla nagromadzony w czasie próby natychmiast zostaje wykorzystany przez organizm, jest go za mało by zaczął gromadzić się we krwi. Nie trzeba się tym przejmować, kontynuujcie próby, a PK zacznie powoli wzrastać.

Takiego programu trzeba się trzymać dopóki nie powstanie pauza około 60 sekund. Potem można już

ćwiczyć dwa razy dziennie w ciągu roku. Treningi powinny trwać godzinę rano przed śniadaniem i wieczorem przed kolacją. Po tym przechodzimy na jedno dwugodzinne zajęcie, które wykonujemy przed kolacją, a rano tylko sprawdzamy PK, która nie może być mniej niż 60 sekund. Po pół roku można zaprzestać treningów. Rano koniecznie należy sprawdzić PK (nie może być krótsza niż 60 sekund) i wykonać nieskomplikowane ćwiczenia fizyczne, które sprzyjają gromadzeniu dwutlenku węgla w organizmie.

Jeśli mierzona rano PK zacznie obniżać się, koniecznie trzeba ustalić przyczynę i ją likwidować. Jeśli PK wciąż się zmniejsza to należy znów wrócić do zajęć według wskazanej metody.

Zmniejszeniu głębokości oddechu, czyli obniżeniu PK sprzyjają:

- Przewlekłe zapalenia migdałków, zapalenie pęcherzyka żółciowego, zapalenie oskrzeli, zapalenie płuc.
- Wszystko, co zawiera dużo kofeiny: kawa, herbata, kakao, czekolada. Antybiotyki, środki przeciwkurczowe i inne podobne leki.
- Alkohol, nikotyna, narkotyki
- Mało ruchliwy tryb życia
- Upały, zbyt częste korzystanie z sauny, łaźni parowej i innych procedur rozgrzewających, emocje negatywne
- Skierowanie oczu do dołu
- Obfite i mieszane pożywienie, produkty białkowe: mięso, ryba, nabiał, jajka, cytrusy i pieczywo drożdżowe

Gromadzenie dwutlenku węgla w organizmie stanowi proces wielostopniowy - co pięć, siedem dni (u każdego - bardzo indywidualnie), gdy PK zwiększa się na kilka sekund, to właśnie stanowi stopnie oddychania, w trakcie których głębokość oddechu zmniejsza się, a ilość dwutlenku węgla w organizmie wzrasta. Takie gwałtowne zmiany w organizmie przejawiają się w postaci kryzysów oczyszczających. Według obserwacji Butejko przechodzimy osiem takich kryzysów w czasie tej kuracji. W czasie kryzysów możemy ustalić chory organ lub system. Im bardziej są zaatakowane, tym bardziej gwałtownie wystąpią kryzysy. Pierwszy kryzys jest zawsze najcięższy - zmienia się pH krwi.

Następne kryzysy znosimy o wiele łatwiej. By przyspieszyć kryzys, można trzymać nogi w zimnej wodzie. W czasie kryzysów mogą się dać we znaki stare urazy, na przykład poparzenia z dzieciństwa, miejsca złamań itd. Pamiętajmy bez kryzysów nie ma uzdrowienia. Jeśli prawidłowo wzrasta, kryzysy są nieuniknione.

Zmiany w organizmie przed kryzysem i w stanie kryzysu

1. Zły sen i chorobliwa senność.
2. Pobudliwość
3. Płaczliwość
4. Utrata apetytu
5. Zaostrzenie wszystkich schorzeń przewlekłych.
6. Pojawiają się bóle w miejscach starych urazów (poparzenia, rany, złamania).
7. Bóle głowy
8. Biegunka
9. Wzmoczone wydalanie moczu
10. Pojawia się krew w płwocinie, w nosie i dziąsłach śluz.

11. Wzrost PK
12. Mogą pojawić się halucynacje
13. Drgawki
14. Zgaga, mdłości, wymioty.
15. Swędzenie skóry
16. Wypryski
17. Katar alergiczny
18. Obniżenie zdolności do pracy
19. Bóle serca
20. Zadyszka, kaszel.
21. Silnie marzną nogi.

Oznaki kryzysu wskazują, jakie narządy i systemy są najmocniej zaatakowane.

- Zaburzenia snu, bóle głowy, wybuchowość, płacliwość - silnie rozstrojony system nerwowy
- Mdłości, zgaga, wymioty świadczą o chorej wątrobie.
- Halucynacje występują przy chorej psychice
- Drgawki sygnalizują niedobór witaminy B
- Kaszel oznacza przewlekłe zapalenie oskrzeli
- Bóle w sercu, szumy w głowie, zadyszka - zaatakowany system sercowo-naczyniowy
- Jeśli marzną nogi - porażone są naczynia krwionośne nóg
- Zaostrzenie astmy świadczy o chorych naczyniach w płucach.

Rady i zalecenia Butejko pomogą normalnie przetrwać kryzysy:

- Nic się nie bać, nic złego się nie dzieje. Po zakończeniu kryzysu wszystko wróci do normy.
- Jak tylko zauważycie pierwsze oznaki kryzysu (oprócz tych wszystkich zaostrzeń zacznie spadać PK), od razu trzeba przedsięwziąć środki po utrzymaniu PK na poprzednim poziomie:
 - a. jeszcze jedną próbę powrotu do swoich zajęć
 - b. jeśli ciężko jest zatrzymać powietrze trzymajcie w czasie zajęć nogi w gorącej wodzie.

Można pić po 200-250 gramów gorącej wody w ciągu 10-15 minut, a po 15-20 minutach zacząć zajęcia. Przed zajęciem można wziąć gorącą kąpiel, umyć głowę gorącą wodą, postawić na klatkę piersiową kompresy rozgrzewające.

- Jeśli nie ma apetytu, nie trzeba jeść, natomiast należy więcej pić w celu wydalania złogów.
- W czasie kryzysów całkowicie wykluczamy produkty białkowe, cytrusy, pieczywo drożdżowe oraz produkty zawierające kofeinę
- W czasie kryzysów kaszel jest szczególnie uciążliwy - starajcie się go zmniejszyć - pocierając nasadę nosa, masując piersi ciepłą ręką, stosując kompresy rozgrzewające itd.
- Więcej ruchu na świeżym powietrzu, ale nie leżeć! W przypadku silnego zmęczenia można na 30-35 minut zasnąć, ale potem być w ruchu i systematycznie wykonywać ćwiczenia.

W czasie treningów będzie wyczuwalny niedobór potasu, sodu, i wapnia w organizmie. Należy odżywiać się produktami z dużą zawartością tych mikroelementów. Takie pokarmy spożywajcie w ciągu 10 dni, a potem należy zrobić przerwę na taki sam okres czasu. I odwrotnie, gdy w organizmie

wystąpi nadmiar sodu, pojawia się katar. Wówczas na 1-2 dni przestajemy spożywać produkty zawierające potas.* *Słodkie owoce i warzywa

Butejko urzeczywistnił nakazy starożytnych mędrców: *"Zanim zaczniesz leczyć innych, ulecz sam siebie. Zanim zaproponujesz cokolwiek innemu, wypróbuj to na sobie."*

Na zakończenie podam dwa przykłady leczenia z praktyki Butejko.

Przykład 1. Chory S.N., czterdzieści lat, inżynier-mechanik, w przeszłości mistrz Rosji w łyżwiarstwie, został zabrany do szpitala przez pogotowie 8 czerwca 1980 roku.

Diagnoza: przemieszczona astma oskrzelowa, ciężka forma, okres napadowy, niewydolność sercowo-płucna II-III stopnia, alergia na zapachy, leki.

Najmniejsze obciążenia fizyczne (zwłaszcza w porze nocnej) wywołują 10-15 ciężkich napadów duszności, silny kaszel z plwociną. W stanie spoczynku - zadyszka, pocenie się, słabość, zwiększone bicie serca, zły sen, występujące poczucie strachu, oraz pobudliwość. Choroba nastąpiła w 1976 r. - gdy miał grypę dostał dożylnie lek, po którym zaczęły się ciężkie napady duszności. Taki stan utrzymywał się przez dwa miesiące. Od pierwszych dni choroby brał prednizolon, hydrokortyzon. 12 września 1976 roku poddał się operacji korzenia lewego płuca, po czym stan się pogorszył. Od trzynastego września do trzydziestego grudnia przebywał na oddziale alergicznym szpitala wojewódzkiego z diagnozą: guzkowatość tętnic - syndrom astmy oskrzelowej, zapalenie opłucnej, zapalenie tętnic wieńcowych, zmiany ogniskowe mięśnia sercowego, zapalenie nerek, porażenie układu żołądkowojelitowego, chlerlactwo.

W szpitalu został zakwalifikowany do drugiej grupy inwalidztwa, a później do pierwszej. Potem chory leczył się piętnaście razy w różnych szpitalach bez żadnego skutku. Ostatnie badania zaczęły się 4 czerwca 1980 roku, gdy w celu złagodzenia ataku duszności karetka pogotowia była wzywana do sześciu razy dziennie. Stan coraz bardziej się pogarszał. Został przeniesiony na reanimację. Jednak całkowicie nie udało się wyprowadzić go z tego stanu.

12 czerwca 1980 roku została zastosowana metoda Butejko. Wszystkie środki farmakologiczne odstawiono. Metodę przyswoił od razu i po dwóch, trzech minutach kaszel i atak duszności ustały, bicie serca uspokoiło się, ogólny stan polepszył się. Od razu została przeprowadzona próba wentylacyjna: głębokie oddychanie (12 wdechów w ciągu 30-40 sekund) wywołało kaszel, atak duszności, drżenie ciała, wzmożone bicie serca, które zniknęły po dwóch, trzech minutach, przy powtórnym zastosowaniu metody.

W taki sposób próba potwierdziła zależność skurczu oskrzeli, kaszlu, kołatania serca od hiperwentylacji płuc. Niedługo chory nauczył się samodzielnie likwidować ataki kaszlu i duszności, Ataki skończyły się w pierwszym dniu likwidowania hiperwentylacji. Leki przestały być niezbędne. Po raz pierwszy od kilku miesięcy chory stał się znacznie aktywniejszy, chodził po korytarzu i wchodził na trzecie piętro. W drugim dniu zajęć, gdy PK zwiększyła się z trzech do dwunastu sekund zauważono symptomy reakcji uzdrowienia: ból głowy, podwyższenie temperatury ciała do 39°C, która utrzymywała się w ciągu czterech godzin. Towarzyszyło temu wydzielanie się obfitej plwociny (do 150 mml) w postaci flegmy, zagęszczeń, czopów. Zmniejszył się apetyt, zwiększyło się pragnienie i wydzielanie gorzkiej i gęstej śliny o zapachu stosowanych wcześniej leków.

Chory na dziesiąty dzień został wypisany ze szpitala ze znacznym polepszeniem zdrowia. Jest aktywny fizycznie, zdolny do pracy. W ciągu kilku lat, gdy pozostawał pod obserwacją, występowały rzadkie

zaostżenia astmy oskrzelowej spowodowane zaprzestaniem kontroli nad oddychaniem i wyjazdem na Krym.

Przykład 2. Chory Sz. sześć lat. Zaczął leczenie metodą Butejko 19 listopada 1980 roku z diagnozą: astma oskrzelowa, ciężka forma, niewydolność płucno-sercowa, schorzenie nosa, alergia, częste (6-7 na dobę) ataki duszności, silny kaszel, często kończący się wymiotami, zadyszka, katar, pocenie się, słabość, kłopoty ze snem, pobudliwość, płaczliwość, swędzenie skóry, zaparcia.

Choruje od trzech miesięcy swego życia, kiedy nagle zaczęły się ataki duszności i stan astmatyczny, trwający przez kilka dni lub tygodni. W ciągu sześciu lat życia osiemnaście razy przebywał na leczeniu w szpitalu, 52 z nich na reanimacji. Przeprowadzono dziesięć bronchoskopii (wziernikowanie oskrzeli), w czasie ostatniej bronchoskopii chłopiec w skrajnie ciężkim stanie został podłączony na oddychanie sterowane. Przez cały rok 1979 przebywał na leczeniu stacjonarnym. Terapia, w tym hormonalna, nie przyniosła efektu. Oprócz zwykłej terapii chory używał cztery inhalatory co 15-20 minut.

Zaobserwowana nietolerancja wielu lekarstw, kurzu hotelowego, zapachu jodły, winogron, jabłek, pomidorów, ryby i innych produktów. W czasie badania chłopiec oddychał głośno, ustami z pomocą wspomagających mięśni. Klatka piersiowa rozszerzona. Częstotliwość oddychania 30 na minutę, PK - 3 sekundy, częstotliwość tętna 18 uderzeń na minutę.

Metodę oddychania przyswoił sobie od razu i po 10-15 minutach stan astmatyczny zniknął. Głębokie oddychanie (12 wdechów przez 30-40 sekund) spowodowało kaszel, atak duszności, katar, wzmożone kołatanie serca. Wywołane symptomy hiperwentylacji zniknęły przez 5-7 minut po powtórnym zmniejszeniu oddychania.

W taki sposób próba potwierdziła zależność skurczu oskrzeli, kaszlu, kołatania serca od hiperwentylacji. W pierwszy dzień dziecko nauczyło się przezwyciężać ataki kaszlu, oraz likwidować katar. Ataki stały się rzadsze (1-2 razy na dobę), znacznie zmniejszyło się zużycie lekarstw. W szóstym dniu ataki duszności całkowicie ustały i terapia farmakologiczna już nie była potrzebna.

Chłopiec stał się aktywniejszy, po raz pierwszy w życiu swobodnie chodził po pokoju, wchodził po schodach na trzecie piętro, wychodził na spacer. W szóstym dniu leczenia, gdy PK zwiększyła się od 3 do 9-10 sekund, wystąpiły reakcje uzdrowienia w formie słabości, bólu głowy, zmniejszenia apetytu, wydzielania gorzkiej wydzieliny, wymiotów, częstego oddawania moczu i stolca. To trwało dobę. Stan chłopca się polepszył. Normalizował się sen, apetyt, zniknęły zadyszka, pocenie się, słabość. Na czternasty dzień leczenia gdy PK zwiększył się do 20 sekund, wystąpiła wtórna reakcja uzdrowienia. Bóle w mięśniach całego ciała, silny katar, temperatura 37,6-39,7°C, obfite wydzielanie płwociny. Te symptomy utrzymywały się około siedmiu dni. Po osiągnięciu PK 30-40 sekund zniknęły objawy alergii, w tym na zapachy.

Po raz pierwszy w swoim sześcioletnim życiu chłopiec miał w domu prawdziwą choinkę, zapachu której przedtem nie znośił. Po ukończeniu leczenia spacerował w każdą pogodę, po kilka godzin dziennie, stosował procedury wodne. Znajduje się pod obserwacją cztery lata. W tym okresie nie wystąpiły żadne ataki astmy, reakcji alergicznych oraz stanów przeziębieniowych. Ogólny stan chłopca polepszył się, ataki duszności zniknęły całkowicie.

Metody gromadzenia energii otrzymywanej z

powietrza

Gromadzenie prany oddechowej jest procesem wchłaniania i rozprowadzania wolnych elektronów w organizmie za pomocą oddychania. Dla tego są najbardziej odpowiednie trzy typy oddychania: "metoda Strelnikowej", rodzaj oddychania jogicznego "Sat-nam" oraz "Blastrika parajana".

Metoda Strelnikowej

Autorka tej metody była kiedyś aktorką, śpiewała. Później straciła głos. Matka dobrała wspaniałe ćwiczenia oddechowe, które Aleksandra Strelnikowa systematyzowała - tak powstała gimnastyka oddechowa Strelnikowej. Strelnikowa również pracowała ze śpiewakami, modulowała ich głosy, rozgrzewała ich przed spektaklami. Stopniowo zaczęła zauważać, że razem z głosem uzdrawia cały organizm, zwłaszcza organy oddechowe. Wtedy zaczęła przyjmować chorych. Sława o cudownej gimnastyce oddechowej rozeszła się po całej Moskwie, a potem po całym kraju. Na początku lat 70-tych Strelnikowa opatentowała swoją metodę i zaczęła leczyć oficjalnie.

Swój system ćwiczeń oddechowych nazwała "paradoksalną gimnastyką oddechową", przy czym akcent stawia na cztery zasady:

Zasada pierwsza. Trzeba myśleć: "Pachnie spalenizną! Alarm!" Intensywnie wachamy powietrze w całym mieszkaniu, podobnie jak pies, obwąchujący ślady. Nie wolno przy tym przeciągać wdechu by nabrać więcej powietrza. Wdech musi być krótki i aktywny. Myślimy tylko o wdechu. Kontrolujemy siebie, by wdech był podobny do wdechu przodków - naturalnym wdechu maksymalnej aktywności. Wydech jest rezultatem wdechu. Z natury swojej wydech jest mocniejszy od wdechu.* Ćwiczenie aktywny wydech, który podtrzymuje naturalną dynamikę oddychania. *W rzeczywistości jest odwrotnie.

Zasada druga. Nie należy przeszkadzać wychodzić wydechowi - najlepiej przez usta, niż przez nos. Nie pomagajcie mu. Wystarczy myśleć: "Pachnie spalenizną! Alarm!" Wydech wyjdzie samoistnie. Im wdech jest aktywniejszy, tym łatwiej idzie wydech.

Zasada trzecia. Pompujecie płuca, jak się pompuje opony, w rytmie piosenek i tańców - na 8, 16, 32 takty. Ten rytm jest fizjologiczny. Ćwicząc oddychanie, liczcie na 4 i 8. Norma na jedno zajęcie 1000-1200 do 2000 wdechów (dla chorych na serce 600)

Zasada czwarta (bardzo ważna). Robimy bez przerwy tyle wdechów, ile w danym momencie nie sprawi nam trudu. W stanie ciężkim po 2, 4, 8 wdechach siedząc lub na leżąco, stanie normalnym - po 8, 16, 32, wdechy w pozycji stojącej. Stopniowo dochodzimy do 1000-1200 wdechów. Im gorsze jest samopoczucie, tym więcej ćwiczymy, ale częściej odpoczywamy. 4000 wdechów dziennie to dobra norma dla tych, którzy chcą siebie uzdrowić.

Strelnikowa zaleca zwrócić nozdrzom ich naturalną ruchliwość. W tym celu proponuje następujące ćwiczenia:

Stanąc w lekkim rozkroku. Ręce wyciągnięte wzdłuż tułowia. Robimy krótkie, jak ukłucie, wdechy. W momencie wdechu nozdrza łączą się ze sobą. Ściskamy gumową gruszkę, by prysnąć wodą. Podobnie zaciskamy nozdrza, by prysnąć powietrzem wewnątrz ciała.

Ćwiczymy po 2-4 wdechy z rzędu.

Dla lepszego zrozumienia tej gimnastyki, wykonujemy następujące ćwiczenie: maszerujemy w miejscu, robiąc wdech na każdy krok, prawalewa, wdech-wydech, jak przy zwykłej gimnastyce.

Ruchy głową

1. **Obracanie.** Obracamy głowę w prawo, w lewo w rytmie kroków, jednocześnie z każdym obracaniem robimy wdech przez nos. Krótki, jak uklucie i tak głośny, by było go słychać w całym mieszkaniu. Pierwszego dnia robimy po osiem wdechów pod rząd. W sumie 96 wdechów.
2. **Uszka".** Kiwamy głową w taki sposób, jak byśmy do kogoś mówili: Aj-ja-jaj, jak mi wstyd!" Prawe ucho zostaje skierowane do prawego ramienia, lewe do lewego. Ramiona są nieruchome.
3. **Małe wahadło".** Kiwamy głowa w przód i w tył, wdech, wydech. Myślimy: Skąd pachnie spalenizną? Z góry? Z dołu?"

Uszka" i "małe wahadło" robimy nie mniej, niż po 96 wdechów. Po wykonaniu tych ćwiczeń przechodzimy do ćwiczeń głównych.

1. **Kotka".** Przypomnijcie sobie kotkę, skradającą się by schwycić wróbla. Powtarzajcie jej ruchy lekko kucając, przechylając się lekko w prawo i w lewo. Ciężar ciała przenosimy to na jedną to na drugą nogę. Przy tym intensywnie wciągamy powietrze z prawej strony, z lewej strony - w rytmie kroków. To ćwiczenie zatrzymuje czasami atak astmy. Przy złym samopoczuciu wykonujemy go w pozycji siedzącej.
2. **Pompa".** Należy wziąć do rąk zwiniętą gazetę lub kijek, i udawać że pompujemy oponę samochodową. Wdech jest w drugiej połowie skłonu. Koniec skłonu - koniec wdechu. Powtarzamy wdechy jednocześnie ze skłonami, często, rytmicznie i z lekkością. Ponieważ skłony są sprężyste, nie prostujemy się do końca. Ćwiczymy trzy, cztery razy dziennie, po 96 wdechów w ciągu jednego ćwiczenia. To ćwiczenie zatrzymuje astmę, atak serca oraz ataki wątrobowe. W czasie ataków należy wykonywać to ćwiczenie, siedząc wygodnie na brzegu krzesła. Zaprzyjcie się nogami o podłogę, rękami o kolana i pompujcie swoje żywe opony.
3. Strelnikowa zauważyła, że gdy nas coś boli, siedzimy pochylając się. Czy przeżywamy atak serca czy atak astmy, ból głowy lub płaczymy z rozpaczy - siedzimy zgięci, pochyleni do przodu. Ból jest różny, a ochrona jedna - skłon do przodu. To nie jest przypadkowe. Stanowi przejaw instynktu samozachowawczego, przejawia się w zagęszczaniu pola chronalnego, które zagęszczając się wypiera ból i odbudowuje strukturę.
4. **Obejmuj ramiona".** Płuca mają kształt konusów, są wąskie u góry i rozszerzają się u podstawy. Znaczący to, że gdy wdychając rozkładamy ręce, powietrze rozchodzi się w wąskich wierzchołkach, gdy obejmujemy ramiona, powietrze wypełnia całe płuca od wierzchołków do dna.

Podnieście ręce na wysokość ramion, Odwróćcie dłonie do siebie i postawcie je przed klatkę piersiową poniżej szyi. Zarzucajcie ręce na siebie w taki sposób by lewa obejmowała prawe ramię, a prawa lewą pachę w tempie kroków spacerowych. Jednocześnie z każdym ruchem robimy krótkie wdechy. Myślimy: "Zaciskam tam, gdzie rozszerzyła się choroba". Robimy dwa razy po 96 wdechów.* *Radzę wykonywać 108 razy i operować podzielnymi: 99, 81, 72, 63, 54, 45, 36, 27,

Wahadło wielkie". Jest to połączenie dwóch najbardziej skutecznych ćwiczeń - "pompy" i "obejmij ramiona". Z szybkością kroków - skłon do przodu, ręce wyciągnięte ku ziemi - wdech, skłon do tyłu, podnosimy ramiona - również wdech. Do przodu, do tyłu, wdech - znów wdech - jak żywe wahadło. Robimy dwa razy po 96 wdechów.

Podpompowywanie - stanowi jedyną nadzieję przy obrzęku płuc. Wpływa znakomicie na tarczycę i skład krwi, obniża zawartość cukru, podwyższa procent hemoglobiny. Daje wspaniałe efekty przy gruźlicy. Chorzy na serce natomiast powinni stosować je ostrożnie. Zacząć od sześciuset wdechów w ciągu zajęcia, a potem zwiększyć je do 800, 1000, 1200 itd. Zwykle na czwartych, piątym zajęciach łatwo wykonują dwa tysiące wdechów. Jeśli robicie to z trudem znaczy to, że gdzieś popełniacie błąd. Szukajcie. Najczęściej jest to dążenie do głębokiego wdechu. Nie czyńcie tego. Pamiętajcie - wdech nie objętościowy ale aktywny. Jeśli po 15-20 minutach po zajęciach wystąpi zadyszka, nie należy się bać. Kontynuujemy zajęcia, ale w ciągu zajęcia będziemy robić tylko połowę wdechów. 15-20 minut przerwy i robimy drugą połowę. Zadyszkę zwalczamy, robiąc obroty głową, "Pompę" i "Kotkę" po dwa, cztery wdechy bez przerwy, ponieważ nasza gimnastyka jest silniejsza od choroby.

Komentarz. Mechanizm oddziaływania oddychania według Strelnikowej dotychczas jest opisywany prymitywnie - infantylnie z używaniem słów "prawdopodobnie, nie wykluczone" itp.

1. Krótkie jak ukłucia wdechy, głośno pociągając nosem, z silnym naciskiem na wdech. Właśnie taki typ oddychania pozwala przepuszczać największą ilość powietrza przez nos, pobudzać powonienie pola, oddziaływać w sposób regulujący na cały organizm człowieka.
2. Wdechy krótkie i wykonywane ze ściśniętą klatką piersiową nie pozwalają na wydalenie dwutlenku węgla. Dwutlenek węgla gromadzi się w organizmie normalizując środowisko wewnętrzne, ułatwiając i przyspieszając reakcje chemiczne.
3. Wykonywane ruchy stymulują produkowanie dwutlenku węgla i energetyzują organizm - poprzez swobodne elektrony, które na skutek działania mięśni uaktywniają się i dostają się do systemu akupunkturowego. Właśnie te efekty zapewniają to podpompowywanie organizmu energią, o której mówi Strelnikowa.

Wykonując zalecane ruchy i oddychanie człowiek upodabnia się do dynam maszyny, której ręce i tułów pełnią rolę motoru, a własna aurastojanu - krew - to rotor, a ciało z polem magnetycznym to stojan. Jak z tego wynika, im więcej takich ruchów - oddechów, tym większa jest energia organizmu, na co kładzie nacisk Aleksandra Strelnikowa.

Oddychanie jogiczne Sat-nam"

Jest to szczególny rodzaj oddychania, który używany jest w Kundali-Jodze do pobudzania energetyki. Jestem zachwycony subtelnością metody i jej licznymi efektami.

Wykonanie: siadamy na piętach i wyciągamy ręce nad głowę, tak by ramiona zakryły uszy. Wszystkie palce, oprócz wskazujących, przeplatamy ze sobą. Palce wskazujące są skierowane do góry. Zaczynamy śpiewać "Sat-nam" w niezmiennym rytmie około 8 razy w dziesięć sekund. Dźwięk "Sat" wymawia się gwałtownie, jak gwizd, podnosząc brzuch ku kręgosłupowi. Jest to gwałtowny wydech z wypowiedaniem dźwięku "Sat". Wypowiadając dźwięk "Nam", wdychamy przez nos

dokładnie tyle, ile pozwala na to wypowiedanie dźwięku. Brzuch przy tym rozluźniamy. Jest to bardzo płytki wdech. Mówiąc dokładniej nie ma ani wdechu, ani wydechu. Wypowiadając z wysiłkiem i gwałtownie dźwięk "Sat", robimy wydech, tak samo dzieje się z wydechem, że prawie go nie ma.

W taki sposób w okolicy pępka powstaje rytmiczny ruch wahadłowy. Wypowiadając "Sat" należy ścisnąć odbył i podciągnąć go do góry, a przy wydechu - wypowiadając "Nam" rozluźnić.

To oddychanie należy wykonywać co najmniej trzy minuty, potem zrobić wolny i płynny wdech - całkowicie wypełnić płuca, zatrzymać oddech i napiąć wszystkie mięśnie - od pośladków do góry. Wyobrażamy sobie, że energia wypływa przez najwyższy punkt na czubku głowy. Po czym należy rozluźnić się na dwa razy dłuższy czas niż ten, który przeznaczaliśmy na to ćwiczenie.

Oddychanie to przeznaczone jest dla osób zdrowych, które chcą otrzymać potężny ładunek energetyczny na cały dzień. Zaczynamy od trzech minut oddychania i sześciu minut odpoczynku. Dalej zwiększamy czas: trzy minuty oddychania, jedna minuta całkowitego odpoczynku, jeszcze trzy minuty oddychania i potem dwanaście minut całkowitego relaksu. Stopniowo zwiększamy czas tego ćwiczenia, dopóki nie dojdziemy do 15 minut oddychania - 10 minut przerwy, 15 minut oddychania i 20-30 minut pełnego relaksu.

W trakcie wykonywania tego ćwiczenia z czasem będziecie odczuwać potężny strumień energii przepływający przez wasze ciało.

Na zakończenie powiem jak należy szanować moc wewnętrzną tego oddychania. Przygotowując się do niego stopniowo. Oddychanie to pracuje na wszystkich poziomach naszego istnienia. Jeśli kanały energetyczne są zablokowane, a robimy to ćwiczenie intensywnie, możemy otrzymać potężne uderzenie energetyczne. Ostrożność i umiarkowanie - główna zasada, której należy się trzymać wykonując to ćwiczenie.

Bhastrika -pranajama"

Tłumaczenie tego słowa oznacza "miech kowalski". Podobnie jak miech kowalski podaje do pieca dużą ilość powietrza, to ćwiczenie sprzyja podawaniu powietrza do naszego organizmu. Wykonuje się prosto: siadamy z wyprostowanym kręgosłupem, zakrywamy prawe nozdrze palcem i robimy cichy, bardzo wolny wdech - wykonując dolne średnie i górne oddychanie. Po zakończeniu wdechu, odkrywamy prawe nozdrze, a lewe zakrywamy palcem serdecznym i robimy cichy długi wydech, maksymalnie opróżniając płuca i pociągając przeponę do góry, tak by w brzuchu powstał dołek. Po tym natychmiast robimy wdech, a wydech - cichy i długi - przez lewe nozdrze. Cały cykl powtarzamy od początku.

1. **Rytm oddychania.** Im rytm oddechów jest wyższy, tym człowiek jest bardziej pobudzony. I odwrotnie, im człowiek oddycha wolniej, tym jest spokojniejszy, tym lepiej odpoczywa jego mózg. Jeśli częstotliwość oddechów nie przekracza osiem razy na minutę, główny gruczoł wewnątrzwydzielniczy - przysadka, zaczyna pracować bardziej aktywnie. Jeśli zaś człowiek oddycha z częstotliwością mniejszą, niż cztery razy na minutę, zwiększa się intensywność pracy szyszynki. W związku z tym, że szyszynka pełni rolę synchronizatora zmiany dnia i nocy w organizmie, z którym związana jest cyrkulacja energii w kanałach systemu akupunkturowego, ciężko jest przecenić jej prawidłowe funkcjonowanie dla zdrowia organizmu. Poza tym, prawidłowa praca tego gruczołu związana jest z niektórymi przejawami siddhy, np. jasnowidzeniem. Bhastrika pranajama sprzyja normalizacji czynności szyszynki, ponieważ

częstotliwość oddychania przy ćwiczeniu zmniejsza się od 2-3 razy na minutę.

2. Oddziaływanie równoważące na lewą i prawą półkulę, dzięki oddychaniu na przemian przez lewe i prawe nozdrze.
3. Maksymalne podciąganie brzucha do góry przy wydechu i wypinanie przy wdechu powodują powstawanie w organizmie potężnych prądów, które usuwają blokady energii w organizmie.
4. Oddziaływanie masujące na organy jamy brzusznej.

Metoda gromadzenia energii duchowej"

Istnieje kilka możliwości podnoszenia poziomu "energii duchowej" - wzmocnienia ciała holograficznego. Ale pierwsza i podstawowa zasada - nie czynić tego, co sprzyja jej zmniejszeniu i rozprężeniu.

Energia zmniejsza się poprzez zbyt obfite i częste jedzenie, chaotyczny, nieuporządkowany tryb życia. O tym zostało już powiedziane dość dużo, więc nie będziemy się powtarzać.

Energię rozprasza niepotrzebna gadatliwość, rozbiegany umysł, przesadna emocjonalność oraz nawyk bujania w obłokach. Już w czasach starożytnych wymyślono środki skutecznie zwalczające te przyzwyczajenia: przyrzeczenie zachowania milczenia - przeciw gadatliwości; ograniczenie myśli - za pomocą modlitwy i natury; skupienie na sobie, świadomość siebie, być tu i teraz - przeciw chaotycznemu myśleniu, emocjonalności i bezowocnemu fantazjowaniu.

Metod zwiększenia energii duchowej jest mnóstwo. Za trzymamy się na najprostszych. Są to: [relaksacja](#), [wizualizacja](#), [skupienie na własnym ciele z wyobrażeniem wewnątrz światła](#) i ["wdechy życia"](#).

Relaksacja. W istocie swojej metoda ta jest bardzo prosta, ale wykonać ją nie jest tak łatwo. Trzeba się położyć, rozluźnić mięśnie, uspokoić oddech i myślenie. Jak tylko praca myśli ustanie, zapadniecie się w nicość, nie odczuwając więcej ani ciała, ani świadomości, a po jakimś czasie znów odzyskacie "świadomość siebie", zauważycie w swoim organizmie niesamowite poczucie świeżości i siły. To właśnie oznacza, że wzmocniście swoje ciało holograficzne, czyli wzrosł poziom "energii duchowej". Jeśli praktykować relaksację systematycznie, wejście w ten stan będzie coraz szybsze i łatwiejsze, a korzyść niewyobrażalna.

Wizualizacja. Mózg człowieka stanowi niepowtarzalny Cud Natury. Jest w stanie wybierać i koncentrować rozproszoną w otaczającej nas przestrzeni energię chronalną, z której zbudowane jest ciało holograficzne. Przy czym potrafi nie tylko wybierać, ale i wprowadzać ją do swego ciała lub narządu.

Aby skupić i skierować otaczającą nas energię chronalną do swego organizmu, należy usiąść lub położyć się, rozluźnić całkowicie i mentalnie wyobrazić sobie jakikolwiek narząd idealnie zdrowym, pięknym, wypełnionym złotym, słonecznym światłem. Im ten obraz będzie bardziej realny, tym lepszy będzie efekt. Dalej umieszczamy ten obraz w sobie, lub swoim organizmie i mówimy w myślach, że na przykład serce staje się idealnie zdrowe, pracuje wspaniale, doskonale ukrwione itd. W tym duchu prowadzimy rozmowę ze sobą lub swoim organem. Trzymać "obraz" i kontynuować rozmowę należy w ciągu 30-60 minut. Im mocniej organ jest porażony, tym dłużej powinno to trwać. W ciężkich

wypadkach pracuje się tak przez cały dzień. Na rezultat nie trzeba będzie długo czekać, na pewno przerośnie wszystkie oczekiwania, ponieważ nie ma nic mocniejszego od życiodajnej myśli.

Tworzenia dobrego obrazu mentalnego trzeba się nauczyć. Pomoże w tym specjalna metoda jogiczna "tratak". Istota jej polega na tym, że na odległości 1,5-2 metrów od siebie stawiamy na wysokości oczu jakiś przedmiot - najlepiej palącą się świecę. Patrzymy uważnie na ogień, potem powoli zamykamy oczy i w dalszym ciągu "widzimy" płomień świecy, obraz której stopniowo się rozmywa. Teraz spróbujemy wizualizować obiekt z zamkniętymi oczyma. Będziemy widzieć płomień tak dobrze, jak z otwartymi. Możemy potrzebować na to kilku miesięcy. Ćwiczyć musimy codziennie, po 20- 40 minut. Gdy "zobaczymy" z zamkniętymi oczyma każdy przedmiot równie dobrze, jak na jawie, można powiedzieć, że osiągnęliśmy cel. Teraz możemy wizualizować piękne, młode ciało i nakładać na siebie, lub patrzeć do atlasu anatomicznego i wizualizować chory organ w złotym świetle. Ten, kto doskonale opanuje tę metodę, potrafi czynić cuda. Kilka przykładów z praktyki.

Twórca metody "werbalno-obrazowego, emocjonalnego sterowania stanem człowieka" Georg Sytin został zdemobilizowany z wojska na skutek ciężkich obrażeń. Wówczas był inwalidą. Pierwsze doświadczenia według swojej metody przeprowadził na sobie, i w 1957 roku przeszedł komisję medyczną, która orzekła jego całkowitą zdadność do służby wojskowej. Istota jego metody, oprócz tego, co opisane wyżej polegała na doborze najbardziej skutecznych słów, wywierających wpływ na cały organizm lub na jakiś organ. Na przykład, główny fragment afirmacji na uleczenie serca brzmi następująco: "Do mojego serca napływa zdrowa młodość, moje serce całkowicie się odnawia, moje serce jest nowe, rodzi się nowe, młode nietknięte serce". Podobne afirmacje można dobrać dla siebie indywidualnie. Dzisiaj kartoteka Sytina zawiera ponad 20 tysięcy afirmacji i praca nad tworzeniem nowych uzdrawiających tekstów trwa dalej.

Znany telepata Włodzimierz Safanof:

 Nie wymyśliłem nic nowego, po prostu przekonałem się o istnieniu w mózgu zegara biologicznego i otrzymałem praktyczne potwierdzenie tego, że można nim samodzielnie sterować.

W tym celu trzeba przypomnieć sobie jeden dzień naszego życia pięć lub więcej lat wstecz do tego dnia, gdy nie było powodu martwić się o swoje zdrowie, gdy nie występowało zmęczenie wywołane wiekiem.

Dzień ten musi być dla nas szczęśliwym, który został dobrze zapamiętany. Możemy przenieść się w tamte czasy - na godzinę, dwie, dzień. Im dłużej tym lepiej, ale pod warunkiem, że te wspomnienia nie będą wrywkami "taśmy pamięciowej", lecz odtwarzaniem przeszłości minuta po minucie, godzina po godzinie. Tylko wtedy możemy oczekiwać pożądanego rezultatu: cofania się wskazówki zegara biologicznego ku polepszeniu stanu zdrowia. Przez taki godzinny pobyt w przeszłości, gdy przez godzinę przeżywamy wydarzenia całego dnia, organizm otrzymuje "nie wiadomo skąd" taki ładunek energii, który można porównać z dawką środków dopingujących. Tylko, że ten "doping" otrzymujemy z własnej przeszłości. Nie ma żadnych skutków ubocznych, nie powoduje stanów depresyjnych, po prostu organizm otrzymuje niespodziewany zastrzyk bioenergii. Minuta po minucie, godzina po godzinie. Tylko wtedy może [...]cy i mentalnie rozprowadzić "energię duchową" po całym ciele, lub skupić się na chorym miejscu lub narządzie. Dzięki temu zagęszczamy pole chronalne, rozmyte" przez chorobę. Nie wykonujemy tego oddychania więcej, niż 3-4 razy, ale w ciągu dnia możemy powtarzać go od 2-10 razy.

Jeśli już nie ma trudności z wizualizacją, od razu można wyczuć wzrost energii i trzecim wdechem już nie uda się połknąć pobranej energii, wszystko zostało zagęszczone maksymalnie. Są ludzie, którzy poprzez jeden wdech zwiększają własną wagę ciała o 1-1,5 kilograma!

Takie oddychanie stosują mistrzowie Ci-Qung. Wykonując wolne, płynne ruchy jakby "nakręcając" na siebie "energię duchową" otaczającej przestrzeni i jednocześnie zbierają w ustach ślinę. W ostatniej fazie serii ćwiczeń wykonują płynny wdech, wolno opuszczając ręce i robią trzy ruchy połykając zgromadzoną ślinę. Przy tym wizualizują, że do dołu, do centrum, do Dan Tien (centrum energetycznego) postępuje zgromadzona w trakcie zajęć energia.

Po takim oddychaniu trzeba skupić się na myśli, że energia została zgromadzona w określonym miejscu i nigdzie nie wychodzi. Jeśli tego nie zrobimy, cała wchłonięta energia może się rozpląnąć.

Proponuję proste ćwiczenia oddechowe, zapobiegające rozproszeniu zgromadzonej energii oraz sprzyjające jej wzrostowi. Wykonując wdech, wyobrażamy siebie jako świecącego olbrzyma. Na pełnym wdechu zatrzymujemy powietrze, wizualizując ten obraz. Na wydechu mentalnie wciągamy tę świecąca figurę do swojego wnętrza, "ubijając" ją w okolicy kręgosłupa. Każde ćwiczenie oddechowe radzę kończyć tego typu oddychaniem.

Porfiryj Iwanów znakomicie opanował sztukę gromadzenia "energii duchowej" w ciągu jednego wdechu. Naoczni świadkowie często o tym wspominają: On w oczach potrafił zmienić swój wzrost. Czasami był wysoki, czasami zaś wyrastał wprost do nieba".

Jeśli będziecie rozwijać w sobie zdolność wizualizowania, problemy energetyczne się skończą i będziecie mogli pozyskiwać tyle energii, ile będziecie potrzebowali.

Wniosek. Myślę, że w literaturze popularnej po raz pierwszy temat oddychania został rozpracowany tak dokładnie. Powtórzmy główne momenty:

Prana związane z odżywianiem - pokarm, woda, tlen, dwutlenek węgla podtrzymuje nasze ciało. "Prana oddechowa" - wolne elektrony, aktywizujące mózg przez jamę nosową. Poprzez mózg - system wewnątrzwydzielniczy - daje niezbędną moc naszemu ciału fizycznemu. "Energia duchowa" - poprzez system akupunkturowy steruje funkcjonowaniem ciała fizycznego i energetyką ciała pranicznego. Niższy poziom (ciało fizyczne) - usta, jest sterowany poziomem średnim (ciało praniczne) nosem, obydwa z kolei sterowane są przez poziom najwyższy (ciało holograficzne) - przez czubek głowy. Zazwyczaj ludzie mają niedobór prany oddechowej i energii duchowej, z powodu braku pierwszej prany cierpi trawienie i przyswajanie substancji odżywczych, jest obniżona zdolność do pracy, odporność organizmu. Niedobór drugiej powoduje brak siły woli, strach przed trudnościami. Dlatego w pierwszej kolejności należy pracować nad rozwojem i wzmocnieniem ciała pranicznego i holograficznego.

Przy wykonywaniu ćwiczeń oddechowych dodatkowo należy brać pod uwagę konstytucję indywidualną organizmu.

Osoby z konstytucją "Żółci" powinny więcej oddychać przez lewe nozdrze, zwłaszcza w gorącą porę roku. Przy czym wdech wykonujemy przez lewe nozdrze, a wydech przez prawe. Takie oddychanie stwarza efekt chłodzący. Ze względu na to, że nie mają kłopotów z trawieniem, zalecane dla nich są ćwiczenia oddechowe, zwiększające energię duchową.

Osoby z konstytucją "Flegmy" powinny więcej oddychać przez prawe nozdrze. Takie oddychanie

rozgrzewa organizm, wysusza ze zbytnej wilgoci. Dla tych osób znakomite jest oddychanie według Strelnikowej i "Sattnami", które wzmacniają trawienie i wspaniale masują organy jamy brzusznej. Takie oddychanie zaleca się wykonywać do wystąpienia potu i pragnienia. Ale pić należy jak najmniej. Woda sprzyja tworzeniu tłuszczów w organizmie. Gdy człowiek otyły pije mniej, zachodzi proces odwrotny: tworzenie wody z tłuszczu, na skutek czego zmniejsza się waga ciała.

Osoby z konstytucją "Wiatru" powinny oddychać obydwoma nozdrzami. Takie oddychanie zrównoważy psychikę i organizm. Bardzo korzystne dla nich będzie ćwiczenie "Bhastrika-jama" w wolnym tempie. Ich wrodzona żywotność będzie zrównoważona i procesy życiowe będą się rozwijały łatwo i naturalnie. Zwłaszcza zbawienny wpływ będzie to wywierało na sen i trawienie.

W młodym wieku bardziej wykorzystujemy oddychanie normalizujące psychikę i stymulujące zdolności twórcze. W wieku średnim robimy akcent na oddychanie aktywizujące cały organizm. I wreszcie, w ostatniej fazie naszej drogi życiowej więcej uwagi poświęcamy gromadzeniu energii duchowej jednocześnie starając się jak najmniej jej tracić.

Zabiegi wodne

Wprowadzenie

Woda - kolebka życia, stanowi główną część masy ciała (dwie trzecie), w niej zachodzą wszelkiego rodzaju przejawy życia organizmu: przebiegają reakcje biologiczne, transport gazów i substancji, transmisja impulsów nerwowych, absorpcja i przekazywanie ciepła i rozmaitych promieniowań - i, na koniec, posiada ona największe pokrewieństwo z elektronem, uniwersalną energią Wszechświata.

Dwa z trzech fundamentów życia - "Flegma" i "Żółć", w swoim składzie mają wodę. Im więcej "aktywnej" wody zawiera organizm, tym intensywniejsze są przejawy życia (np. u dzieci) i odwrotnie, im jest jej mniej, tym słabsze jest życie (np. u osób starszych). Postępująca w ciągu życia utrata wody da się zaobserwować u wszystkich żywych istot i okazuje się być jednym z praw biologicznych. Dlatego, podtrzymaniem optymalnej ilości "aktywnej" cieczy w organizmie można "podwyższyć" jakość życia i je wydłużyć.

Ludzie dawno wykryli zdolność wody do podtrzymywania sił człowieka, dlatego pierwszymi i głównymi zabiegami fizjoterapeutycznymi są zabiegi wodne. Właściwe zastosowanie ich w odpowiednim czasie bardzo pomaga człowiekowi, i odwrotnie, nieumiejętne z pewnością zaszkodzi.

Różne obyczaje i obrzędy, związane z wodą służą efektywnym sposobom chronienia i wzmacniania zdrowia człowieka. W historii ludzkości jest okres, który "namacalnie" ukazał, jak zgubnie odbija się na zdrowiu ludzi nie przestrzeganie elementarnych zasad higieny. Pierwsi chrześcijanie, wypaczając naukę Chrystusa, odrzucili zabiegi higieniczne, związane z wodą i ciałem, jako diabelskie. Ludzie przestali się myć i troszczyć o czystość ciała. Na przykład królowa Hiszpanii, Izabela Kastylijska (koniec XV wieku), przyznała się, że przez całe życie myła się może dwa razy - przy narodzinach i w dniu ślubu. Córka jednego z francuskich królów umarła z powodu wszawicy. Ludwik XVI wydał specjalny dekret, w którym nakazał, podczas wizyty na dworze, nie żałować mocnych perfum, żeby ich aromat zagłuszał smród bijący od ciała i ubrań. O prostych ludziach nawet nie trzeba wspominać. Z powodu nie zachowania higieny osobistej, przez Europę przetaczały się takie epidemie dżumy i cholery, że za jednym razem doprowadzały do śmierci 1/4 jej ludności.

Podstawowe mechanizmy oddziaływania wody na organizm człowieka

Pożądanym byłoby zrozumieć podstawowe mechanizmy działania wody na organizm człowieka. Wówczas wszystko ułoży się w harmonijny i jasny system, co pomoże uniknąć błędów, które często wynikają podczas posługiwania się wodą. Wielu co mądrzejszych ludzi wszystkich czasów mówiło o zastosowaniu wody w celu leczenia i wzmocnienia ludzkiego organizmu. Użyjemy ich myśli i doświadczenia jako punktu wyjścia i rozwiniemy z uwzględnieniem nowych danych naukowych.

Ojciec medycyny" Hipokrates tak pisał o wodzie:

Po to, żeby wyleczyć się i być zdrowym, należy czerpać siłę życiową, która znajduje się w przyrodzie. Dlatego konieczne jest uciekanie się do naturalnych metod leczenia, np. do wodolecznictwa. Woda może działać na ciało nawilżając, schładzając i rozgrzewając.

Wywołuje reakcję i działa podrażniająco, oddziałuje mechanicznie i chemicznie. Może dać

ciepło i je odebrać. Słona woda sprawia, że skóra staje się ciepła i sucha.

Hipokrates niezwykle cenił ciepłe i gorące kąpiele. "Kąpiele pomagają przy wielu chorobach, kiedy wszystko inne już przestało pomagać". Stosował je jako środek napotny przy febrze. Mówił że ciepłe kąpiele są dobre przy bólach organów związanych z oddychaniem i trawieniem, uspokajają system nerwowy, usuwają dreszcze i skurcze, działają nasennie.

Galen twierdził, że starzejący się organizm trzeba wszystkimi możliwymi sposobami ogrzewać i nawilżać. Bardzo cenił zabiegi w łaźni, które jego zdaniem, polepszały krążenie i tym samym polepszały samopoczucie.

Awicenna pisał, że różnorodne ćwiczenia i wodne zabiegi polepszają krążenie, usprawniają oddychanie i przemianę materii, że wywierają duży wpływ na ogólne ozdrowienie. Był gorącym zwolennikiem łaźni, uważał ją za doskonały środek utrzymania higieny i leczniczy.

Rozsądne korzystanie z łaźni, mówił, pomaga przy rozstrojach nerwowych, bezsenności.

Awicenna przepisywał łaźnie przy paraliżu, spazmach całego ciała, a także po nadużyciu alkoholu. Radził wypocić się w łaźni w celu zapobieżenia nieżyłtowi górnych dróg oddechowych.

Żar łaźni, uważał, korzystnie wpływa na chorujących na zapalenie opłucnej, przy niestrawności i słabości przewodu jelitowego - żołądkowego, utracie apetytu. Sucha łaźnia przynosi ulgę chorym na puchlinę wodną i tym, których "łamię" w stawach. Dla chorujących na żółtaczkę częste kąpiele w łaźni są podstawą całego leczenia". Łaźnia pomaga przy bólach pęcherza moczowego, utrudnionym oddawaniu moczu, ogólnej utracie sił. Twórca chirurgii Ambrua Pare (1509 - 1590) dokonał rewolucji w leczeniu ran postrzałowych, odrzuciwszy stosowanie w tych wypadkach wypalania ich wrzącym masłem. On rekomendował proste i bezbolesne leczenie:

Zapomnieliśmy o leczniczych właściwościach wody - mówił Ambrua Pare - Nie chcę rozczarowywać ludzi, wierzących w to, że rany leczy się opatrunkami namoczonymi w zaczarowanej wodzie, ale sam jestem głęboko przekonany, że w takim wypadku pomaga tylko zwyczajna woda, oczyszczająca rany i usuwająca zapalenie."

Sebastian Knejp, opierając się na swoim 30-letnim doświadczeniu stosowania wodolecznictwa, tak wypowiedział się o działaniu wody na organizm człowieka.

1. Co to takiego jest choroba, jakie jest wspólne źródło wszystkich chorób?

Wszystkie choroby, jak by się nie nazywały, moim osobistym zdaniem, mają swój fundament, swoją przyczynę, swoje korzenie, swój początek w rozstrojach krwi, wywołanych albo nienormalną jej cyrkulacją, albo nienormalnym składem, albo tym, że krew jest zanieczyszczona innymi tkankami. Całe ciało jest tym dla krwi, czym koryto dla rzeki. Płyńcie ona wszędzie, w każdej jego części, we wszystkich organach, odżywia je i ożywia. Wszędzie znane jest to surowe prawo: wszelkie natężenie albo osłabienie krążenia krwi, wszelkie przenikanie do niej obcych elementów narusza równomierność, prawidłowość, wywołuje rozstrój, a co za tym idzie, zamiast zdrowia - mamy chorobę.

2. Jak osiągnąć zdrowie? Jak się leczyć?

Dam odpowiedź na wasze pytanie. Jakie proste, lekkie i niezłożone, nieskomplikowane, niemalże nieomyślne jest leczenie, jeżeli zawczasu wiem, że wszelka choroba ma miejsce na skutek rozstroju krwi!

Leczenie wtedy ma tylko zadania dwojakiego rodzaju: albo powinienem odtworzyć prawidłowe krążenie krwi, jeżeli ono jest naruszone, albo powinienem usunąć z krwi wszystkie inne substancje, naruszające jej skład. Innego zadania, z wyjątkiem wzmocnienia osłabionego organizmu nie ma.

3. W jaki sposób woda przyczynia się do wyleczenia chorego organizmu?

Trzy właściwości wody: rozpuszczanie, usuwanie (powolne wymywanie) i wzmacnianie w pełni wystarczają dla nas, żeby twierdzić, że woda leczy wszystkie, na ogół wyleczalne choroby, ponieważ każde zastosowanie wody w leczeniu ma na celu usunąć korzeń choroby dzięki czemu możliwe jest:

- a. rozpuszczenie we krwi substancji chorobotwórczych
- b. usunięcie tego roztworu
- c. przywrócenie prawidłowego krwioobiegu w jego "korycie", po takim oczyszczeniu
- d. na koniec, jeszcze wzmocnienie osłabionego organizmu, tj. uzdolnienie go do nowej pracy.

Wybitny rosyjski uczony i lekarz A.S. Załamów, w swojej książce *"Ukryta mądrość ludzkiego organizmu"* (L.: Nauka, 1966) pisze, że życie - to nieustanny ruch cieczy między komórkami i wewnątrz nich. Kiedy w ludzkim organizmie ruch cieczy przebiega w normalny, uregulowany sposób, wszystko jest w porządku. Wystarczy naruszyć cyrkulację tych odżywczych soków i człowiek zaczyna niedomagać.

System naczyń włosowatych - to swoisty naczyniowy system irygacyjny, nawadniający wszystkie komórki organizmu. W każdym źle funkcjonującym organizmie regułą jest, że znajduje się spazm naczyń włosowatych, ich poszerzenie albo zwężenie.

W tym rozdziale chcę pokazać własności uniwersalnych metod, objaśniając zasady działania zabiegów wodnych (na ogół przyjemnych) na organizm człowieka. Bazują one na dwóch prawach: Yin- Yang i trzech zasadach życiowych doszy.

A oto podstawowe mechanizmy wpływania zabiegów wodnych na organizm człowieka.

1. **Dorozwijający.** To jeden z podstawowych mechanizmów wpływania wody na ludzki organizm, z jego wielostronnym wpływem, który zbliża nas do embrionalnego stadium rozwoju, ze wszystkimi jego zaletami.
2. **Rozpuszczający i oczyszczający.** Zabiegi wodne pozwalają rozpuścić i usunąć z organizmu różnorodne szkodliwe złoże.
3. **Normalizujący krwioobieg.** Zastosowanie zimnych i ciepłych zabiegów wodnych pozwala aktywizować krwioobieg, co doprowadza do jego normalizacji.
4. **Rozgrzewający i stymulujący.** Dzięki oddziaływaniu na skórę "wywróceniu na zewnątrz" systemu nerwowego, uzyskujemy niezwykle silny efekt stymulujący na system nerwowy i akupunkturowy.
5. **Leczniczy.** Wobec tego, że w czasie zabiegów wodnych ma miejsce absorpcja wody i rozpuszczonych w niej substancji, wywołuje to szczególne reakcje w organizmie - w zależności od właściwości wchłanianych substancji.

Teraz przejdziemy do bardziej szczegółowego rozpatrywania wyżej wymienionych mechanizmów.

Zabiegi wodne stymulujące rozwój człowieka

Ludzki organizm rozpoczyna swój rozwój w środowisku wodnym. Jest ono najbardziej dla tego celu sprzyjające z wielu powodów. Okazuje się, że jeżeli dziecko po urodzeniu częściej trzymać w środowisku wodnym (kąpieli), to rozwija się ono znacznie szybciej i jest zdrowsze, niż jego "przebywający na lądzie" rówieśnicy.

Podczas kontaktu z wodą zaczyna działać wiele ważnych mechanizmów rozwojowych:

- a. ciągle zwilżana skóra "wchłania" w siebie swobodne elektrony, których w wodzie jest znacznie więcej niż w powietrzu;
- b. pływanie i nurkowanie w wodzie z zatrzymaniem oddechu prowadzi do akumulacji i zatrzymania większej ilości dwutlenku węgla w organizmie. W rezultacie dwóch wyżej wymienionych mechanizmów trwa silna stymulacja biosyntezy;
- c. zmniejszenie wagi ciała w wodzie pozwala dziecku znacznie bardziej i swobodniej poruszać się, co dodatkowo wpływa na jego ogólny rozwój. Krażenie staje się znacznie łatwiejsze, co ułatwia zaopatrywanie w substancje odżywcze rozlicznych części ciała.
- d. Jak ustalili naukowcy, każdy chłopiec od momentu narodzin do, w przybliżeniu, pół roku życia potrafi swobodnie utrzymać się na powierzchni wody, bez pomocy z zewnątrz. Jeżeli tę genetyczną umiejętność podtrzymywać treningiem, to ona nie zaniknie i dziecko zaczyna wcześniej pływać niż chodzić. Przy czym ważne jest by nie przegapić odpowiedniego momentu.

Igor Czarkowski szeroko propaguje swoją metodę "porody w wodzie" i "baby-joga" (joga dla malców). Jak pokazała praktyka jest ona bardzo efektywna dla rozwoju dzieci i wybawienia ich od urazów połogowych (młodzi rodzice miejcie to na uwadze). Oto jak wypowiada się o Igorze Czarkowskim i jego "rosyjskiej metodzie", czołowy amerykański specjalista w dziedzinie naturopatii, doktor Steev Morris:

Właściwie, ja i moi koledzy, przyjechalśmy do ZSRR, żeby głębiej zbadać "rosyjską metodę". Dowiedzieliśmy się o wielu rzeczach, których istnienia wcześniej nawet nie podejrzewaliśmy. Np.: można pielęgnować w wodzie bardzo wczesne i osłabione dzieci.

Najbardziej zadziwiającym odkryciem dla mnie było to, że maluchy, z uszkodzeniem mózgu powstałym w rezultacie długotrwałego bezdechu w czasie porodu, były w stanie odtworzyć swoje umysłowe umiejętności dzięki intensywnym treningom w wodzie. Wasz rodak Konstanty Butejko, wyjaśnia to tym, że podczas częstych i długotrwałych zanurzeń niemowlęta wstrzymują oddech.* W rezultacie, w krwi zwiększa się zawartość dwutlenku węgla, a to wywołuje odruchowe rozszerzenie naczyń w mózgu, hemoglobina zaczyna lepiej oddawać tlen komórkom nerwowym. Odżywianie mózgu gwałtownie polepsza się - może on odtworzyć uszkodzone struktury i utworzyć nowe. Do tego nie mało przyczynia się intensywny hydromasaż biologicznie aktywnych punktów, które odpowiadają na skórze centralnemu układowi nerwowemu. *Jak wiadomo, jakiegokolwiek zanurzenie pod wodę wykonuje się na wstrzymanym oddechu. I jeszcze jedno potwierdzenie (wskaźówka), że należy, jak jogowie, wstrzymywać oddech na 80% wdechu

Zabiegi wodne typu kąpieli w wannie i basenie, a także natryski pomogą starszym dzieciom, ale nie w takiej mierze, jak niemowlętom. Przy czym woda powinna być ciepła. Do natrysków można posługiwać się chłodną i zimną wodą w ciągu 5-10 sekund.

Zabiegi wodne rozcieńczające i usuwające szkodliwe złoże

Jakiegokolwiek stwardnienia w ludzkim organizmie wskazują na nadpobudliwość życiowego fundamentu "Wiatru", który wywołuje w organizmie suchość i chłód, tj. warunki, które sprzyjają tworzeniu się ciał zbitych. Ściskanie, zagęszczanie, krystalizacja - to proces Yang. Dlatego, aby usunąć ściskanie, zagęszczanie, konieczny jest proces przeciwny - rozszerzający proces Yin. W takim wypadku, jako przeciwwagę suchości i chłodu (lub gorąca i suchości), w organizm trzeba wprowadzić wilgoć i ciepło. Ciepłe i gorące zabiegi związane z wodą temu sprzyjają.

W celu usunięcia szkodliwych substancji, konieczne jest poszerzenie kanałów krwionośnych i limfatycznych, a także porów skórnych. Wszystkiemu temu sprzyja proces Yin - rozszerzanie i ukierunkowanie ze środka na zewnątrz. A ponieważ woda jest idealnym "pochłaniaczem", "transportowcem" i przewodnikiem ciepła, będzie ona sprzyjała procesowi Yin. Jeżeli ciepłą lub gorącą wodę uzupełnić lotnymi substancjami eterycznymi, które jeszcze bardziej zwielokrotnią przepuszczalność ciała i dla tego, że sprzyjają "rozbijaniu" i "rozpraszaniu", to efekt wyniku takiego połączenia wielokrotnie wzmacnia się. Z tego powodu do wody dodaje się wywary, zawierające substancje eteryczne.

Najsilniejszym zabiegiem, ukierunkowanym na rozpuszczanie szkodliwych substancji w organizmie, wydaje się być sauna. Oprócz osiągnięcia dobrego ogrzania organizmu, otwierają się pory skóry, co sprzyja obfitemu wydzielaniu potu i wydalaniu rozpuszczanych w nim substancji, przez skórę na zewnątrz.

Ciepłe i gorące kąpiele działają słabiej. Jeżeli je stosować z dodatkiem lotnych substancji eterycznych, tj. z wywarami z ziół i innych substancji, to efekt "rozpuszczania" jest wzmocniony. Wobec tego, że wydalanie przez skórę będzie nie tak silne, jak w saunie, podstawowe wydalanie spada na nerki. Dlatego, jeżeli macie słabe nerki, chorą skórę - zażywajcie kąpiele. Zabiegi kontrastujące, tj. połączenie ciepła i zimna, kierują krew to do skóry, to w głąb organizmu, będą sprzyjały lepszemu wymywaniu tego co niepotrzebne.

A oto jak takich kąpiele radzi zażywać Kneipp:

Wejść do wanny, na tyle napełnionej ciepłą wodą, żeby woda "przykryła" całe ciało. W wannie zostać 25-40 minut. Po tym szybko przejść do drugiej wanny z chłodną wodą i zanurzyć się do głowy w wodzie; jeżeli nie ma takiej drugiej wanny z chłodną wodą, to należy obmyć ciało chłodną wodą jak można najszybciej. Chłodna kąpiel lub obmycie powinno być zakończone w ciągu 1 minuty. Potem, nie wycierając się, założyć szybko ubranie i wykonywać ruchy w pomieszczeniu albo na powietrzu, do czasu, aż ciało całkowicie nie wyschnie i rozgrzeje się (przynajmniej pół godziny).

Drugi sposób jest następujący: Wanna napełniona, jak w pierwszym wypadku, ale temperatura wody w niej się znajdującej jest wyższa - od 32 do 34 stopni C.

Do ciepłej kąpiele wchodzić nie raz, a trzy razy i podobnie do chłodnej kąpiele nie raz, a trzy razy. To tak zwana "kąpiel z potrójną przemianą". 10 minut w ciepłej wannie, 1 w chłodnej, 10 w ciepłej, 1 w chłodnej, 10 w ciepłej, 1 w chłodnej. Zawsze należy kończyć zabieg chłodną kąpielą. Zdrowi, silni ludzie powinni siadać w wannie z zimną wodą i powoli zanurzać się w niej. Ludzie wrażliwi siadają w wannie i szybko obmywają piersi i plecy, nie zanurzają się. Obmywanie całego ciała może całkowicie zastąpić chłodną kąpiel, temu, kto boi się zimnej wody. W żadnym wypadku nie należy moczyć głowy. Jeżeli się ona przypadkowo

zamoczy, należy ją wytrzeć do sucha.

Odnosnie dalszego postępowania, a zwłaszcza ćwiczeń po kąpieli, procedura pozostaje ta sama, co i w pierwszym sposobie.

Tutaj powinienem poczynić pewne uwagi.

Nigdy nie przepisuję samych ciepłych kąpieli, tj. bez następujących po nich zimnych kąpielach, albo zimnych obmyć.

Bardzo wysoka temperatura, szczególnie jeżeli działa ona bardzo długo, nie wzmacnia, a osłabia cały organizm, nie hartuje skóry, a sprawia, że ta staje się znacznie wrażliwsza na zimno, nie chroni, a naraża na niebezpieczeństwa. Gorąca woda otwiera pory, tędy przenika zimne powietrze, skutki czego ujawniają się bardzo szybko. Następujące po gorących, zimne kąpiele, lub zimne obmycia usuwają te zagrożenia (nie znam ani jednego sposobu stosowania gorącej wody, po którym nie nastąpiło by stosowanie zimnej); Zimna woda wzmacnia, obniża podwyższoną temperaturę; odświeża, usuwa zbyteczne gorąco i na koniec, zamyka pory i wzmacnia skórę.

I tutaj, jak i w ogóle przy wszelkiego rodzaju gorących kąpielach, nigdy, albo bardzo rzadko stosuję dla ludzi zdrowych samą tylko ciepłą wodę, a dodaje zawsze wywary z następujących roślin: resztek siana (rozdrobionego siana, chodzi o wybranie tych drobnych, delikatnych części siana, a nie samej grubej słomy), gałązek i słomy z owsa.

Kąpiel z resztkami siana. Torebkę z 1-1,5 kg suchego siana zanurzyć w 7-8 litrach gorącej wody, na 15-20 minut (współcześni fizjoterapeuci radzą parzyć przez 1 godzinę). Potem wywar wlać do wanny z ciepłą wodą. Woda otrzymuje kolor kawy, otwiera pory i zwiększa natężenie krążenia krwi. Ta kąpiel bardzo sprzyja ogrzaniu ciała. Ludzie zdrowi mogą stosować kiedy chcą. Długość zabiegu 10-15 minut.

Kąpiel z gałązek sosny. Wziąć igły sosnowe (im świeższe tym lepsze), drobno posiekane gałązki i posiekane szyszki świerkowe, i wymieszawszy to (ok. 1 kg suchej masy) parzyć pół godziny w 7-8 litrach wody. Następnie, jak i w pierwszym przypadku, wlać do wanny z ciepłą wodą. Ta kąpiel dobrze wpływa na nerki i pęcherz moczowy. Głównie oddziałuje ona na skórę, stymulując ją (a przez nią stymuluje centralny układ nerwowy), i wzmacnia, oczyszcza naczynia krwionośne. Kąpiel ta ma przyjemny zapach, wzmacnia organizm, ma korzystny wpływ na ludzi w podeszłym wieku.

Kąpiel ze słomy z owsa. Wziąć do 1 kg rozdrobionej słomy z owsa, włożyć w maleńki woreczek i parzyć w 7-8 litrach wody, przez pół godziny. Potem, jak zwykle, wlać do kąpiel i stosować zabieg. Z wyżej opisanych trzech kąpieli - ta jest najbardziej wzmacniająca i skuteczna przy chorobach nerek i pęcherza moczowego, przy bólach reumatycznych.

Kąpiele mieszane. Mieszane kąpiele, to takie, w których stosuje się wywar z kilku roślin. Np. wywar z resztek siana i słomy owsianej. Przy tym pożądanym jest, żeby obie rośliny parzyły się razem. Według podobnego schematu przygotowuje się i inne kąpiele: z mięty, rumianku, kwiatów lipy i inne.

I tak, w celu rozpuszczenia złożeń i innych szkodliwych substancji, które osadzały się w organizmie, powszechnie stosuje się wodne zabiegi, saunę i kąpiele.

W celu oddziaływania na fragmenty ciała stosuje się miejscowe zabiegi wodne, ograniczone działanie parą, pół kąpiele, itp.

Ciepłe nasiadowe półkąpiele. Te półkąpiele wspaniale rozgrzewają organy małej miednicy i żołądka, pomagają przy różnorodnych chorobach w tej okolicy. Wobec tego, że tutaj kumulują się szkodliwe substancje (zawartość jelita prostego), trzeba je regularnie wydalać. Dlatego, w celu zwiększenia efektywności stosuje się wywary ze skrzypu polnego, słomy z owsa, resztek siana i wielu innych. Wywary przygotowuje się tak jak do kąpieeli, tylko w mniejszej ilości. Czas trwania ok. 15 minut. Wykonywać 2-3 razy w tygodniu. Pół kąpiel z wywarem ze skrzypu polnego pomaga przy różnych schorzeniach nerek, kamicy nerkowej, utrudnionym oddawaniu moczu, bólach w krzyżu o charakterze przeziębieniowym. Pół kąpiel ze słomy z owsa - doskonały środek na wszelkiego rodzaju łamania (choroba "Wiatru").

Pół kąpiel z resztkami siana działa trochę słabiej od poprzednich, ale jest bardzo skuteczna przy zastojach krwi, osłabieniu żołądka, zaparciach i w nagromadzeniach gazów.

Ciepłe kąpiele dla nóg

Jest ich kilka wariantów.

1. Do ciepłej wody (25-26 stopni C) wsypać garść soli (można do tego dodać dwie garści popiołu drzewnego) i dobrze wymieszać. Czas trwania tej kąpieeli wynosi 10-15 minut. Sól rozpuszczona w wodzie, jak twierdził jeszcze Hipokrates, sprawia, że skóra staje się ciepła i sucha. Wszystko to przyczynia się do wywołania ciepła w ciele (zmarzłuchy miejcie to na uwadze).
2. Kąpiel dla nóg z resztek siana (źdźbeł, liści, nasion, itp.). Zalać 3-5 garści resztek siana wrzątkiem, naczynie przykryć i pozwolić aby przestygło do temperatury 25-26 stopni C. Te kąpiele dla nóg, działają w sposób rozmiękczeniowy, oczyszczający i wzmacniający nogi i są bardzo skuteczne przy bólach nóg, potliwości nóg, otwartych ranach, przy obrzękach, podagrze, ropniach między palcami, uszkodzeniach spowodowanych ciasnym obuwiem itp. A oto jaką opinię wydaje Kneipp o takich kąpielach dla nóg:

Mogę powiedzieć, że te kąpiele doskonale pomagają, jeżeli soki nóg są niezdrowe i skłonne do rozkładania się. Pewien pan bardzo cierpiał z powodu podagry. Wręcz krzyczał z bólu. Taka kąpiel dla nóg, połączona z owijaniem nóg w płótno, namoczone w wywarze z resztek siana, wyleczyła go w ciągu godziny z przerażających męk."

3. Kąpiel dla nóg ze słomy z owsa. Słomę z owsa gotować ok. pół godziny, i wywar, ostudzony do 25-26 stopni C, stosować przez 20-30 minut jako kąpiel dla nóg. Dozowanie słomy z owsa, jak w poprzednim zabiegu.

Znów wróćmy do Kneippa:

Na podstawie doświadczenia mogę powiedzieć, że te kąpiele nie mają sobie równego środka, kiedy mowa jest o zmiękczeniu wszelkiego rodzaju stwardnień na nogach. Doskonale pomagają przy reumatyzmie stawowym, podagrze, odciskach, wrastających i ropiejących paznokciach, pęcherzach wodnych powstałych podczas chodzenia. Także otwarte i ropiejące rany na nogach, uszkodzenia powstałe z powodu żrącego potu, leczą się tymi kąpielami. Pewien pan ściał sobie odciski. Wytworzone złośliwe zapalenie, przywodziło na myśl zakażenie krwi: trzy kąpiele z owsa w ciągu dnia i okręcanie nóg w tkaninę, namoczoną w tym wywarze, wyleczyły go w 4 dni."

W celu wzmocnienia działania kąpieeli dla nóg nr 2 i 3, stosując trzykrotnie: 10 minut oddziaływanie ciepłe, 1 minuta oddziaływanie chłodne, tak jeszcze dwa razy. Zawsze kończcie półkąpiele dla nóg opłukaniem w

zimnej albo chłodnej wodzie.

Teraz mamy jasność co do przygotowywania zabiegów wodnych i można przejść do usuwania szkodliwych złogów. Mechanizm wydalania zasadza się na tym, że różne okręcania, okłady i kompresy oddziałują na organizm znacznie dłużej, niż wyżej wymienione zabiegi z wywarami (1-2 i więcej godzin) i stosuje się je wielokrotnie. Przy tym ujawnia się "ssący efekt", w stosunku do wszystkich szkodliwych substancji znajdujących się w ciele. Ten przejaw bazuje na zasadach osmoregulacji: woda wchłaniana jest przez ciało, a w drugim kierunku w mokrą tkaninę wsiąkają szlaki, toksyny itp. To trwa do tego czasu, dopóki stężenie szlak w organizmie i w mokrej tkaninie nie wyrówna się. Zwykle potrzeba na to godzinę, dwie. Następnie, przez określony czas, można stosować nowe okłady i kontynuować wydalanie szkodliwych substancji z organizmu. Płótno po takim zabiegu trzeba koniecznie wyprać: jest ono przesiąknięte toksynami i w niektórych wypadkach także brzydko pachnie.

Jak i w poprzednim przypadku, istnieją zabiegi ogólne i miejscowe. Do ogólnych zalicza się owijanie dolnych partii ciała, krótkie owijanie i mokra koszula. Do miejscowych zaliczamy kompresy. Wszystkie te zabiegi można i trzeba wykonywać z wykorzystaniem wywarów z wyżej wymienionych ziół.

Zanim przejdę do opisanie okładów, rozpatrzmy w jakiej formie jest lepiej je wykonywać - ciepłe czy zimne. Ciepłe okłady, według prawa Yin-Yang będą oddziaływać na zewnętrzną powłokę ciała (skórę), co potwierdza prawo antagonizmu w chemodynamice. Chłodne, będą działać odwrotnie - na organy wewnętrzne. Te osobliwości należy stosować dla usuwania szlak z wewnątrz lub z zewnątrz. W tym celu należy pamiętać także i o takiej własności prawa Yin-Yang: Yin rodzi Yang, i na odwrót Yang rodzi Yin. Ciepłe okłady, gorące, aktywne - Yang, będą wywoływać w organizmie swoje przeciwieństwo - osłabienie i zmniejszenie wydzielania ciepła, tj. Yin. Z tych teoretycznych rozważań wypływa jedna z głównych rad przy wykonywaniu zabiegów wodnych: gorącą kąpiel kończyć krótką zimną. Ta teza potwierdzana jest przez praktykę. A oto co przy tej okazji mówi Kneipp: *"Ciepła woda osłabia i wydelikatnia, po takiej kąpeli, kąpiel chłodna wzmacnia, hartuje i sprzyja zdrowemu rozwojowi ciała."*

Okłady na dolne partie ciała wyznacza się przede wszystkim przy chorobach nóg i żołądka. Owijanie zaczyna się od ramion (pach) i kontynuuje do końca nóg.

Głowa, szyja ramiona i ręce są wolne i powinny być przykryte czymś ciepłym, żeby nie dochodziło do nich powietrze z zewnątrz.

Realizuje się to według następującego schematu: na prześcieradło, które leży na materacu, wzdłuż kładzie się szeroki wełniany koc. Płótno do owijania powinno być duże, tak aby można było nim owinąć 2-3 razy całe ciało i nogi. Złożywszy je na pół, moczymy tak, żeby potem z niego nie kapowało, i kładziemy w formie prostokąta na rozłożony, wełniany koc. Następnie kładziemy się na to płótno i owijamy się nim wokół całego ciała, tak aby żadne miejsce tułowia nie pozostało odkryte. Potem szczelnie okręcamy się wełnianym kocem dla uniknięcia dostępu powietrza, a na wierzch jeszcze pierzyna (kołdra).

Sedno tych działań tkwi w tym, że kiedy w organizmie, z powodu zimnego okładu, wzbudzone jest ciepło i ruch (aktywizują się procesy wymiany) - szlaka zaczyna wsiąkać w mokre płótno. Jeżeli nie ma kontaktu skóry z płótnem, to proces ten nie zachodzi. Dlatego należy utrzymywać skórę ciepłą i wilgotną, żeby lepiej wydalala szkodliwe substancje i w ciele gromadziło się gorąco. Materiał wykonany z wełny, sprzyja utrzymaniu ciepłoty i ogrzewaniu ciała, położona na wierzch pierzyna (kołdra) jeszcze bardziej zwielokrotnia efekt termoakumulacji. W takiej zamkniętej, wilgotnej i ciepłej przestrzeni, jak w matczym łonie, rozpoczynają się specyficzne procesy - oczyszczające i uzdrawiające organizm. Występujące poty wskazują na proces oczyszczania i wydają się być kryterium efektywności tego zabiegu. Jeżeli pocimy się mało lub

wcale, to oznacza słabe oczyszczanie. Czas trwania tego zabiegu 1-2 godziny. Ten okład ma działanie rozgrzewające, oczyszczające i rozpuszczające, przede wszystkim na organy jamy brzusznej. Do wody poleca się dodawać wywary z resztek siana, turzycy, gałązek sosnowych i słomy z owsa. Turzyca zastępuje resztki siana i skrzyp polny i jest bardzo dobra przy utrudnionym oddawaniu moczu i, jako pomocniczy środek, przy kamieniach moczowych w nerkach. Wywar ze słomy, z owsa wykazuje doskonale właściwości lecznicze przy rwach, podagrze, kamieniach moczowych i piasku w moczu; gałązki sosnowe usuwają nagromadzone w żołądku gazy.

Krótkie okłady. Można je stosować samodzielnie. Zwiększają one ilość ciepła w organizmie i łagodzą silne gorąco. Ten okład wykonuje się od pach i kontynuuje niemalże do kolan. Kawałek płótna składa się na 46 razy, potem moczy się starannie, wykręca się i szczelnie okręca wokół ciała. Dostęp powietrza odgradza się wełnianym kocem, konieczna temperatura osiągniata jest przez przykrycie pierzyną lub kołdrą. W zależności od zdrowia, stosuje się letnią albo lodowatą wodę. Czas trwania 1-2 godziny. Bardzo dobrze jeżeli w formie profilaktyki wykonuje się ten zabieg raz na tydzień, co zabezpiecza przed wieloma chorobami. Ten zabieg oczyszcza nerki, wątrobę, żołądek, ułatwia wydalanie nagromadzonych gazów, soków chorobowych i niepotrzebnych ciecży. Krótkie okłady całkowicie usuwają choroby serca i żołądka, które mają miejsce z powodu ucisku gazów i ustają w momencie wydalenia. Można także spać w takim okładzie, przy czym sen będzie doskonały. Tego rodzaju okłady są bardzo dobre dla ludzi w podeszłym wieku, u których odwadnia się organizm.

Mokra koszula. Do tego zabiegu należy użyć zwyczajną, nocną koszulę z płótna, długą do pięt, namoczoną w wodzie wyżąć ją i nałożyć jak zwykle. Następnie położyć się do łóżka, nakryć się wełnianym kocem i przykryć kołdrą. Jeżeli człowiek nie przykryje się pierzyną (kołdrą), to nie będzie osiągnięta konieczna ciepłota. Sam wełniany koc w tym celu nie wystarcza. Nie zachowanie tej zasady niweczy efektywność wszystkich wyżej wymienionych zabiegów, związanych z otulaniem. Pamiętajcie o tym. Czas trwania jej działania 1-2 godziny. Można w niej spać.

Działanie mokrej koszuli opiera się na odkrywaniu por i wyciąganiu soków chorobowych (podobnie jak plaster), uspokajaniu (wilgoć - Yin uspokaja), równomiernym rozprowadzeniu ciepła i polepszeniu ogólnego stanu organizmu. Do tego żeby mokra koszula lepiej wyciągała, można namoczyć ją w wodzie z octem albo solą.

I jeszcze jedno ostrzeżenie: wszystkie zabiegi związane z wodą czy okładami należy wykonywać na uprzednio rozgrzane ciało.

Według podobnego schematu stosuje się kompresy: kładzie się namoczoną w wodzie tkaninę, okręca wełnianą chustą. Jeżeli kompres robi się na tułowiu, to na wierzch kładzie się jeszcze kołdrę.

Zabiegi wodne normalizujące krwioobieg

Naturalnie wszystkie wyżej wymienione zabiegi w tym lub innym stopniu normalizują krwioobieg. Są proste i łatwo dostępne. Ale jeżeli macie czas i życzenie, to można zażywać kąpiele terpentynowe, według przepisu Załganowa. Oprócz harmonizacji krążenia kapilarnego (w naczyniach włosowatych), są pomocne przy chronicznych schorzeniach aparatu ruchowo - nośnego, przebiegających z silnie zaakcentowanym syndromem bólowym.

Kąpiele terpentynowe wykonuje się z dwoma rodzajami emulsji: białą i żółtą. Kilka słów o terpentynie i jej właściwościach. Terpentynę otrzymuje się z żywicy sosnowej. Ma ona rozpuszczające, stymulujące i

odkazujące właściwości. W celach leczniczych wykorzystywali ją Sumerowie, starożytni Egipcjanie, Grecy i Rzymianie. Materiał, w który był zawinięty egipski faraon, po przeżeniu w grobowcu 4000 lat był przesycony żywicą. Jak przekonali się współcześni badacze, ten żywiczny impregnat nie stracił do dzisiejszego dnia właściwości unicestwiania mikrobów. I oto dlatego stosuje się gorące zabiegi z zastosowaniem igliwia sosnowego, przecież one zawierają terpentynę!

Terpentyna doskonale rozcieńcza się, łatwo przenika przez skórę i oddziałuje na zakończenia nerwowe.

Ogólne działanie tych kąpieli zamyka się w polepszeniu krążenia w naczyniach włosowatych i limfatycznego, zwiększenia energii życiowej każdej komórki i całego organizmu. Kąpiele z białą, terpentynową emulsją doskonale stymulują naczynia włosowate. Z żółtą emulsją - polepszają przemianę materii w organizmie, pomagają w rozpuszczaniu złogów soli w stawach, ścięgnach, na ścianach naczyń krwionośnych.

Skład białej emulsji: Rozpuścić 3 gramy kwasu salicylowego w 250 gramach wrzącej wody. Wsypać do tego miarko utarte na tarce mydło dla dzieci (20 gramów). Wszystko to wymieszać szklaną pałeczką podgrzewając w emaliowanym rondlu, na słabym ogniu. Wlać 250 gram terpentyny podwyższonej jakości i znowu dokładnie wymieszać, wlać do butelki z szeroką szyjką i szczelnie zamknąć. Schemat seansów wygląda tak: pierwszy - 25 gram emulsji wlać do wanny z wodą, o temperaturze 37 stopni C; drugi - odpowiednio 30g i 37,5°C; Trzeci - 35 i 38; czwarty - 35 i 38,5; piąty - 40 i 39; szósty - 45 i 39; siódmy - 50 i 39; ósmy - 55 i 39; dziewiąty - 60 i 39; dziesiąty - 65 i 39; jedenasty - 70 i 39; dwunasty - 75 i 39.

Emulsję uprzednio wstrząsnąć, a potem wlać do wanny przed napełnieniem jej wodą. Czas pierwszego seansu 12 minut, wszystkie następne po 15 minut. Kąpiele zażywać w ciągu tygodnia.

Skład żółtej emulsji: 300 gram oleju rycynowego wlać w emaliowany rondel objętości 2-3 litrów i wstawić w inny z wodą, zrobić wodną łaźnię. Kiedy woda w wodnej łaźni zacznie wrzeć, wlać do emaliowanego rondla 40 gram zasady sodowej [Na(OH)2], rozpuszczonej w pół litrze wody. Szklaną pałeczką mieszamy do uzyskania gęstej, podobnej do kleiku masy. Potem wlać do tego 225 gram kwasu oleinowego i ponownie - nie krócej niż 30 minut - mieszać do uzyskania ciekłej, przejrzystej masy koloru żółtego. Zdjąć z ognia i wlać do rondla 750 gram terpentyny podwyższonej jakości. Rozlać emulsję do butelek z szczelnie dotartymi korkami. Dla przyjęcia zabiegu, do wanny z gorącą wodą wlewamy emulsję. Schemat seansów wygląda tak: pierwszy - 40 gram emulsji, temperatura wody w wannie 38 stopni C; drugi - odpowiednio 45g i 38°C; trzeci - 50 i 38,5; czwarty - 55 i 38,5; piąty - 60 i 39. Następne kąpiele wykonuje się tak jak ustalono to dla piątego seansu. Czas 1-go i 2-go seansu - 12 minut, 3,4,5-ego - po 15 minut.

Należy wziąć wszystkiego 12 kąpieli. Seanse wykonywać co drugi dzień. Jeżeli macie bardzo wrażliwą skórę, to przed zażyciem kąpieli narządy płciowe i okolice odbytu smaruje się wazeliną. Nie należy zanurzać w wodę okolic serca, z tego powodu, że te zabiegi działają na serce pobudzająco. Jeżeli jest się zmęczonym, konieczne jest odpocząć pół godziny przed poddaniem się zabiegowi. Zanurzać się w wannie trzeba powoli.

Kryterium efektywności tych zabiegów będzie powstanie pod ich koniec, albo po nich wrażeń mrowienia skóry, zmniejszającego się w palenie. Długość reakcji nie powinna przekraczać 30-45 minut. Jeżeli reakcja wydłuża się, przy zażywaniu kolejnej kąpieli nie należy zwiększać ilości emulsji. Można robić kąpiele terpentynowe do nóg z 10 gramami emulsji, a także zestawić - łącząc żółte i białe kąpiele. To pozwoli lepiej oddziaływać na naczynia i cały organizm w ogóle.

Bardzo ważne jest aby podtrzymywać dobre krążenie w okolicy głowy i oczu, mieć czyste zatoki Higmora i zatoki czołowe.

Z wiekiem tam zbiera się dużo śluzu, który "ubija się", powoduje mnóstwo zachorowań, doprowadza do

przedwczesnej utraty wzroku i pamięci. Wielu ludzi właśnie z tej przyczyny traci wzrok, nosi okulary, a przecież można go odtworzyć, oczyścić mózgowie. Do tego celu nadają się proste i efektywne zabiegi wodne.

Kąpiel dla głowy. Jest bardzo dobra do utrzymania w dobrej kondycji mózgowia, a także w celu "odkwaszenia" "ubitego" śluzu i następnie jego wydalenia. Trzeba ją wykonywać na zasadzie kontrastu. Na początku zanurzamy głowę w naczyniu z ciepłą wodą, na 5-7 minut tak, żeby owłosiona część głowy była zanurzona w wodzie. Po tym niezwłocznie zanurzamy głowę w chłodnej wodzie, na 15-30 sekund. Tak powtarzać 2-3 razy. Po tym zabiegu konieczne jest wytarcie głowy i włosów do sucha i przebywanie w ciepłym pomieszczeniu, bez przeciągów. Stosować ją 2-3 razy w ciągu tygodnia w celu osiągnięcia wymaganych rezultatów. Zauważono, że takie kąpiele działają wzmacniająco na włosy.

Kąpiel dla oczu. Bywa ona zimna i ciepła. Jeżeli wykonuje się zimną kąpiel, to należy zanurzyć twarz do chłodnej wody i otworzyć w niej oczy na 15 sekund. Potem podnieść głowę i po 15-30 sekundach znowu zanurzyć w wodę czoło i oczy. To można powtórzyć 4-5 razy. Ciepłą kąpiel dla oczu wykonuje się z wodą o temperaturze 24-26 stopni C, po której zawsze następuje zimna kąpiel, albo po prostu przemywamy oczy chłodną wodą. Do ciepłej wody można dodawać wywar z różnych roślin. Szczególnie dobry efekt daje pół łyżki rozartego kopru. Przy czym, należy wiedzieć, że zimna woda doskonale działa na zdrowe, ale zmęczone oczy. Kąpiel ta wzmacnia i odświeża aparat wzrokowy z zewnątrz i wewnątrz.

Ciepła kąpiel dla oczu przyczynia się do rozcieńczenia i wydalenia na zewnątrz ropy z zatok czołowych i zatok Higmora.

Rozgrzewający i nawilżający efekt zabiegów wodnych

Naturalnie, wszystkie wyżej wymienione zabiegi wodne przyczyniają się do nawilżenia i ogrzania ludzkiego organizmu. Nie ma potrzeby ich ponownie wyliczać, ale jednak mechanizmy, związane z zabiegami wodnymi, wspomnianymi i nie wymienionymi wcześniej, należy wyraźnie wyodrębnić.

Jak moczenie i ciepło działają na skórę?

Skóra okazuje się być największym i jednym z najważniejszych ludzkich organów. Jej powierzchnia stanowi 1,3 m², a ciężar - 20% ogólnego ciężaru ciała człowieka.

Wyliczmy życiowo najważniejsze funkcje, które pełni skóra.

1. **Oslaniająca (zabezpieczająca).** Skóra jest niczym "pokrowiec", w którym znajduje się nasze ciało.
2. **Termoregulująca.** Transportując wodę przez pory skóry organizm chroni się przed przegrzaniem. Zwężenie naczyń skóry i zamknięcie porów, przyczyniają się do zachowania ciepła wewnątrz organizmu.
3. **Łącząca.** Wobec tego, że skóra, nerwy i istota mózgu rozwijają się z tego samego listka zarodkowego, są one wzajemnie powiązane i w dorosłym organizmie. Skóra, jak zaznaczał M.S. Żałamów, to nie pasywny pokrowiec, przeznaczony tylko do tego, żeby osłaniać nasze ciało. To nie przegroda między człowiekiem, a światem, a środek łączności między naszym organizmem i

środowiskiem zewnętrznym. Środowisko zewnętrzne stale na nas oddziałuje, a skóra jest swego rodzaju peryferyjnym mózgiem, który przyjmuje te wpływy i przekazuje dalej do mózgowia, dającego rozkazy organom wewnętrznym, do maksymalnego przystosowania się do środowiska zewnętrznego.

4. **Ochrona.** Skóra posiada bakteriobójcze właściwości. W niej znajduje się lizozyn, zgubny dla wielu bakterii. Według rachuby amerykańskiego bakteriologa Teodora Rozbery, na zewnętrzną powłokę ludzkiego ciała oddziałuje intensywnie 15 trylionów mikroorganizmów! Tylko czysta, zdrowa, wilgotna, elastyczna skóra może skutecznie przeciwdziałać takiemu zmasowanemu natarciu. Dlatego, jeżeli jest ona czysta, jej bakteriobójcza funkcja zwiększa się. Jeżeli nie, to staje się ona gniazdem zarazy i przez nią dokonuje się zarażenie. Zgodnie z najnowszymi badaniami naukowców, skóra w sposób aktywny uczestniczy w kształtowaniu odporności organizmu.
5. **Energetyczna.** Skóra organizuje swobodne elektrony w sposób odpowiadający systemowi akupunktutowemu.
6. **Oddechowa.** Skóra oddycha, tym samym pomaga płucom. W ogóle, jeżeli uda się na należytych poziomach zrealizować oddychanie przez skórę, człowiek może zdziałać cuda. Np. P. Iwanów, wykorzystując oddychanie przez skórę, mógł przez długi czas pozostawać pod wodą.
7. **Wydalająca.** Przez pory skóry wydalana jest olbrzymia ilość substancji szkodliwych dla organizmu. Pełnowartościowe wydalanie przez skórę znacznie ułatwia pracę nerek i innych organów wydalania, przedłużając im czas życia.

Przez gruczoły łojowe wydziela się szczególna emulsja, dzięki której skóra zabezpiecza się przed wysuszeniem, staje się elastyczna, sprężysta i błyszcząca. Ale jeśli nie dbać o skórę, zanieczyszcza się swoimi własnymi wydzielinami i przestaje pełnowartościowo wypełniać wyżej opisane funkcje. Stąd cierpi cały organizm.

W starożytności dbaniu o skórę poświęcano ogromne zainteresowanie. Starożytni Rzymianie przy spotkaniu pytali jeden drugiego: "Jak się pocisz?". Ze wszystkich sposobów dbania o skórę zabiegi wodolecznicze szczególnie z parą i masażem, liczyły się najbardziej.

Pamiętajcie, że przeciętnie w zwykłych, normalnych warunkach nasza skóra wydziela na dobę około 500 gramów potu. Jeżeli nie myłimy się w ciągu dwóch dni, na skórze pozostaje warstwa żużli i pozostałych wydzielin z jednego litra potu. Taka skóra przestaje pełnowartościowo wypełniać swoje obowiązki i zasiedla się mikroorganizmami (bakteriami). Dlatego regularnie, jeden - dwa razy dziennie, dokonujcie różnego rodzaju mycia w celu podtrzymania czystości skóry.

Jak nagrzewanie się wpływa na organizm człowieka?

Z trzech zasad życiowych tylko jedna - "Żółć" wywołuje w organizmie ciepło i składa się z elementów podstawowych "Ognia" i "Wody". Dlatego ciepło zewnętrzne, szczególnie wilgotna łaźnia parowa, będą pobudzać jego, a więc i wszystkie funkcje zależne od tej zasady. Zanalizujemy najważniejsze z nich.

1. **Trawienna.** Medycy ustalili, że zabiegi łaźniowe obniżają kwasowość soku żołądkowego i jednocześnie z tym pobudzają apetyt. Zabiegi łaźniowe zbawiennie wpływają na chorych na cukrzyce. Cukrzyca - to choroba nie tylko wymiany materii, ale i trawienia. Żar łaźniowy pobudza te funkcje i sprzyja normalizacji zdrowia. Wobec tego, że skóra u cukrzyków staje się blada, sucha, łuszcząca się trzeba troszczyć się o powłokę skórną. I tu ciepło i wilgotność wzmacniają oddychanie skórne,

krażenie krwi, co pomaga w normalizacji skóry. A ponieważ łaźnia polepsza pracę nerek, to z kolei zabezpiecza przed takimi chorobami skórnymi, jak furunkuloza i egzema, towarzyszącymi cukrzycy. Oczywiście, posługiwać się takim silnym środkiem mogą ci chorzy na cukrzycę, u których nastąpiło wyniszczenie (wyczerpanie). Jest stare porzekadło: "Choroby skóry leżą w jelitach". Każda choroba skóry - to wylew zawartości toksycznej z wewnątrz na zewnątrz, usiłowanie organizmu uwolnienia się od nagromadzonych w nim substancji toksycznych. Dlatego cukrzyca i choroby skóry mają ogólne źródło w totalnym skażeniu organizmu, wynaturzeniu "soków życiowych". Uwolnionszy organizm od brudu, wyleczymy cukrzycę i skórę.

2. **Odpornościowa.** Sztuczne podwyższenie temperatury niszczy i tłumi aktywność wielu czynników chorobotwórczych. Próg wrażliwości temperaturowej całego szeregu mikroorganizmów chorobotwórczych jest niższy od progu temperatury, który są w stanie znieść komórki organizmu ludzkiego. W taki sposób sztuczne podwyższenie temperatury wewnątrz organizmu pomaga zniszczyć zawczasu bakterie chorobotwórcze, kiedy jeszcze nie zdążyły przynieść szkody. Do tego zaś łaźniowy stwarza sterylność, a w organizmie zwiększa się ilość leukocytów - pochłaniaczy bakterii. Według danych biochemików niemieckich, solidne ogrzewanie w saunie sprzyja aktywnej produkcji interferonu - substancji, zdolnej pokonać zgubne oddziaływanie wirusa grypy. Manfred von Ardenne wspólnie z profesorem Herbertem Krauze wykorzystał saunę z innymi metodami terapeutycznymi dla leczenia sarkomy. Ci lekarze twierdzą: żeby zginęła samorzutnie komórka rakowa, należy stworzyć silne zakwaszenie środowiska wewnętrznego organizmu, które aktywizuje enzymy wewnątrz komórki, i w ciągu kilku godzin powinna być podwyższona temperatura do 40 stopni C. Tylko przy takim kombinowanym oddziaływaniu zachodzi obumieranie i odrzucanie komórek rakowych.
3. **Wzrokowa.** Zabieg łaźniowy zbawiennie wpływa na ostrość wzroku. 10-minutowe przebywanie w łaźni powoduje zwiększenie czułości świetlnej o jedną trzecią.
4. **Umysłowa.** Ciepło stymuluje pracę mózgu, podwyższa jakość procesu myślowego. Na przykład, Archimedes nie na darmo odkrył swoje znakomite prawo, kąpiąc się w łaźni.
5. **Efekt rozgrzewający i nawilżający** zabiegów wodoleczniczych **sprzyja rozluźnieniu** mięśni, więzadeł, stawów. Jeśli człowiek pływa w ciepłej wodzie, gdzie ciało bardzo mało waży, to obniża się nacisk na wszystkie stawy, szczególnie kręgosłupa. Połączenie rozluźnienia i zmniejszenia nacisku grawitacyjnego pozwala przy pływaniu i innych zabiegach wodoleczniczych ustawić stawy kręgosłupowe na swoje "nagrzone" miejsca, lekko nastawić stawy, leczyć stłuczenia i rozciągnięcia. Wszystkie te efekty mają odzwierciedlenie w przysłowiu: "Łaźnia leczy, łaźnia wyparza, łaźnia wszystko na swoje miejsce wstawi".
6. O mechanizmie nasycenia organizmu ciepłem i wilgocią było już wystarczająco powiedziane.

Powtórzmy, że to jest bardzo pożyteczne dla osób wieku starszego i starczego. W odwodnionym organizmie ściągają się stawy i więzadła, człowieka wypacza, gnie do ziemi. Skóra sucha, dostarczając do organizmu mało elektronów swobodnych prowadzi do upadku sił. Skóra sucha i zwarta źle usuwa żuźle. Nagromadzenie żużli prowadzi do różnorodnych zachorowań i uszkodzeń, właściwych dla wieku starczego. Pomyślcie sami, oto choroby podstawowe starości: arterioskleroza - zanieczyszczenie naczyń; nadciśnienie tętnicze - aby przepompować krew po zwężonych tętnicach, trzeba podnieść ciśnienie, stąd na dodatek zużycie serca; choroba serca i mózgu - główna przyczyna - zwężenie przekroju tętnicy; rak i cukrzyca - powstają w brudzie wewnętrznym. Spadek właściwości ciepłodajnych organizmu uwidocznią się w odporności. Stąd jest lekka skłonność ludzi starszych do różnorodnych infekcji, wrzodów, urazów itd. Funkcja trawienna jest obniżona. Jedzenie już nie pobudza, a obciąża organizm.

Dlatego w starożytnym traktacie medycznym mówi się, że ogrzewanie i zwilżanie organizmu za pomocą kąpeli, zabiegów parowych jest wskazane przy ciężkim poruszaniu się, skrzywieniu i ściąganiu kończyn, rozchodzeniu się trucizn w organizmie.

Ludzie znający sens zabiegów wodoleczniczych, w postępowaniu z parą mogą czynić cuda. Na przykład, jest wzmianka o kobiecie, która w wieku 70 lat była tak świeża i atrakcyjna jak dziewczyna. I wszystko dlatego, że prawidłowo i regularnie stosowała zabiegi wodolecznicze. Szczególnie często wykorzystywała łaźnię parową.

Teraz staje się oczywista olbrzymia korzyść zwilżania i rozgrzewania organizmu zabiegami wodoleczniczymi.

Efekt energetyczny i pobudzający zabiegów wodnych

A zatem doszliśmy do jednego z najbardziej interesujących pytań: kosztem czego uzyskuje się energię przy stosowaniu zabiegów wodoleczniczych? Od razu powiem, że jest jeden prosty zabieg, który najbardziej obdarowuje człowieka energią, i o nim będziemy mówić.

Polewanie zimną wodą od dawna wykorzystywano w celu zahartowania organizmu. Praktykują je mnisi w Japonii, Tybecie.

Główny efekt zimnych, a lepiej bardzo zimnych polewań całego organizmu zamyka się w oddziaływaniu na ciało plazmowe. Ciało plazmowe na całej przestrzeni - z zewnątrz i w głębi - ma jednakową temperaturę. Kiedy ma miejsce szybkie i ostre oddziaływanie zimnej wody, od razu na całą powierzchnię ciała, to naturalnie ochładza się i plazma. Idzie do wewnątrz organizmu, a na jej miejsce wstępuje ciepła. Powstaje najsilniejszy przepływ, który błyskawicznie naładowuje, hiperpolaryzuje błony komórek, co z kolei powoduje aktywizację aparatu genetycznego. Innymi słowami, aktywizuje właśnie to, co doprowadza do odnowienia organizmu, zwiększenia jego siły.

Oddziaływanie powinno być krótkie (2-3 sekundy) i od razu na całe ciało. O tym, że prawidłowo wykonaliście ten zabieg, mówi nadejście w ślad za oparzeniem zimnym, ciepło, a ze skóry wydobywa się para.

Efekt taki można osiągnąć, bądź nurkując do wody głową w dół i od razu wyskakując, lub stojąc pod niedużym wodospadem, jak to robią mnisi, lub, prościej - oblać samego siebie wiaderem zimnej wody. Często pytają, czy można ten zabieg zamienić na prysznic? Można, ale efekt będzie słabszy. Sprawa w tym, że woda powinna przelewać się po skórze masą, a nie w postaci oddzielnych strużek. Strużki, przesączając się od głowy do nóg, zdąża nagrzać się, nie ma momentalnego ochłodzenia. Należy stosować oblewanie tylko na ciepłe ciało, dlatego najpierw rozgrzejcie się; po oblewaniu wejdźcie do ciepłego pomieszczenia i nie wycierajcie się, intensywnie ruszajcie się, dopóki nie rozgrzejecie się, a skóra wyschnie. Jeśli tego nie zrobicie to z czasem poczujecie, jak ciało lęka się tego zabiegu, kurczy się, nie chce go stosować. Skóra staje się sucha, łuszczy się, mogą się pojawić bóle w krzyżu i stawach biodrowych - objawy pobudzenia "Wiatru". Przy czym, wszystko to pojawia się tak niezauważalnie, że jest trudno wysledzić, gdzie był błąd, który sprowadza się do nieprawidłowego postępowania przed i po zabiegu.

Wielu ludziom zimna woda wydaje się zbyt lodowata, boja się jej. Pamiętajcie, gwałtowne i szybkie oddziaływanie lodowatej wody nie ochładza naszego organizmu, a powoduje "oparzenie" skóry - w tym jest

cała istota. Rozgrzewajcie się przed wykonaniem tej procedury - nie leńcie się. Wtedy i "oparzenie" będzie pełniej wyrażone i ciało nie będzie "bać się". A na samym początku i w zimne pory roku możecie stosować manewr okrężny, który zaszczepia zamiłowanie do tego zabiegu i uwalnia od powikłań. Bierzecie dwa wiadra wody. jedno z wodą ciepłą, a drugie z zimną. Efekt będzie wspaniały, a zabieg przyjemny i polubicie go, jak filiżankę dobrej kawy. Pominąwszy go, będziecie czuć się nieswojo. Będzie wam brakować świeżości i siły, którymi obdarza.

Oddziaływanie energetyczne charakteru oczyszczającego wykazuje woda na naszą aurę - jajowatą powłokę elektronową. Kiedy człowiek pływa lub nurkuje w wodzie, energia chorobotwórcza, "przyklejająca się" lub pasożytująca na aurze zsuwa się. Im woda chłodniejsza, tym lepiej przebiega takie oczyszczenie energetyczne.

Energia chorobotwórcza - to silny Yang (cienki, ruchliwy), a woda zimna - to silny Yin (konkretny, bierny), dlatego przy połączeniu neutralizują się wzajemnie. W rezultacie organizm oczyszcza się z osnowy choroby, a skoro jej nie ma, to ciało samo wraca do zdrowia. Najlepiej to robi szybkie, gwałtowne polewanie całego ciała lodowatą wodą (1-7 st. C). Radzę przy tym wykorzystać zasadę kontrastowości - wiadro ciepłej, a potem - lodowatej wody. Ciepła woda przyciągnie patologię do powłok zewnętrznych, a lodowatą ją zmyje. P. Iwanów tak mówił: "Powietrze wypycha, woda zmywa, a ziemia przyjmie. Dlatego, żeby pojawił się ten efekt, trzeba oblewać się na dworze. Wyjdźcie na dwór, podnieście twarz w górę, otwórzcie usta, ale oddychajcie przez nos. Od razu poczujecie, jak powietrze idzie po górnych drogach nosowych i przez krtań do płuc. W myśli ciągnąc je z głębin Kosmosu, powoli do oporu robiąc wdech. Dalej zatrzymajcie powietrze w sobie, wyciśnijcie z ciała patologię wewnętrzną, woda ją zmyje, a ziemia przyjmie. Wariant ten robi się na zawczasu rozgrzane od ćwiczeń fizycznych ciało z wykorzystaniem tylko bardzo zimnej wody.

Po tym jak po waszym ciele przelała się lodowata woda, człowiek staje się ciepły, odświeżony, z parującą skórą. Jeśli jesteście dostatecznie wrażliwi, to zobaczycie w obmywającej was wodzie coś szkodliwego, ciemnego, przytłaczającego, obciążającego i całkiem niepotrzebnego waszemu organizmowi.

Efekt uzdrowienia i oczyszczenia został dostrzeżony przez mędrców starożytnych i umocowany w Biblii zdaniem "Pójdź i obmyj się w Jordanie, a ciało twoje uzdrowi się i sam się oczyścisz".

A oto jeszcze jeden mechanizm wchłaniania energetycznego z wody. Woda w zbiornikach odkrytych wchłania w siebie promieniowanie kosmiczne - pochłania energię fal krzyżowych. Szczególnie liczy się "woda gwiazdna", tj. woda stojąca do świtu. Jest ona napełniona promieniowaniem kosmicznym i bardzo pożyteczna. Wschód słońca promieniami zagłusza tę informację, dlatego trzeba kąpać się w celu podładowania energią kosmiczną do świtu. Kto kąpał się w tym czasie, to wie, jak odświeża i ożywia (naładowuje) taka woda organizm.

Szczególnie wiele energii wchłania w siebie woda morska. Dzięki rozpuszczeniu w niej wielkiej ilości różnorodnych soli nabywa określoną strukturę, korzystną dla rozpadu elektronów. Ciało człowieka w wodzie pojawia się jako konsument tej energii i aktywnie ją wchłania. Wobec tego, że skóra zatrzymuje wiele substancji mineralnych, woda słona doskonale pochłania je. W wyniku zwilżenia i zaopatrzenia skóry mikroelementami znacznie lepiej wypełnia funkcje dostawcy energii do organizmu.

Teraz powiemy o efekcie stymulującym zabiegi wodolecznicze i jego podstawie fizjologicznej.

Wobec tego, że skóra to mózg obwodowy, wszystkie sygnały z niej idą do centralnego układu nerwowego. Tam trafiają do "węzła połączeniowego" między środowiskiem wewnętrznym i zewnętrznym - hipotalamus. Hipotalamus na to reaguje aktywizacją układu wydzielania wewnętrznego, a to z kolei za pośrednictwem

hormonów aktywizuje pracę każdej komórki. P. Iwanów z tego powodu mówił tak: "Wszystkie choroby, które tak męczą człowieka, po pobudzeniu centralnej nerwowej części mózgu (hipotalamus jest akurat w centrum mózgu) w naturze giną - to prawda nieśmiertelna". Pozostaje przeanalizować - jakie oddziaływanie jest lepsze - zimne czy ciepłe. Ciepłe, wiemy, rozluźnia, a zimne - aktywizuje. Ale najważniejsze zawiera się w samej skórze. Okazuje się, że na każdym centymetrze kwadratowym skóry przykładowo 12-14 zakończeń nerwowych reaguje na zimno i tylko 1-2 na ciepło. Dlatego zimne polewanie idealnie pasuje. Istnieje i inny, jeszcze bardziej silny zabieg - "pobudzenie śnieżne". Pobudzenie śnieżne polega na tym, że kiedy spadnie pierwszy puszysty śnieg, kondensuje ogromną ilość energii. Kiedy obnażony człowiek kładzie się na taki śnieg, narzuca na siebie z góry - "zagrzebuje się", śnieg przylepia się do ciała. Otulony takim "futrem", człowiek wchodzi do ciepłego pomieszczenia i oto tu się wszystko zaczyna. Śnieg topi się - rozpada się jego struktura i uwalnia energia. Skóra, odwrotnie, silnie ochładza się, zwilża aktywizuje i strukturyzuje. Wszystko to, wzajemnie połączone, daje taki efekt, z którym nic nie daje się porównać. Spróbujcie, a sami przekonacie się o słuszności tej praktyki. Nie jestem wszakże stronnikiem stosowania zbyt długich zabiegów wodolecznicznych, ciągnących się więcej niż 1-2 minuty. Wiadome jest, że szybkie i silne bodźce aktywizują funkcje organizmu, a silne i długie, odwrotnie, hamują a także paraliżują, sprzyjając tym wprowadzeniu do organizmu patologicznych energii bioklimatycznych - zimna i suchości itd.

Efekt leczniczy zabiegów wodnych

Wobec tego, że w wodzie znajdują się w rozpuszczonej postaci liczne substancje, to mogą dostawać się do organizmu przez skórę i wywoływać pożyteczny lub szkodliwy efekt. Przeanalizujmy ten efekt ze współczesnego punktu widzenia.

Ciepło wody rozszerza pory skóry, aktywizuje receptory punktów akupunkturowych, co polepsza dostarczenie do wewnątrz elektronów swobodnych. Nasilenie się potoku elektronów swobodnych do wewnątrz prowadzi do zwiększenia efektu płynności w kanałach akupunkturowych. Rozszerzenie się porów skóry i płynność jawią się tymi mechanizmami fizjologicznymi, które sprzyjają efektywnemu dostarczaniu różnych substancji z powierzchni skóry do wewnątrz organizmu. W ten sposób, jeśli woda otaczająca jest nasycona jakimkolwiek substancjami, to one obowiązkowo dostaną się do wnętrza organizmu. Zabiegi parowe realizują ten efekt. W danym przypadku substancje dostają się do organizmu w dozach homeopatycznych i pokazują zbawienny wpływ bez efektów ubocznych. Ale to jest tylko jeden moment oddziaływania substancji rozpuszczonych na organizm.

Drugi moment zawiera się w fenomenie długiego działania, który polega na terenowym oddziaływaniu substancji na organizm człowieka. Właściwości energo-informacyjne substancji (lekarstwa, substancji chemicznych, tkanek biologicznych itd.) rozpowszechniają się w przestrzeni w podobny sposób do fali. Jeśli to promieniowanie trafi na jakikolwiek obiekt materialny (ciało człowieka), to część energii promieniowania wchłania się i obiekt wchłaniający nabywa właściwości obiektu promieniującego. Liczne doświadczenia wykazały, że takie oddziaływanie najlepiej dokonuje się przez punkty akupunkturowe (w ciągu trzech sekund). Jeśli substancję przyjęto do wewnątrz, to działa ona znacznie wolniej w miarę wchłaniania się w krew.

Moment trzeci mieści się w homeopatii. Nauka homeopatii składa się z dwóch słów: "homo-ios" - "podobny" i "potos" "cierpienie, choroba", innymi słowami, "podobne leczy się podobnym". Nauka ta jest oparta na następujących tezach:

- **Prawo Arndta-Szultza**, zgodnie z którym słabe podrażnienia zwiększają zjawiska biologiczne, silne - opóźniają, supersilne - paraliżują. Podobne leczy się podobnym". Przy leczeniu choroby należy

stosować małe dawki tych substancji, które u zdrowego człowieka w dawkach większych powodują zjawiska, możliwie bardziej podobne do symptomów danej choroby. To jawi się jako pierwsza teza homeopatii - "prawo podobieństwa".

- Teza druga to "**patogeneza leków**" tj. należy badać oddziaływanie leków w nielecniczych, toksycznych dawkach na zdrowych ludzi, żeby ustalić symptomy chorobowe, wywołane nimi.
- Trzecia teza to **homeopatia**. Dla leczenia wyznacza się minimalne dawki substancji, które w większych dawkach powodują symptomy tej lub innej choroby. Dlatego takie substancje wielokrotnie rozcieńcza się 100, 1000, milion i więcej razy, czym osiąga się dawkę minimalną.

Zgodnie z nauką twórcy homeopatii S. Hanemana, przy wielokrotnym rozcieńczeniu substancji leczniczych ma miejsce zwiększenie ich właściwości leczniczych. Zwiększenie właściwości leczniczych przy zmniejszeniu dawki było nazwane przez Hanemana "dynamizacją", "potęgowaniem" w rezultacie pojawienia się wcześniej "utajonych sił".

Lupiczew N.L. pracując w katedrze refleksoterapii (odblaskoterapii) Centralnego Instytutu Doskonalenia Lekarzy w swojej książce "Diagnostyka elektropunktowa, homeopatia i fenomen dalekiego działania" pisze na ten temat następująco: "Rozpuszczanie leków w wodzie lub rozcieranie na proszek 1:1000, 1:1000000 i więcej nie doprowadziły do zaniku działania leczniczego. Co więcej, okazało się, że ze zwiększeniem stopnia rozpuszczenia wpływ leków zaczął nasilać się, potęgować się [...]"

Sprawa w tym, że po 23-cim dziesiętnym rozpuszczeniu (D 23) ani jedna molekula substancji pierwotnej nie ostaje się. A efekt leczniczy przejawia się z coraz to większą siłą. Homeopatia wpływa nie na chorobę, a na cały organizm".

A zatem, przy większym rozpuszczeniu działa nie substancja, a pole elektro-informacyjne i przy tym bardzo silnie. Uważa się, że wyższe potencje działają w większym stopniu na psychikę człowieka, a niższe - na funkcje organów i tkanek. Różnorodne potencje mają różny czas trwania działania.

W ogóle metoda homeopatii jest dobra, ale każdej substancji leczniczej odpowiada ściśle określony czas, w ciągu którego jest możliwe oddziaływanie pozytywne na organizm konkretnego chorego. Jeśli potencja leku jest równa energii choroby (z uwzględnieniem podobieństwa), to dla wyleczenia jest wystarczająca jedna dawka. Jeśli potencja jest wybrana nieprawidłowo, to energia zbyt duża na zasadzie podobieństwa doprowadzi do zachorowania.

Jednym z wariantów homeopatii jest "izoterapia", odznaczająca się tym, że dla przygotowania rozpuszczenia wykorzystuje się nie te substancje, które w dawkach szkodliwych powodują u człowieka symptomy, przypominające określone choroby, a nieprzeciętne czynniki wywołujące choroby: toksyny, patologicznie zmieniona tkanka i wydzieliny z organizmu. Wychodząc z prawa podobieństwa, substancje te można wykorzystać przy leczeniu chorób im towarzyszących.

Teraz, znając wyżej opisane trzy momenty, aktywizacja skóry, mechanizm dalekiego działania i homeopatię - pozostaje zestawić zabieg, który łączyłby je razem. Dlatego, połączywszy własną urynę z wodą, otrzymujemy wysokoefektywny i absolutnie bezpieczny sposób dla wybawienia się od własnych chorób. I takim sposobem powstają kąpiele urynowe!

W leczeniu kąpielami urynowymi należy ustalić czas, kiedy zaostrza się choroba i stłumić ją zabiegiem kąpielowym. Zwykle człowiek dobrze czuje zaostrzenie choroby i w tym czasie powinien stosować kąpiele.

Autor poleca następujące kąpiele urynowe.

Kąpiele z własnej świeżej uryny. Zbierzcie własny całonocny mocz wlejcie go do ciepłej wody, zastosujcie kąpiel wtedy, kiedy zaostrza się choroba. Wykorzystajcie i inny wariant: zbierzcie cały nocny mocz i w momencie zaostżenia choroby zrobcie z niego kąpiel. Nie jest konieczne wlewanie całego moczu. Możecie ograniczyć się do jednej szklanki z zebranej porcji i mniej. W ogóle tutaj jest szerokie pole twórczości, ale polecam nie wlewać całego moczu zebranego w celu uniknięcia możliwego przedawkowania.

Kąpiele z uryny dzieci i młodych ludzi. Zbierzcie urynę nocną lub dzienną dziecka albo człowieka młodego, zdrowego, obowiązkowo jedнопłciowego z wami. Wlejcie ją do kąpieli z ciepłą wodą i posiedźcie w niej 10-20 minut. Zgodnie z fenomenem dalekiego działania, promieniowanie energo-informacyjne młodego organizmu zapisane w jego urynie zostanie wchłonięte przez wasz organizm i chcecie czy nie, nabierzecie jakąś tam część jego młodych właściwości. Jeśli stosować takie kąpiele regularnie, 1-2 razy na tydzień w ciągu roku, efekt odmłodzenia będzie wyraźny.

Kąpiele z uryny odparowanej. Należy zebrać 0,5 -2 litry odparowanej do 1/4 objętości pierwotnej. Odparowana urynę robi się tak: zbiera się mocz w ilości 4 litrów (można wykorzystać urynę wszystkich domowników) i gotuje się w odkrytym naczyniu emaliowanym do chwili, dopóki nie zostanie 1 litr, tj. 1/4 objętości pierwotnej. Zupełnie nie jest konieczne przygotowanie jej na raz, można oddzielnymi porcjami. Na przykład, odparować litr, otrzymać 250 gramów i przechowywać w lodówce. Nie psuje się w ciągu tygodnia. Potem odparowujecie jeszcze litr i tak dalej, póki nie otrzymacie potrzebnej ilości. Odparowaną urynę wlejcie do kąpieli z ciepłą wodą i posiedźcie w niej 10-20 minut.

Przy odparowywaniu uryny koncentrują się w niej silnie nasze sole. Dlatego takie kąpiele sprzyjają nasyceniu organizmu wszystkim koniecznymi minerałami. W oczyszczonym jedzeniu człowieka współczesnego jest ich bardzo mało.

W procesie odparowywania uryny tworzą się w niej substancje aktywne biologicznie natury niebiałkowej, które wykazują uzdrawiające oddziaływanie, kilka razy bardziej silne, niż zwykle stymulatory natury białkowej.

W odparowanej urynie znajdują się własne substancje lotne, które łatwo przenikają do ciała, bowiem są przyjazne.

Połączenie wyżej opisanych i licznych mechanizmów oddziaływania pokazuje jasno wyraźny efekt odradzający na organizm człowieka. Polepsza się czynność skóry, wzmagają się energetyka, aktywizują się procesy życiowe.

Zabiegi związane z parą

Wobec tego, że mechanizm oddziaływania zabiegów parowych był opisany wcześniej, przejdziemy bezpośrednio do zabiegów i techniki ich wykonywania.

Zabiegi parowe bywają miejscowe, ogólne, z wilgotną i suchą parą.

Zasady podane niżej pomogą wam prawidłowo stosować ogólny zabieg parowy.

1. Nie chodźcie do parowej łaźni po obfitym jedzeniu. W tym przypadku łaźnia parowa jest po prostu szkodliwa. Ale nie należy chodzić na czczo. Zjedzcie warzywa, owoce i lekką kaszkę.

2. Lepiej jest parzyć się rano, tj. po 9-10 godzinie. Organizm odpoczął w czasie snu, jest pełen sił i lekko zniesie zabieg, dający obciążenie serca. Łaźnia parowa - to swojego rodzaju trening, który może zastąpić obciążenie fizyczne.
3. Stopniowo przyzwyczajajcie się do gorąca, nie wdrapujcie się od razu na górną półkę. Wejdźcie na taką wysokość, gdzie jest wam dobrze.
4. Jeśli zmarznięcie, idąc do łaźni, to przed wejściem do łaźni parowej zanurczcie nogi w miednicy z ciepłą wodą, a potem stopniowo dodajcie bardziej gorącej wody. Posiedźcie tak 10-15 minut. Po tym jak poczujecie ciepło w ciele, możecie wejść do sauny.
5. W celach higienicznych jest pożądanym przed wejściem do łaźni parowej umyć się, ale przy tym moczyć głowy nie należy, inaczej w łaźni parowej można spowodować jej przegrzanie. Potem wytrzyjcie się ręcznikiem na sucho - wilgoć przeszkadza w wydzielaniu się potu - i zaczynajcie się ruszać.
6. Jest pożądanym nałożyć na głowę jakąkolwiek czapkę dla ochrony przed przegrzaniem i mieć z sobą wełnianą rękawiczkę do ścierania potu. Ścierając pot wełnianą rękawiczką równocześnie oczyszczajcie skórę z obumarłej, zrogowaciałej warstwy.
7. Wchodząc do łaźni parowej, 3-4 minuty posiedźcie na dole, przywyknijcie do łaźniowego gorąca, a lepiej połóżcie. Kiedy leżycie, żar oddziałuje na ciało bardziej równomiernie, mięśnie łatwiej rozluźniają się. A więc poza w łaźni parowej leżąc, bądź siedząc po turecku.
8. Wychodząc z łaźni parowej, postójcie pod ciepłym, a potem chłodnym prysznicem. Można gwałtownie na 5-10 sekund dać chłodną wodę lub zanurzyć się w basenie. Po tym odpocznijcie, obeschnijcie i udajcie się do domu, jeśli nie chcecie powtórzyć zabiegu parowego.

Jak parzyć się miotłą? Miotły bywają brzoźowe i dębowe. Przed łaźnią opłuczcie ją, a potem połóżcie do miednicy z ciepłą wodą. Nie zaparzajcie we wrzasku. To jest nieprawidłowe - szybko opadną liście. Otóż, potrzyjmy miotłę w ciepłej wodzie, dodajcie do miednicy gorącej. Z góry nakryjcie miednicę drugą miednicą dla lepszego sparzenia. Po tym miotła staje się miękka i pachnąca. Można ją opłukać i położyć w łaźni u podnóża półki. Sama rozgrzeje się, jeśli łaźnia jest wilgotna.

Parzyć się z miotłą trzeba tak, żeby wtlaczać gorące powietrze do ciała, a nie chłostać. Miotłą pracować płynnie, jak wachlarzem, ledwie dotykać do ciała. Na początku uderzać po nogach, pośladkach, plecach, rękach - od nóg po głowę i z powrotem. Powinniście odczuwać przyjemny gorący wiaterek. Dopiero po tym można z lekka chłostać się miotłą. Później natrzyjcie się miotłą, jak włochatą gąbką.

To są podstawowe wiadomości o tym co trzeba wiedzieć przy chodzeniu do łaźni parowej. Teraz zanalizujemy na czym polega różnica między parą suchą i wilgotną.

W łaźni z suchą parą znacznie silniej realizuje się wydzielanie potu. Gorąca, sucha para - to silny Yang, który w organizmie stwarza swoją przeciwstawność - Yin, tj. wydziela się woda (pot).

Sucha para wydaje się antagonizmem zasady życiowej "Wiatru", którego nadmiar może spowodować w organizmie suchość i chłód. Dlatego parą suchą wypędzają wdrożoną w organizm biopatogenną energię chłodu, która "łamię" w stawach.

Jeżeli popatrzeć na geografie rozpowszechniana łaźni z suchą parą, to zasadniczo znajdują się one na północy - Finlandia, Karelia. Wobec tego, że klimat tam jest wilgotny i chłodny, narodowa mądrość przeciwstawiała

mu zabieg z parą suchą, który wygania chłód i wilgotność.

Bardzo dobra jest sucha para dla osób z konstytucją "śluzu". Jak wiadomo nadmiar tej życiowej zasady wnosi do organizmu wilgoć i chłód. Sucha, gorąca para będzie idealnie je równoważyć. Dlatego ludzie otyli mogą schudnąć i wspaniale się czuć, wykorzystując suchą parę.

Wilgotna para, nieco utrudniając wydzielanie potu, silniej rozgrzewa ciało wewnątrz. Ze swojej natury jest to przeważnie Yin, który, oddziałując na organizm, wywołuje w nim swoją przeciwność - Yang. Istotnie, wilgotna para silnie stymuluje zasadę życiową "Żółć", składającą się z elementów podstawowych "Wody" i "Ognia". Od tego zabiegu polepsza się trawienie, przemiana materii itd. Na ten fakt znowu wskazywał Awicenna, mówiąc, że łaźnia pomaga przy niestrawności, osłabieniu trawienia i utracie apetytu.

Im bardziej para jest wilgotna, tym lepiej wyciska z organizmu biopatogenną energię suchości, która prowadzi do "usychania mięśni" i słabej ruchliwości w stawach. Para wilgotna, w której powietrze, według wyrażenia A.N.R. Sanchesa - autora pierwszego traktatu o łaźni rosyjskiej "tak samo jest ciepłe... jakim do ciała się wchłania", bardzo pożyteczna jest dla osób z konstytucją "Wiatru" i ludzi starszych.

Klimat w europejskiej części Rosji nie jest taki surowy, jak na Północy, dlatego nie ma potrzeby ani silnego gorąca, ani suchości. Do tego uczeni - medycy wszechstronnie zbadawszy zabiegi wodolecznicze z różnym stopniem wilgotności i temperatury, doszli do wniosku, że dla lepszego samopoczucia i pożytecznego oddziaływania na organizm para powinna być wilgotna i mieć temperaturę nie większą niż 100 stopni C.

Przeciwwskazania dla ogólnych zabiegów wodoleczniczych są następujące: przy ostrych stanach dowolnych chorób; przy zaostrzeniu przewlekłej choroby z temperaturą; przy chorobach serca - zapaleniu wsierdza, zapaleniu mięśnia sercowego, zapaleniu osierdza, przy zapaleniu naczyń wieńcowych, sercowych schorzeniach z oznakami tachykardii i wszystkich form nadciśnienia, towarzyszących niewydolności sercowej i nerkowej, anemii, ostro wyrażonej sklerozie stawów, epilepsji i niektórych innych.

Teraz analizujemy bardzo ważne pytanie - co robić po zabiegu wodoleczniczym? Wobec tego, że po jednym seansie człowiek traci w łaźni od 500 do 1500 gramów wody, chce się pić. Niektórzy po łaźni parowej piją herbatę, piwo itd. To nie jest dobry wariant, można postępować znacznie lepiej.

Tracąc wodę organizm umożliwia odświeżenie go z pomocą sokoterapii. Pocąc się, tracie płyn z żużlami i pozostałymi substancjami szkodliwymi, a stosując świeżo wyciśnięte soki warzyw i owoców, nabieracie czystą, strukturyzowaną, nasyconą bioplazmą i biologicznie aktywnymi substancjami wodę. To jest duża różnica. Przy czym wszystko przebiega bardziej naturalnie, niż procedura detoksykacji organizmu opisana w tomie 1 "Sił uzdrawiających".

Stosując łaźnię parową 2-3 razy na tydzień, w ciągu trzech tygodni przeprowadzicie podobną detoksykację. Przy tym będziecie rozkoszować się ciepłem pary (2-3 wejścia po 5-10 minut każde), rzeźkością chłodnej wody i cudownym smakiem świeżo wyciśniętych soków.

Zatem, przychodząc do domu od razu przygotujcie i wypijcie 0,5 i więcej litra soku marchewkowego bądź jabłkowego i burakowego (450 gramów jabłkowego + 50 gram burakowego), bądź innych sezonowych. Później możecie jeść sałatkę i kaszę. W ciągu dnia wypijcie jeszcze raz tyle samo soku. W następne dni po łaźni parowej utrzymajcie prawidłowe odżywianie się, a po następnej łaźni parowej - zmasowana sokoterapia.

Miejscowe zabiegi parowe. Opiszemy trzy najbardziej szeroko rozpowszechnione miejscowe zabiegi parowe; dla nóg, głowy i dołu brzucha.

1. **Zabieg parowy dla głowy.** Jest przeznaczony dla oczyszczenia skóry twarzy, głowy, zmiękczenia i wydalenia zawartości zatok czołowych i Hignore'a, oczyszczenia jamy nosowo-gardłowej i przy przeziębieniach. Dobrze rozmiękcza tkankę w płucach, pomaga przy bólach w plecach i szyi. Długość zabiegu, jak i w ogóle wszystkich innych miejscowych zabiegów z parą, wynosi 15-20 minut. Nie poleca się wykonywać więcej niż 2-3 zabiegi w ciągu tygodnia. Po zabiegu należy wziąć zimny prysznic, nie zamoczywszy głowy w ciągu 10-30 sekund. Potem należy intensywnie poruszać się dla rozgrzania ciała i pełnego wyschnięcia.

Wykonanie zabiegu: bierze się duży wełniany koc i dwa krzesła, jedno wysokie - do siedzenia, a drugie niższe dla naczynia.

Rozebrawszy się do pasa, postawcie źródło pary na niższe krzesło, siądźcie na wyższe i nakryjcie się kocem. Skłonem głowy do źródła pary regulujecie ogrzanie głowy.

Można dodać do wody zioła: szafran, mięte, dziki bez, babkę, kwiat lipowy, pokrzywę, mierzwę sienną, ale najlepiej - łyżkę zmielonego kopru.

2. **Zabieg parowy dla nóg.** Poleca się go przy różnych chorobach nóg: pocenie stóp, opuchnięcia nóg, zastój krwi, chłód w nogach, a także przy suchych nogach.

Wykonanie: do miseczki nalewa się wrzątku, z góry kładzie się niedużą deseczkę dla nóg. Siadacie na krześle, stawiacie nogi na deseczkę, owijacie porządnie nogi wełnianym kocem i wykonujecie zabieg. Wykonywać 1-2 razy w tygodniu z przechładzającym lub chłodzącym oblewaniem.

3. **Zabieg parowy dla dołu brzucha.** Do tego zabiegu można wykorzystać wiadro. Na wierzchu wiadra położcie deseczkę lub siedzenie od muszli klozetowej. Później napełnijcie jedną trzecią wiadra wrzątkiem, siądźcie obnażeni na deseczce i otulcie się kocem do pasa, żeby para nie uchodziła i tułowiu było na powietrzu. Obnażona jest tylko niższa część ciała. Takie ogrzewanie jest bardzo ważne dla rozpuszczenia i wydzielenia patologicznych formacji, zbierających się w małej misce. Jest to bardzo dobry zabieg dla kobiet z różnego rodzaju zastojami, cystami, a także przy chorobach nerek, pęcherza moczowego, hemoroidach itd.

Wobec tego, że ogrzewanie tej części ciała sprzyja obfitemu wydzielaniu potu, po 15-20 minutach wyżej opisanego zabiegu, najlepiej położyć się do łóżka i pocić się tam jeszcze trochę. Po tym przeprowadzić krótkie oddziaływanie chłodem.

Jak zawsze, do wody poleca się dodać zioła: wywar ze skrzypu polnego dla poprawienia wydzielania moczu; przy chorobach nerek i kamieniach moczowych - wywar słomy owsianej; mierzwy siennej - przy zaparciach.

Podstawowe zasady i zalecenia

Doszlśmy do końca tego rozdziału. Niezaprzeczalna waga, efektywność, przystępność i prostota stosowania czyni zabiegi wodolecznicze jednym z mocniejszych uzdrawiających czynników. Największą głupotą będzie nie wykorzystywać tego darmowego bogactwa.

Ale, żeby nie "sparzyć się na wodzie", powtórzmy jeszcze raz podstawowe zasady i polecenia przy wykorzystywaniu zabiegów wodoleczniczych, skrupulatnie sprawdzone przez przodków.

1. **Ciepłe kąpiel zakończ zimną.** Ciepła woda osłabia i rozluźnia Yin); chłodna pobudza i wzmacnia

(Yang). Połączenie ciepłego i chłodnego hartuje ciało i sprzyja zdrowemu rozwojowi (Yin i Yang są zrównoważone).

2. **Stosuj zabiegi zimne na ciepłe ciało.** Jeśli nie zachowywać tej zasady, szczególnie w zimnych porach roku, to wcześniej czy później biopatogenna energia suchości i chłodu przeniknie do naszego ciała i wywoła dyskomfort.

3. **Nie wycieraj się po stosowaniu zabiegów wodoleczniczych.**

Na granicach podziału środowisk tworzy się szczególna aktywna strefa, w której procesy energetyczne są znacznie silniejsze, niż w głębi. Kiedy nie wycieramy się, te cudowne procesy obdarzają organizm energią uzupełniającą. Dlatego po stosowaniu dowolnego zabiegu wodoleczniczego wejście do ciepłego pomieszczenia bez przeciągów i aktywnie ruszajcie się, rozgrzewajcie i obsychajcie. Można ubrać na mokre ciało ubranie (odzież). Pomimo to, zachodzi równomierne i prawidłowe rozdzielanie naturalnego ciepła. Zgodnie z poglądami Kneippa, "ciepło wewnętrzne ciała wykorzystuje znajdującą się na zewnętrznych powłokach skórnych wodę jako materiał do tworzenia największego, intensywnego ciepła".

4. **Nie schładzaj gwałtownie bardzo rozgrzanego ciała.**

5. **Zabiegi zimne wykorzystuj częściej, niż ciepłe.** Przechładzające kąpiele i oblewania przy prawidłowym stosowaniu pobudzają organizm. Można je wykorzystać w ciągu dnia dwa razy, a w gorące pory roku częściej.

Ciepłe kąpiele sprzyjają oczyszczeniu skóry. Wobec tego, że na dobę w normalnych warunkach wydziela się przez pory 500 gramów potu, trzeba go zmywać. Do tego wystarczy codzienne stosowanie ciepłych pryszniców, zakończone zimnymi.

Na jedną dobę średnio obumiera i odbudowuje się 1/20 część skóry. Pełne odnowienie skóry ma miejsce po 20 dniach. Obumarłe, zrogowaciałe komórki tworzą warstwę, która utrudnia oddychanie skórne i wydzielanie żużli. Do tego obumarłe komórki stanowią środowisko odżywcze dla mikroorganizmów. Im większa warstwa obumarłej skóry, tym lepiej jest żyć koloniom bakterii. Żeby nie dopuścić do wyżej opisanego zjawiska, dbajcie o swoją skórę,

6. **Ciepła woda otwiera, a zimna usuwa.** Wykorzystujcie właściwości zabiegów wodoleczniczych do walki ze swoimi niemocami.

Jeśli ciepło w organizmie powoduje procesy destrukcyjne, związane z rozpadem, rozpuszczeniem, to chłód na odwrót - powoduje strukturyzację cielesnych struktur z wydzieleniem na zewnątrz wszystkiego zbytecznego. Oczywiście woda usuwa z siebie wszystko przy wrzeniu i zamarzaniu.

7. **Stosując zabiegi wodolecznicze, zawsze uwzględniaj konstytucję.** O stosowaniu tej zasady powtarza się w każdym rozdziale. Zatem osobom z konstytucją "śluzu" lepiej będą odpowiadać ciepłe i suche zabiegi; z konstytucją "Żółci" - umiarkowane; z konstytucją "Wiatru" - wilgotne i ciepłe. Stosując regularnie zabiegi wodolecznicze, szczególnie o hartującym charakterze, przekonacie się o wartości przedstawionych zaleceń.

Podsumowanie

Z treści tej książki staje się oczywiste, że zdrowie człowieka może się zmieniać zarówno w kierunku pogorszenia jak i polepszenia. Musimy nad sobą cały czas pracować, wzmacniać swoje zdrowie poprzez prawidłowe oczyszczanie i odżywianie, rozsądnie podtrzymywać biosyntezę i bioenergetykę.

Szeroko upowszechniona metoda podawania leków prowadzi do nikąd, natomiast przemyślana praca z własnym ciałem to droga do długiego i pełnowartościowego życia. Właśnie tę drogę wskazywali starożytni i współcześni. Ta droga została pokazana w moich książkach. W książce poświęconej biorytmologii i analizie różnych systemów uzdrawiających wyjaśniam w jaki sposób tworzyć własny system uzdrowienia i profilaktyki starości. Nigdy ślepo nie powielajcie systemów uzdrowienia, autorzy tych systemów wypracowali je dla siebie. Taką pracę przeprowadźmy sami. Możemy stworzyć własny system uzdrawiający, który będzie brał pod uwagę trzy główne czynniki: konstytucję, wiek i wpływ pór roku. Bez uwzględnienia tych czynników każdy system jest skazany na porażkę.

Życzę moim czytelnikom zdrowia i szczęścia, jak również gruntownej wiedzy.